



## BIENVENUE

Tarifs  
Présentation  
Planétarium  
Evénements  
Stages ponctuels

## Programme enfants

Accueils de loisirs - séjours  
Parcours mercredis  
Activités enfants dans la semaine

## activités régulières adultes

### langues et

### ARTS SCENIQUES ET MUSICAUX

Anglais  
Anglais convivial  
Espagnol  
Chinois  
Ateliers musiques traditionnelles  
Guitare  
Chorale  
Théâtre

### ARTS creatifs

Aquarelle intuitive  
Peinture acrylique  
Atelier dessin figuratif  
Arts et créations  
Couture  
Tapisserie  
Poterie  
Aquarelle  
Vitrail  
Reliure

<b>3</b>	<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>	<b>29</b>
	Pilates FAC Stretching Barre Gym du dos Tabata (HIIT) Powerfull Body	
<b>16</b>	Body balance Strong Gym douce, stretching, relaxation Pilates Renforcement mobilité Gym santé Cardio-boxe Gym sur Chaise	
<b>24</b>	Gym adaptée Zumba Step Aïkido Arts martiaux historique européen LIA Aéro Les godillots de Vincent	
	<b>danses et bien-être</b>	<b>34</b>
<b>27</b>	Country Danse Afro'fusion Danse orientale Danse classique Lyrical Danse santé Danse adaptée Danse Expressive Yoga Vinyasa Yoga Zen DO IN Méditation et pratique énergétique Yoga Ashtanga Qi Gong santé Yoga sur chaise Yoga	

# BIENVENUE

Nous sommes heureux de vous retrouver pour une nouvelle saison, la 73ème !

Depuis plusieurs mois, les équipes, les administrateurs et les partenaires de la MJC travaillent, avec l'aide d'une facilitatrice en dynamiques collectives, sur le nouveau projet associatif.

Ce projet se voudra au plus proche des besoins de nos adhérents, il prendra en compte nos points forts et nos axes d'amélioration. En bref, il définira nos valeurs, nos objectifs, nos actions et notre vision commune.

Nous vous tiendrons donc prochainement au courant de son avancée.

En attendant, je vous souhaite à tous, une belle année culturelle, sportive et tout en équilibre.

**Julien BOEUF**  
Président

# LE BUREAU



Julien BOEUF  
Président



Marc BENOIT  
Vice-Président



Marie  
BOEUF-COUSTERE  
Trésorière



Michel  
PETITDEMANGE  
Trésorier ADJOINT



Claire ZELER  
Secrétaire



Philippe VATREY  
Membre du Bureau



Josiane OLIVIER  
Membre du Bureau



Françoise GERARDOT  
Membre du Bureau



Adeline  
DEPLANCKE-GIRON  
Membre du Bureau



Denis  
JEANGEOORGES  
Membre du Bureau

# CONSEIL D'ADMINISTRATION

## Présidents d'Honneur :

M. ARGANT – M. CARPENTIER – M. ROGER

## Membres d'Honneur :

Mme. LOUIS - M. BERNARD - M. BERINI - M. MORTAL

## Membres de Droit :

M. Benoît JOURDAIN, Maire d'Epinal  
Mme Marie-Andrée THOUVENIN-REGAD,  
Directrice FRMJC

## Membres associés :

M. Justin FOURNIER, Président Centre Léo Lagrange  
M. Claude NEDELEC, 1er adjoint  
Mme. Faustine AMIOT, déléguée à la culture et au Patrimoine  
Mme. Vanessa GREWIS, Conseillère municipale,  
Mme Cindy STOHER, Inspectrice départementale E.N  
M Roger VEYER

## Le Bureau et les autres membres élus :

Yvan BLAUDEZ - Jean-Pierre BOURDEIX - Jocelyne BUQLIER - Jean-Louis HACQUARD - Catherine MAZURIER - Jean-Pierre MORENO - Claire SANTI - Pierre SCHERRER

# TARIFS 2026-2027

ADHÉSION ANNUELLE MJC : 15 EUROS

## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

A L'ANNÉE		Réductions*		
SAISON 26-27	ANNUEL	SELON RESSOURCES	SPINALIEN	2ème activité et plus
TARIF A	<b>142</b>	-21.3	-14.2	-14.2
TARIF B	<b>158</b>	-23.7	-15.8	-15.8
TARIF C	<b>174</b>	-26.1	-17.4	-17.4
TARIF D	<b>216</b>	-32.4	-21.6	-21.6
TARIF E	<b>242</b>	-36.3	-24.2	-24.2
TARIF F	<b>126</b>	-18.9	-12.6	-12.6

AU SEMESTRE		Réductions*		
SAISON 26-27	SEMESTRE	SELON RESSOURCES	SPINALIEN	2ème activité et plus
TARIF A	<b>85</b>	-12.8	-8.5	-8.5
TARIF B	<b>95</b>	-14.3	-9.5	-9.5
TARIF C	<b>105</b>	-15.8	-10.5	-10.5
TARIF D	<b>130</b>	-19.5	-13	-13
TARIF E	<b>145</b>	-21.8	-14.5	-14.5
TARIF F	<b>76</b>	-11.4	-7.6	-7.6

**Exemple :** un spinalien avec un QF inférieur à 1300 € paiera son activité de sport, tarif A, 106.5 € ( 142-21.3-14.2)

## PARCOURS MERCREDIS

		Réductions*	
SAISON 26-27	ANNUEL	SELON RESSOURCES	SPINALIEN
1 activité	<b>155</b>	-23.25	-15.5
2 à 3 activités	<b>300</b>	-45	-30

## ACCUEIL DE LOISIRS

		Réductions*		
SAISON 26-27	TARIF/JOUR	SELON RESSOURCES	SPINALIEN	FRATRIE
tarif à la journée	<b>23</b>	-3.45	-2.3	-2.3
Tarif à la semaine	<b>21</b>	-3.15	-2.1	-2.1

**ACCUEIL ADOS DU MERCREDI À ST LAURENT : GRATUIT  
AVEC NAVETTE : 50 EUROS**

## BILLETERIE BELLE ÉTOILE

Entrée Adulte : 8€  
Entrée enfant et étudiant : 6€  
Entrée famille : 25€ + enfants sup 5€  
5 ans : gratuit

Essai possible et recommandé dans la limite des places disponibles

## RÉDUCTIONS CUMULATIVES\*

Motifs de réduction	Nature des activités	% de réduction tarifaire
Lieu de résidence : habitants à Epinal	Activités régulières, accueil mercredi, accueil de loisirs et séjours	-10%
Ressources/ conditions sociales : - Les familles présentant un quotient familial ( QF) CAF inférieur à 1300€ et/ ou un revenu fiscal de référence inférieur à 15600 € par part fiscale. - Les demandeurs d'emplois et les personnes bénéficiaires de l'AAH	Activités régulières, accueil mercredi, accueil de loisirs et séjours	-15%
Engagement dans plusieurs activités régulières, parcours mercredis : la réduction s'appliquera à compter de la deuxième activité et suivante(s) réalisée(s) par une personne ou plusieurs personnes vivant sous le même toit * * La réduction sera appliquée sur les activités les moins chères	Activités régulières (hors œnologie), accueil mercredi	-10%
Fratries	Accueil de loisirs et séjours	-10%

## MODALITES DE REMBOURSEMENTS

L'adhésion est valable pour l'ensemble de la saison, **elle est obligatoire et non remboursable.**

- En cas d'absence prolongée à une activité régulière et au parcours mercredi, aucun remboursement n'est possible sauf :
  - pour raisons médicales graves (arrêt prolongé d'un minimum de 6 semaines certifié par un médecin)
  - en cas de déménagement dans un rayon supérieur à 30 KM autour de la MJC
- En cas d'arrêt d'une activité avant la fin du mois de septembre, l'adhérent pourra soit choisir une autre activité du programme ou obtenir un remboursement partiel : 50% de la cotisation ainsi que l'adhésion seront conservées.
- En cas d'arrêt d'une activité après le mois de septembre, il ne sera plus possible d'obtenir un remboursement.
- Dans le cas des accueils de loisirs et séjours, les remboursements des cotisations hors adhésions sont remboursables à hauteur de :
  - 100%, + de 30 jours avant le premier jour de l'activité
  - 50%, 15 jours à 30 jours avant le premier jour de l'activité
  - et 25 %, 8 jours à 15 jours avant le premier jour de l'activité
  - Aucun remboursement ne sera possible à moins de 8 jours du début de l'activité

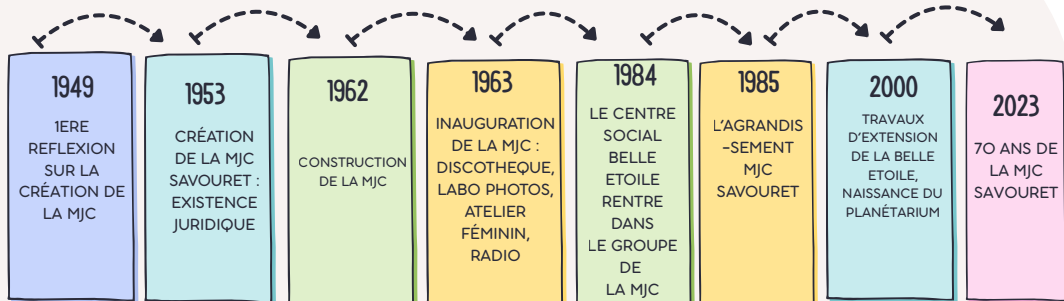
Lorsque le nombre de séances d'activité est inférieur à trente par an du fait d'une absence non remplacée de l'intervenant, la base de remboursement sera la suivante (nombre de séances proposées divisé par 30 X le montant de la cotisation réglée par l'adhérent)

- Lorsque l'activité est stoppée faute de participants, le calcul sera effectué sur l'ensemble de la facture X le nombre de séance depuis le début de l'année divisé par 30 séances

**L'ensemble des demandes doit être adressé au Directeur de la MJC par écrit et accompagné des justificatifs (certificat médical ou bail). La date de démarrage de remboursement prise en compte sera celle à laquelle le courrier ou mail a été remis au secrétariat.**

# LA MJC, C'EST :

## une histoire



## trois maisons



## une équipe



Anne ARNOUX  
Comptable



Emilie CLEMENT  
Chargée de missions



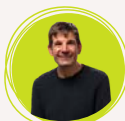
Charlène CHOSEROT  
Secrétaire



Francis CLEMENT  
Animateur



Mathilde GERARD  
Coordinatrice / Animatrice



Julien THIERY  
Directeur



Etienne VIEL  
Animateur



Youn YVEN  
Animateur



Hannibal DABROWSKI  
Animateur



Didier MATHIEU  
Adjoint de Direction



Nicolas VIRION  
Animateur



Christophe GRAFF  
Animateur



Lindita GJOKA  
Secrétaire

## 1 CULTURE

- Activités hebdomadaires
- Stages thématiques
- Spectacles et manifestations culturelles
- Projections culturelles

## 2 SOCIAL

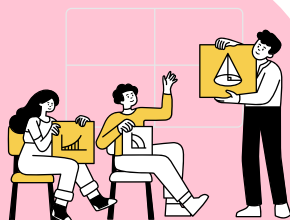
- Manifestations en soutien à des causes nationales
- Suivi individuel des publics percevant le RSA
- Remobilisation collective des publics percevant le RSA
- Actions collectives avec les publics en semi-liberté
- Sport santé

## 3 ENVIRONNEMENT

- Actions autour de la préservation de l'environnement (ateliers, jardins, cuisine, bois avec notion de réemploi)
- Actions autour de la compréhension du vivant (ateliers auprès des scolaires, animations, conférences ...)

## 4 ÉDUCATION ET CITOYENNETÉ

- Ateliers scolaires
- Centre de loisirs ouvert 12 semaines
- Aménagement du temps de l'enfant
- Manifestations autour de l'égalité
- Accueil jeunes les mercredis
- Chantiers jeunes
- Séjours jeunes
- Séjours européens
- Accueil de stagiaires et d'apprentis



## 5 SCIENCES

- Séances publiques
- Formations à destination de professionnels (RICCI, Education nationale)
- Coordination de la fête de la science
- Contribution pour la science (vigie nature, vigie ciel...)
- Activités hebdomadaires enfants et adultes
- Événementiels (nuit des étoiles, de l'équinoxe)

# PLANÉTARIUM

ÉPINAL

## UNE TECHNOLOGIE DE POINTE AU SERVICE DE LA DÉCOUVERTE DU CIEL

Attaché à la MJC Belle Étoile, le Planétarium d'Épinal est un centre de sciences consacré à la diffusion des connaissances astronomiques, spatiales et environnementales. Grâce à son dôme-écran, il propose une immersion unique qui permet d'observer, de comprendre et d'explorer l'espace confortablement installé sous la voûte céleste.

### **HORAIRES DES SÉANCES :**

#### **Périodes scolaires**

- tous les mercredis à 14h15
- tous les vendredis à 20h15
- le 2<sup>e</sup> dimanche du mois

#### **Périodes de vacances toutes zones**

- les mardis à 16h30
- les mercredis et jeudis 10h30, 14h15, 16h30
- les vendredis 14h15, 16h30, 20h15
- le 2<sup>e</sup> dimanche du mois



### DES RENDEZ-VOUS CULTURELS LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

Au fil des saisons, le Planétarium propose également des événements culturels et scientifiques autour de l'astronomie, de l'espace et de l'environnement, dont *Les Nuits des Étoiles*, chaque année au début du mois d'août, ou encore *La Fête de la Science*, proposée une dizaine de jours au début de l'automne.

Tout au long de l'année, le Planétarium propose à des publics variés des séances thématiques autour de l'astronomie. Chaque séance associe l'échange avec un médiateur scientifique à la projection d'un film documentaire ou d'un film d'animation pédagogique, dans une démarche à la fois accessible, vivante et immersive.

**DURÉE :** environ 1h15

**ÂGE :** adapté aux plus de 4 ans

**SUR RÉSERVATION :** 03.29.35.08.02



# ACTIVITÉS SCIENCES AU PLANÉTIARIUM



## LES FOUS DU LABO

animé par Nicolas VIRION

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" !

Parcours mercredi page 19



## ASTRONOMIE ADULTE

animé par Didier MATHIEU

Étude 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

TARIF F

## ANNIVERSAIRES

Pour l'anniversaire de vos petits aventuriers, ne restez pas sur Terre... Offrez-leur les étoiles !

Faites-leur vivre un véritable voyage au milieu du ciel étoilé avec une séance de planétarium, suivi d'une activité pleine d'expériences, de jeux et de découvertes pour prolonger l'aventure avec leurs amis.

- **Formule Astéroïde** : accès à la séance + une activité + salle mise à disposition pour le goûter – **15 €/enfant**.
- **Formule Planète** : *Formule Astéroïde* + un cadeau souvenir par enfant ou une part de gâteau par enfant – **19 €/enfant**.
- **Formule Étoile** : *Formule Astéroïde* + un cadeau souvenir par enfant et une part de gâteau par enfant – **22 €/enfant**.



Les anniversaires se déroulent les mercredis après-midi, en période scolaire, entre **13h45 et 17h30**, pour des groupes de **8 enfants minimum, à partir de 6 ans** et **uniquement sur réservation** au moins 2 semaines avant l'évènement.

## DES SOIRÉES POUR DOMPTER VOTRE TÉLESCOPE

Vous avez un télescope ou une lunette astronomique et son réglage vous donne du fil à retordre ? Bonne nouvelle : le Planétarium vous propose un vendredi par mois de venir avec votre instrument pour le régler. Notre équipe sera là pour vous accompagner, vous conseiller et répondre à toutes vos questions.

Gratuit – sur réservation.

# NOS ÉVÉNEMENTS

## SAMEDI 3 OCTOBRE

### SPECTACLE "LIMIT / NO LIMIT"

Entre humour et émotion, six saynètes inspirées de situations familiales du quotidien interrogent sur la notion de limites. Un échange est proposé après le spectacle. Spectacle familial.

**Apéro dinatoire / jeux dès 19h00, sur inscription  
15€ la soirée dès 12 ans - spectacle gratuit**

## JEUDI 29 OCTOBRE

Projection d'un documentaire sur l'environnement et l'agriculture dans le cadre du festival Alimentterre du 15 octobre au 30 novembre

**Entrée libre**

**Projection à la MJC Saint Laurent à 19h00**

## SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29 NOVEMBRE

### BAZAR DES BEAUX ARTS

Venez retrouver les créateurs et artistes à l'Espace Cours pour des rencontres, des ateliers et des ventes. Buvette, restauration et concerts.

**Entrée libre**

## VENDREDI 5 DÉCEMBRE

### TOUR DES PONTS

Afin de faire un don pour le téléthon, la MJC organise le tour des ponts au départ du village Téléthou au centre ville d'Epinal. Courir pour ceux qui ne le peuvent pas.

En famille, entre amis, en association, en entreprise, tout le monde est le bienvenu.

d'autres restent à venir ...



# NOS STAGES ET ATELIERS

Nous proposons des stages toute l'année. Réseaux, site, newsletters pour plus d'infos.

## CUISINE ASIATIQUE



Programme de l'atelier les vendredis de 18h30 à 21h,

- Accueil et présentation.
- Démonstration et pratique.
- Dégustation conviviale.

Menu à consulter sur le site internet de la MJC.



animé par Yihan NICOLAS

Atelier vietnam : **18 et 25 septembre / 2 et 9 octobre**

Cuisine japonaise : **16 octobre / 13 et 27 novembre / 12 février**

Cuisine chinoise : **8, 15, 22 et 29 janvier**

Cuisine coréenne : **12, 19 et 26 mars**

Cuisine thaï : **2 et 9 avril / 14 et 21 mai**

**35 € LE STAGE + ADHÉSION**

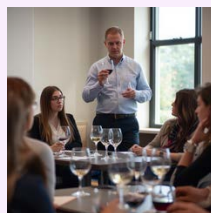
A la MJC Savouret

## OENOLOGIE

Objectif : apprendre les bases de la dégustation, les accords mets/vins, vous passerez une excellente soirée.

De 19h30 à 21h30, les jeudis, dates au choix :

- 1 ou 8 octobre : **Cépages Pinot Noir et Sauvignon**
- 5 ou 12 novembre : **Bordeaux**
- 3 ou 10 décembre : **Spiritueux**
- 7 ou 14 janvier : **Continents américains**
- 4 ou 11 février : **Provence et ses terroirs**
- 1 ou 8 avril : **Dégustation horizontale pour le blanc et verticale pour le rouge**
- 13 ou 20 mai : **A l'aveugle**
- 10 juin : **Barbecue**



animé par  
Benoist VERDIER

**LA SPÉCIALE**  
11 mars 2027 :  
75€ la séance

**TARIF : 40€ LA SÉANCE**  
**36€ FORFAIT 3 SÉANCES**  
**ET 33€ LES SÉANCES SUIVANTES**  
**231€ LES 7 SÉANCES**  
**(- 10% SPINALIEN)**  
**(-15% SELON RESSOURCES)**  
A la MJC Savouret

## STAGES DE DO IN

Tensions physiques, douleurs et charge mentale élevée ?

Le do in permet de se détendre et de relâcher les tensions, tout en calmant son mental. C'est une pratique pour entretenir son corps et son énergie en toute autonomie. Le do in combine des mouvements, étirements, automassages, postures, respiration.

- **Rentrée sereine en famille (atelier adulte / enfant) :** 26 septembre - 9h30-10h30
- **Au cœur des émotions d'Automne :** 10 octobre - 9h30-10h30
- **Apaiser la douleur :** 14 novembre - 9h30-10h30
- **Se préparer à Noël en douceur :** 12 décembre - 9h30-10h30



animé par  
Géraldine CONTET

**STAGE GRATUIT SOUS**  
**ADHÉSION**

A la MJC Savouret

# POTERIE : STAGE DE MODELAGE

Stage les samedis de 9h-13h / 14h-18h

- **Carreaux et sgraffito** : 14 novembre
- **Théières modelées** : 9 janvier
- **Plaques et inclusions** : 30 janvier
- **Projet personnel tous niveaux** : 13 février
- **Objets du quotidien : remplacer le plastique dans la cuisine** : 6 mars
- **Bêtes et Chimères** : 27 mars
- **Projet personnel tous niveaux** : 3 avril
- **Du dessin à la forme : comprendre les volumes** (non-débutants) : 3 juillet



animé par Louise ILLES

**55 € LE STAGE + ADHÉSION**

A la MJC Savouret

# ATELIER MM\_SMYLE

Envie de gâter tes proches ? de créer une jolie déco pour un événement ? Viens passer un moment créatif tout doux pour préparer une jolie surprise ! Pour les enfants à partir de 6 ans.

- **Fête des grands pères** : 3 octobre - 14h00-16h00 : **cadre ballon**
- **Halloween** : 10 octobre - 14h00-16h00 : **boule de cristal**
- **Noel** : 12 décembre - 14h00-16h00 : **déco de noel**
- **Fête des grands-mères** : 13 février - 14h00-16h00 : **cadre scrabble**
- **Journée de la femme** : 13 mars - 9h00-11h00 : **visio board pour adultes**
- **Pâques** : 13 mars - 14h00-16h00 : **déco coquilles d'œufs**



animé par Mathilde MOURIC

**STAGE GRATUIT SOUS ADHÉSION**

A la MJC Savouret

# ATELIER PÂTE FIMO

Modeler à votre guise la pâte fimo pour créer une figurine, un temps de qualité en famille :

- **Déco de noel** : 21 novembre - 9h30-11h30
- **Déco de Pâques** : 20 mars - 9h30-11h30
- **Surprise** : 29 mai - 9h30-11h30

animé par Nathalie JOLY

**STAGE GRATUIT SOUS ADHÉSION**

A la MJC Savouret



## ATELIER D'ÉCRITURE

animé par JePh Chanteur

*"Mettre en mots les maux, ce que les gens ont à dire, et de devenir à leur tour auteurs pour prendre de la hauteur sur leur propre vie"*

Atelier d'écriture chanson/poésie/slam/hip-hop sous les diverses formes que j'emprunte. Possibilité d'aller vers une mise en musique des textes produits et vers le chant/l'interprétation. Le tout dans une démarche d'écriture libératrice (art-thérapie).

**Samedi 21 novembre**  
**de 9h à 16h**

**45 € LE STAGE + ADHÉSION**

A la MJC Savouret

## STAGE DE DANSE AVEC PHILIPPE ANOTA

animé par Philippe ANOTA, danseur Etoile International

Pour la seconde année, Philippe ANOTA, danseur Etoile international, viendra proposer un stage de danse à la MJC. L'occasion d'apprendre avec un des meilleurs.

A la MJC Savouret

**Samedi 28 novembre :**

- **14h00-15h00 : débutants**

- **15h30-17h30 : confirmés**

**dimanche 29 novembre :**

- **10h-11h30 : intermédiaires**

- **14h00-15h30 : confirmés**



## PEINTURE A L'HUILE

Trois jeudis ensemble pour progresser dans la technique de la peinture à l'huile, tout en douceur et dans une ambiance chaleureuse.

Pas de stress, les débutants sont les bienvenus !

Pas à pas, vous apprendrez les bases et les gestes essentiels pour gagner en confiance et révéler votre créativité.

En quelques heures, laissez émerger l'artiste qui est en vous !



animé par l'artiste  
**Dom GARCIA**

**les jeudis de 18h à 21h**

**7 janvier**

**14 janvier**

**21 janvier**

**75€ LE STAGE DES 3 SÉANCES + ADHÉSION**  
**à la MJC Saint Laurent**

# STAGES CIE ART'BORESCENCE



**Stage de théâtre** de 14h00 à 16h00 : les samedis  
10 octobre - 21 novembre et 12 décembre

**Relaxation sonore**, les samedis :

26 septembre : Voyage sonore 14h-16h

3 octobre: Chant spontané 14h-15h30

7 novembre : Bain de gong 14h-15h30

5 décembre : Percussions corporelles 14h-15h30

**Atelier Swing-Charleston** : le samedi 26 septembre de 14h00 à 15h30

**Ateliers danse contempo-lyrique**, les dimanches de 10h00 à 12h00 :

13 septembre - 15 novembre - 6 décembre - 21 février - 21 mars - 23 mai (en extérieur)

**Ateliers danse libre**, les dimanches de 10h00 à 12h00 :

18 octobre - 24 janvier - 25 avril

A la MJC Savouret

**STAGE GRATUIT SOUS  
ADHÉSION**

## FLAMENCO



Stage de danse flamenco de 3 heures avec au programme :

- 1h30 de technique de pieds et de bras/ compréhension du rythme
- 1h30 de mise en pratique avec l'apprentissage d'une chorégraphie

Stage accompagné par un musicien

guitariste/percussionniste.

« Le flamenco est un voyage, un art de vivre, l'expression de tous les sentiments humains »

animé par Carine Benassar

**35€ le stage**

A la MJC Savouret

**samedi 10 octobre  
de 14h00 à 17h30**

## CAFE - TRICOT



Rendez vous tous les mercredis matins à partir de 9h30 à la MJC Saint Laurent pour un temps de partage autour du tricot, de la couture ...

**ATELIER GRATUIT SOUS  
ADHÉSION  
A LA MJC SAINT LAURENT**

*Vous avez des idées d'activités ? d'ateliers ? nous sommes à votre écoute*

# Programme *enfants*

## **LES ACCUEILS DE LOISIRS ET LES SÉJOURS**

Accueil de Loisirs  
Chantiers Ados  
Camp Hiver  
Camp nature  
Séjours Erasmus  
Camp vélo  
Séjour inter-MJC  
Colo-festival Chabriole

## **LES PARCOURS MERCREDIS**

A Savouret  
A Belle Etoile  
A Saint Laurent

## **ACTIVITÉS EN SEMAINE**

Guitare  
Danse moderne  
Danse Classique  
Théâtre

# ACCUEILS DE LOISIRS - SÉJOURS

## ACCUEIL DE LOISIRS

Nous accueillons les enfants de **3 ans jusqu'à 12 ans** durant les vacances scolaires (sauf celles de Noël et les 2 premières d'Août)

## CAMP HIVER

La première semaine des vacances d'hiver, les animateurs de la MJC Saint Laurent ont l'habitude de proposer un séjour à la montagne à destination **des 8 à 18 ans**. Au programme, des activités en pleine nature et sportives, des sorties culturelles et la vie en communauté, le vivre-ensemble et les veillées.

## SÉJOUR ERASMUS

Dans le cadre d'un séjour, les ados **de 13 à 18 ans** rencontrent leurs voisins européens pour un échange, une découverte durant une semaine. En retour, les jeunes voisins iront rejoindre leurs nouveaux amis dans leur pays.

## SÉJOUR INTER-MJC

Ce séjour permet de se regrouper avec les autres MJC vosgiennes afin d'organiser un grand camp sur une thématique. Logement sous tente, apprentissage, découverte et vivre ensemble chaque été pour **les 10 à 13 ans**.



## CHANTIERS ADOS À SAINT LAURENT

Confectionner les repas, aménager et entretenir le jardin, préparation de supports en bois pour les temps fort de l'année... Ces activités permettent le vivre-ensemble.



## CAMP NATURE

Durant les vacances d'avril, les enfants partent 5 jours, 4 nuits à la découverte d'une nouvelle région. Visite, vivre-ensemble, randonnée, jeu, veillée, course, préparation des repas ... **de 7 à 16 ans**



## CAMP VÉLO

Vivre une première expérience du camping ou une première fois sans les parents, les animateurs proposent de rejoindre un lieu de camping à vélo. 5 jours et 4 nuits à dormir sous la tente, balade à vélo, baignade, repos, partage, grand air, jeux. À destination **des 7 à 16 ans**.

## COLO-FESTIVAL CHABRIOLE

Nous participons au festival de la Chabriole qui a lieu tous les ans en Ardèche. Sur place, **les 14 à 18 ans** campent dans le village et aident les organisateurs à monter le festival. Ils participent à des moments de bénévolat (les brigades vertes, la restauration, l'organisation du camping ...) et à des activités de loisirs.







# PARCOURS MERCREDIS

## A LA MJC SAVOURET

HORAIRES	PARCOURS - 6 ans	PARCOURS + 6 ans
13h30-14h00	<b>ACCUEIL</b>	<b>ACCUEIL</b>
14h00-15h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lire et faire lire <i>nouveau!</i></li> <li>• Création de contes</li> <li>• Les p'tits Cuistots</li> <li>• Eveil musical</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gym et Yoga</li> <li>• Hip hop</li> <li>• Poterie</li> <li>• Zumba Kid's</li> </ul>
15h15-16h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gym et Yoga</li> <li>• Éveil au théâtre <i>nouveau!</i></li> <li>• Atelier Montessori <i>nouveau!</i></li> <li>• Festivanims</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arts et créations <i>nouveau!</i></li> <li>• Guitare</li> <li>• Hip hop (+ 10 ans)</li> <li>• Poterie</li> <li>• Les jeunes Chefs</li> <li>• Festivanims</li> </ul>
16h30-17h30 ou 18H00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arts du cirque <i>nouveau!</i></li> <li>• Hip hop (5/6 ans)</li> <li>• Les p'tits Cuistots</li> <li>• On joue !</li> <li>• Atelier Montessori <i>nouveau!</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Théâtre (+ 7 ans)</li> <li>• Arts et créations (1h30) (+ 9 ans)</li> <li>• Jeux de société</li> <li>• Dessin et manga (+ 8 ans)</li> <li>• Poterie</li> </ul>
17H30-18H30	<b>DÉPART</b>	<b>DÉPART</b>

Votre enfant peut choisir une, deux ou trois activités en fonction de son âge.



SAISON 25 -26	ANNUEL	RÉDUCTIONS*	
		SELON RESSOURCES	SPINALIEN
1 activité	<b>155</b>	-23,25	-15,5
2 à 3 activités	<b>300</b>	-45	-30

\*conditions : page 4

# A LA MJC BELLE ETOILE - PLANETARIUM *nouveau!*

HORAIRES	PARCOURS - 6 ans	PARCOURS + 6 ans
13h45-14h00	<b>ACCUEIL</b>	<b>ACCUEIL</b>
14h00-15h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les fous du labo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les fous du quartier</li> </ul>
15h30-16h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goûter ( sorti du sac)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goûter ( sorti du sac)</li> </ul>
16h00- 17h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les fous du quartier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les fous du labo</li> </ul>
17H30-17h45	<b>DÉPART</b>	<b>DÉPART</b>



## LES FOUS DU LABO

animé par **Nicolas VIRION**

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" !



## LES FOUS DU QUARTIER

animé par **Christophe HUON**

Tu as des idées même les plus folles pour améliorer ton quartier ? Viens les proposer et les construire !

		Réductions*	
SAISON 25 -26	ANNUEL	SELON RESSOURCES	SPINALIEN
1 activité	<b>155</b>	-23.25	-15.5
2 activités	<b>300</b>	-45	-30

\*conditions : page 4





**Francis** et son équipe t'accueillent tous les mercredis avec les activités **FESTIV'ANIMS, JEUX DE SOCIÉTÉ, ON JOUE, LES P'TITS CUISTOTS ET LES JEUNES CHEFS**



## HIP HOP

**animé par Pierre JACQUOT**

Bouge ton corps sur du hip hop ! Pierre t'accompagnera dans son univers avec rythme et sourire !



## POTERIE

**animé par Pascale DALOT**

Malaxe, modèle, émaille, et rapporte plein de petits objets pour décorer ou à offrir !



## GITARE / EVEIL MUSICAL ARTS DU CIRQUE

**animé par Maxime FRANCAIS** *nouveau*

Viens découvrir les différents instruments et les sons qui leurs sont propres ainsi que les arts du cirque.



## GYM ET YOGA

**animé par Birdane ASIK**

Un temps ludique pour se dépenser, prendre conscience de son corps, accroître sa concentration et sa confiance en soi.



## LIRE ET FAIRE LIRE

**animé par les bénévoles de Lire et faire Lire**

Ces ateliers ont pour objectif de faire naître et entretenir le goût de lire et de la littérature et de défendre la lecture comme levier d'éducation populaire au service de l'émancipation du citoyen



## CREATION DE CONTES / EVEIL AU THEATRE / THEATRE

**animé par Nathalie BELLO**

Travaille ton imaginaire, crée, exprime- toi, essaie-toi, prends confiance en toi, et surtout amuse-toi !



## ZUMBA KID'S

**animé par Céline ANTOINE**

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



## DESSIN MANGA

**animé par Holly MANE**

Dessine tes personnages de manga préférés en apprenant pas à pas.



## ARTS ET CRÉATIONS

**animé par Valérie BISPO**

Tu aimes les beaux objets, les tableaux, la déco ! Viens les réaliser toi-même ...



## ATELIERS MONTESSORI

**animé par le petit monde de Montessori**

Ateliers ludiques mettant l'accent sur la manipulation et le sensoriel. Votre enfant apprendra à s'auto-corriger et développera une plus grande confiance en lui, tout en explorant ses sens pour construire sa propre vision du monde. Des ateliers de culture avec la géographie ou l'observation de la nature par exemple viendront compléter cette découverte.



## LES MERCREDIS

### ACCUEIL ADOS A LA MJC SAINT LAURENT A PARTIR DE 12 ANS

GRATUIT SUR ADHÉSION

Consultez le planning mensuel à la MJC

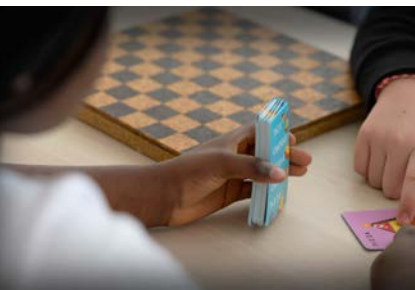


horaires

ACCUEIL ADOS 12/18 ANS

14h00-17h00

- Bricolage et artisanat
- Jardin
- Cuisine
- Jeux de société
- Sorties culturelles et sportives



Une navette est prévue entre Savouret et Saint-Laurent à 13h50 et retour à 17h10  
(participation de 50 euros pour l'année) *nouveau!*

La MJC Saint Laurent est un espace libre où les enfants viennent se saisir des activités de manière autonome ou apporter les leurs. L'objectif est de grandir et d'acquérir en maturité.

### ACCUEIL ADOS A LA MJC SAVOURET A PARTIR DE 14 ANS

GRATUIT SUR ADHÉSION



horaires

ACCUEIL ADOS + DE 14 ANS

19H00-21H00

- Cuisine
- Jeux de société
- Préparation des séjours



animés par Etienne VIEL et Mathilde GERARD

# ACTIVITÉS ENFANT DANS LA SEMAINE



## GUITARE

**animé par Maxime FRANCAIS**

Apprentissage du rock, ludique à base de tablatures pour le plaisir de jouer. Les tablatures indiquent quelle corde vous devez jouer et à quelle position. L'apprentissage du solfège n'est donc pas indispensable.

**Lundi : 17h00-18h00 pour les 7-12 ans**  
**Mardi : 18h00-19h00 pour les 13 ans & +**

A la MJC Savouret

**TARIF A**



*nouveau!*

## DANSE MODERNE

**animé par Philippine PETIT**

Le samedi matin, place à l'énergie et à la bonne humeur !

A travers des chorégraphies simples, dynamiques et amusantes, les enfants pourront extérioriser, bouger et commencer le week end avec le sourire. Un cours ludique pour s'éclater en musique, prendre confiance en soi et partager un vrai moment de plaisir en dansant.

**Samedi 10h45-11h45**

A la MJC Savouret

**TARIF A**



## DANSE CLASSIQUE

**animé par Solange GRASSER**  
**assistée par Caroline GRASSER-BOEUF**

Les 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**

**TARIF B**

**Mercredi : 17h30-18h30 pour les 6-8 ans**

A la MJC Savouret

**TARIF A**



## THÉÂTRE

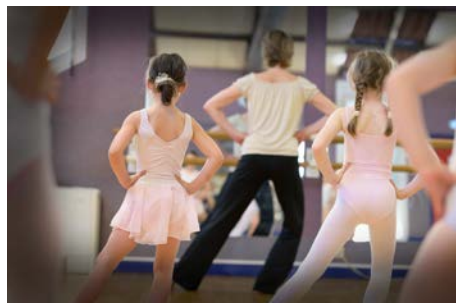
**animé par Romane KRAEMER**

Le théâtre est un outil extraordinaire pour accompagner le développement de l'enfant. A travers des jeux, des histoires, des mises en scène ludiques, les plus jeunes apprennent à s'exprimer, à écouter, à se positionner dans un groupe. Ils prennent confiance, se familiarisent avec l'idée de parler en public, tout en stimulant leur créativité.

**Mardi : 17h00-18h30 à partir de 8 ans**  
**Mardi : 18h30-20h00 pour les ados**

A la MJC Savouret

**TARIF C**



# Programme

LANGUES ET ARTS

## LUNDI

16h00-18h00	<b>Couture</b>
18h00-20h00	<b>Poterie</b>
18h00-20h00	<b>Aquarelle intuitive</b>
18h00-20h00	<b>Tapisserie</b>
18h15-20h15	<b>Couture</b>

## MARDI

13h45-16h45	<b>Vitrail</b>
16h00-18h00	<b>Couture</b>
16h00-17h15	<b>Anglais élémentaire</b>
16h45-17h45	<b>Atelier dessin figuratif</b>
17h00-20h00	<b>Vitrail</b>
17h30-18h45	<b>Anglais conversation</b>
17h30-19h30	<b>Tapisserie</b>
18h00-19h00	<b>Guitare</b>
18h00-20h00	<b>Poterie</b>
18h15-20h15	<b>Couture</b>

## MERCREDI

17h30-18h30	<b>Espagnol</b>
18h00-20h00	<b>Poterie</b>
18h15-19h45	<b>Arts plastiques</b>
18h45-19h45	<b>Espagnol</b>

## JEUDI

16h00-18h00	<b>Reliure</b>
17h00-18h00	<b>Chinois intermédiaire</b>
18h00-19h00	<b>Chinois débutant</b>
18h30-19h30	<b>Anglais convivial</b>
18h15-20h15	<b>Aquarelle</b>
18h15-20h15	<b>Reliure</b>

## VENDREDI

9h00-12h00	<b>Poterie</b>	17h30-18h30	<b>Poterie</b>
		18h00-20h00	<b>Peinture acrylique</b>



## ANGLAIS

animé par Anne-Gaëlle OLIVIER

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.

**Mardi : 16h-17h15 : intermédiaire**

**Mardi : 17h30-18h45 : conversation**

à la MJC Savouret

TARIF B



## ANGLAIS CONVIVAL

animé par François DEROUINEAU

François, professeur et formateur d'anglais, passionné par les chevaliers de la Table ronde vous fait découvrir la langue de Shakespeare ainsi que la culture anglosaxonne.

**Jeudi : 18h30-19h30**

A la MJC Savouret

TARIF A



## CHINOIS

animé par Yihan NICOLAS

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

**Jeudi : 17h00-18h00 : intermédiaire**

**Jeudi : 18h00-19h00 : débutant\***

A la MJC Savouret

TARIF A

*\*Si manque de participants au cours débutant, ils seront transférés au cours intermédiaire.*



## ESPAGNOL

animé par Mathilde et Andrès

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

**Mercredi : 17h30-18h30 : débutant**

**Mercredi : 18h45-19h45 : intermédiaire**

A la MJC Savouret

TARIF A

## ATELIERS DE MUSIQUES TRADITIONNELLES

Venez jouer librement chaque semaine sans professeur.

Retrouvez d'autres musiciens pour échanger. Bonne humeur garantie.

**Mardi : 20h30-22h**

A la MJC Savouret

Gratuit sous adhésion MJC



Cédric LARRE, présent aux ateliers, vous propose des cours de violon personnalisés par créneau de 30 minutes.

Contactez-le au 06.84.41.50.88



## CHORALE

**animé par Anne-Sophie KUNTZ**

Vivez le plaisir du chant collectif à travers des expériences vocales et l'interprétation d'un répertoire riche et varié, de la pop au jazz, en passant par le gospel et la redécouverte insolite des chants traditionnels. Ouvert à toutes et tous !

**Mardi : 20h00-21h30**

A la MJC Savouret

**TARIF C**



## GUITARE

**animé par Maxime FRANCAIS**

Apprentissage du rock, ludique à base de tablatures pour le plaisir de jouer. Les tablatures indiquent quelle corde vous devez jouer et à quelle position. L'apprentissage du solfège n'est donc pas indispensable.

**Mardi : 18h00-19h00**

A la MJC Savouret

**TARIF A**



## THÉÂTRE

**animé par Maurane BOARETTO**

Il n'est pas trop tard pour se prendre moins au sérieux. Laissez libre cours à vos émotions et à votre imagination en explorant de nouvelles manières de partager votre envie de jouer.

**Mercredi : 20h00-22h00**

A la MJC Savouret

**TARIF D**



## AQUARELLE INTUITIVE

animé par **Claire MUNIER**

Suivez les mouvements de l'aquarelle et son langage multiple, entrez en dialogue avec elle et apprivoisez-la en laissant votre spontanéité et votre intuition vous guider. Une approche sensible et intérieure de l'aquarelle pour débutants et plus confirmés

**Lundi : 18h00-20h00 tous les 15 jours**

A la MJC Savouret

TARIF A



## PEINTURE ACRYLIQUE

animé par **Xavier GURY**

Par l'apport de références artistiques et de démarches plastiques, l'objectif de l'atelier sera de vous familiariser avec cette technique simple et abordable rapidement tout en laissant la place à l'improvisation et à la recherche de sa propre écriture plastique.

**Vendredi : 18h00-20h00 tous les 15 jours**

A la MJC Savouret

TARIF A



## ATELIER DESSIN FIGURATIF

animé par **Franck ZUTTERMAN**

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 : 16H45-17h45**

A la MJC Savouret

TARIF A



## ARTS ET CRÉATIONS

animé par **Valérie BISPO**

Des matières, des techniques et un peu de bon goût, tout le nécessaire pour réaliser des objets de déco sympa pour le plaisir ou pour offrir. Travailler de mes mains, libérer mon esprit, décorer mon univers ...

**Mercredi : 18h15-19h45**

A la MJC Savouret

TARIF C



## COUTURE

animé par **Marie-Jo BEUGE**

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**

A la MJC Belle Étoile

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

A l'Eco-MJC Saint Laurent

TARIF D



### TAPISSERIE

**animé par Marie-Jo FINANCE**

Artisan d'Art et exerçant mon métier "passion" de tapissière d'ameublement à Epinal, je vous propose mon savoir-faire dans la restauration de sièges simples de tous styles. Débutant(e) ou non, je serai là pour vous accompagner et vous guider dans ce projet qui vous tient à coeur.

**Lundi : 18h-20h**

**Mardi : 17h45-19h45**

**15 séances/an selon calendrier**

A la MJC Belle Étoile

**TARIF A**



### POTERIE

**animé par Pascale DALOT**

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.

**Lundi : 18h-20h**

**Mardi : 18h-20h**

**Mercredi : 18h-20h**

**vendredi : 17h30-18h30**

**Vendredi : 10h-12h**

*ou* **9h-12h**

A la MJC Savouret

**TARIF D**

**TARIF E**



### VITRAIL

**animé par Sylvie BOTTE**

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

**Mardi : 13h45-16h45**

**Mardi : 17h-20h**

**(selon calendrier- 20 séances)**

A la MJC Savouret

**TARIF D**



### AQUARELLE

**animé par Marie-Claude PAPKOFF**

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

**Jeudi : 18h15-20h15**

A la MJC Savouret

**TARIF D**



### RELIURE

**animé par Marie-Jo BEAUGE**

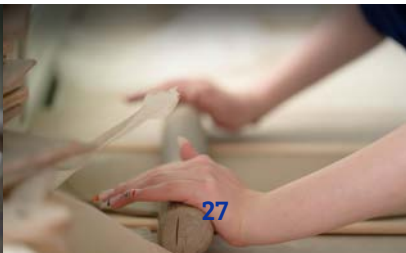
Envie de garder près de soi des ouvrages qui vous sont chers ? Venez apprendre la reliure afin de les protéger, de les restaurer et de les conserver.

**Jeudi : 16h-18h**

**Jeudi : 18h15-20h15**

A la MJC Savouret

**TARIF D**



# Programme

SPORTIF

## LUNDI

9h15-10h15	<b>Pilates</b>	13h30-14h30	<b>Gym adaptée</b>
9h15-10h15	<b>Gym du dos</b>	14h45-15h45	<b>Gym santé</b>
10h15-11h15	<b>Renfo mobilité</b>	16h00-17h00	<b>Gym adaptée</b>
10h30-11h30	<b>Gym douce</b>	18h00-19h00	<b>Strong</b>
		18h15-19h15	<b>Pilates ( Saint Laurent)</b>
		19h00-20h00	<b>Stretching</b>
		19h30-20h30	<b>Pilates ( Saint Laurent)</b>

## MARDI

9h00-10h00	<b>Gym douce</b>	16h30-17h30	<b>Gym santé</b>
10h00-11h00	<b>Renfo mobilité ( St Lo)</b>	18h15-19h15	<b>FAC</b>
10h15-11h15	<b>Barre</b>	19h30-20h30	<b>Powerfull</b>
12h15-13h15	<b>Pilates</b>		
12h15-13h15	<b>Cardio-boxe</b>		

## MERCREDI

9h15-10h15	<b>Pilates</b>	17h30-18h30	<b>Pilates ( Saint Laurent)</b>
		18h30-19h30	<b>Zumba (Saint Laurent)</b>
		19h45-20h45	<b>AMHE</b>

## JEUDI

9h00-10h00	<b>Step</b>	18h00-19h00	<b>LIA Aéro</b>
10h15-11h15	<b>Pilates</b>	18h00-19h00	<b>FAC</b>
		19h15-20h45	<b>Aïkido</b>
12h15-13h15	<b>Pilates</b>	19h15-20h15	<b>Step</b>
		20h30-21h30	<b>Pilates</b>

## VENDREDI

9h00-10h00	<b>Gym douce</b>	17h30-18h30	<b>Stretching</b>
9h15-10h15	<b>Pilates</b>	17h30-18h30	<b>Strong</b>
10h00-11h00	<b>Gym santé</b>	18h30-19h30	<b>Zumba</b>
12h15-13h15	<b>Pilates</b>		

## SAMEDI

8h30-11h30	<b>Les godillots de Vincent</b>
9h30-10h30	<b>Zumba</b>
10h30-11h30	<b>TABATA (HIIT)</b>

## LES ACTIVITÉS PHYSIQUES



### PILATES

animé par **Céline ANTOINE**

Méthode d'entraînement qui sollicite les muscles profonds pour améliorer la flexibilité, l'équilibre, la coordination et la posture, venez essayer !

**Lundi : 9h15-10h15**

**Mardi : 12h15-13h15**

**Mercredi : 9h15-10h15**

**Jedi : 12h15-13h15**

**Vendredi : 9h15-10h15**

A la MJC Savouret

**Mercredi : 17h30-18h30**

A l'Eco-MJC Saint-Laurent

TARIF A



### FAC FESSES/ABDOS/CUISSES

animé par **Angéline BENOIT**

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

**Mardi : 18h15-19h15**

**Jedi : 18h-19h**

A la MJC Savouret

TARIF A



### STRETCHING

animé par **Céline ANTOINE**

Pratique corporelle visant à étirer les muscles, les tendons et les articulations dont le but est d'améliorer la souplesse, favoriser la récupération et de prévenir les blessures. Venez essayer !

**Lundi : 19h00-20h00**

A la MJC Savouret

TARIF A



### BARRE

animé par **Sylvia CLERC**

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**

A la MJC Savouret

TARIF A



### STRETCHING

animé par **Elise JOLY**

Le stretching est une pratique dite "douce" qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching vous invite à la détente et à la relaxation.

**Vendredi : 17h30-18h30**

à la MJC Savouret

TARIF A



### GYM DU DOS

animé par **Emilienne BARBAUX**

Il s'agit de séances douces et progressives qui permettent la mobilisation et le renforcement de la colonne vertébrale sans oublier le reste du corps.

**Lundi : 9H15-10H15**

A la MJC Savouret

TARIF A



## LES ACTIVITÉS PHYSIQUES



*nouveau!*

### TABATA ( HIIT )

animé par Céline ANTOINE

Travail en intervalles ( exemple : 45 secondes de travail / 15 secondes de récup) combinant exercices cardio et musculaire.

**Samedi : 10h45-11h45**

A la MJC Savouret

TARIF A



### POWERFULL BODY

animé par Angéline BENOIT

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

**Mardi : 19h30-20h30**

A la MJC Savouret

TARIF A



### BODY BALANCE

animé par Sylvia CLERC

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

**Mardi : 9h00-10h00**

**Vendredi : 9h00-10h00**

A la MJC Savouret

TARIF A



### STRONG

animé par Céline ANTOINE

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 ?

**Lundi : 18h00-19h00**

**Vendredi : 17h30-18h30**

A la MJC Savouret

TARIF A



### GYM DOUCE, STRETCHING, RELAXATION

animé par Emilienne BARBAUX

Une gymnastique respectueuse des limites de chacun qui propose des mobilisations, des assouplissements, du renforcement et une séquence de relaxation.

**Lundi : 10h30-11h30**

A la MJC Savouret

TARIF A



### PILATES

animé par Angéline BENOIT

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

**Jeudi : 10h15-11h15**

**Jeudi : 20h30-21h30**

**Vendredi : 12h15-13h15**

A la MJC Savouret

**Lundi : 18h15-19h15**

**Lundi : 19h30-20h30**

A l'Eco-MJC Saint-Laurent

TARIF A



## RENFORCEMENT MOBILITÉ

*nouveau!*

animé par **Céline ANTOINE**

Exercices de mobilité, équilibre, renforcement, coordination et étirements. Cours adaptés à chacun selon ses capacités.

**Lundi : 10h15-11h15**

A la MJC Savouret

**Mardi : 9h30-10h30**

A l'Eco-MJC Saint-Laurent

TARIF A



## GYM SANTÉ



animé par **Emilienne BARBAUX**

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 : 14h45-15h45**

**Mardi : 16h30-17h30**

**Vendredi : 10h00-11h00**

A la MJC Savouret

Adhésion MJC et cotisation à

l'animatrice sur prescription médicale

TARIF A



## CARDIO BOXE

animé par **Elise JOLY**

Entraînement complet du corps composé de mouvements de boxe de base tout en travaillant sur votre endurance et votre force. Objectif : tonifier le corps et améliorer sa condition physique globale

**Mardi : 12h15-13h15**

A la MJC Savouret

TARIF A



## GYM SUR CHAISE

animé par **Sylvia CLERC**

Cours de gym douce séniors sur chaise (corps complet) pour personnes ayant subi des traumatismes musculaires ou articulaires, mouvements différents à chaque séance.

**vendredi : 10h15-11h15**

A la MJC Savouret

TARIF A



## GYM ADAPTÉ



animé par **Emilienne BARBAUX**

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 : 13h30-14h30**

**Lundi : 16h-17h00**

A la MJC Savouret

TARIF A

Activité gratuite sur orientation médicale grâce au financement de la Ligue



## ZUMBA

animé par **Céline ANTOINE**

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

**Vendredi : 18h30-19h30**

**Samedi : 9h30-10h30**

A la MJC Savouret

**Mercredi : 18h30-19h30**

A l'Eco-MJC Saint-Laurent

TARIF A

## LES ACTIVITÉS PHYSIQUES



### STEP

animé par **Angéline BENOIT**

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

**Judi : 9h-10h**

**Judi : 19h15-20h15**

A la MJC Savouret

TARIF A



### AIKIDO

animé par **Yvan BLAUDEZ**

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.

**Judi : 19h15-20h45**

A la MJC Savouret

TARIF F + LICENCE

ADHÉSION MJC



### AMHE

animé par **François-Jérôme BRIS et Emilien LEFEVRE**

Découverte et pratique des traditions martiales européennes à partir de documents anciens. Disciplines couvrant l'épée longue, la dague, la lutte et autres techniques de combat. Activité sécurisée adaptée à tous les niveaux

**Mercredi : 19h45-20h45**

A la MJC Savouret

TARIF F



### LIA AÉRO

*nouveau!*

animé par **Céline ANTOINE**

LIA HIA Low impact aeropie / High Impact aérobic. Chorégraphie au sol amenée progressivement comportant plus ou moins d'impacts. Cardio, ludique, permet de travailler la coordination et la mémorisation.

**Judi : 18h00-19h00**

A la MJC Savouret

TARIF A



### LES GODILLOTS DE VINCENT

animé par **Vincent MARTIN**

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**

Rdv parking carrière Collot

ADHÉSION MJC





# Programme

DANSES ET BIEN ÊTRE

## LUNDI

10h30-12h00	<b>Danse santé</b>	18h30-19h45 19h00-20h15 20h15-21h30	<b>Qi Gong santé</b> <b>Yoga ashtanga</b> <b>Yoga vinyasa</b>
-------------	--------------------	---	---

## MARDI

		18h45-19h45 20h00-21h15	<b>Danse classique</b> <b>Danse afro'fusion</b>
--	--	----------------------------	--

## MERCREDI

10h30-12h00 11h00-12h00	<b>Danse adaptée</b> <b>DO IN</b>	18h30-20h00 18h15-19h45	<b>Méditation</b> <b>Danse orientale</b>
----------------------------	--------------------------------------	----------------------------	---

## JEUDI

9h15-10h15 10h30-11h30	<b>Yoga zen</b> <b>Yoga sur chaise</b>	19h15-20h30 19h30-20h30 20h45-21h45	<b>Lyrical</b> <b>country (Saint Laurent)</b> <b>country (Saint Laurent)</b>
---------------------------	---	---	--

## VENDREDI

		19h00-20h15	<b>Yoga</b>
--	--	-------------	-------------

## SAMEDI

10h30-12h00	<b>Danse expressive</b>		
-------------	-------------------------	--	--



## COUNTRY

animé par Edith JAVANET

Conviviale et accessible à tous, la country, danse chorégraphiée, se danse sous 4 formes ; en cercle, en couple, face à face et plus souvent en ligne ( line dance), sur des musiques issues de la country d'Amérique, mais aussi de styles très variés (celtic, polka, rock ...)

**Jeu**di : 19h30-20h30 pour débutants

**Jeu**di : 20h45-21h45 pour confirmés

à l'Eco-MJC Saint Laurent

TARIF A



## DANSE AFRO'FUSION

animé par Martine LAURENT et Nadège FRADIN

Si vous aimez la danse et les rythmes africains traditionnels mais aussi les chorégraphies et musiques plus actuelles, venez essayer l'afro'fusion. Échauffements, technique et chorés inspirées des danses d'Afrique de l'Ouest, avec Nadège et Martine, deux profs, deux ambiances !

**Mardi** : 20h00-21h15

à la MJC Savouret

TARIF B



## DANSE ORIENTALE

animé par Aurore TEXEIRA

La danse orientale se caractérise par la dissociation des parties du corps qui peuvent bouger indépendamment l'une de l'autre. Elle sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains, du bassin et du ventre. Elle permet de tonifier les cuisses, d'assouplir les articulations, développer les abdominaux et d'entretenir le dos.

**Jeu**di : 18h15-19h45

à la MJC Savouret

TARIF C



## DANSE CLASSIQUE

animé par Solange GRASSER assistée par Caroline GRASSER-BOEUF

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

**Mardi** : 17h15-18h30 pour les 10/12 ans

**Jeu**di : 17h15-18h30 pour les 8/10 ans

**Vendredi** : 18h30-19h45 pour ados/adultes

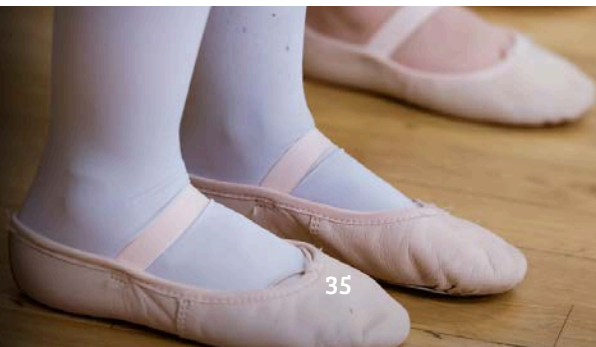
TARIF B

**Mardi** : 18h45-19h45 pour ados/adultes découverte

**Mercredi** : 17h30-18h30 pour les 6-8 ans

à la MJC Savouret

TARIF A





*nouveau!*

## LYRICAL

**animé par Philippine PETIT**

Offrez-vous une pause dans la semaine avec le cours de lyrical adulte. Un moment pour lâcher prise et se vider la tête grâce à la danse. Entre émotions, fluidité et énergie, venez partager un cours accessible et bienveillant où l'on danse avant tout pour le plaisir, pour s'exprimer et passer un bon moment.

**Jeudi 19h15-20h30**

à la MJC Savouret

**TARIF B**



## DANSE SANTÉ



**animé par Chantal MANSUY**

Atelier de danse spécifique réservé aux personnes atteintes de diverses pathologies. Appréhender le mouvement et la rythmique pour améliorer ou maintenir sa forme par le biais de chorégraphies adaptées. Développer sa créativité dans les moments dédiés à l'improvisation.

**Lundi : 10h30-12h00**

à la MJC Savouret

Activité gratuite sur orientation médicale grâce au financement de la Ligue



*nouveau!*

## DANSE EXPRESSIVE

**animé par Catherine MAZURIER**

Envie de bouger, respirer, relâcher les tensions... sans pression ni regard ?

Je propose un atelier de danse accessible à tous, où l'on explore le mouvement à partir de soi, dans un cadre bienveillant et progressif.

- ✦ Aucun niveau requis
- ✦ Chacun évolue à son rythme
- ✦ Un espace pour se reconnecter à son corps et à sa créativité

**Samedi 10h30-12h00**

à la MJC Savouret

**TARIF C**



## DANSE ADAPTÉE

**animé par Chantal MANSUY**

Un espace bienveillant dédié au mouvement et au bien-être, où chacun peut explorer la rythmique et l'expression corporelle selon ses capacités. Cet atelier propose des chorégraphies adaptées ainsi que des moments d'improvisation pour stimuler la créativité et favoriser le maintien ou l'amélioration de la forme physique.

**Mercredi 10h30-12h00**

à la MJC Savouret

**TARIF C**



## YOGA VINYASA

*nouveau!*

animé par **Dominique DJELLOUL**

Le terme sanskrit « vinyasa » signifie «synchronisation du mouvement sur la respiration ». Le vinyasa yoga est intense et dynamique, il s'adresse à tout le monde. Il est inventif tout en continuant de reposer sur les principes traditionnels du yoga. La séance de vinyasa yoga varie à chaque fois et peut avoir un objectif précis : ancrage, souplesse du dos, ouverture des hanches, travail de la ceinture abdominale, etc.

Le vinyasa yoga confère de nombreux bienfaits sur le corps, la santé et l'esprit.

**Lundi : 20h15-21h30**

A la MJC Savouret

**TARIF B**



## YOGA ZEN

animé par **Birdane ASIK**

Une pratique qui consiste à réaliser un ensemble de postures et d'exercices de respiration pour améliorer le bien-être physique et mental. Le Yoga zen prône la relaxation corporelle, le calme et l'observation ; c'est une invitation à ralentir et se prendre le temps de ressentir. Il permet de relâcher les tensions et de cultiver un état de conscience apaisé.

**Jedi : 9h15-10h15**

A la MJC Savouret

**TARIF A**



**DO IN**

*nouveau!*

animé par **Géraldine CONTET**

Le do in permet de se détendre et de relâcher les tensions, tout en calmant son mental. C'est une pratique pour entretenir son corps et son énergie en toute autonomie. Le do in combine des mouvements, étirements, automassages, postures, respiration. Accessible à tout public. Pas de performance à accomplir, juste se sentir bien.

**Mercredi : 11h00-12h00**

A la MJC Savouret

**TARIF A**



## MÉDITATION ET PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE

animé par **Christian BOUTHORS**

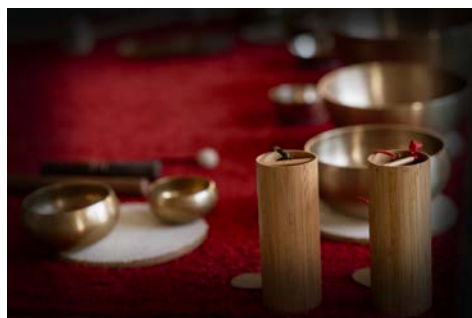
Méditer c'est entrainer l'esprit et le corps à se détendre et à déployer ses ressources de perception, de conscience et de bienveillance.

Avec les méthodes issues des traditions orientales et occidentales, nous ferons l'expérience de la paix de l'esprit et de son évolution.

**Mercredi : 18h30-20h00**

A la MJC Savouret

**TARIF F**





## YOGA ASHTANGA

*nouveau!*

animé par **Dominique DJELLOUL**

L'ashtanga yoga est un yoga postural dynamique. Il repose sur des techniques spécifiques de respiration synchronisée à un enchaînement de postures.

La pratique de l'ashtanga tonifie et fortifie le corps. Elle agit aussi sur l'esprit pour en libérer l'énergie, favoriser la concentration et permet de développer une force physique et mentale.

**Lundi : 19h00-20h15**

A la MJC Savouret

**TARIF B**



## QI GONG SANTÉ

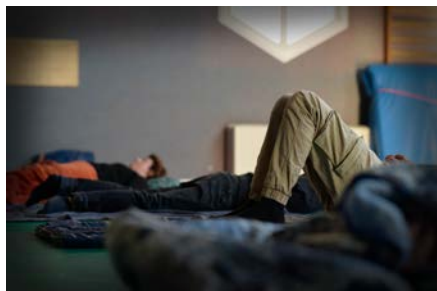
animé par **Isabelle DEMAY**

Le qi gong est une pratique liée à la tradition chinoise incluant des exercices de postures et l'apprentissage de mouvements pour dynamiser son Qi, l'énergie vitale.

**Lundi : 18h30-19h45**

A la MJC Savouret

**TARIF B**



## YOGA SUR CHAISE

*nouveau!*

animé par **Birdane ASIK**

Le yoga sur chaise reprend les postures du yoga en les adaptant à la chaise. Un temps de respiration ouvre la pratique et une relaxation la clôture. Les postures s'axent sur des étirements et le renforcement des muscles, avec un travail approfondi sur la respiration. Certaines postures se font également debout à côté de la chaise.

Un cours doux et rassurant pour renforcer les muscles et la souplesse des articulations, favoriser l'équilibre entre corps et esprit, clôturée par une relaxation guidée.

**Jeudi : 10h30-11h30**

A la MJC Savouret

**TARIF A**



## YOGA

animé par **Martin GILLOT**

1h15 pour tenter de se libérer des bruits du monde et de se recentrer sur le rythme du cœur qui bat paisiblement dans la poitrine. Asanas (postures), Pranayama (pratiques respiratoires), Visualisation, Concentration, Méditation, Relaxation. Pratiques inspirées du Hatha Yoga.

**Vendredi : 19h00-20h15**

A la MJC Savouret

**TARIF B**

# NOS PARTENAIRES FINANCIERS



# NOS SPONSORS





### **MJC GEORGES SAVOURET**

30, rue des Soupirs  
Tél : 03 29 82 12 59  
contact@mjcepinal.fr  
<http://mjcepinal.com>



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



### **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*



### **MJC BELLE ÉTOILE - PLANÉTIARIUM**

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



*BUS 2 (vers Planétarium) arrêt Planétarium*

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



## **INFOS PRATIQUES**

### **REPRISE DES ACTIVITÉS**

Lundi 7 septembre 2026

### **SEMESTRES**

Le 1er semestre débute le 7 septembre 2026 et le second le 25 janvier 2027

### **FIN DES ACTIVITÉS**

Samedi 12 juin 2027

Les activités pratiquées suivent le calendrier scolaire sauf fermeture exceptionnelle le vendredi 7 mai et samedi 8 mai 2027.