

SAISON
26-27

MJC

LILLEBONNE

PARTAGER
DES MOMENTS

DE LOISIRS
& DE CULTURE



SOMMAIRE

4

Ce qui nous guide

6

Art / Ateliers expressions

10

Danse / Théâtre

12

École des musiques

16

Gourmandise / Langue

18

Sport / Détente

22

Mercredis / vacances scolaires

24

Art contemporain

25

Zoom sur notre projet culturel

26

Événements / Manifestations

28

Accompagnement

29

Renseignements



les activités enfants sont signalées
par ce pictogramme dans chaque chapitre

« Offrir à chacun, jeunes comme adultes, la possibilité de prendre conscience de ses aptitudes, de développer sa personnalité et de se préparer à devenir un citoyen actif, responsable et engagé dans une communauté vivante. »

Proposer à tous une offre d'activités riche, variée et accessible

La MJC propose des pratiques sportives, artistiques, culturelles et de loisirs, permettant à chacun de découvrir, s'initier, progresser et se former tout au long de la vie.

Accueillir les enfants et les adolescents les mercredis et durant les vacances scolaires

Le centre de loisirs et l'accueil ados offrent des espaces pour s'amuser, découvrir, expérimenter, gagner en autonomie et devenir acteurs de leurs loisirs.

Organiser et accueillir un grand nombre d'événements

Expositions, conférences, débats, spectacles, rencontres artistiques : la MJC est un lieu de diffusion culturelle et de partage, avec une attention portée à l'accessibilité pour tous.

Être attentifs aux initiatives portées par les jeunes, les encourager, les accompagner

Lillebonne se veut un lieu ressource où les idées peuvent prendre forme, dans un esprit d'expérimentation, d'engagement et d'autonomie.

Soutenir et accompagner la vie associative

La MJC met à disposition des espaces de travail, de réunion et de coopération, favorise les synergies et accompagne les projets collectifs.

Favoriser la rencontre, le dialogue et le débat

La Maison crée des espaces où chacun peut s'exprimer, questionner le monde, confronter ses idées et enrichir son regard.

Accueillir des artistes dans leurs processus de création

La MJC offre un cadre propice à l'expérimentation artistique et à la rencontre avec les publics, nourrissant ainsi la vie culturelle de la Maison.

Faire de la MJC un lieu ouvert sur le quartier et sur la ville

Implantée dans un ensemble patrimonial remarquable, la MJC Lillebonne est une maison ouverte, où chacun peut circuler, échanger, apprendre, créer et se sentir accueilli.

Comme toutes les associations, elle est gérée par un conseil d'Administration composé d'adhérents élus lors de l'Assemblée Générale.



www.mjclillebonne.fr



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



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





ART / ATELIERS EXPRESSIONS

● ARTS PLASTIQUES 😊 DESSIN/BD

Moé Yamakoshi

ENFANTS (6-11 ANS)

- Mercredi : 10h30-12h00

Tarif : 222€

PRÊ-ADOS (10-13 ANS)

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

Tarif : 222€

ADOS (13 ANS ET +)

- Mercredi : 16h30-18h30

Tarif : 294€

● CALLIGRAPHIE ARABE

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

Programme de stages à venir

● CALLIGRAPHIE CHINOISE

Avec l'association des amitiés
franco-chinoises

Reprise le 2/11

ADULTES

- Lundi : 17h30-19h30

Tarif : 230€

● CALLIGRAPHIE LATINE

Malika Boustol

ADULTES

- Lundi : 17h30-19h30

Tarif : 297€

● CLUB LECTURE

Paule Mahyer

Littérature contemporaine

ADULTES

- Vendredi (1x/mois) : 15h-17h
Les 25/09, 16/10, 20/11,
18/12, 22/01, 19/02, 19/03,
16/04, 21/05, 11/06.

Tarif : 42€

● COUTURE

Laurent Sicard, Styliste, modéliste

ADULTES

- Mardi : 18h00-20h00

- Jeudi : 18h00-20h00

Tarif : 351€

● DESSIN / ARTS PLASTIQUES / EXPRESSION

Peinture, collage, modelage,
dessin etc...

Franck Hommage

ADULTES, ÉTUDIANTS, ADOS

- Samedi : 9h00-12h00

Tarif : 456€

Étudiants ou bénéficiaires
de minimas sociaux : 363€

● DESSIN, MANGAS

Moé Yamakoshi

ADOS

- Mardi : 17h00-19h00

Tarif : 294€

● ENSEMBLE LYRIQUE INTERLUDE

ADULTES

- Mardi : 20h30-22h00

Informations au
06.14.19.60.59

Tarif : 180€ (+20€ d'adhésion
à l'association et 10€ d'adhé-
sion à la MJC)

● GRAVURE

«Atelier en Archipel»

*Franck Hommage, Paul Hommage
et Yumi Takeuchi, Marina Uribe*

ADOS/ADULTES

● Stages à la carte

Techniques de l'eau forte,
aquatinte, taille directe,
manière noire, monotype,
linogravure ...

*Programme complet à découvrir
sur www.mjcilleborne.fr et
sur [instagram
@atelier.en.archipel](https://www.instagram.com/atelier.en.archipel)*

*Tarif: 100€/journée ou 210€
pour un week-end complet
Matériel fourni (papier,
vernys, plaques, encre...) et
demi-journée impression
offerte à l'issue du stage*

● Journées d'impressions

Ouvert à tous - sur RDV

Tirages de plaques gravées
accompagnés par un intervenant

Tarif: 60€ la demi-journée

● Accompagnement personnalisé pour vos projets de gravure

Eau forte, monotype, aquatinte,
manière noire...)

*- Jeudi (1 à 2 séances/mois)
18h00-21h00*

L'organisation s'effectuera
sur un agenda collectif.
Minimum de 4 personnes requis.

Tarif: Carte 6 séances : 180€

Carte 12 séances : 340 €

Adhésion obligatoire à la MJC
Les plaques de zinc ainsi que
tout le matériel nécessaire
à la réalisation des estampes
est fourni par l'atelier.

Nous pouvons également réali-
ser des commandes de maté-
riel spécifique sur demande
(plaques de cuivre, encres de
couleur, papiers d'édition...).

*Inscriptions et questions à
atelierenarchipel@gmail.com*

● JEUX DE SOCIÉTÉ

ADOS (10/15 ans)

- Samedi: 14h00-18h00

*Tarif: 7€ l'après-midi
+ d'infos page 23*

ADOS/ADULTES

*Stéphane Gérard
avec la Caverne du Gobelin*

- Mercredi: 20h00-23h00

Tarif: 30€

● MODELAGE / SCULPTURE

Florence Grivot

ADULTES

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

- Mercredi: 17h00-19h00

*Tarif: 411€**

● Accompagnement individualisé pour débutants et initiés

- Lundi: 17h00-20h00

- Mercredi: 19h00-22h00

Tarif: 2h > 411€, 3h > 591€**

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





● PHOTOGRAPHIE ARGENTIQUE

«Labotomie»

Laboratoire des photographies analogiques et procédés expérimentaux

Clément Martin

ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES

● ATELIER EN ACCÈS LIBRE

Initiation et autonomisation sur rendez-vous,

Pratiques et projets individuels,

Procédés alternatifs et expérimentaux,

Laboratoire argentique (couleur et noir et blanc)

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

Tarif: 330€ 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: 171€ matériel de labo & de chimie nb compris. Reste à charge les films et papiers.

Labotomie est un espace ressource qui met à disposition de l'espace argentique quelque soit le niveau (débutant à confirmé) et ne dispense pas de cours propres à la photographie (prises de vues, cadrage, composition).

● PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE

François Férier - Yves Laprie

ADULTES

- Jeudi : 19h00-21h00

Tarif: 38€

● RELIURE

Maryline Borg

ADULTES

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

Tarif: 396€/séance/an

● SÉRIGRAPHIE

*Atelier L'Antre
Camille Berniard*

ADOS/ADULTES

- Lundi : 18h00-20h30

- Mercredi : 18h00-20h30

Tarif: 420€

Carte 10 séances

- Mardi 1x/mois : 18h00-20h30

Tarif: 250€

● SKETCHING

Cédric Jacquillard

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

ADOS/ADULTES

- Jeudi : 18h00-20h30

Tarif: 378€

● TERRE MODELAGE 😊

Céline Blaudez

ENFANTS

- Mercredi :

5-8 ans : 13h30-15h00

8-12 ans : 15h00-16h30

Tarif: 291€ - matériel fourni

ADOS (DÈS 12 ANS)

- Mardi : 18h00-20h00

Tarif: 342€ - 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.

Projets accompagnés

Tout niveau

Entre 2 et 6 journées de 6h

Tarif: 100€/journée pour deux personnes max

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)



DANSE / THÉÂTRE

● DANSE CLASSIQUE

Noële Pajot

Réunion d'infos et d'inscription le 2/09 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 : 12h30-13h30

Tarifs:

1h/semaine : 330€

2h/semaine : 430€

3h/semaine : 530€

+3h/semaine : 605€

● DANSE DE SALON

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

Noële Pajot

Réunion d'infos et d'inscription le 2/09 de 16h30 à 19h00

ADOS/ADULTES

- Jeudi : 19h30-20h30

Tarifs:

330€

● DANSE ÉGYPTIENNE

Liz Nakhil, association Almase

ADULTES

Tous niveaux

- Mardi : 19h30-20h30

Avancés

- Mardi : 19h30-21h00

Tarifs: 1h > 186€, 1h30 > 279€

● DANSE HIP-HOP

Association Street Harmony

ENFANTS (6/12 ANS) 😊

6/9 ans

- Mercredi : 17h00-18h00

9/12 ans

- Mercredi : 18h00-19h00

Tarif: 165€

ADOS/ADULTES

- Lundi : 19h00-20h30

- Mardi : 19h00-20h30

- Mercredi : 19h00-20h30

- Jeudi : 19h00-20h30

Tarif: 249€

● DANSE MODERN' JAZZ

Noële Pajot

Réunion d'infos et d'inscription le 2/09 de 16h30 à 19h00

ADOS/ ADULTES

- Mercredi : 17h30-18h30

(barre à terre)

- Vendredi : 18h30-19h45

- Samedi : 12h30-13h30

(barre à terre)

Tarifs:

1h/semaine : 330€

2h/semaine : 430€

3h/semaine : 530€



● THÉÂTRE ADULTES

Jacques Rimbert

Initiation

- Lundi : 20h30-23h00

Création

- Mercredi : 20h30-23h00

Tarif: 267€

● THÉÂTRE D'IMPROVISATION 😊

Anthony Zarsoso

ENFANTS (7/12 ANS)

- Mercredi : 14h00-15h30

PRÉ-ADOS (13 ANS ET +)

- Mercredi : 15h45-17h15

Tarif: 219€

● THÉÂTRE RECHERCHE & CRÉATION

Chantal Puccio

Reprise le 8/10

ADULTES

- Jeudi : 20h00-23h00

+ quelques week-ends
dans l'année

Week-end découverte
les 3 et 4/10

Tarif: 324€

Étudiants: 309€

WE découverte: 42€ 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

à venir

FLÛTE TRAVERSIÈRE

Charlotta Aspromonte

GUIRE BASSE

Olivier Beche

GUIRE CLASSIQUE

à venir

GUIRE JAZZ

à venir

HAUTBOIS / COR ANGLAIS

HAUTBOIS BAROQUE

Florine Hardouin

PIANO CLASSIQUE

Isabelle Caroit

PIANO JAZZ

Vincent Houplon

SAXOPHONE

à venir

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 nantaise: 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 Charlotte Aspromonte

ORCHESTRES

Le Gâteau sur la Cerise,
la Fanfarone, la Petite Fanfare,
Combo Little Bones, 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 musi-
cale, travail de l'oreille,
écoute, découverte d'univers
musicaux...

• Une pratique de la musique
en groupe grâce à la parti-
cipation 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 » acces-
sibles à tous sont organi-
sées. 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 ENFANTS :

Débutants jusqu'à 8 ans

- 3 élèves en 1h ou 2 élèves
en 45 min: **567€** par élève

Dès 9 ans jusqu'à 18 ans

1 élève en 1/2h ou 2 élèves
en 1h: **672€** par élève

• FORFAIT ADULTES

1 élève en 1/2h ou 2 élèves
en 1h: **741€** par élève

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



14 ATELIERS & PRATIQUES COLLECTIVES

● ATELIER CHANT D'ENSEMBLE ☺

Chorale

Bertha Sgard

ENFANTS/PARENTS, ENFANTS,
ADOS, ADULTES

- Lundi : 18h00-19h00

● 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 : 18h00-19h00

● COMBOS LITTLE BONES ☺

Carl LeLonge

ENFANTS/ADOS/ADULTES

- Jeudi : 19h00-20h00

● 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:

237€ pour 1h 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

Charlotte Aspromonte

ENFANTS/ADOS

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

Tarif: 237€

ADULTES

- Mercredi : 18h30-19h30

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

Tarif: 237€

● ÉVEIL MUSICAL ☺

Isabelle Caroit

ENFANTS (4/6 ANS)

- Mercredi : 17h15-18h15

Tarif: 237€



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](https://www.facebook.com/lafanfaredesenfantsduboucher)



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

- Mercredi 2 sept
de 14h à 15h (éveil musical)
de 16h30 à 19h (instruments)
- Jeudi 3 sept
de 17h à 19h (instruments)

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



GOURMANDISE — LANGUE

● CUISINE CHINOISE

Avec l'association des amitiés franco-chinoises

ADULTES

- Jeudi (1^{sem./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)

ADOS/ADULTES

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

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

Dates à venir et inscrip-
tions 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 12/09
de 10h à 17h.

ADULTES

- Samedi: 10h00-14h00

Tarif: 15€/cours

● CUISINE VÉGÉTARIENNE INDIENNE

Uma Nath Misra

Avec l'association Sciences
du Yoga traditionnelle

ADULTES

- Samedi: 9h30-14h30

Les 26/09, 7/11, 30/01, 20/03,
29/05

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:

Les secrets de la dégustation

6 octobre

Les cépages incontournables

10 novembre

Champagnes, créments et vins
de fête

1^{er} décembre

Les grands vins blancs de France

12 janvier

Les grands vins rouges de France

2 février

Tour du monde des vins

9 mars

Fromages et vins : les meilleurs
accords

6 avril

Grande dégustation à l'aveugle

4 mai

Tarif: 270€



● 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

Avancés :

- Mardi : 19h30-21h00

Tarifs : 189€ cours d'1h
285€ cours d'1h30

● CHINOIS

Avec l'association des
amitiés franco-chinoises

Pour découvrir une langue
et une culture radicalement
différentes.

ADULTES

Débutant :

- Mercredi : 18h00-20h00

Intermédiaire :

- Mardi : 18h00-20h00

Supérieur :

- Lundi : 17h30-19h30

Tarif : 350€/60h/an

● CHORALE RUSSE

Avec le centre Pouchkine

Portes ouvertes le sam 12/09
de 10h à 17h. Reprise le
22/09.

ADULTES

- Mardi : 19h00-20h30

● ESPAGNOL

Jose-Manuel Romero

ADULTES

Intermédiaires :

- Mercredi : 18h00-19h30

Tarif : 285€

● FLE (Français Langue étrangère)

ADOS/ADULTES

- Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi,
Vendredi : 10h00-11h30

- Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi :
14h00-16h00

Tarif : 10€ d'adhésion à la MJC

Contact : 06.73.64.93.07

● ITALIEN

Antoinette Manonni

ADULTES

Débutants :

- Mercredi : 19h30-20h30

Avancés :

- Mercredi : 18h30-19h30

Tarif : 234€

● JAPONAIS

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

ADOS/ADULTES

Noriko Belouet, Noriko ZIEGLER

Reprise le 16/09.

Cours 1ère année :

- Mercredi : 18h00-19h15

Cours 2ème année :

- Mercredi : 19h25-20h40

Cours 3ème année :

- Mercredi : 19h25-20h40

Cours 4ème année :

- Mercredi : 18h00-19h15

Cours 5ème année :

- Jeudi : 18h00-19h15

Tarifs : Niv.1 : 280€,

Niv.2/3/4/5 : 260€

+ 20€ d'adhésion à l'AFJNL

Inscriptions sur :

www.afjnl.org

Des animations ponctuelles
seront proposées sur l'année :

Tsumami, Atelier du Saké,
Dégustation Matcha et wa-
gashi, soirée spéciale adhé-
rents...

● RUSSE

Avec le Centre Pouchkine

Portes ouvertes le sam 12/09
de 10h à 17h.

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 : 285€



SPORT / DÉTENTE

● AÏKIDO

Thierry Giglietti, Arnaud Schlienger

ADOS (dès 12 ans) / ADULTES

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

Tarif: 207€

+ 42€ licence FFAB

● ARTS ÉNERGÉTIQUES CORÉENS 😊

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: 234€/séance/an

Ados/Adultes: 252€/séance/an

● ESCALADE 😊

Jean-Charles Hutmacher

Au gymnase Le Provençal
(69 quai René II, Nancy)

ENFANTS (6/12 ans)

- Mercredi : 17h30-19h00

ADOS / ADULTES

- Mercredi : 19h00-20h30

Tarif: 243€

● GYM DOUCE / RELAXATION

Laurence Lance

ADULTES

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

Tarif: 261€

● GYM-FITNESS

ADULTES

- Nicolas Fougere

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

Strong Nation

- Vendredi : 18h00-19h00

Tarifs:

1h/sem.: 273€/an

illimité: 408€/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: **219€**

Séance d'1h: **237€**

Licence FFJDA comprise.

● KU-JITAO

Zouhir De Fouad

ADULTES

- Mardi: 9h00-10h15

- Jeudi: 9h00-10h15

Tarifs:

1 cours: **306€**, 2 cours: **459€**

● MASSAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS

Dany Sargis, Pauline Bertrand &
Siniciali Émilie

ADULTES

Programme des séances à venir

● 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 2/09
de 16h30 à 19h00*

ADOS / ADULTES

- Mardi: 18h30-19h30

- Mercredi: 16h30-17h30

- Jeudi: 18h30-19h30

- Samedi: 10h00-11h00

11h30-12h30

Tarifs: 1h/semaine: **330€**

2h/semaine: **430€**

3h/semaine: **530€**

+ de 3h/semaine: **605€**

● PLONGÉE SOUS-MARINE

Isabelle Collais

ADOS/ADULTES

*Réunion d'information
et d'inscription à la MJC
le lundi 7/09 à 19h00.
Baptêmes le 9/09.*

Entraînements 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: **272€**

Adultes: **345€**

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

Tél: 06.18.51.06.34

● SOPHROLOGIE

Monika Rozumek

ADULTES

- Samedi: 10h00-11h30

Tarif: 264€

● SOUPLESSE

Lauriane Terrier,
association Chats Perchés

ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES

- Jeudi: 19h30-20h30

Tarif: 267€





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

École Hun Yuan
Professeur Dany Sargis,
Assisté de Pauline Bertrand,
Ahmed Boutellis, Patrick Jordy et
Olivier Le Gallec

ADULTES

Méditation taoïste et Qi Gong

- Lundi : 9h30-10h30
- Mardi : 10h30-11h30
- Jeudi : 13h30-14h30

Tai Ji Quan Tous niveaux

- Lundi : 20h30-21h30

**Tai Ji Quan prolongation
pour avancés**

- Lundi : 21h30-22h15

**Tai Ji Quan - Qi Gong
Fondamentaux**

- Vendredi : 14h00-15h15

Tarif: 231€

● **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: 222€

ADULTES

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

- Lundi : 19h30-22h00

Tarif: 282€

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

Asso. Chats Perchés

- Mardi : 21h00-23h00

Tarif: 159€

● **Atelier technique**

Mary Charlotte Spinelli,
ass. Chats Perchés

- Jeudi : 20h30-22h30

Tarif: 297€

● **YOGA**

Catherine Frinot

ADULTES

- Lundi : 12h00-13h00
13h00-14h00
- Jeudi : 17h30-18h30

Tarif: 231€

● **YOGA DES SAISONS**

Aline Aumont

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

Reprise le 15/09.

ADULTES

- Mardi : 18h00-19h15
- Mercredi : 18h30-19h45

Tarif: 360€

Pass 10 : 159€

Priorité donnée à l'abonnement
annuel

LE CENTRE DE LOISIRS

Les mercredis 6/12 ans

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

Paielements à l'inscription.

Tarifs:

- ½ journée: **12€**
- ½ journée + repas: **16€**
- journée complète + repas: **24€**

Avec prestations de service (CAF)

Quotient familial ≤ 800€: 20€/j
Quotient familial ≥ 800€: 22€/j

Les vacances 6/9 ans et 10/16 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: **120€**
- avec aide aux temps libres: **95€**

Avec prestations de service (CAF)

Quotient familial ≤ 800€: 100€
Quotient familial ≥ 800€: 110€

- 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: 7€/veillée

Documents à fournir

- *Fiche d'inscription et fiche sanitaire*
(téléchargeable sur www.mjcillebonne.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 (Fanfares & Spaghetti, atelier typographie avec l'imprimerie Bâtard, atelier d'initiation à la sérigraphie avec L'Antre,...)

Accueil pouce

Formule permettant aux enfants participant à des activités de la MJC, de bénéficier d'un accueil avant ou après leur activité.

Tarif: 5€ l'heure

SAMEDIS ADOS 10/15 ANS

*Club de jeux de société
& 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, 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 ?

À la MJC Lillebonne,
dans la bibliothèque

Tarif

7€/séance

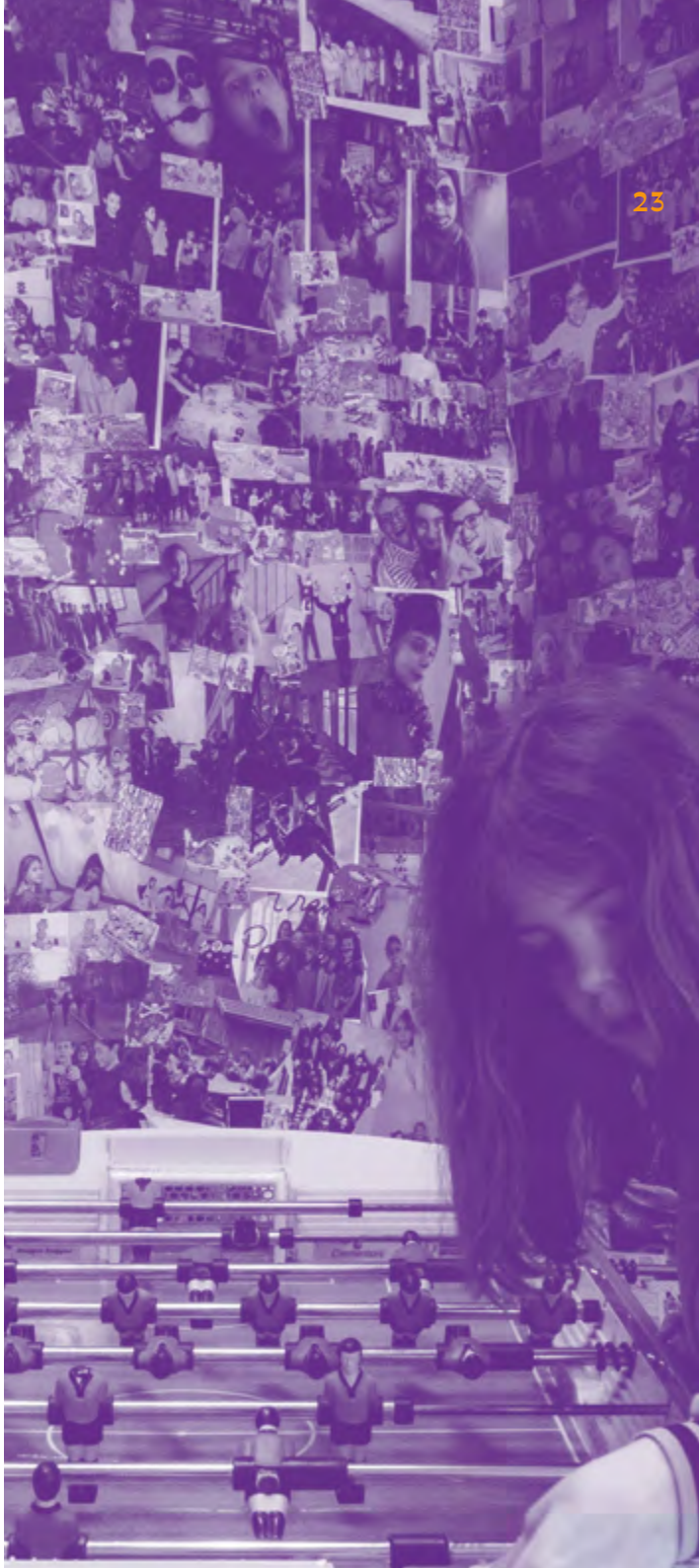
+ adhésion MJC

Inscription

À l'accueil de
la MJC Lillebonne

Reprise

Le samedi 12/09



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



ZOOM SUR NOTRE PROJET CULTUREL

25

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 événements 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 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](https://www.facebook.com/MJCLillebonne54)

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

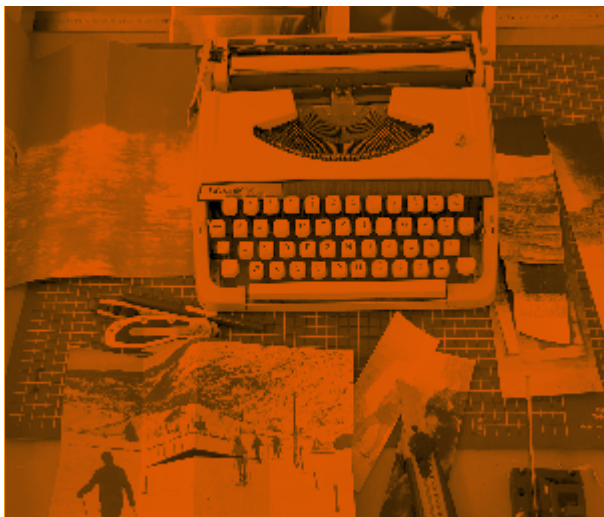
E-mail : contact@bioamap.fr

Instagram [@bioamap_nancy](https://www.instagram.com/bioamap_nancy)

Facebook [BioAmap Nancy](https://www.facebook.com/BioAmapNancy)







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

29

- L'adhésion à l'association est nécessaire pour pratiquer une activité, son montant est de 10€ 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 2^e 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 4^e 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 7 septembre**
1 séance offerte (bon à récupérer à l'accueil de la MJC)

JOURNÉES INFOS & INSCRIPTIONS*

Mercredi 2 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

Jeudi 3 sept.

17h00-19h00

> 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@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





SCANNE MOI



mjc
lillebonne

14, Rue du Cheval Blanc 54000 Nancy
Tél 03.83.36.82.82 / contact@mjc-lillebonne.fr


MJC À NANCY **Nancy,**
mjc-nancy.fr