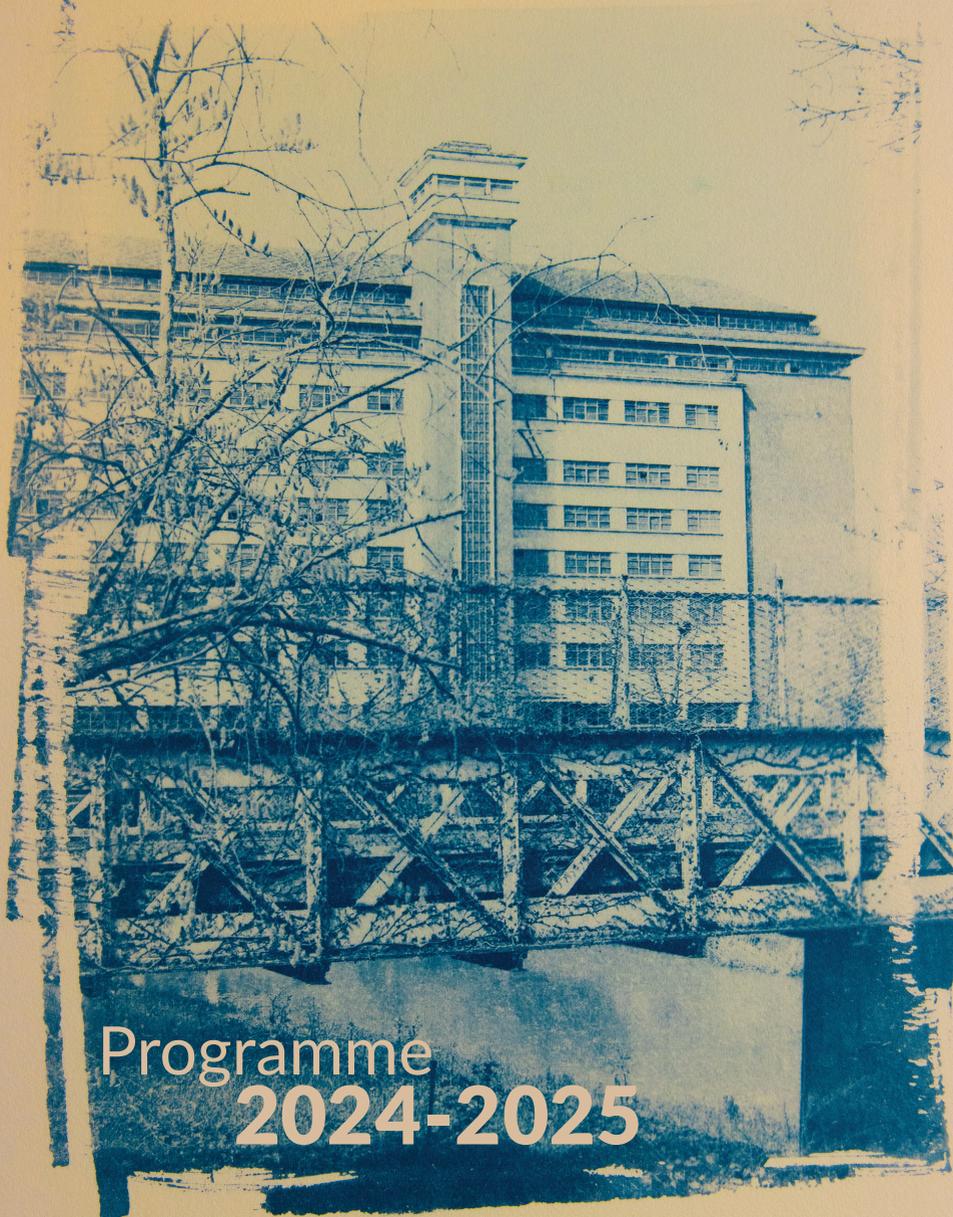


le petit Bazin



Programme
2024-2025

Édito

La Maison Bazin, revivre ensemble !

L'année 2023 a été marquée par un évènement majeur : notre association a fêté son jubilé. 50 années au service de la population, 50 années de projets, de possibles, d'accueil d'artistes de tous horizons, 50 années de sueur dans les cours de sport, de cris d'enfants à l'accueil de loisirs, d'applaudissements aux spectacles, ..., bref 50 belles années.

Et c'est dans la convivialité que nous avons pu souffler les bougies lors d'une grande soirée placée sous le signe du disco et de la bonne humeur. Elle a réuni de nombreux adhérents, bénévoles, salariés, habitants et associations du quartier, représentants des autres Maisons. La Ville de Nancy, représentée par Monsieur le Maire et plusieurs élus, le Conseil Départemental représenté par sa Présidente, se sont associés à cet anniversaire par leur présence. Ils ont pu dire leur attachement à ces bastions de l'Éducation Populaire, pour tous et par tous, que sont les MJC. Nous les en remercions.

La MJC BAZIN contribue à forger des citoyens de par ses actions d'Éducation Populaire depuis 50 ans. Souhaitons-lui 50 prochaines années aussi riches.

La Maison Bazin Espace de vie fondé en 1973 !

Véronique MALO
Présidente

*Le visuel de la page de couverture a été réalisé par Sabina Wilk Abgrall
Crédit Photo : Grands Moulins de Paris*

Inscriptions aux activités hebdomadaires

La cotisation à une activité est calculée sur la base minimum de 30 séances sur 33 semaines, hors vacances scolaires, entre le 16 septembre 2024 et le 28 juin 2025. Vous avez la possibilité d'effectuer une séance d'essai gratuite en retirant un bon à l'accueil. L'inscription est constituée d'un dossier comprenant des informations administratives, le règlement intérieur des activités, la cotisation à l'activité et l'adhésion de 9 € valable dans les 7 MJC de Nancy. La MJC accepte les chèques bancaires, les espèces, les chèques vacances, la carte bleue, les coupons sport ANCV, les aides de la CAF, les aides de Comité d'Entreprise, les aides de CCAS... Pour échelonner le paiement de la cotisation annuelle, nous proposons le règlement en plusieurs fois uniquement par chèques.

Réductions :

Sur le montant total : -5 % pour 2 activités, -10 % pour 3 et -15 % pour 4 et plus

Minima sociaux : - 10%

Etudiants : - 10 %

Ces réductions sont applicables au sein du même foyer, sont non cumulables et ne concernent pas la gym adulte, les forfaits, l'œnologie, la cuisine et les stages.

Pour plus de renseignements, contacter l'accueil :

03 83 36 56 65 - info@mjcbazin.com

La MJC est accessible aux personnes à mobilités réduites.

Horaires d'accueil : lundi : 9h - 12h et 17h - 21h, du mardi au vendredi : 9h - 12h et 14h - 21h, samedi : 9h - 13h

Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi sauf les mercredis : 8h - 12h et 14h - 18h

Contact animation : susana@mjcbazin.com

Contact direction : remi.grosset@mjcbazin.com

Notre association est gérée...

par une équipe de bénévoles : au bureau, présidente : Véronique Malo / vice-président : Frédéric Cuignet / trésorière : Muriel Petitdant / trésorière adjointe : Patricia Leloup / secrétaire : Liliane Mougnot / secrétaire adjoint : Pierre Fousse

et de salariés : hôtesse d'accueil : Nathalie Maucourt et Juliette Ducreau / animation : Susana De Oliveira / entretien-cantine : Soumia Khaldi et Lara Osagie / accueil de loisirs : Stéphanie Montifret et Alice Degroevé / comptabilité : Christelle Thomas / direction : Rémi Grosset. Une quarantaine d'intervenants, salariés en CDI, prestataires, indépendants, bénévoles animent les activités hebdomadaires. Durant l'année, une vingtaine d'animateurs donnent vie à l'accueil de loisirs.

Agenda 2024-2025

Reprise des mercredis de l'accueil de loisirs le 11 septembre

Portes ouvertes le samedi 14 septembre de 10h à 13h, rencontrer les intervenants, découvrir la maison, prendre un bon d'essai, faire son inscription.

Reprise des activités à partir du lundi 16 septembre

L'impro et Bazin font le plein

Deux temps forts communs à toutes les Cies : le 14 septembre et le 24 mai

Le GIF Festival : les 29 et 30 novembre et le 1^{er} décembre

TNTB : 16 novembre, 11 janvier, 08 février, 22 mars

TECKEL CHROME : 4 octobre, 15 novembre, 31 janvier, 21 mars

CIE DE L'INSTANT : 5 octobre, 23 novembre, 18 janvier, 29 mars

CECILE ET SES DRÔLES DE DAMES : 20 septembre, 8 novembre, 7 mars, 25 avril

TILT : 28 septembre, 11 octobre, 7 décembre, 28 février

STANISLASH : 19 octobre, 6 décembre, 1^{er} février, 26 avril

PAF L'IMPRO : 18 octobre, 17 janvier, 28 mars

Festivités de décembre

Festival « Sous le sapin » 13, 14, 15 et 20, 21, 22 décembre

Défilé de la Saint Nicolas, défilé des enfants et des parents de l'accueil de loisirs des MJC de Nancy

Anes Stram Gram : dates des répétitions au Gymnase Bazin de 9h30 à 13h : 29 septembre, 20 octobre, 17 novembre, 1^{er} décembre et représentation le 8 décembre place Stanislas.

Renseignements sur <https://www.facebook.com/CieAnestramgram>

Expositions-installations

Sabina Wilk, artiste plasticienne du jeudi 26 septembre au 9 novembre, Cyanotype

Isabelle Bourger, artiste plasticienne du 16 janvier au 1^{er} mars 2025

Exposition des ateliers de pratiques artistiques du Lycée Loritz dans le cadre de L'Événement Photographique #3 - H20 Entre Charybde et Scylla ; Atelier encadré par les artistes photographes auteurs : Claude Philippot, Jean-Yves CAMUS et Eric Didym et les enseignants Latifa Halim et Danielle Zitella du 20 Mars au 10 mai 2025

Restaurant éphémère

Plongez dans une aventure culinaire avec les chefs Bertrand HANCE et Antoine CHRETIENNOT.

À travers trois soirées thématiques, chaque dîner promet une immersion totale dans des univers gastronomiques distincts, **3 samedis à partir de 19h, 30 € la soirée.**

Sur réservation uniquement. Options végétariennes possible à la réservation.

Soirée Irlandaise : Plongez dans l'ambiance animée d'un pub irlandais avec des plats traditionnels revisités, des bières artisanales et des jeux de pub pour une soirée conviviale et festive. **Le samedi 1^{er} mars**

Cheeseburgers and cold beers : Cheeseburgers, sauces et frites artisanales inspirés par l'ambiance d'un bar américain en Arizona, accompagnés de bières locales variées dans une atmosphère rock'n'roll et métal pour une soirée décontractée et festive.

Le samedi 14 juin

Le restaurant des étoiles : Une soirée alliant dégustation gastronomique et observation astronomique. Découvrez un menu de saison en 3 temps et profitez d'un voyage visuel au télescope pour explorer les cratères lunaires. **Le samedi 5 juillet**

Festivités 2025

Festival Trash & drôle mais pas que les 24, 25, 26 janvier 2025

Expositions et restitutions des ateliers en mai et juin 2025

Fête de l'été le 28 juin 2025

Associations accueillies

ALCO Association Lorraine des Collections Originales

Alcooliques Anonymes mardi à partir de 20h30

APEX la calligraphie latine alliée aux arts plastiques / www.assoapex.fr

Club Unesco organisation d'expositions à caractère culturel et humaniste

Enfance et Famille d'Adoption www.efa54-55.org / contact@efa54-55.org

CDOS 54 Comité Départemental Olympique et Sportif secretariat@cdos54.fr

La Passion des Cendrillons Scrapbooking, lapassiondescendrillons@orange.fr

Le P'tit Baz'art leptitbazart.over-blog.com

Première Compagnie de Tir à l'Arc contact@tiralarcnancy.fr

Société Lorraine d'Entomologie 3^{ème} mardi du mois 20h30-22h30

Cie Logos

Fleurs pour le Liban

Amaya flamenco

Hoa Trang-Fleur Blanche

Chorale Jean Lamour courbet-pierre@wanadoo.fr, 06 83 05 13 13

Du Sport plein la vue dspv.asso@gmail.com

Activités hebdomadaires

médias

1 Photographie

Alexandre Michel - photographe

Formation à la pratique de la photo numérique, prise de vue, post traitement... Nous ferons des photos d'intérieur, d'extérieur, de jour, de nuit et de studio. L'analyse des photos vous permettra de faire évoluer votre regard. Il vous faudra donc disposer d'un appareil reflex, bridge ou hybride.

lundi 18h30-20h, 232 €

2 Informatique : initiation et perfectionnement

Alexandre Michel - informaticien

Répondre aux questions courantes et approfondir des besoins spécifiques : mises à jour, wifi, internet, réseaux sociaux, administratif, sécurité, logiciels courant, cloud, conseils techniques, tablettes... Sur votre outil informatique quel qu'il soit.

mardi 17h30-19h, 232 €

jeudi 10h-11h30, 232 €

langues

Apprendre une langue en passant par le vocabulaire et la grammaire, découvrir la culture d'un pays lors de conversations.

3 Anglais

Emase Lentilus - enseignante

mercredi 8-11 ans, 17h-18h, 189 €

mercredi débutants, 18h-19h, 210 €

mercredi intermédiaires, 19h-20h, 210 €

4 Allemand

Christine Wetz - enseignante

lundi débutants, 18h-19h15, 233 €

lundi intermédiaires, 19h15-20h30, 233 €

5 Italien

Myriam Chevy - enseignante

mardi débutants 1, 18h-19h, 210 €

mardi débutants 2, 19h-20h, 210 €

jeudi intermédiaires 1, 18h-19h, 210 €

jeudi intermédiaires 2, 19h-20h, 210 €

jeudi conversation, 20h-21h, 210 €

6 Espagnol

Jorge L. R. Fernandez - enseignant

mardi débutants, 19h-20h, 210 €

mardi intermédiaires, 20h-21h, 210 €

gour- mandises

7 Œnologie

Stéphane Poulart

Infos : steph.poulart@orange.fr

Un jeudi par mois, 8 séances :

les 10/10, 14/11, 19/12, 16/01, 27/02, 13/03, 24/04 et 15/05.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

jeudi 19h45, 250 €

8 Atelier du goût

Stéphane Poulart

Infos : steph.poulart@orange.fr

Un moment de convivialité autour de produits de qualité, de recettes simples, d'en-vies, d'échanges... privilégiant les producteurs locaux, accords mets vins ! Se faire plaisir !

7 samedis dans l'année :

les 12/10, 16/11, 18/01, 15/03, 26/04, 17/05 et 21/06.

samedi 14h-17h, 143 €

9 Cuisine du Monde

Bertrand Hance

Tour du monde gustatif et coloré pour découvrir des plats issus de la cuisine grecque, italienne, marocaine, libnaise, tex-mex... Suivi de la dégustation de ces voyages épicés. Ingrédients compris.

jeudi 19h-21h les 26/09, 17/10,

21/11, 12/12, 23/1, 27/2, 13/3,

24/4, 15/5 et 19/6.

10 séances 205 €

1 séance 26,50 €

arts et expressions

10 Éveil musical nouveau

Emilie Malhache

La musique berce votre enfant depuis le monde intra utérin. L'éveil musical favorise son développement, il stimule sa créativité, sa motricité, son langage et sa socialisation. L'enfant va pouvoir découvrir la musique grâce à l'instrument qu'il connaît le mieux : son corps, caisse de résonance. Sa voix va pouvoir sonner, ses cordes vocales vibrer, ses mains frapper, leurs langues claquer et nous pourrons aussi découvrir des instruments.

mercredi 3-4 ans, 10h-10h45, 150 €

mercredi 5-6 ans, 10h45-11h45, 177 €

11 Atelier Manga nouveau

Isabelle Moine, Manga dessin

Vous pourrez représenter vos héros préférés, en créer d'autres, ainsi qu'apprendre des bases du dessin.

jeudi ados et adultes, 18h-19h30, 219 €

12 Arts plastiques enfants

Nicolas Carlin - plasticien

Dessin, peinture, terre, collage...

mercredi 4-6 ans, 14h30-15h30, 177 €

mercredi 7-11 ans+, 15h30-16h45, 198 €

arts et expressions

13 Arts plastiques Ados

Nicolas Carlin - plasticien

Chacun pourra mener à bien ses projets : adaptation des techniques, du matériel et des différents matériaux. À vos marques ! Prêts ? ...Créez !

mercredi 12 ans+, 16h45-18h, 198 €

14 Atelier terre

Nicolas Carlin - artiste sculpteur professionnel

Modeler, sculpter et assembler (tous types de terre, béton cellulaire, stéatite...), réaliser des mosaïques...

Matériel fourni, cuissons comprises. Cuisson RAKU en fin d'année.

lundi 18h15-20h15

mardi 14h-16h

jeudi 19h-21h

vendredi 16h-18h

vendredi 18h30-20h30

235 € pour 2 heures

372 € pour 4 heures

15 Linogravure nouveau

Camille Peiffert

Création de tampons et de gravures sur lino. Motifs, illustrations, projets personnels ou communs, tous niveaux bienvenus. Idéale pour quiconque a envie d'une activité artistique stimulante, originale et relaxante. Le matériel est fourni, venir avec sa bienveillance et sa bonne humeur !

lundi 20h-21h30, 219 €

16 Graff - street art

Cédric Cavé - Graffeur hysteri.art

Travail sur papier (sketchs) et techniques de la peinture aérosol (lettres, dessins, personnages...). Possibilité de pochoirs, de collages et de customisations, proposition de Battle. Matériel fourni.

mercredi de 12 à 92 ans, 18h30-20h, 219 €

17 Initiation à l'Histoire de l'Art

Jérémy Lamaze - historien d'art nouveau et archéologue

De la Vénus de Milo à la Sagrada Familia de Gaudi, ce cours permet de s'initier aux chefs-d'œuvre de l'Art occidental. Pensé comme un voyage à travers les périodes et les différents styles, cet atelier tous niveaux permet de se familiariser avec les techniques des artistes et d'acquérir le vocabulaire propre à l'histoire de l'art, ainsi que les clés d'analyse des œuvres.

mercredi 18h-19h30, 240 €

18 Peinture et techniques mixtes

Atelier laboratoire de Jac Vitali - artiste peintre

Techniques liées à la création actuelle et au projet de chacun !

lundi 14h30-16h30, 283 €

mardi 18h-20h, 283 €

19 Peinture et dessin

Sylvain Lang - artiste peintre

Tous niveaux, tous styles (huile, contemporain, acrylique, fusain, crayons, techniques mixtes, copie d'après original...) Accompagnement personnalisé.

mardi 18h-19h30, 231 €

20 Aquarelle

Fabienne Martin - artiste peintre

Tous niveaux, suivi personnalisé.

jeudi 14h-16h, 283 €

21 Dessin et techniques mixtes

Fabienne Martin - artiste peintre

Crayon de papier, de couleur, feutres, collages, peinture, encres... Tous niveaux, suivi personnalisé.

jeudi 16h-18h, 283 €

22 Couture

Prune Lardé - couturière, costumière professionnelle

Prêt à porter et accessoires pour enfants et adultes, retouches, rideau, housse... Réaliser ses projets !

lundi débutants, 17h-18h45, 243 €

lundi initiés, 18h45-20h30, 243 €

23 Patchwork, broderie, arts du fil

Yolande Chiapella

Coudre, broder, quilter, tricoter et crocheter... Quel que soit votre niveau, venez tirer l'aiguille autour de projets personnels ou collectifs.

mardi 14h-16h30, 76 €

danse

24 Modern'Jazz enfants nouveau

Roxelane Parisot-Marmet

Se laisser beaucoup de liberté en mêlant artistique et rythmique, le Modern'Jazz se pratique aujourd'hui sur des musiques actuelles. Idéale pour améliorer sa coordination ou encore sa mémoire, ce cours se déroulera dans la bonne humeur et le plaisir de la danse.

mardi 4-6 ans, 17h-17h45, 150 €

mardi 7-10 ans, 17h45-18h45, 171 €

25 Modern'Jazz nouveau

Roxelane Parisot-Marmet

Le Modern'Jazz est un mélange : jazz, classique, contemporain, hip-hop... beaucoup de liberté chorégraphique. Exprimer ses émotions et évacuer les tensions du quotidien tout en travaillant l'ensemble du corps. Le Modern'Jazz se danse en groupe, ce qui laisse beaucoup de place au rire et à la convivialité. Pas de prérequis, vous aurez tout le loisir de progresser.

mardi débutants, 19h-20h, 180 €

mardi intermédiaires, 20h-21h, 180 €

26 Hip-hop et Break dance

Kassime Bacar - danseur

Cet atelier permettra au travers de chorégraphies mais également en laissant une place au freestyle d'appréhender la culture du « mouvement HIP-HOP », de développer la confiance et l'estime de soi.

mercredi 7-9 ans, 16h30-17h30, 171 €

mercredi débutants, 17h30-19h, 199 €

mercredi intermédiaires, 19h-20h30, 199 €

27 Reggaeton

Lison Le Magueresse, danseuse

Style de danse urbaine issue du reggae espagnol du Panama et de Porto Rico, reprenant les influences du dancehall jamaïcain et celles du hip-hop des États-Unis. Apprentissage des bases : le corps ancré dans le sol, laissant la liberté aux mouvements. Techniques d'isolations. Réalisation de petits enchaînements chorégraphiques. Ambiance dynamique et dans la bonne humeur assurée !

jeudi débutants, 18h-19h, 180 €

jeudi intermédiaires, 19h-20h, 180 €

CONFIRMATION À LA RENTRÉE

danse

28 Danses de salon enfants

Larisa Ovechkina - danseuse chorégraphe
vendredi 5-7 ans, 17h-18h, 171 €

29 Danses de salon pour tous

Larisa Ovechkina - danseuse chorégraphe de l'Université des Arts et de la Danse

Vous aimez danser ? Alors ces cours pour tous sont faits pour vous ! S'initier, se perfectionner en se faisant plaisir : valse, foxtrot, quickstep, tango, cha-cha-cha, samba, rumba, jive...

vendredi niveau 1, 18h-19h, 180 €

vendredi niveau 2, 19h-20h, 180 €

30 Flamenco

Carine Benassar - danseuse chorégraphe & Christophe Tellitocci - guitariste percussionniste

« Les pieds ancrés dans la terre... les bras levés au ciel... très haut... les mains gracieuses d'une gitane... Le flamenco est l'art d'exprimer les sentiments. »

Plusieurs représentations sont prévues en fin d'année.

samedi 8 ans+, 10h-11h, 185 €

samedi niveau 1, 11h-12h30, 238 €

samedi niveau 2, 13h-14h30, 238 €

Auberge espagnole entre les cours pour tous les danseurs qui le souhaitent.

31 Danse africaine

Boukson Séré - danseur chorégraphe & Naïké Chambrette - percussionniste

Le cours est axé sur les danses traditionnelles d'Afrique de l'ouest, pratiquées telles quelles mais aussi enrichies

d'autres danses comme la danse afro-contemporaine. Véritable union avec la Terre-Mère, ces danses énergiques sollicitent tout le corps et se pratiquent pieds-nus...

lundi 18h30-20h, 234 €

32 Danses orientales

Siana - danseuse chorégraphe

Danse de sensualité, poussant l'individu à se comprendre, à s'accepter et à utiliser son corps. En passant par ses styles traditionnels (le Baladi, le Drum Solo...) et modernes (fusions orientales).

lundi niveau 1, 18h15-19h30, 194 €

lundi niveau 2, 19h30-20h45, 194 €

33 Salsa cubaine

Jorge Luis Rodriguez Fernandez

Découverte également des autres rythmes latinos américains : merengue, bachata...

jeudi 20h-21h, 180 €

34 Thé dansant « amidanse »

Danielle & Jean Thury

Valse, année 80, marche, tango, disco, pasodoble, rock n'roll, madison...

vendredi 14h-17h,

4,50 € la séance

Reprise le 20 septembre

théâtre

35 Éveil théâtral

Olivier Arnould - comédien Zitoune

Viens découvrir le monde de la forêt magique avec lutin bricoleur et la chaussure magique. Pierre la joie, Pierre la colère, Pierre la timidité... qui vont te faire évoluer dans le monde du théâtre.

samedi 4-6 ans, 14h-15h15, 197 €

36 Théâtre & mimes

Olivier Arnould - comédien Zitoune

L'univers du théâtre et le travail des expressions... et jouer, répéter avec des personnages dans des histoires improvisées, des saynètes écrites...

samedi 7-12 ans, 15h15-16h30, 197 €

37 Théâtre

Marie Grosdidier - comédienne et metteuse en scène

Travail du corps et de la voix à travers l'improvisation et des textes contemporains. Donner vie à des personnages et créer un spectacle ensemble.

mardi 7 ans+, 17h30-19h, 209 €

jeudi 13 ans+, 18h-19h30, 209 €

mardi adultes, 20h-22h, 255 €

mercredi adultes, 19h-21h, 255 €

38 Théâtre d'improvisation ados

Gérard Tien - comédien professionnel

Apprendre à jouer des histoires à partir d'un mot, d'un titre, d'une situation... Confiance en soi, éloquence, travail en équipe, spontanéité, imagination...

lundi 13 ans+, 18h30-20h, 209 €

39 Théâtre d'improvisation adultes - débutants

Gérard Tien - comédien professionnel

Improviseurs au quotidien, nous apprendrons à utiliser ce naturel pour en faire des histoires drôles, touchantes, caustiques... Ecoute, confiance, lâcher-prise, imagination...

lundi 20h30-22h30, 252 €

40 Théâtre d'improvisation adultes - initiés

Bertrand Hance - comédien professionnel

Approfondir vos connaissances d'improvisateur tout en jouant de défis et de challenges. Dépassez votre zone de confort, surprenez-vous, inventez histoires et personnages.

lundi 20h30-22h30, 252 €

sport

41 Skate board

Félien Muller et Sarah Lacour - brevetée d'état

Port du casque et protections obligatoires non fournis.

vendredi 8-12 ans, 18h-19h, 165 €

vendredi 13 ans+, 19h-20h, 165 €

42 Gym enfants

Adilya Obeltz - brevetée d'état

mercredi 3-5 ans, 14h-14h50, 149 €

mercredi 6-8 ans, 14h50-15h50, 165 €

sport

43 Roller enfants 8 ans+

Adilya Obeltz - Brevetée d'état

Apprendre à se déplacer en sécurité, développer le sens de l'équilibre par l'intermédiaire d'exercices et de jeux. Rollers et équipement de sécurité obligatoires non fournis.

mercredi débutants, 16h-17h, 137 €

mercredi initiés, 17h-18h, 137 €

44 Roller adultes

Sarah Lacour - Brevetée d'état

Seul, avec des amis ou en famille...

Apprendre les bases, se perfectionner en techniques, jeux collectifs, randonnées, slalom, patinage artistique... en fonction des demandes de chacun.

Rollers, Quads, casques et protections obligatoires non fournis.

mardi niveau 1, 20h-22h, 196 €

jeudi niveau 2, 20h-22h, 196 €

mardi et **jeudi** : 276 €

45 Gym adultes

Dans une ambiance conviviale, ludique et dans un objectif de bien être, suivi et progression personnalisé en fonction des capacités de chacun et du groupe !

Body Sculpt renforcement musculaire de tout le corps avec différents types de matériel

Cardio Hiit entraînement en intervalles de travail à haute intensité

Circuit Training alternance de renforcement musculaire et de cardio-vasculaire, ludique et intense

Cross Training entraînement fonctionnel, sollicite l'ensemble du corps, développe l'endurance, la résistance ainsi que la motricité et l'agilité

Fit Cardio renforcement musculaire et cardio, travail en fractionné en haute intensité

Gym douce remise en forme

Step renforcement cardiovasculaire et du bas du corps

Zumba tonifier tous les muscles du corps

Emma Travis - brevetée d'état

lundi 18h-19h : Body Sculpt

lundi 19h-20h : Circuit Training

lundi 20h-21h : Cardio Hiit

Denise Thiriet - brevetée d'état

mardi 12h20-13h20 : Body Sculpt

jeudi 12h20-13h20 : Body Sculpt

Stéphanie Bachetta - brevetée d'état

mardi 18h30-19h30 : Body Sculpt dynamique

mardi 20h30-21h30 : Body Sculpt FAC

mercredi 20h10-21h10 : Step

mercredi 21h10-22h10 : Body Sculpt

jeudi 18h30-19h30 : Step débutant

vendredi 9h-10h : Gym douce

CONFIRMATION À LA RENTRÉE

samedi 10h-11h : Gym douce

Monia Kouici - brevetée d'état

jeudi 19h30-20h30 : Fit Cardio

jeudi 20h30-21h30 : Zumba

heure(s)/semaine

1h : 186 € - 2h : 262 € - 3h : 330 €

Des stages Gym sont proposés durant les vacances scolaires (sauf Noël).

46 Sport - santé

Denise Thiriet - brevetée d'état

Complet et varié, ce cours a vocation à prévenir les risques, il est aussi accessible aux personnes atteintes de maladies chroniques. Travail de l'équilibre, la souplesse, la tonicité et la force musculaire, de la capacité respiratoire.

mardi 14h-15h, 197 €

jeudi 10h30-11h30, 197 €

détente et bien-être

47 Sophrologie

Caroline Comunello - sophrologue et psycho-praticienne

Cet activité permet de se découvrir par un ensemble d'exercices respiratoires, d'ancrage et de relaxation : Techniques de lâcher-prise, de réduction de stress et méthodes pour mieux dormir. Accueillir ses émotions, prendre confiance en soi et davantage !

vendredi 18h-19h15, 211 €

48 Pilates

Stéphanie Bachetta - certifié matwork 1 et 2

Travail en profondeur des muscles basé sur la respiration, avec petits matériels.

mardi 19h30-20h30, 197 €

mercredi 18h10-19h10, 197 €

mercredi 19h10-20h10, 197 €

jeudi 17h30-18h30, 197 €

samedi 9h-10h, 197 €

49 Relaxation et mouvement

Laurence Lance - relaxologue

Accessible à tous, cet atelier propose des exercices variés : pratiques corporelles et respiratoires, automassages, méditations et relaxations guidées. Une pratique régulière amène à davantage de concentration et à une meilleure gestion du stress et des émotions : assouplir son corps, libérer ses tensions et entretenir son bien-être physique et mental.

mardi 18h30-20h, 253 €

jeudi 10h15-11h45, 253 €

50 Hatha yoga

Dominique Kandji - diplômée de l'ashram Sivananda

Ensemble de postures réalisées au rythme du souffle et d'exercices respiratoires permettant de calmer l'agitation des pensées, dans une recherche d'harmonie du corps et de l'esprit : souplesse, renforcement musculaire, concentration, relaxation et bien-être. Apporter tapis, coussin et couverture.

lundi 12h15-13h45, 253 €

lundi 14h-15h30, 253 €

51 Qi gong

Joelle Wisser - brevetée d'état

Discipline traditionnelle chinoise de santé, cet art énergétique consiste à assouplir et renforcer les muscles, les tendons et les articulations en douceur, porté par la respiration.

lundi 12h15-13h15, 197 €

mardi 10h-11h, 197 €

52 Tai-chi-chuan

Joelle Wisser - brevetée d'état

Le Tai Ji Quan est un art martial chinois reconnu pour son action bénéfique sur la santé, l'équilibre, la coordination, l'enracinement et la concentration.

mardi 11h-12h, 197 €

vendredi 12h15-13h15, 197 €

L'Accueil Collectif de Mineurs de la MJC Henri Bazin s'est fixé comme objectifs de...

Construire ses loisirs en choisissant ses activités selon ses envies et ses besoins

Découvrir de nouveaux copains, de nouveaux jeux, de nouveaux lieux.

S'épanouir en toute tranquillité et sécurité

Partager des expériences originales et enrichissantes.

Prendre le temps de grandir.

Vivre ses projets et les faire partager.

L'enfant a le choix de...

Participer aux activités proposées : jeux, balades, bricolages, musique, cuisiner, visites...

Jouer dans les ateliers d'accueil aménagés où il pourra retrouver la dinette, les voitures, les poupées, les jeux de société, les légos, les kaplas, les livres...

Proposer et mettre en place les projets qui lui tiennent à cœur.

Le projet pédagogique, un projet d'équipe afin de...

Permettre de construire sa journée selon ses choix, son rythme et ses besoins. Pouvoir pratiquer différents types d'activités axées sur la découverte, le plaisir, l'expérimentation et l'imaginaire.

Favoriser l'accès à l'autonomie en faisant que chaque moment de la vie quotidienne soit une véritable activité en soi.

Favoriser la socialisation et l'apprentissage de la vie en collectivité en permettant à chacun de trouver sa place dans le groupe.



Accueil de loisirs

Permettre la découverte et le respect de son environnement : structures culturelles et sportives de la ville, musées, bibliothèque, cinémas...

Favoriser l'épanouissement au travers d'activités sportives, culturelles et de loisirs.

Une journée à l'accueil de loisirs

L'équipe d'animation accueille vos enfants à partir de 7h45

Les enfants commencent tranquillement la journée dans les différents ateliers proposés : lecture, jeux de société, jeux d'imitation, jeux de construction, bricolage...

9h : temps de discussion, programme de la journée et faire connaissance si nécessaire

Vers 9h30 : les activités choisies par les enfants débutent

Le repas se prend sur place avec Api, société de restauration qui propose entre autres des produits locaux et issus de l'agriculture biologique. Il se découpe en **2 services**. L'un est à **11h30** pour les plus jeunes et l'autre se prend à **12h30** pour les plus grands. Ensuite, c'est l'heure du temps calme où les enfants retrouvent les ateliers aménagés, une salle de sieste est à leur disposition

14h30 : temps de discussion et début des activités qui se déroulent en extérieur lorsque la météo le permet.

16h30 : goûter

À partir de 17h : l'accueil du soir Les enfants se répartissent dans les espaces aménagés

18h : le centre ferme ses portes

L'équipe d'animation

Les enfants sont encadrés par une équipe d'animateurs, conformément à la réglementation, titulaires et des stagiaires Bafa (dont des titulaires de l'Attestation de Formation Aux Premiers Secours). Le centre de loisirs est dirigé par une équipe titulaire des diplômes du BAFD et ou du BPJEPS.

Modalités d'inscription

L'inscription est à la semaine pendant les vacances scolaires (enfants de 3 à 14 ans) et à la journée pour les mercredis (enfants de 3 à 12 ans).

Le dossier d'inscription se réalise à l'accueil, prévoir une vingtaine de minutes, carnet de santé, numéro d'allocataire CAF ainsi que l'aide aux vacances si vous y avez droit et le numéro de sécurité social sous lequel votre enfant est inscrit.

L'ensemble du projet pédagogique est disponible sur simple demande auprès de l'accueil.

Tarifs

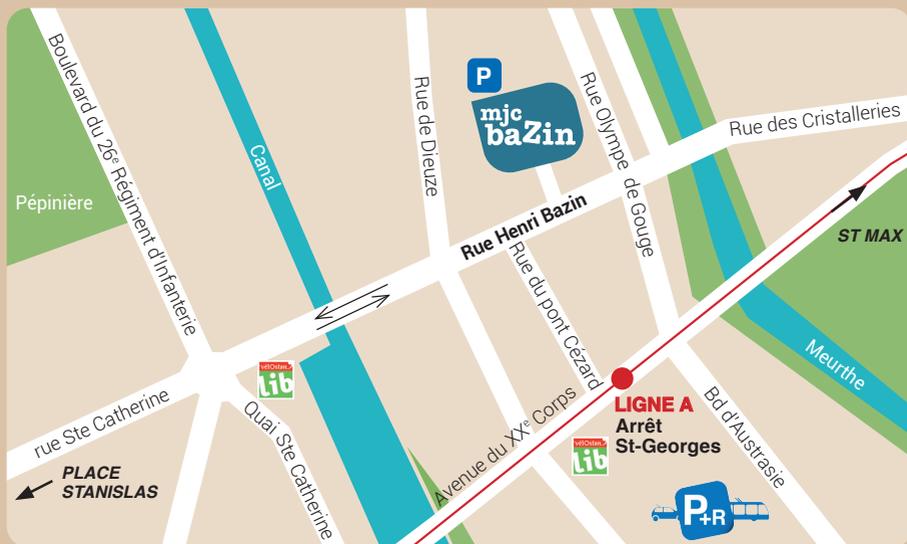
Plein tarif : 20,10 €

QF +800 : 16.50 €

QF -800 : 16 €

Pour les vacances, l'aide aux vacances CAF sera déductible pour les bénéficiaires.





création graphique : Christine Wetz

MJC 3 Maisons

12 rue de Fontenoy / 03 83 32 80 52
 contact@mjc3maisons.fr
 www.mjc3maisons.fr

MJC Haut du Lièvre

854 av. Raymond Pinchard / 03 83 96 54
 11
 accueil@mjchdl.com
 www.mjchdl.com

MJC Lillebonne

14 rue du Cheval Blanc / 03 83 36 82 82
 contact@mjclillebonne.org
 www.mjclillebonne.org

MJC Beauregard

Place Maurice Ravel / 03 83 96 39 70
 contact@mjcbeauregard.fr
 www.mjcbeauregard.fr

Union Locale des MJC de Nancy

14 rue du Cheval Blanc
 www.mjcnancy.fr

MJC Pichon

7 bld du Recteur Senn / 03 83 37 62 91
 secretariat@mjcpichon.com
 www.mjcpichon.com

MJC Philippe Desforges

27 rue de la République / 03 83 27 40 53
 contact@mjc-desforges.com
 www.mjc-desforges.com

MJC Bazin

47 rue Henri Bazin
 03 83 36 56 65
 info@mjcbazin.com
 www.mjcbazin.com

