MJC

SAVOURET

2022-2023

A vivre absolument !

SOMMAIRE

BIENVENUE

Conseil d'Administration 1
Infos pratiques 2
Conditions tarifaires 2
Conditions d'inscription 3
L'équipe permanente 3
L'équipe d'animation 4
L'Eco-MJC Saint Laurent 5
MJC Belle Etoile - Planétarium 6

CULTURE

LES SCIENCES 7
Fous du Labo 7
Astro adultes 7
Astro Juniors 7
Découverte des plantes sauvages, comestibles et médicinales 7

LES LANGUES 8
Anglais 8
Espagnol 9
Allemand 9
Chinois 9

ART

ARTS SCENIQUES ET MUSICAUX 10
Ateliers musiques traditionnelles 10
Chansons 10
Guitare 10
Chorale 11
Guitare acoustique 11
Parole en mouvement 11
Théâtre 11

ARTS CREATIFS 12
Aquarelle 12
Couture 12
Déco-création 12
Dessin 12
Poterie 13
Reliure 13
Tapisserie 13
Vannerie 14
Vitrail 14
Photographie 14

SPORT

ACTIVITÉS PHYSIQUES 15
Aïkido 15
Barre 15
Body Balance 15
Gymnastique d'entretien 15
Gym du dos 16
Gym douce, stretching, relaxation 16
Gymnastique adaptée 16
Gym santé 16
FAC 17
Powerfull Body 17
Step 17
Pilates 17
Remise en forme 17
Rythm'and bouge ton cerveau 18
Pilates 18
Calorie attaque 19
Anti-fragile 19
Les godillots de Vincent 19
Randonnée pédestre 19
Zumba 20
Strong 20
Cardio-renfo 20

DANSES 21
Country 21
Danse classique 21
Danse de ligne 21
Bachata Salsa Rock 22
Réveil dansé 22
Impro mouvements dansés 22
Danse prénatale
BIEN-ÊTRE 23
Méditation et pratique énergétique 23
Qi Gong santé 23
Tai-Ji Artistique 23
Sophro plénitude 24
Sophrologie 24
Yoga relaxation zen 25
Yoga doux 25
Yoga du rire 25

ACTIVITÉ DÉGUSTATION 26
Oenologie

PARCOURS MERCREDIS 27
Festiv'Anims 28
Éveil au théâtre 28
Gym et jeux 28
Éveil Musical 28
Moderne Style 28
Guitare 28
Poterie 28
Zumba Kids 28
Anti-fragile le parcours 28
Théâtre 28
Déco-création enfant 28

ACTIVITÉS THEMATIQUES 29/31

Bienvenue

Chères adhérentes, chers adhérents, chers amis,

Voici une année qui commence sous le signe du renouveau, au revoir la Covid (espérons-le), au revoir les travaux, bonjour nouvelle année !
Tout au long de ce programme, vous retrouverez vos animateurs préférés ainsi que de nouveaux visages venant agrandir la grande famille de la MJC.

Côté nouveauté, 26 activités thématiques, offertes aux enfants et adultes inscrits aux activités régulières , vous permettront de faire de belles découvertes tout en convivialité. Les mercredis sont également repensés pour permettre aux parents en activité de bénéficier d'une offre de qualité pour leurs enfants durant toute l'après-midi.

Vous laissant découvrir les propositions offertes, je vous souhaite, à tous, une excellente rentrée.

Julien Boeuf, Président de la MJC

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président d'Honneur :
M. ARGANT – M. CARPENTIER – M. ROGER

Membres d'Honneur :
Mme. LOUIS - M. BERNARD - M. BERINI - M. MORTAL

Membres de Droit :
M. Patrick NARDIN, Maire d'Epinal
M. Julien THIERY, Directeur de la MJC

Membres associés :
M. Justin FOURNIER, Président Centre Léo Lagrange
M. Martine FRANCOIS,Conseillère municipale,
M. Kévin GUELLAFF,Conseiller municipal
Mme Florence HOHMANN, Inspectrice départementale E.N
Mme Ghislaine JEANDEL-JEANPIERRE, Première Adjointe
Mme Marie-Andrée THOUVENIN-REGAD, Directrice FRMJC

Membres élus :
Yvan BLAUDEZ - Jean-Pierre BOURDEIX - Jocelyne BUQLIER - Jean-Louis HACQUARD - Emeline LAMBERT-Ophélie LECLERC - Jean-Pierre MORENO - Josiane OLIVIER - Marie-Cécile RATTIER - Pierre SCHERRER - Jean-Luc STOFFEL

Bureau

Julien BOEUF
Président

Marie BOEUF-COUSTERE
Trésorière

Philippe VATREY
Vice -Président

Michel PETITDEMANGE
Trésorier ADJOINT

Claire ZELER
Secrétaire

Josiane OLIVIER
Membre du Bureau

Françoise GERARDOT
Membre du Bureau

INFOS PRATIQUES

MJC GEORGES SAVOURET
30, rue des Soupirs
Tél : 03.29.82.12.59
https://mjcepinal.com/
mjc.epinal@wanadoo.fr

OUVERTURE DE L'ACCUEIL
9h-12h / 13h30-18h
le samedi 9h30 -11h30

SEMESTRE
Le 1er semestre débute le 12 septembre 2022 et le second, le 30 janvier 2023

REPRISE DES ACTIVITÉS :
Lundi 12 septembre 2022

FIN DES ACTIVITÉS :
Lundi 19 juin 2023

Les activités pratiquées suivent le calendrier scolaire sauf ouverture le **lundi 2 janvier** et fermeture exceptionnelle le **vendredi 19 mai**.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Adhérer à la MJC
- Remplir une fiche d'inscription et pour les mineurs remplir une fiche sanitaire
- Régler la ou les cotisations des activités
- Les adhérents peuvent essayer une séance avant de s'inscrire
- Pour l'activité danse classique et les activités à licence, un certificat médical sera demandé

A noter : Pour s'inscrire il convient de se rendre à la MJC Savouret ou à la MJC Belle-Etoile.

LE STATIONNEMENT

Des parkings sont à votre disposition :

- La carrière Collot
- La Louvière
- La tour Chinoise
- Le Champ de Mars
- CROUS, rue Aristide Briand

CONDITIONS TARIFAIRES

ADHÉSION ANNUELLE MJC

- 14 € pour les spinaliens
- 28 € pour les non spinaliens

TARIFS DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

hors parcours enfants du mercredi après midi

	TARIF PLEIN		TARIF MINORE *	
SAISON 22 -23	SEMESTRIEL	ANNUEL	SEMESTRIEL	ANNUEL
TARIF A	66	**120**	60	**110**
TARIF B	72	**130**	66	**120**
TARIF C	80	**145**	74	**134**
TARIF D	88	**160**	82	**148**
TARIF E	96	**175**	91	**165**
TARIF F	52	**94**	47	**85**

TARIFS MINORÉS

- Les familles présentant un coefficient familial CAF inférieur à 1200 (Le QF correspond au revenu fiscal / 12 mois / par le nombre de parts fiscales).
- Les demandeurs d'emplois
- Les personnes bénéficiaires de l'AAH

RÉDUCTION

Réduction de 10 % du montant de l'activité à compter de la deuxième activité (tarifiée entre A à F) et suivante aux familles et personnes résidant sous le même toit. Hors parcours mercredis, vacances et activités spécifiques (œnologie, randonnée...).

PARCOURS MERCREDIS

Les mercredis après-midis deviennent PARCOURS MERCREDIS : votre enfant a le choix entre plusieurs activités par créneau et en fonction de son âge.

	TARIF PLEIN	TARIF MINORE *
SAISON 22 -23	ANNUEL	ANNUEL
1 ACTIVITE	**130**	**120**
MERCREDI APRES-MIDI 13H30-18H30	**240**	**220**

Il est possible d'inscrire votre enfant sur une après-midi au tarif de 11 euros.

ACTIVITÉS THEMATIQUES

Pour chaque inscription à une activité régulière (au tarif de A à F et parcours mercredi), vous bénéficiez d'une activité thématique gratuite et l'activité thématique supplémentaire est au tarif de 12 euros (le prix correspond à 1 participant).

Pour une activité famille, le prix indiqué correspond à un enfant accompagné d'un adulte. Le tarif par personne supplémentaire est de 6 €.

Ces activités vous permettent d'ouvrir vos horizons et d'approfondir vos connaissances. N'hésitez pas à vous positionner dès votre inscription.

L'ÉQUIPE PERMANENTE

Julien THIERY
Directeur

MJC BELLE ETOILE
Rue Belle Etoile

Didier MATHIEU
Directeur adjoint

Nicolas VIRION
Animateur

Manon BISCHOFF
Animatrice

Christophe GRAFF
Animateur

Camille COLIN
Chargée de communication

Lindita GJOKA
Secrétaire

MJC SAINT LAURENT
16, rue de la 7ème Armée

René FRAPPART
Directeur Adjoint

Etienne VIEL
Animateur

MJC SAVOURET
30, rue des Soupirs

Véronique CHENU
Secrétaire

Charlène JOLY
Secrétaire

Emilie CLEMENT
Chargée de mission

Francis CLEMENT
Animateur

L'EQUIPE D'ANIMATION

L'ECO-MJC SAINT LAURENT

ENVIRONNEMENT

Depuis 2020, notre antenne de Saint Laurent se spécialise dans la sensibilisation au Développement durable : Ateliers pédagogiques, balades contées, découvertes sensorielles, jeux sportifs, enquête de terrain, musique verte, etc ..., ces différentes approches de découverte de l'environnement vous permettront d'acquérir les connaissances sur la faune, la flore, la biodiversité et les milieux naturels.

MIXITE

Tu as entre 12 et 18 ans, tu peux venir à l'Eco Mjc entre ***14 et 18h*** (gratuit sur adhésion) :

Les mercredis après-midi pour :

- Bricoler des objets pour toi ou pour un projet collectif
- Apprendre à cuisiner et à faire de bons gâteaux.
- Jouer à des jeux de plateaux, numériques, jeux de société...et même fabriquer ou inventer tes propres jeux (barricades...).
- T'essayer à la radio ou à la vidéo.
- Apprendre à jardiner, t'occuper des poules, décorer l'extérieur et/ou l'intérieur de la MJC...

Pendant les vacances scolaires, tu peux :

- Participer à des chantiers pour équiper notre jardin et/ou préparer des festivals ou des évènements culturels, partir en séjours.

Tu peux aussi proposer des idées ou des projets. Les animateurs pourront t'accompagner pour t'aider à les concrétiser : projets de solidarité internationale – départ en vacances – chantiers jeunes – départ en service volontaire ...

Pour les 12 à 18 ans : accueil à St Laurent les mercredis de 14h a 18h
Pour les 14 ans et + : accueil à Savouret les mercredis de 19h a 21h

LA MJC BELLE-ETOILE

UNE TECHNOLOGIE DE POINTE

Le Planétarium a la particularité de représenter le ciel étoilé sur une voûte écran de 360°.
Centre de sciences dédié à la diffusion des connaissances astronomiques et spatiales, il propose toute l'année des actions en direction de différents publics (des projections, des ateliers scientifiques, des événements et autres activités de médiation autour de l'astronomie, de l'espace et des sciences).

DEMOCRATISER LA SCIENCE

Confortablement installé dans un fauteuil fraîchement rénové, le public est transporté dans l'Univers grâce au système de projection permettant de diffuser des images en 10k sur un tout nouvel écran à pression négative. L'écran hémisphérique se trouve au-dessus de vous et mesure 10 mètres de diamètre. Une résolution n'appartenant qu'à 3 écrans au monde !

PÉDAGOGIE ADAPTÉE

Chaque séance est composée d'un thème et d'un spectacle associé. Elle dure entre 1h15 et 1h30. Durant cette séance, un médiateur scientifique explique la voûte étoilée et échange avec vous sur le thème de la séance puis vous visionnez un documentaire ou un film d'animation pédagogique en immersion totale (360°).

UNIQUEMENT SUR RÉSERVATION
ADAPTE AU PLUS DE 4 ANS

Séances publiques :

- les vendredis soirs,
- un dimanche sur 2 en période scolaire
- plusieurs fois par jour durant les vacances scolaires

Entrée Adultes : 8€	*Entrée enfants et étudiants : 6€*	*Entrée famille : 25€ + enfants sup 5€*	*5 ans : gratuit*

CULTURE
LES SCIENCES

FOUS DU LABO

Nicolas VIRION / Manon BISCHOFF
à la MJC Belle-Etoile

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Tu es curieux et tu as soif de découvertes ? Du matériel est à ta disposition pour réaliser d'incroyables expériences. Viens partager "ton grain de folie" !

Mercredi : 14h-15h pour les 6/9 ans
Mercredi : 16h-17h pour les plus de 9 ans

DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES, COMESTIBLES ET MÉDICINALES

Sébastien HERMANN

Tarif D - 160 € / 148 € an
88 € / 82 € semestre

Reconnaître, récolter et utiliser des plantes sauvages lors de balades seront au programme de ces matinées.

Vendredi : 9h30-11h30 à partir de 7 ans accompagné et adultes

ASTRONOMIE ADULTES

Didier MATHIEU
à la MJC Belle-Etoile

Tarif F - 94 € / 85 € an
52 € / 47 € semestre

Etude de la position, des mouvements et de la constitution des corps célestes.
Venez vous initier à la manipulation de télescopes et instruments d'observations.

Mardi : 20h - 22h

ASTRONOMIE JUNIORS

Christophe GRAFF
à la MJC Belle-Etoile

Tarif F - 94 € / 85 € an
52 € / 47€ semestre

Tu aimes avoir la tête dans les étoiles ? Viens t'entraîner à reconnaître les astres visibles dans le ciel, préparer une séance d'observation, utiliser les instruments d'optique et passer la "petite Ourse".

Vendredi : 18h-19h pour les 10/14 ans

CULTURE
LES LANGUES

ANGLAIS DÉBUTANT

Yihan NICOLAS
à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an

Depuis le temps que vous vous dites qu'il faut se lancer ! Yihan vous attend pour débuter l'anglais en douceur.

Vendredi : 16h30-17h30

ANGLAIS

Anne-Gaëlle OLIVIER
à la MJC Savouret

Tarif B - 130 € / 120 € an

Vous rêvez de suivre vos séries télé en version originale ou d'échanger aux 4 coins de la terre, différents cours vous seront proposés en fonction de votre niveau.

Anglais Élémentaire
"je peux tenir une conversation"
Mardi : 16h-17h15

Anglais conversation
Mardi : 17h30-18h45

CULTURE
LES LANGUES

ESPAGNOL

Isabelle VENEGA
à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an

Langue chantante qui sent bon le soleil, apprendre l'espagnol vous fera voyager sur votre chaise, à essayer !

Mercredi : 18h - 19h
Mercredi : 19h15 - 20h15

ALLEMAND

Caroline MATHIEU
à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an

Eins, zwei, drei ... s'il ne vous reste que d'anciens souvenirs d'allemand, venez vous mettre à jour avec Caroline, immersion assurée !

Lundi : 18h15-19h15

CHINOIS

Yihan NICOLAS
à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an

Curieux d'apprendre la langue la plus parlée au monde ! Yihan vous propose de découvrir cette culture, sa calligraphie et son art.

Chinois débutant
Lundi : 18h15-19h15
Chinois intermédiaire
Vendredi : 17h45-18h45

QUAI DES MOTS
Librairie Quai Des Mots
4, place du Général de Gaulle 88000 ÉPINAL
Tél : 03 29 82 54 96
quaidesmots.fr

ART

ARTS SCÉNIQUES ET MUSICAUX

ATELIERS MUSIQUES TRADITIONNELLES

Plus on joue, plus on se sent libre, plus on est créatif et mieux dans sa peau. Venez vivre cette aventure !

Tarif F - 94 € / 85 € an
52 € / 47€ semestre

Cours collectif :
- Mandoline avec Marc ALLIERI
- Violon avec Cédric LARRE

Marc ALLIERI
à la MJC Savouret

Cédric LARRE
à la MJC Savouret

VIOLON

Cédric vous propose des cours de violon personnalisés par créneau de 30 minutes. Contactez le au 06.84.41.50.88

JOUONS ENSEMBLE

Venez jouer librement chaque semaine sans professeur en réglant uniquement l'adhésion à la MJC.

Mardi : 20h30-22h

CHANSONS

Lætitia CUPILLARD
à la MJC Savouret

Tarif C - 145 € / 134 € an
80 € / 74 € semestre

Cette passionnée aime transmettre les bases du rythme, de la justesse, de la respiration, tout ça sur un répertoire varié avec même certaines chansons inédites. Venez vite la rejoindre !

Mardi : 18h45-20h15

GUITARE

Maxime FRANCAIS
à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Maxime vous propose une initiation et un apprentissage de la guitare résolument rock ! Prêt à mettre le feu ?

Lundi : 17h30-18h30 pour les 7-12 ans
et dans le cadre des parcours mercredis

ART

ARTS SCÉNIQUES ET MUSICAUX

CHORALE

Valérie VAUTRIN

à la MJC Savouret

Tarif F - 94 € / 85 € an
52 € / 47€ semestre

Venez rejoindre la chorale pour chanter un répertoire essentiellement de variétés avec un accompagnement piano. Prestations et échanges à l'extérieur proposés. Venez booster votre mémoire et votre moral !

Vendredi : 18h-19h
tous les 15 jours

PAROLE EN MOUVEMENT

Babacar DIOUF

à la MJC Savouret

Tarif C - 145 € / 134 € an
80 € / 74 € semestre

Dans cet atelier, nous explorerons comment du geste naît la parole et comment la parole anime le corps pour façonner son propre langage corporel. Tout est chorégraphie, tout devient langage.

Lundi : 20h30-22h

GUITARE ACOUSTIQUE

Franck ZUTTERMAN

à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Apprentissage des accords, rythmes et techniques d'accompagnement, retrouvez toute la douceur et la bonne humeur de Franck.

Mardi : 18h-19h ou de 19h-20h

THÉÂTRE

Amélie ARMAO

à la MJC Savouret

Tarif C - 145 € / 134 € an
80 € / 74 € semestre

Liberté de jouer, d'oser, de prendre des risques, de mettre en valeur ses dons naturels et jouer de ses défauts, en faire des richesses. Venez vous découvrir.

Lundi : 17h15-18h45 à partir de 8 ans
Lundi : 19h00-20h30 pour les adultes

ART
ARTS CREATIFS

AQUARELLE

Marie-Claude PAPKOFF

à la MJC Savouret

Tarif D - 160 € / 148 € an

Fascinante par sa luminosité et sa transparence qui laissent filtrer le blanc du papier, l'aquarelle invite à toutes les esquisses.

Jeudi : 18h15-20h15

DÉCO CRÉATION

Valérie BISPO

à la MJC Savouret

Tarif C - 145 € / 134 € an
80 € / 74 € semestre

Do it yourself, scrapbooking et autres anglicismes seront mis en œuvre pour exprimer vos talents et préparer des objets de décorations ou éléments de décors.

Jeudi : 9h30-11h30

COUTURE

Marie-Jo BEAUGE

Tarif D - 160 € / 148 € an

C'est à partir de vos envies que Marie-Jo vous accompagne pour ajuster vos pièces uniques. Conseils personnalisés et astuces au rendez-vous.

Lundi : 16h-18h ou 18h15-20h15

à la MJC Belle Etoile

Mardi : 16h-18h ou 18h-20h

à l'Eco-MJC Saint Laurent

Jeudi : 13h45-15h45

à la MJC Savouret

DESSIN

Franck ZUTTERMAN

à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Un crayon, une gomme et de la bonne humeur pour apprendre toute la complexité du dessin figuratif avec facilité: La perspective, l'anatomie, la bd, le paysage etc...

Mardi : 17h-18h

ART
ARTS CREATIFS

POTERIE

Pascale DALOT
à la MJC Savouret

Tarif D - 160 € / 148 € an
88 € / 82 € semestre

Tarif E - 175 € / 165 € an
96 € / 91 € semestre

La poterie consiste à donner vie à des objets à partir de la manipulation de l'argile. Apprendre la poterie, c'est apprendre à créer une infinité d'objets à partir de la terre mère.

Mardi : 18h-20h *tarif D*
Mercredi : 18h-20h *tarif D*
Vendredi : 9h-12h *tarif E*

RELIURE

Marie-Jo BEAUGE
à la MJC Savouret

Tarif D - 160 € / 148 € an

Envie de garder près de soi des ouvrages qui vous sont chers ? venez apprendre la reliure afin de les protéger, de les restaurer et de les conserver.

Jeudi : 16h-18h
Jeudi : 18h15-20h15

TAPISSERIE

Stephan ASPIS
à la MJC Belle Etoile

Tarif A - 120 € / 110 € an

Découvrir ce vieux métier en confectionnant un siège simple, n'hésitez pas à redonner vie ou à rajeunir vos meubles préférés.

Lundi : 18h-20h/selon calendrier
Mardi : 17h45-19h45/ selon calendrier

ART
ARTS CREATIFS

VANNERIE

Emilie MALGLAIVE
à la MJC Savouret

Tarif C - 145 € / 134 € an
80 € / 74 € semestre

La vannerie se définit comme des objets faits d'un assemblage de longues fibres végétales. Très en vogue dans le domaine de la décoration, venez découvrir cet art avec Emilie !

Jeudi : 18h15-19h45

VITRAIL

Sylvie BOTTE
à la MJC Savouret

Tarif D - 160 € / 148 € an

Mêlant le fer, le plomb et le verre, depuis l'Age d'Or à l'Art Nouveau, le vitrail fascine toujours, venez découvrir cette pratique ancestrale.

Mardi : 13h45-16h45
Mardi : 17h-20h *(selon calendrier)*

nouveau !

PHOTOGRAPHIE

Jean Charles OLE
à la MJC Belle Etoile

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Venez acquérir les bases de la photographie, en utilisant comme support les événements extérieurs (Imaginales, Zinc Grenadine, fête foraine ...). A découvrir !

Samedi : 14h-17h *en fonction du calendrier*

SPORT
ACTIVITÉS PHYSIQUES

AÏKIDO

Yvan BAUDEZ
à la MJC Savouret

Tarif F - 94 € / 85 € an
52 € / 47€ semestre

Discipline martiale japonaise caractérisée par un ensemble de techniques ancestrales. L'aïkido, au delà de la martialité, est une pratique visant à se construire physiquement et mentalement. Amélioration de ses propres capacités: énergie, souplesse. Chacun progresse à son rythme.

Jeudi : 19h15-20h15

BARRE

Sylvia CLERC
à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Tout le monde peut participer à la barre pour travailler sa souplesse, tonifier ses muscles et galber sa silhouette, telle est la proposition de Sylvia.

Mardi : 10h15-11h15

nouveau! BODY BALANCE

Sylvia CLERC
à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Destinée à assouplir ou à développer le corps, cette discipline allie étirements, contractions musculaires, exercices de visualisation, méthodes de respiration et automassages.

Mardi : 9h-10h
Vendredi : 9h-10h
Vendredi : 17h-18h

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Jocelyne Fombaron

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Échauffement cardio-respiratoire, travail des articulations, renforcement des muscles, étirements, venez vous entretenir tout en délicatesse.

Mardi : 10h-11h
à la MJC Savouret

Jeudi : 18h15-19h15
à l'Eco-MJC Saint-Laurent

SPORT
ACTIVITÉS PHYSIQUES

Emilienne BARBAUX
à la MJC Savouret

GYM DU DOS

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Il s'agit d'un entraînement du dos qui comprend des exercices pour étirer, mobiliser et renforcer les muscles du tronc. Le but d'un tel entraînement est de soulager et de prévenir le mal de dos.

Lundi : 9h15-10h15

GYM DOUCE STRETCHING RELAXATION

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Efficace pour lutter contre le stress, la fatigue chronique, l'insomnie, les problèmes digestifs et/ou cardiovasculaire, les douleurs articulaires et le mal de dos, c'est une excellente méthode de relaxation ...

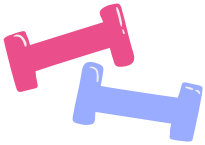
Lundi : 10h30-11h30

GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Activité gratuite sur orientation médicale grâce au financement de la Ligue

En s'associant à la Ligue Contre le Cancer, la MJC propose aux personnes atteintes par la maladie de reprendre une activité physique adaptée avec la gym douce.

Lundi : 15h-16h
Lundi : 16h15-17h15



GYM SANTE

Adhésion MJC et cotisation à l'animatrice sur orientation médicale

Inscrit dans le dispositif Prescri'Mouv, cette activité est adaptée à différentes pathologies. Chacun pourra améliorer ses capacités physiques en douceur (force, souplesse, équilibre) et vivre un moment de bien-être et de détente.

Lundi : 13h45-14h45
Mardi : 16h30-17h30

SPORT
ACTIVITÉS PHYSIQUES

FAC
FESSES/ABDOS/CUISSES

à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Gainage, squats, fentes, flexions et extensions ..., venez faire travailler vos muscles dans un joyeux cocktail survitaminé servi avec des musiques entrainantes.

Mardi : 18h15-19h15
Jeudi : 18h-19h

STEP

à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Idéal pour se dépenser, renforcer sa masse musculaire, améliorer sa coordination et son endurance, le step est fait pour tout le monde !

Jeudi : 9h-10h
Jeudi : 19h15-20h15

REMISE EN FORME

à l'Eco-MJC Saint-Laurent

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Travailler la coordination motrice, l'équilibre et la mobilité pluri-segmentaire pour un bien-être général.

Lundi : 18h-19h

Angelina BENOIT
à l'Eco-MJC Saint-Laurent
à la MJC Savouret

POWERFULL BODY

à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Chaque séance est savamment orchestrée autour de mouvements de renforcement musculaire profond et de danse.

Lundi : 12h15-13h15
Mardi : 19h30-20h30

PILATES

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

En cours de Pilates, l'accent est mis sur une posture parfaitement contrôlée et sur une stimulation harmonieuse des muscles dans leur ensemble.

Lundi : 19h15-20h15
Lundi : 20h30-21h30
à l'Eco-MJC Saint-Laurent
Jeudi : 10h15-11h15
Jeudi : 20h30-21h30
Vendredi : 12h15-13h15
à la MJC Savouret

SPORT
ACTIVITÉS PHYSIQUES

nouveau !

RYTHM'AND BOUGE TON CERVEAU

Béatrice LAFORET

à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

« Rythm'and bouge ton cerveau » est une activité dérivée du jonglage de rebond. Elle s'effectue en rythme sur un tempo, seul, en binôme ou en groupe. Les hémisphères droit et gauche du cerveau sont sollicités par la réalisation des exercices main gauche et main droite. C'est une activité douce qui développe concentration, coordination, coopération et contribue à l'amélioration de la mémoire.
Elle mobilise la vision, l'audition, l'équilibre, la proprioception et le système tactile. À LA PORTÉE DE TOUS !

Jeudi : 9h-10h pour adultes/séniors

PILATES

Jocelyne Fombaron

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Parmi les sports les plus prisés par les célébrités, on retrouve le Pilates. Méthode d'entraînement qui sollicite les muscles profonds pour améliorer la flexibilité, l'équilibre, la coordination et la posture, venez essayer !

Mardi : 12h15-13h15
Mercredi : 9h15-10h15 pour séniors
Jeudi : 12h15-13h15
Vendredi : 9h15-10h15 pour séniors

à la MJC Savouret

Mardi : 18h30-19h30 pour adultes/séniors

à l'Eco-MJC Saint-Laurent

SPORT
ACTIVITÉS PHYSIQUES

nouveau !

CALORIE ATTAQUE

Gaël MASSON
à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Les cours de "Calorie Attaque" sont à la portée de tous ! Dynamiques et motivants, idéals si vous souhaitez faire du sport et vous dépenser !

Mardi : 12h15-13h15
Jeudi : 12h15-13h15

nouveau !

ANTI-FRAGILE

Laurent DUCHENE
à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Entraînement fonctionnel (l'entraînement utile) basé sur la pratique du kettlebell. Bénéfices: Travail sur la mobilité, travail sur la respiration, travail sur la posture, développement des qualités physiques (force, endurance, vitesse), travail sur l'explosivité mais aussi amélioration de la souplesse et de l'équilibre.

Mercredi : 17h45-18h45
à partir du 26 septembre

LES GODILLOTS DE VINCENT

Activité gratuite
sous condition
d'adhésion à la MJC

Vincent MARTIN
rdv parking MJC Savouret

Sport complet pour garder la forme et la santé, **la marche nordique** permet d'améliorer son endurance, sa force, sa souplesse, son équilibre et sa coordination.

Samedi : 8h30-11h30

RANDONNÉE PÉDESTRE

Gérard KRIBS et Pascal L'HUILLIER

Activité gratuite sous
condition d'adhésion à la MJC

Rendez-vous à tous les adeptes de la verdure et du grand air pour des marches de remise en forme
Calendrier disponible à l'accueil de la MJC
Lundi : 14h-17h

SPORT
ACTIVITÉS PHYSIQUES

Céline ANTOINE
à la MJC Savouret

ZUMBA

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Joyeux cocktail de danses : salsa cubaine, samba, merengue, flamenco, reggaeton ... La zumba, c'est le mix parfait de la danse et de l'aérobic.

Samedi : 9h30-10h30

STRONG

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Discipline complète 100% fitness, elle allie séquences d'entraînement au poids du corps, exercices de renforcement musculaire et activités centrées sur le cardio. Carrément physique, relevez-vous le défi ?

Mercredi : 12h15-13h15
Vendredi : 17h30-18h30

nouveau !

CARDIO RENFO

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Cours de fitness dynamique pratiqué en musique, exercices variés avec ou sans petit matériel, permettant une amélioration de la condition physique (cardio et musculaire) et redessiner la silhouette.

Samedi : 10h45 -11h45

Agence du Château
ImmObILIeR
www.agenceduchateauimmo.fr
16 rue des Soupirs 88000 EPINAL

SPORT
DANSES

COUNTRY

Edith JAVANET
à l'Eco-MJC Saint Laurent

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Envie de grandes plaines américaines ? Voyagez, venez découvrir la country avec Edith ! Débutant ou confirmé, cette danse est accessible à tout le monde !

Jeudi : 19h30-20h30 *pour débutants*
Jeudi : 20h45-21h45 *pour confirmés*

DANSE CLASSIQUE

Solange GRASSER
assistée par Caroline GRASSER-BOEUF
à la MJC Savouret

Des pointes, le tutu, la barre ... la merveilleuse danse classique permet d'acquérir souplesse, élégance et discipline.

Mardi : 17h15-18h30 pour les 10/12 ans
Jeudi : 17h15-18h30 pour les 8/10 ans
Vendredi : 18h30-19h45 pour ados/adultes

Tarif B - 130 € / 120 € an
72 € / 66 € semestre

Mardi : 18h45-19h45 pour ados/adultes *découverte*
Samedi : 10h30-11h30 pour les 6-8 ans

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

nouveau !

DANSE DE LIGNE

Pascal GEORGEL
à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Jerusalema, Madison, Tarentelle, venez découvrir ou redécouvrir la danse de ligne. Danse sociale qui se pratique en solo, l'un derrière l'autre, l'un à côté de l'autre ou sur deux lignes. Danse en présentiel.

Lundi : 10h-11h

nouveau !

BACHATA SALSA ROCK

Pascal GEORGEL
à la MJC Savouret

Tarif B - 130 € / 120 € an

Danse de couple, Pascal va vous apprendre à vous déhancher sur ses danses sensuelles.

Vendredi : 20h30-21h45

SPORT
DANSES

nouveau !

RÉVEIL DANSÉ

Chantal et Catherine vous accueilleront avec bonne humeur,
Pour rire, pour jouer,
pour créer, ouvrir l'imaginaire,
pour se souvenir et s'émouvoir,
pour découvrir, et se redécouvrir
pour le plaisir de bouger et la douceur du partage, ensemble!

vendredi : 10h30-12h pour séniors

Tarif C - 145 € / 134 € an
80 € / 74 € semestre

Chantal MANSUY
Catherine MAZURIER
à la MJC Savouret

nouveau !

IMPROVISATION MOUVEMENTS DANSÉS

A quoi s'attendre ?
Ces ateliers encadrés par Catherine et Chantal sont une invitation au voyage...
Pour développer l' imaginaire, à travers le mouvement et le corps, pour découvrir des techniques liées à l'improvisation afin d'enrichir la gestuelle et développer son expression.
Venez pratiquer et partager différentes influences musicales au travers du mouvement dansé!

Jeudi : 18h00-19h30

Tarif C - 145 € / 134 € an
80 € / 74 € semestre

vendredi : 12h15-13h15

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

nouveau !

DANSE PRÉNATALE

Chantal, diplômée, propose aux futures mamans de prendre soin d'elles en attendant bébé.
Inscription par téléphone : 06.76.34.82.01

Mercredi : 10h30-11h30
Sur adhésion à la MJC

SPORT Bien-être

MÉDITATION ET PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE

Christian BOUTHORS

à la MJC Savouret

Tarif F - 94 € / 85 € an
52 € / 47€ semestre

L'assise et la marche méditative (pleine conscience), ainsi que la pratique énergétique et douce des 5 éléments et 12 animaux (tradition chinoise) peuvent aider à trouver plus de tranquillité, de souplesse et d'harmonie dans l'existence

Mercredi : 18h30-20h

QI GONG SANTE

Isabelle DEMAY

à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

Du chinois « qi » qui signifie « énergie» et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps.

Lundi : 18h45-19h45

TAI JI ARTISTIQUE

François-Jérôme et Isabelle DEMAY

à la MJC Savouret

Tarif C - 145 € / 134 € an
80 € / 74 € semestre

Du martial à l'art, il n'y a qu'un pas : s'exprimer avec grâce, seul ou en combats. Cette pratique révèle tous les plaisirs du TAI JI.

Lundi : 20h-21h30

nouveau!

SOPHRO PLENITUDE

Caroline RENAUD

à la MJC Savouret

Tarif A - 120 € / 110 € an
66 € / 60 € semestre

C'est une technique de relaxation permettant de centrer notre attention sur notre corps et ce faisant, de prendre conscience de notre monde intérieur, de nos sentiments, de nos pensées. Elle met également en évidence notre état de stress et notre état émotionnel.

Vendredi : 17h45-18h45

SPORT Bien-être

SOPHROLOGIE

Francine THOUVENOT
à la MJC Belle Etoile

Tarif C - 145 € / 134 € an

Entraînement à la relaxation dynamique de Caycedo permettant de mieux se connaître au niveau corporel et mental, de mieux gérer le stress, d'améliorer la récupération, la confiance en soi.

Jeudi : 18h15-19h45

Si vous avez pratiqué les 1er et 2e degrés de la Relaxation Dynamique de Caycedo (entrainement de 50 heures au minimum), nous vous proposons une maintenance ainsi que la découverte des 3e et 4e degrés de la RDC.

Le **samedi** sous forme de stage :
8 octobre - 26 novembre - 14 janvier - 4 mars - 13 mai

Samedi : 9h30-11h30

Tarif : 50€ les 5 séances + adhésion MJC

YOGA RELAXATION ZEN

Claude LECLERC
à la MJC Savouret

Tarif B - 130 € / 120 € an
72 € / 66 € semestre

Champion olympique ou pauvre dans ton corps, toi qui rêves, toi qui peines, toi qui cherches, découvre-toi !

Lundi : 9h30-10h45
Lundi : 15h15-16h30
Lundi : 16h45-18h
Lundi : 18h15-19h30

SPORT Bien-être

YOGA DOUX

Marie-Julie MERVELAY
à la MJC Savouret

Tarif B - 130 € / 120 € an
72 € / 66 € semestre

Au sein de ces cours de yoga on pratique des Asanas (postures), des Pranayamas (exercices autour du souffle), des méditations et des relaxations en fin de séance. Ces dernières sont différentes à chaque fois mais permettent la détente dans une démarche de soin de soi.

Mercredi : 19h30-20h45
à la MJC Savouret

Vendredi : 18h30-19h45
à l'Eco-MJC Saint Laurent

YOGA DU RIRE

Sviatlana MRACHKOUSKAY
à la MJC Savouret

Tarif B - 130 € / 120 € an
72 € / 66 € semestre

Yoga du Rire est un cadeau pour notre bien-être physique, psychique, social et spirituel. Commencez à rire au "format exercice" et bientôt votre vie se remplira de la joie véritable
« Quand tu ris, tu te transformes, et quand tu te transformes, le monde autour de toi se transforme aussi »
Dr. Madan Kataria, fondateur du Yoga du Rire.

Mercredi : 19h15-20h15

ACTIVITÉ
DÉGUSTATION

OENOLOGIE

Benoist VERDIER
à la MJC Savouret

Si vous souhaitez briller aux repas de famille devant votre beau-père, n'hésitez pas à participer aux soirées oenologie. En plus d'apprendre les bases de la dégustation, les accords mets/vins, vous passerez une excellente soirée.

De 19h30 à 21h30, les jeudis :
6 octobre : Champagne et spiritueux
10 novembre : Espagne et Portugal
8 décembre : Les vins tanniques
12 janvier : Bordeaux rive gauche
2 février : Sud-Ouest
13 avril : Provence
11 mai : Aveugle total
8 juin : Barbecue de fin d'année

LA SPÉCIALE : 16 mars 2023 :
Feu vert à Benoist
68€ la séance

34€ la séance	*90€ forfait 3 séances et 30€ les séances suivantes*	*189€ les 7 séances*

Lie de Vin
cave à vins
VINS FINS - VRAC - SPIRITUEUX
80, rue Bellevue - 88000 EPINAL
Tél. 03 29 31 06 83 - benoist.verdier@wanadoo.fr
www.liedevin.fr - liedevin

hyper buro
Papeterie
Classement, écritures
Fournitures scolaires
Consommables informatiques
Imprimantes
Mobilier de bureau
Sièges ergonomiques
Caisses enregistreuses
Site de commandes en ligne : epinal.hyperburo.com
SARL L'HUILLIER
8 à 12 RUE GEORGIN - BP 394 - 88000 ÉPINAL *(Face au marché couvert)*
Tél. : 03 29 82 43 13 - Fax : 03 29 64 05 91 - email : epinal@hyperburo.com

PARCOURS MERCREDIS

Les mercredis après-midis deviennent PARCOURS MERCREDIS : votre enfant a le choix entre plusieurs activités par créneau et en fonction de son âge.
Il est possible d'inscrire votre enfant sur **une après-midi au tarif de 11 euros.**

	TARIF PLEIN	TARIF MINORE *
SAISON 22 -23	ANNUEL	ANNUEL
1 ACTIVITE	**130**	**120**
MERCREDI APRES-MIDI 13H30-18H30	**240**	**220**

	PARCOURS LAPIN MATERNELLE 3-6 ANS	PARCOURS RENARD PRIMAIRE 6-10 ANS	PARCOURS LOUP COLLÈGE 11-14 ANS
13h30-14h00	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL
14h00-15h00	• **HEURE DU DOUDOU**	• **MODERNE STYLE** • **GYM ET JEUX** • **POTERIE** • **FESTIV'ANIMS**	• **GUITARE** • **POTERIE** • **FESTIV'ANIMS**
15h15-16h15	• **GYM ET JEUX** • **ÉVEIL AU THÉÂTRE** • **FESTIV'ANIMS**	• **GUITARE** • **POTERIE** • **ZUMBA KID'S** • **FESTIV'ANIMS**	• **POTERIE** • **MODERNE STYLE** • **FESTIV'ANIMS**
16h30-17h30 ou 18H00	• **EVEIL MUSICAL** • **MODERNE STYLE (5/6 ans)** • **FESTIV'ANIMS**	• **THÉÂTRE (1h30) dès 8 ans** • **DECO-CREATION ENFANT (1h30) dès 9 ans** • **FESTIV'ANIMS**	• **ANTI-FRAGILE PARCOURS** • **DECO-CREATION ENFANT (1h30)** • **FESTIV'ANIMS**
17H30-18H00	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL
18h00-19h30			• **THÉÂTRE**

nouveau !

FESTIV'ANIMS

Francis CLEMENT

Animations variées au fil des temps forts de l'année comme Halloween, ou Noël, bricolage, cuisine seront entre autres au menu !

GYM ET JEUX

Emilienne BARBAUX

Roulade avant, saut, équilibre ... à base de matériel ludique, viens t'amuser !

ZUMBA KIDS

Céline ANTOINE

Sur le rythme de tes musiques préférées, viens t'amuser à travers des mouvements et des jeux !

MODERNE STYLE

Pierre JACQUOT

Viens bouger ton corps sur du modern'street ! mélange de danse moderne et Hip-Hop.

nouveau !

GUITARE ÉVEIL MUSICAL

Maxime FRANCAIS

Apprentissage Rock, ludique à base de tabulations pour un plaisir de jouer.

ÉVEIL AU THÉÂTRE THÉÂTRE

Romane KRAEMER

Tes parents te conseillent d'arrêter ta comédie ? Ici on attend que tu nous montres tes talents, rejoins nous !

POTERIE

Pascale DALOT

Malaxer, créer, cuire, la poterie te permettra de créer plein de petits objets à décorer ou à offrir à maman !

DÉCO CRÉATION

Valérie BISPO

Viens exprimer tout ton talent et refaire toute la déco de tes parents.

nouveau !

ANTI-FRAGILE PARCOURS

Laurent DUCHENE

Deviens plus fort ! Travail sur la mobilité, l'agilité, développement des qualités physiques (force, endurance, vitesse) mais aussi amélioration de la souplesse et de l'équilibre.

LES ACTIVITES THEMATIQUES

Pour chaque inscription à une activité régulière (au tarif de A à F et parcours mercredis), vous bénéficiez d'une activité thématique.
N'hésitez pas à vous positionner dès votre inscription, les activités sont déclinées selon plusieurs thèmes autour :

LA DETENTE

Samedi 22 octobre et 4 mars de 9h30-11h30 - MJC Savouret :
Harmonisation Familiale *pour adultes :* trouver une juste place et rééquilibrer notre relation au système familial en contactant la mémoire ancestrale qui existe en nous.

Samedi 21 janvier de 14h-15h - MJC Savouret :
Yoga en famille pour toute la famille :
Venez vous initier avec vos enfants à la pratique du yoga, ludique !

Samedi 7 janvier de 9h30-11h30 - MJC Savouret:
Découverte du pendule et des baguettes de sourcier à partir de 12 ans

L'ENVIRONNEMENT

Samedi 15 octobre, 15 mars et 27 mai de 9h30-11h30 - Eco-MJC Saint Laurent :
Jardin-brico-jeux pour toute la famille.

Samedi 19 novembre de 9h30-11h30 - MJC Savouret :
Chasse aux trésors de la nature à partir de 6 ans

Samedi 14 janvier de 9h-12h - MJC Savouret :
Sortie raquette à partir de 10 ans.

Samedi 18 mars et 13 mai de 9h30-11h30 - MJC Savouret :
Découverte des plantes pour adultes.

L'ART - EXPRESSION

Samedi 15 octobre de 9h30-11h30 - MJC Savouret :
Improvisation théâtrale pour ados et adultes

Samedi 10 décembre de 9h30-11h30 - MJC Savouret :
Déco-création de Noël pour toute la famille :
Venez fabriquer votre décoration de table pour les fêtes de fin d'année.

Samedi 28 janvier de 9h30-11h30 - MJC Savouret :
Atelier photo - Cyanotype à partir de 6 ans :
Le cyanotype est un tirage photographique réalisé sur une simple feuille de papier, l'image étant constituée d'un pigment de couleur bleue.

Samedi 25 février de 10h- 11h30 - MJC Savouret :
Moderne style pour toute la famille :
Venez danser avec vos enfants pour un moment de joie et de bonne humeur.

Samedi 15 octobre et 11 mars de 14h-16h - MJC Savouret :
Ndombolo coupé décalé pour toute la famille
Fusionnant des rythmiques traditionnelles avec des instruments modernes, empruntes d'humour et flirtant avec la frime, cette danse est en grande partie basée sur les ondulations du bassin.

Samedi 25 mars de 9h30-11h30 - MJC Savouret :
Décoration à base de pâte FIMO pour toute la famille :
Découvrez les joies de la pâte fimo afin de créer bijoux ou déco.

Samedi 1er avril de 9h30-11h30 - MJC Savouret :
Atelier photo - tirage Kallitype pour adultes :
Le callitype ou kallitype est un procédé photographique ancien à base d'oxalate ferrique donnant des images aux tons sépia.

Samedi 8 avril de 9h30-11h30 - MJC Savouret :
Déco-création de Pâques pour toute la famille :
Venez créer votre décoration de Pâques à l'occasion d'un atelier.

LES SCIENCES

Samedi 8 octobre de 14h -16h30 - MJC Belle Étoile :
Découverte des sciences participatives à partir de 10 ans :
Les sciences participatives sont des échanges entre scientifiques et amateurs de sorte que chaque citoyen puisse récolter et transmettre des informations exploitables pour les programmes de recherche concernés comme la vigie nature et la vigie ciel.

Samedi 5 novembre de 14h-16h30 - MJC Belle Étoile:
Transformation des matières à partir de 6 ans :
"Rien ne se perd, tout se transforme". Déjà au 18ème siècle le célèbre chimiste Lavoisier faisait ce constat et aujourd'hui plus que jamais on peut l'observer... mais certaines transformations sont plus impressionnantes que d'autres... : le changement des couleurs, changement d'état et le changement de température.

Vendredi 2 décembre de 20h-22h30 - MJC Belle Étoile :
Physique et chimie en cuisine à partir de 10 ans :
A l'occasion d'une fête quel plaisir de présenter à ses invités des tables gourmandes et originales. Venez réaliser des cocktails "moléculaires" insolites s'appuyant sur des procédés associés à la chimie alimentaire.

Vendredi 27 janvier de 20h-23h - MJC Belle Etoile :
Initiation à l'astronomie à partir de 10 ans
découvrir :
Ce qu'est la nuit et comment on passe du jour à la nuit, une étoile et l'immensité des distances qui nous séparent, les constellations et comment elles forment une carte dans le ciel, les planètes et comment les repérer dans le ciel ...

Samedi 1er avril de 14h à 16h30 - MJC Belle Etoile
Physique étonnante à partir de 6 ans
Venez tester, avec les membres du centre Belle Etoile, un ensemble d'expériences déroutantes qui vous feront poser questions sur l'origine des choses.
Ce questionnement se fera à travers un labyrinthe de jeux.

Samedi 3 juin de 14h-16h30 - MJC Belle Etoile :
Découverte des météorites à partir de 10 ans :
Le centre Belle Étoile est un relai régional de Vigie-Ciel, un programme de sciences participatives invitant à observer les étoiles filantes, rechercher des météorites et identifier des cratères d'impact. Venez en savoir plus sur ce programme et échanger avec les membres du centre Belle Étoile pour affiner vos connaissances sur les météorites à travers une série d'ateliers.

SOIRÉES DÉBATS

EXPOSITIONS

MJCEPINAL .COM

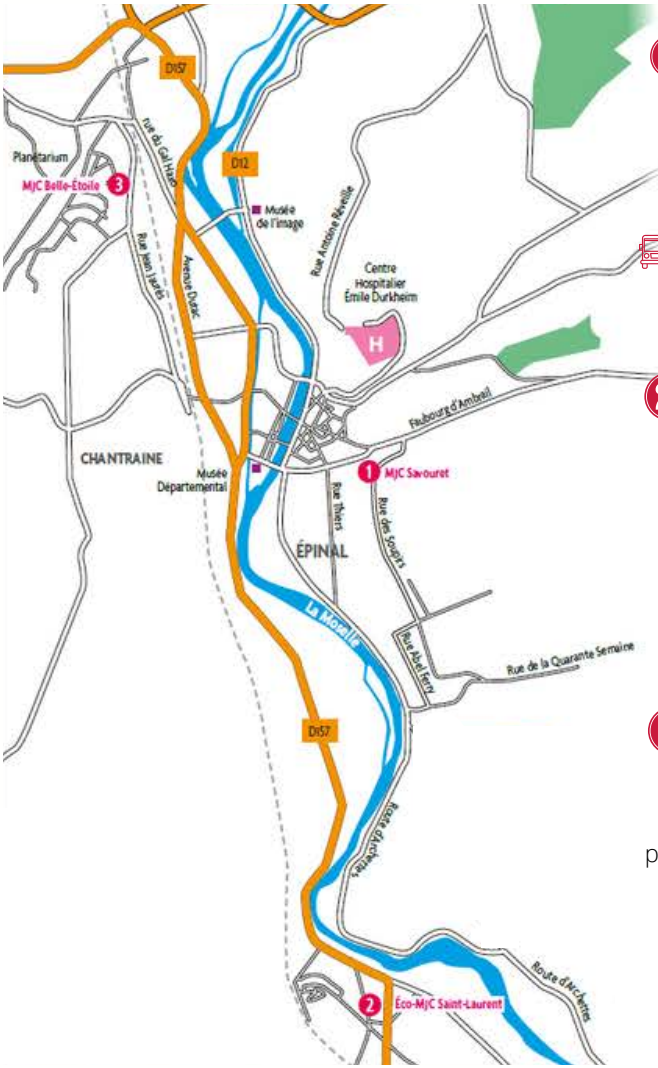
SPECTACLES

CONCERTS

VACANCES

FORMATION

RETROUVEZ TOUS NOS EVENEMENTS SUR NOTRE SITE INTERNET ET NOTRE PAGE FACEBOOK



1 MJC GEORGES SAVOURET

30, rue des soupirs
Tél : **03 29 82 12 59**
mjc.epinal@wanadoo.fr
http://mjcepinal.com

BUS 3 (*vers stade de la Colombière*)
arrêt Louvière

2 ECO-MJC SAINT LAURENT

16, rue de la 7ème Armée
Tél : **03 29 82 57 64**
ecomjcsaintlaurent@gmail.com

BUS 5 (*vers Dinozé ou Vieux Saint Laurent*)
arrêt MJC Saint-Laurent

3 MJC BELLE ÉTOILE / PLANETARIUM

Rue de la Belle Etoile
Tél : **03 29 35 08 02**
planetarium.secretariat88@orange.fr
http://planetarium-epinal.com/

BUS 2 (*vers Planetarium*)
arrêt Planetarium

RETROUVEZ TOUTE NOTRE ACTUALITÉ SUR NOTRE SITE INTERNET ET NOTRE PAGE FACEBOOK