

mjc

MAISON POUR TOUS
HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

SAISON
2019
2020



**MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE
MAISON POUR TOUS**



Pôle Animation et Jeunesse
10 35 Belles Portes
14200 Hérouville Saint-Clair
02 31 95 78 18
www.mjc-herouville.fr

ÉDITORIAL

L'action de la MJC sur notre territoire répond à une demande et à une attente d'activités de loisirs. Ces temps d'animations ne doivent pas éclipser des attentes plus singulières pouvant prendre d'autres formes d'actions.

Ouvrir un nouvel horizon pour la MJC passe par la conviction que nous pouvons tous être acteurs de cette évolution en partant d'où nous sommes, avec nos compétences, nos envies, nos différences, nos rêves, nos espoirs et ce, pour changer la société.

La MJC se donne donc pour objectif d'écrire son Projet associatif qui formalisera tous ces questionnements et ces attentes. Elle fera appel à tous ceux qui souhaitent travailler à l'élaboration de cette œuvre collective, à travers un dialogue citoyen constructif.

Nous vous engageons à rejoindre cette nouvelle aventure commune !

Fidèle à ses valeurs de partage, d'échanges et de rencontres, l'association développe des activités permettant une pratique intergénérationnelle : la Danse Orientale niveau débutant sera proposée pour les enfants à partir de 8 ans et pour les adultes. Le Théâtre d'improvisation pourra se pratiquer en famille; ainsi que l'Atelier de réalisation de Jeux du monde. De multiples façons ludiques de travailler sur le soutien à la parentalité.

De nouvelles activités verront le jour pour des publics très variés : le dessin/graffiti pour les ados, la broderie créative pour les adultes, la chorale pour tous, complètent l'offre existante. Et si la MJC propose déjà une belle palette d'activités danse, elle s'enrichira cette année d'un cours de danse classique à partir de 8 ans. Un large choix d'activités Forme et Santé complète la programmation.

Belle saison à tous !



DANSE

DANSE CONTEMPORAINE & MODERNE

AVEC ISABELLE DURAND

- **Enfants :**

Mardi de 17h20 à 18h20 – 7 à 9 ans (initiation)

Mercredi de 15h15 à 16h15 – 10 à 14 ans

Tarifs :

Hérouville : 175€ – Autres communes : 195€
+ 7€ d'adhésion

- **Adolescents :**

Mercredi de 16h20 à 17h50 – Confirmés

Tarifs :

Hérouville : 194€ – Autres communes : 214€
+ 7€ d'adhésion - de 16 ans
+ 16€ d'adhésion + de 16 ans

- **Adultes :**

Mardi de 18h30 à 20h00 – Niveau 1 (débutants)

Mardi de 20h00 à 21h30 – Niveau 3

Mercredi de 18h00 à 19h45 – Niveau 4

Mercredi de 19h45 à 21h15 – Niveau 2

Tarifs :

Hérouville : 214€ – Autres communes : 224€
+ 16€ d'adhésion

DANSE ORIENTALE

AVEC FAUSTINE CHOURAC

- **Ados/adultes niveau intermédiaire :**

Lundi de 19h45 à 21h00

Tarifs :

Hérouville : 180€ – Autres communes : 200€
+ 16€ d'adhésion

- **Enfants/adultes débutants (à partir de 8 ans) :**

Mardi de 17h00 à 18h00

Tarifs :

Hérouville : 169€ – Autres communes : 189€
+ 7€ d'adhésion - de 16 ans
+ 16€ d'adhésion + de 16 ans

DANSE TRIBAL FUSION

AVEC JUSTINE MONTAUFRAÏ
PARTENAIRE

- **Adultes :**

Jeudi de 18h45 à 20h00

Tarifs :

Hérouville : 180€ – Autres communes : 200€
+ 16€ d'adhésion

DANSE INDIENNE

AVEC ELOÏSE SALOME PARTENAIRE

- **Adultes avancés :**

Lundi de 19h00 à 21h00

Tarifs :

Hérouville : 280€ – Autres communes : 300€
+ 16€ d'adhésion

- **Ados à partir de 11 ans :**

Mercredi de 18h30 à 19h45

- **Ados et adultes intermédiaires :**

Mercredi de 19h45 à 21h00

- **Ados/adultes débutants :**

Jeudi de 18h30 à 19h45

Tarifs :

Hérouville : 205€ – Autres communes : 225€
+ 7€ d'adhésion - de 16 ans
+ 16€ d'adhésion + de 16 ans

- **À partir de 6 ans :**

Jeudi de 17h15 à 18h15

Tarifs :

Hérouville : 195€ – Autres communes : 215€
+ 7€ d'adhésion

ÉVEIL À LA DANSE

AVEC ARNAUD CHAPUS

- **Enfants de 4 à 5 ans :**

Mercredi de 15h15 à 16h00

- **Enfants de 5 à 6 ans :**

Mercredi de 14h15 à 15h00

Tarifs :

Hérouville : 170€ – Autres communes : 190€
+ 7€ d'adhésion

DANSE CLASSIQUE

AVEC ARNAUD CHAPUS

- **À partir de 8 ans :**

Mercredi de 11h00 à 12h00

Tarifs :

Hérouville : 175€ – Autres communes : 195€
+ 7€ d'adhésion

BREAK DANCE

AVEC TANGUY LEMERAY PARTENAIRE

- **Jeunes de 6 à 15 ans :**

Lundi de 18h00 à 19h30

Tarifs :

Hérouville : 170€ – Autres communes : 190€
+ 7€ d'adhésion

HIP-HOP

AVEC ARNOLD ANNE ASSOCIATION FREESON

- **Enfants de 6 à 8 ans :**

Mercredi de 16h15 à 17h15

- **Enfants de 9 à 11 ans :**

Mercredi de 17h15 à 18h15

Tarifs :

Hérouville : 140€ – Autres communes : 160€
+ 7€ d'adhésion

- **Ados et adultes :**

Jeudi de 17h00 à 18h30

Tarifs :

Hérouville : 180€ – Autres communes : 200€
+ 7€ d'adhésion - de 16 ans
+ 16€ d'adhésion + de 16 ans

Une participation financière de 10 à 15€ sera demandée en milieu de saison pour le costume du spectacle de fin d'année.

DANSE D'EXPRESSION

AVEC LAURE ABECASSIS

- **Débutant – Intermédiaire – Ados/Adultes**
(à partir de 12 ans) :
Mardi de 18h00 à 19h30
- **Intermédiaire – Avancé – Ados/Adultes**
(à partir de 12 ans) :
Mardi de 20h00 à 21h30

Tarifs :

Hérouville : 199€ – Autres communes : 219€
+ 7€ d'adhésion - de 16 ans
+ 16€ d'adhésion + de 16 ans

DANSE DE BAL FOLK

AVEC LE GROUPE DE MUSIQUE FOLK MOSAÏC ET SES ANIMATEURS

Initiation, perfectionnement aux danses de Bal-Folk (polkas, scottish, cercle, andro, danses anglaises, grecques...)

- **Adultes :**
2ème et 4ème jeudis de chaque mois de
20h00 à 22h30
(calendrier disponible au secrétariat)

Tarifs :

Hérouville : 12€ – Autres communes : 12€
+ 16€ d'adhésion



CRÉATION ADULTES

AQUARELLE

AVEC IRÈNE MOULIN PARTENAIRE

- **Groupe Bleu Cobalt :**
1 lundi par mois de 9h00 à 17h00
- **Groupe Rouge Alizarine :**
1 mardi par mois de 9h00 à 17h00
- **Groupe Bleu Windsor :**
1 jeudi par mois de 9h00 à 17h00

Tarifs :

58€ la séance + 16€ d'adhésion
(Calendrier disponible au secrétariat)

BRODERIE CRÉATIVE

AVEC MARIE LEDEBT PARTENAIRE

2 vendredis par mois de 9h30 à 12h30
Dates : 13, 27 sept. / 11 oct. / 8, 22 nov. / 6, 20
déc. 2019 / 10, 24 jan. / 7, 14 fév. / 6, 20 mars /
3 avr. / 15, 29 mai / 12 juin 2020.

Tarifs :

35€ la séance + 5€ d'adhésion
160€ les 5 séances + 5€ d'adhésion
290€ les 10 séances + 16€ d'adhésion
380€ l'année + 16€ d'adhésion



FORME & SANTÉ

YOGA ADULTES

AVEC SUJA LEFRANC

Lundi de 9h10 à 10h40
Lundi de 10h45 à 12h15
Lundi de 18h00 à 19h25
Lundi de 19h35 à 21h05

Tarifs :

Hérouville : 194€ – Autres communes : 214€
+ 16€ d'adhésion

YOGA VINYASA (DYNAMIQUE)

**AVEC JUSTINE MONTAUFRAY
PARTENAIRE**

Jeudi de 20h15 à 21h30

Tarifs :

Hérouville : 180€ – Autres communes : 200€
+ 16€ d'adhésion ponctuelle

PILATES

AVEC VÉRONIQUE LAMER

Mardi de 12h30 à 13h30

Tarifs :

Hérouville : 169€ – Autres communes : 189€
+ 16€ d'adhésion

RANDONNÉE PÉDESTRE

**BÉNÉVOLES ORGANISATEURS :
C. LEMIERE, G. DUBOSQ ET
D. NAULIN**

Un dimanche toutes les 3 semaines selon
un programme communiqué dès la
rentrée de septembre.

Tarifs :

Hérouville : 8€ – Autres communes : 13€
+ 16€ d'adhésion

QI GONG

**AVEC CLAIRE VENENDY
LE FIL DE SOI**

Accueil en Éducation Thérapeutique du
Patient (ETP)
Réseau Santé PLANETH Patient et Imapac.

• Adultes :

Mercredi de 9h30 à 11h00
Jeudi de 18h15 à 19h45

Tarifs :

Hérouville : 197 € – Autres communes : 217 €
+ 16€ d'adhésion

Tarifs couple :

Hérouville : 355 € – Autres communes : 388 €
+ 16€ d'adhésion par personne



ACTIVITÉS ENFANTS

ARTS PLASTIQUES

**99% DÉVELOPPEMENT DURABLE
AVEC ISABELLE LECORDIER
PARTENAIRE**

Activité adaptée aux enfants en difficultés scolaires.

25 séances sur l'année, du 9 septembre 2019 au 20 juin 2020.

(Calendrier à disposition au secrétariat)

- **Enfants de 7 à 9 ans :**
Mercredi de 15h00 à 17h00
 - **Enfants de 10 à 13 ans :**
Mercredi de 16h00 à 18h00
- Tarifs :**
Hérouville : 230€ – Autres communes : 250€
+ 7€ d'adhésion

ATELIERS SCIENTIFIQUES

**AVEC LES ÉTUDIANTS DE L'ESITC
ASSOCIATION LA RÉUSSITE EN CORDÉE**

- **Enfants de 8 à 12 ans :**
Mardi de 17h30 à 18h30

Inscription par cycle de 6 à 7 semaines

Cycle 1 : 5, 12, 19, 26 novembre, 3, 10, 17 décembre 2019

Cycle 2 : 7, 14, 21, 28 janvier, 4, 11 février 2020

Cycle 3 : 3, 10, 17, 24, 31 mars, 7 avril 2020

Tarifs :
5€ d'adhésion

ARTS DU CIRQUE

**AVEC FRANCK CASSIAUX
ASSOCIATION LES FÉES CIRQUE**

- **Enfants à partir de 9 ans
(spécialisation aérien) :**
Samedi de 10h30 à 12h00
- Tarifs :**
Hérouville : 220€ – Autres communes : 240€
+ 7€ d'adhésion
- **Enfants de 6 à 8 ans :**
Samedi de 14h00 à 15h00
 - **Enfants de 3 à 5 ans :**
Samedi de 15h00 à 16h00
- Tarifs :**
Hérouville : 200€ – Autres communes : 220€
+ 7€ d'adhésion - de 16 ans

DESSIN FIGURATIF & GRAFFITI

INITIATION
AVEC WAËL EID
PARTENAIRE

• **À partir de 15 ans :**

Lundi de 17h30 à 19h30

Tarifs :

Hérouville : 231€ – Autres communes : 231€

+ 7€ d'adhésion - de 16 ans

+ 16€ d'adhésion + de 16 ans

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

AVEC EMMELINE TCHERNOBAEFF
ASSOCIATION MACÉDOINE

• **Enfants de 7 à 11 ans :**

Mercredi de 11h00 à 12h00

Tarifs :

Hérouville : 170€ – Autres communes : 190€

+ 7€ d'adhésion - de 16 ans

JEUX DE SOCIÉTÉ

BRIDGE

AVEC GÉRARD KINT
BÉNÉVOLE

• **Adultes :**

Mardi de 14h00 à 18h00

Vendredi de 14h00 à 18h00

Tarifs :

Hérouville : 13€ – Autres communes : 18€

+ 16€ d'adhésion

ÉCHECS

AVEC GÉRARD KINT
BÉNÉVOLE

• **Adultes :**

Jeudi de 14h00 à 16h00

Tarifs :

+ 16€ d'adhésion + de 16 ans

+ 7€ d'adhésion - de 16 ans

JEUX DU MONDE EN FAMILLE

DÉCOUVERTE & CONSTRUCTION
AVEC OLIVIER GAUTHIER

• **À partir de 7 ans :**

Mercredi de 14h à 15h

Tarifs :

25€ les 5 séances – 100€ à l'année

+ 7€ d'adhésion - de 16 ans

+ 16€ d'adhésion + de 16 ans

MUSIQUE

GUIWARE

AVEC LIONEL BERNARD

- **À partir de 7 ans :**
Lundi de 17h30 à 20h30
- **Cours à la carte :**
Cours individuel de 30mn
Tarifs :
Hérouville : 541€ – Autres communes : 561€
+ 7€ d'adhésion - de 16 ans
+ 16€ d'adhésion + de 16 ans
- **Cours en duo de 45mn**
Tarifs :
Hérouville : 405€ – Autres communes : 425€
+ 7€ d'adhésion - de 16 ans
+ 16€ d'adhésion + de 16 ans
- **Cours collectif de 45mn**
(à partir de 3 personnes – 5 personnes maximum)
Tarifs :
Hérouville : 225€ – Autres communes : 245€
+ 7€ d'adhésion - de 16 ans
+ 16€ d'adhésion + de 16 ans

ATELIER CHANT CHORALE & BIEN ÊTRE

AVEC CATHERINE MAILLOT
ASSOCIATION CHEZ TOTEM

(Solfège non requis, technique respiratoire et vocale, répertoire éclectique)

- **Ados à partir de 14 ans & adultes :**
Jeudi de 15h00 à 16h15
Tarifs :
Hérouville : 205€ – Autres communes : 205€
+ 7€ d'adhésion - de 16 ans
+ 16€ d'adhésion + de 16 ans



ACTIVITÉS PONCTUELLES

Pour s'adapter aux besoins de chacun, la MJC propose des activités ponctuelles sous la forme de stages le samedi ou sur un trimestre. La carte d'adhésion spécifique s'élève à 5€.

THÉÂTRE D'IMPROVISATION EN FAMILLE

AVEC EMMELINE TCHERNOBAEFF
ASSOCIATION MACÉDOINE

- **À partir de 6 ans :**

Un atelier/mois de 10h00 à 12h00

Dates : 21 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 14 décembre 2019, 11 janvier, 15 février, 14 mars, 4 avril, 23 mai 2019.

Tarifs : 25€ la séance
+5€ d'adhésion /personne

YOGA MÉTHODE DE GASQUET

AVEC LAURE ABECASSIS

- **Un atelier/mois le samedi de 10h30 à 12h00**

Dates : 21 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 14 décembre 2019, 11 janvier, 15 février, 14 mars, 4 avril, 16 mai 2020

Tarifs :
10€ la séance, 80€ les 9 séances
+ 5€ d'adhésion
(Ouverture à 5 inscrits minimum –
15 inscrits maximum)

EUTONIE, RELAXATION DYNAMIQUE

AVEC ANNE-MARIE DOMERGUE-DAVID
PROFESSEUR D'EUTONIE DE L'ASSOCIATION
CORPS EN JEU

- **Tous publics débutants et initiés :**

De 10h00 à 13h00

Dates :

28 septembre, 19 octobre, 7 décembre 2019, 18 janvier, 28 mars, 6 juin 2020.

Tarifs :

30€ l'unité, 6 ateliers 120€ + 5€ d'adhésion

- **Stage d'Eutonie :**

Dimanche 10 novembre 2019 et lundi 11 novembre 2019 (horaires à définir)
Avec Françoise Weidmann, eutoniste,
École Gerda-Alexander

Association Corps en Jeu
Tel. : 09.64.25.49.42 – corps_jeu@hotmail.com
www.corpsenjeu.jimdo.com

« Écoute du corps et
expérience du mouvement »

Tarifs : 85€ le week-end + 5€ d'adhésion

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

SAISON 2019/2020

SÉANCES DU LUNDI

Septembre		9	16	23	30
Octobre	7	14	21	28	
Novembre	4	11	18	25	
Décembre	2	9	16	23	30
Janvier	6	13	20	27	
Février	3	10	17	24	
Mars	2	9	16	23	30
Avril	6	13	20	27	
Mai	4	11	18	25	
Juin	1	8	15		

SÉANCES DU MARDI

Septembre		10	17	24	
Octobre	1	8	15	22	29
Novembre	5	12	19	26	
Décembre	3	10	17	24	31
Janvier	7	14	21	28	
Février	4	11	18	25	
Mars	3	10	17	24	31
Avril	7	14	21	28	
Mai	5	12	19	26	
Juin	2	9	16		

SÉANCES DU MERCREDI

Septembre		11	18	25	
Octobre	2	9	16	23	30
Novembre	6	13	20	27	
Décembre	4	11	18	25	
Janvier	1	8	15	22	29
Février	5	12	19	26	
Mars	4	11	18	25	
Avril	1	8	15	22	29
Mai	6	13	20	27	
Juin	3	10	17		

SÉANCES DU JEUDI

Septembre		12	19	26	
Octobre	3	10	17	24	31
Novembre	7	14	21	28	
Décembre	5	12	19	26	
Janvier	2	9	16	23	30
Février	6	13	20	27	
Mars	5	12	19	26	
Avril	2	9	16	23	30
Mai	7	14	21	28	
Juin	4	11	18		

SÉANCES DU VENDREDI

Septembre		13	20	27	
Octobre	4	11	18	25	
Novembre	1	8	15	22	29
Décembre	6	13	20	27	
Janvier	3	10	17	24	31
Février	7	14	21	28	
Mars	6	13	20	27	
Avril	3	10	17	24	
Mai	1	8	15	22	29
Juin	5	12	19		

SÉANCES DU SAMEDI

Septembre	14	21	28		
Octobre	5	12	19	26	
Novembre	1	9	16	22	30
Décembre	7	14	21	28	
Janvier	4	11	18	25	
Février	1	8	15	22	29
Mars	7	14	21	28	
Avril	4	11	18	25	
Mai	2	9	19	23	30
Juin	6	13			

 jours sans activités
(ou jours fériés ou vacances scolaires)

• Horaires du secrétariat :

Lundi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 21h30

Mardi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 22h00.

Mercredi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 22h00.

Jedi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 22h30.

Vendredi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 19h00

Pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00.

Ouvert le samedi dans le cadre des activités ponctuelles

• Vacances scolaires :

Toussaint : 19 octobre 2019 au 03 novembre 2019

Noël : 21 décembre 2019 au 05 janvier 2020

Hiver : 15 février 2020 au 01 mars 2020

Printemps : 11 avril 2020 au 26 avril 2020

• Période de fonctionnement :

L'ensemble des activités reprendra à partir du lundi 09 septembre 2019 et se terminera le 19 juin 2020.

Pendant les vacances scolaires, les activités sont suspendues.

«Forfait découverte» : possibilité de prendre 1 forfait de 3 séances toutes activités confondues au tarif de 30€, carte d'adhésion en sus. Le forfait découverte n'est pas remboursable.

• Carte d'adhérent :

Elle est obligatoire pour la pratique de toute activité.

Elle s'élève à 16€ pour les adultes et 7€ pour les moins de 16 ans.

Elle est valable pour la saison en cours uniquement.

• Les cotisations :

Elles se règlent : en espèces, en chèques bancaires ou en chèques vacances.

• Réductions :

- Si vous êtes étudiants ou demandeurs d'emploi : - 10%

- Si plusieurs membres de la même famille sont adhérents à la MJC : - 10% à partir de la 2ème activité la moins chère sauf pour les associations accueillies.

- Si vous pratiquez plusieurs activités à la MJC : - 10% sur l'activité la moins chère

- Si vous pratiquez 2 séances dans une même activité : - 20% sur la 2ème séance

- Les hérouvillais peuvent, en fonction de leur situation personnelle, bénéficier d'une aide du CCAS sur présentation de la carte Viva-Cité en cours de validité.

- Le personnel de la mairie d'Hérouville peut faire valoir les coupons de réduction émis par son Comité d'Entreprise.

- Ces documents ne sont pris en compte que dans la mesure où ils sont présentés au moment de l'inscription.

Les réductions ne sont pas cumulables.

• Divers :

Les participations aux activités sont calculées forfaitairement pour un minimum de 33 séances annuelles ; les remboursements ne peuvent être effectués que pour des cas de force majeure (maladie de longue durée, déménagement à plus de 50km...) et après décision du Conseil d'Administration.

Un nombre minimum d'adhérents est nécessaire pour maintenir l'activité. En dessous de ce nombre, la MJC vous informera de l'annulation des cours. Dans ce cas, le remboursement interviendra au prorata du nombre de séances restantes. L'adhésion reste acquise à la MJC.

L'équipement est accessible aux handicapés.

Accès : Tram B- Arrêt Café des Images – Ligne de Bus 14 – Arrêt MJC.

• L'équipe :

Coordnatrice : Marité GENDRON

Secrétaire : Valérie MORIN

Chargé d'accueil : Mohamed KEBAILI