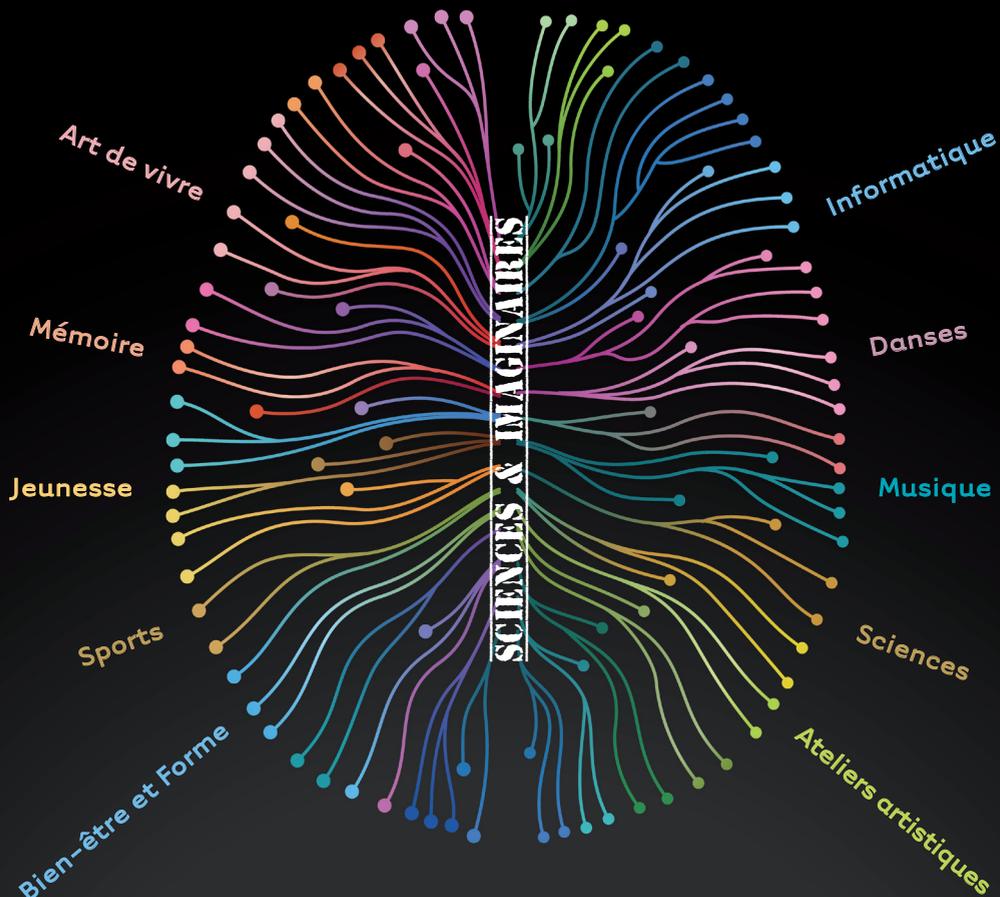


mjc massinon



Programme des activités
2017/18

MEMBRES DU BUREAU

Emmanuel GAUTHIER
Président

Christelle GAUTRIN
Secrétaire

Christian GÉRARD
Trésorier

...

LES PERMANENTS

Yoann DELAQUEZE - Directeur
direction@mjc-massinon.fr

Sébastien GERARD - Coordinateur d'activités
coordination@mjc-massinon.fr

Agnès HUGUIN - Médiatrice
mediation@mjc-massinon.fr

Aline MUNIER - Animatrice Jeunesse
jeunesse@mjc-massinon.fr

Nathalie HUMBERT - Animatrice Mémoire
memoire@mjc-massinon.fr

Lola RANSLANT - Animatrice Sciences
sciences@mjc-massinon.fr

...

LES TECHNICIENS D'ACTIVITÉS ET BÉNÉVOLES



ÉDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Être adhérent de la MJC Massinon, c'est accepter de vivre en commun un projet d'animation basé sur l'échange et la participation.

C'est d'ailleurs ce qui nous a conduit à choisir le nom de Massinon pour nommer notre maison, car Jean-Christophe croyait en un rapport simple, actif et quotidien à l'art, ce qui l'a conduit à intervenir souvent dans le milieu de l'éducation populaire. Il souhaitait transmettre le goût de l'art, montrer que l'art est aussi échange, partage, convivialité, quelque chose de stimulant et de désirable, producteur d'étonnement et d'action.

C'est exactement l'esprit dans lequel notre maison grandit depuis quelques années. Et nous comptons sur vous pour la faire grandir encore !

Il est toujours important de rappeler que notre maison n'est pas seulement un lieu où l'on pratique une activité, mais bien le lieu d'une construction du vivre ensemble où tout un chacun est impliqué.

Au fil de ces pages, vous verrez que l'équipe de la MJC vous a concocté pour cette nouvelle saison, un programme riche en nouveautés sans oublier vos activités favorites, qui j'en suis sûr, vous ravira.

Au nom de l'équipe de la MJC Massinon, je vous souhaite une excellente saison 2017/2018.

Emanuel Gauthier
Président de la MJC Massinon

JEAN-CHRISTOPHE MASSINON

Peintre, artiste contemporain lorrain, sociétaire du Centre Pompidou - Metz et du MUDAM au Luxembourg, il s'est fait un nom dans le monde artistique.



ACCUEIL DU PUBLIC

MJC MASSINON : Bureaux / siège

Site des Brasseries
33, Rue des Brasseries à Maxéville
Du Lundi au Vendredi 9h-12h et 14h-17h
03 57 54 04 80

COMPLEXE LEO LAGRANGE

Permanence MJC

16 Rue de l'Orne à Maxéville – Champ-le-Bœuf
Mardi et mercredi 9h-12h et 14h-19h
03 57 54 04 84 / sur rdv au 06 98 66 73 96

contact@mjc-massinon.fr
www.mjc-massinon.fr

TOUT RENSEIGNEMENT
au **03 57 54 04 80**

SOMMAIRE

Informations pratiques et conditions générales 4
Dates et lieux d'inscriptions 4

Jeunesse 5
Sciences 6
Club nature 7
Mémoire de Maxéville 8
Les bourses 9

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Art de vivre 10
Ateliers artistiques 12
Danse 16
Informatique 21
Bien-être et Forme 22
Sport 30
Musique 32

Tableau des activités 34
Plans et les lieux d'activités 36



Pour toute
activité sportive
et danse :
**Certificat médical
obligatoire !**

INFORMATIONS PRATIQUES ET CONDITIONS GENERALES

Adhésion : coût et sens

8€, nominative, valable du 1er sept 2017 au 31 août 2018, l'adhésion est obligatoire pour la pratique de toute activité au sein de la MJC Massinon.

Cotisation aux activités

Les cotisations aux activités sont calculées sur un minimum de 30 semaines par saison, de septembre à juin, hors vacances scolaires. Elles sont payables à l'année et les tarifs sont proratisés pour toute inscription en cours d'année à compter du lundi 6 novembre 2017.

Modalités de paiement

- A l'inscription, possibilité règlement échelonné en 3 chèques (encaissements le mois courant la date d'inscription, 5 janvier puis 5 mars).
- Aides aux Loisirs Ville de Maxéville de 2 à 24 ans, Pass' sport et culture (contact : 03 83 21 01 43), Pass Caf Loisirs, chèques ANCV, CE.

Documents à fournir pour toute inscription

Fiche d'inscription remplie et signée, copie du livret de famille et photocopie du dernier avis d'imposition.

Allocataire CAF : photocopie de la dernière notification de prestation.

Les conditions de remboursement

Seuls les motifs maladie de longue durée, mutation, licenciement, déménagement, permettent de justifier un remboursement calculé au prorata du nombre de séances restantes ou à un transfert vers une autre activité. Une retenue forfaitaire de 10€ sera appliquée pour les frais de gestion.

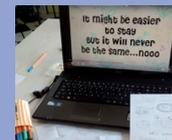
**REPRISE
DES ACTIVITÉS
LUNDI 11
SEPTEMBRE
2017**

DATES ET LIEUX D'INSCRIPTIONS

A partir du 4 septembre	Toutes les activités	MJC	Tous les jours
A partir du 5 septembre	Toutes les activités	Léo Lagrange	Mardi et Mercredi 9h-12h et 14h-19h
Mercredi 6 septembre	Danse show Rock enfant Danse de salon	CILM	16h30 à 20h30
Permanences Aides aux Loisirs (Ville de Maxéville)			
Lundi 4 septembre	Forme et détente	Léo Lagrange Marie Marvingt	18h à 20h
Mardi 5 septembre	Danse rythmique Cheerdance Gym bébé Théâtre	Léo Lagrange	16h à 19h30
Mercredi 6 septembre	Danse moderne Judo Gym acrobatique	Léo Lagrange	16h à 19h30
Jeudi 7 septembre	Activités enfants Natation	Marie Marvingt	17h à 19h30
Mercredi 13 septembre		Léo Lagrange	16h à 19h30

Tarifs dégressifs (sur les activités annuelles, sauf ateliers)

- Moins 12€ sur la 1ère activité pour les étudiants et demandeurs d'emploi
- Moins 12€ (de septembre 2017 à janvier 2018) puis moins 6€ (à partir de février 2018) sur la 2ème activité ou pour un 2^{ème} membre de la famille



JEUNESSE

A chaque période de vacances scolaires, la MJC propose des stages pour les 4-17 ans ! Pour faire des découvertes, apprendre, créer, ... en s'amusant !

Différentes formules sont proposées :

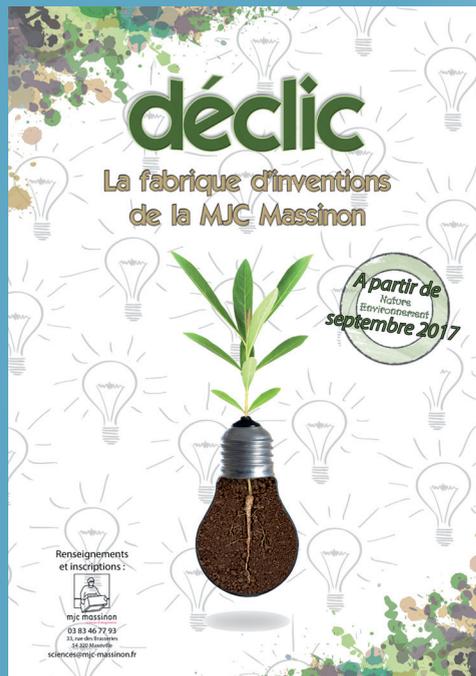
- **Multisports** : Découverte ludique de différents sports, sur 2 journées avec ou sans repas.
- **Créatif** : Couture, customisation, déco... sur 2 à 3 après-midi.
- **Anglais** : Sur 3 demi-journées, apprenez l'anglais de façon ludique avec Victoria.
- **Taille de pierre** : Découverte de la taille à la main d'un bloc de béton cellulaire/ou pierre. Réalisation d'objets décoratifs.
- **Cirque** : Découverte des arts du cirque : jonglerie, équilibre, acrobaties... sur 2 ou 3 demi-journées.
- **Nature** : Jeux, plantations, bricolage et jardinage.
- **Théâtre** : Jeux d'expression et pratique théâtrale sur 2 ou 3 après-midi.

Ces stages se déroulent dans différents lieux de la commune et les tarifs sont calculés en fonction du quotient familial de la CAF.

D'autres stages sont à découvrir tout au long de l'année !

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations ou pour nous proposer vos idées.

Contact : **Aline MUNIER**, Animatrice Jeunesse au **03 57 54 04 80**
jeunesse@mjc-massinon.fr



SCIENCES

Pour cette nouvelle saison, le projet «**Sciences et Imaginaire**» de la MJC Massinon se met au vert pour donner de la valeur à l'environnement et sensibiliser à la préservation de celui-ci.

Au rendez-vous : manifestations, spectacles vivants, création d'un club nature ... Ces actions sont l'occasion de rencontrer du monde, créer du lien social et éveiller l'esprit critique !

L'édition 2017 de «**décllic : la fabrique d'inventions de la MJC Massinon**» sera lancée le 11 octobre 2017 au moment de la fête de la science. Ludique, participative et conviviale, cette journée réunira inventeurs et créatifs de tous horizons. Les inventions seront présentées en février 2018.

**INAUGURATION
du Club Nature
1er sept à 17h30**
Site des
Brasseries

CLUB NATURE

Découverte de la nature en ville
Jardinage
Ateliers créatifs
Ateliers de bricolage
Jeux en pleine nature

De 6 à 12 ans
De septembre 2017 à juin 2018
Chaque 3^{ème} mercredi du mois, de 14h à 17h
Site des Brasseries et autres lieux en fonction du programme établi avec les enfants.

Contact : **Lola RANSLANT**
sciences@mjc-massinon.fr

Tarifs en fonction du Quotient Familial + 8 € si non-adhérent 2017-2018		
Inscription à l'année (10 mercredis après-midi)		
QF 0-600	QF 601-900	QF 901 et +
36€	45€	54€
Inscription à la séance		
QF 0-600	QF 601-900	QF 901 et +
4€	5€	6€



MEMOIRE DE MAXEVILLE

Atelier hebdomadaire

Tous les mardis de 10h à 12h à la MJC Massinon - Site des Brasseries

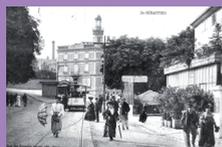
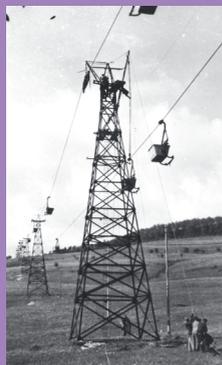
> Gratuit pour les contributeurs et invités

Contact : Nathalie Humbert au 03 57 54 04 80
ou : memoire@mjc-massinon.fr

Mémoire de Maxéville se propose de valoriser l'histoire locale et de permettre aux habitants de la commune de retrouver leurs racines, en collectant des photos anciennes, des anecdotes, des commentaires, voire approfondir un thème de recherche.

On peut y apporter des documents à numériser et à commenter pour les mettre à disposition sur notre photothèque multimédia. On y rencontre d'autres Maxévillois pour échanger sur le passé de la commune et son histoire.

www.memoiredemaxeville.fr



BOURSES



Règlement

Bourse aux vêtements :

Les vêtements devront être impeccables, les ensembles bébé cousus.
Les lots sont exclus, 20 articles maximum, le matériel de bébé est en plus.

Bourse aux jouets :

Les petits objets devront être attachés. Les puzzles sont exclus sauf ceux présentés montés.

Mini brocante :

Bibelots, cadres, bijoux, foulards, sacs à mains, etc... Pas d'électroménager.

Attention :

Tout vêtement, matériel ou argent non retiré après la date de retrait imposée, reste à l'association.

Carte spéciale bourse 5 € valable pour trois bourses consécutives ou carte membre de l'association.
L'association prend 10% sur la vente.

La MJC décline toute responsabilité en cas de vol ou détérioration d'un article ou objet déposé.

BOURSE AUTOMNE-HIVER 2017

Vêtements adultes, enfants, matériel bébé

Dépôts : jeudi 12 octobre de 14h à 19h

Vente : samedi 14 octobre de 9h30 à 16h non-stop

Retraits : lundi 16 octobre de 17h30 à 19h

BOURSE AUX JOUETS ET PETITE BROCANTE 2017

Dépôts : jeudi 23 novembre de 14h à 19h

Vente : samedi 25 novembre de 9h30 à 16h non-stop

Retraits : lundi 27 novembre de 17h30 à 19h

BOURSE PRINTEMPS-ETE 2018

Vêtements adultes, enfants, matériel de bébé

Dépôts : jeudi 15 mars de 14h à 19h

Vente : samedi 17 mars de 9h30 à 16h non-stop

Retraits : lundi 19 mars de 17h30 à 19h

Lieu : Salle des spectacles - C.I.L.M

Renseignements

Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96 ou 03 57 54 04 84
mediation@mjc-massinon.fr



MJC MASSINON - Salle damier

159€ à l'année

ANGLAIS 8 ans - ados

Atelier oral, apprentissage ou mise à niveau. Basé sur diverses thématiques de vie quotidienne (voyages, fêtes nationales, films, autres...)

Tous niveaux (débutants et intermédiaires)

MERCREDI > 17h30 - 19h

...

COFFEE MORNING Adultes

LUNDI > 9h - 10h30 et 10h30 - 12h

Possibilité d'ouvertures d'autres créneaux en fonction des demandes

...

Victoria MILLER



MJC MASSINON - Salle d'exposition

Inscription à la MJC Massinon
(minimum 48h à l'avance)

21€/ séance

114€ à l'année

BIEROLOGIE Adultes

Initiation à la dégustation de la bière, à la découverte du brassage et des brasseries. Chaque séance comprend 5 bières à déguster.

JEUDI > 19h - 20h30

- 5 octobre : La levure, magie et influence...
- 14 décembre : Dégustation de bières de Noël
- 15 février : Bières et fromages
- 22 mars : Visite de la brasserie Hoppy Road et dégustation sur place
- 17 mai : Dégustation à l'aveugle
- 14 juin : Repas accompagné à la bière

...

Cédric LEMARQUIS et François TOUSSAINT

La Capsule, Cave à bière - Nancy



MJC MASSINON - Salle d'exposition

Inscription à la MJC Massinon
(minimum 48h à l'avance)

36€/ séance

195€ à l'année

ŒNOLOGIE Adultes

Initiation à l'art de la dégustation, découverte de régions viticoles, ateliers à thèmes.

JEUDI > 20h - 21h30

- 28 septembre : Le vin et ses quatre vérités
- 19 octobre : Quel terroir pour le Bordelais ?
- 14 décembre : Le monde des bulles
- 11 janvier : Croisière méditerranéenne
- 8 février : La Savoie, vins d'hiver ?
- 29 mars : **Verticale en Bourgogne** (Séance spéciale à 45€, sur réservation)
- 19 avril : IGP Côtes de Meuse, AOP Moselle et Côtes de Toul, la Lorraine grandit
- 31 mai : A vos papilles... Blind Tasting !

...

Jérôme DIGUET - La Cave du Faubourg



MJC MASSINON - Laboratoire

Inscription à la MJC Massinon
(minimum 48h à l'avance)

31€/ séance

123€ à l'année

AROMATHERAPIE

Bien-être et solutions naturelles « les huiles essentielles au quotidien » : cours et fabrication d'un produit.

JEUDI > 19h - 20h30

- 5 octobre : La maison, diffusion et produits d'entretien
- 16 novembre : trousse d'urgence « 4 saisons »
- 15 février : cosmétique naturelle
- 22 mars : Stress et troubles du sommeil
- 17 mai : La femme, règles douloureuses, cystite, troubles de la ménopause...

...

Céline TRUR - Le Chemin des Arômes - lechemindesaromes@hotmail.fr

Renseignements : 06 26 44 01 20

Ateliers artistiques



LOCAL ASSOCIATIF - 9 rue de la Blette

Inscriptions sur place
249€ à l'année

ARTS DU VITRAIL Adultes

La technique du vitrail est facile à acquérir, et les résultats sont obtenus dès le premier modèle. Nous commençons par le vitrail au plomb. Vous pourrez aussi découvrir le Tiffany (cuivre) et le Fusing.

Cycle annuel de 20 séances de 3h

MERCREDI > 17h30 - 20h30

...
Sylvie BOTTE - www.sylvie-botte-vitrail.com > 06 83 17 41 55

Exposition
de l'Atelier
Vitrail
du 4 au 15 juin
2018



LOCAL ASSOCIATIF - 5 rue de la Blette

Inscriptions sur place
4€ l'après-midi
+ carte adhésion MJC

ATELIER CRÉATIVITÉ À TOUT VA Adultes

Ateliers « fait main » au choix : Confection de bijoux, d'abat-jour, moulage, modelage, mosaïque, cartonnage, carterie, peinture acrylique à effets, quilling, déco animaux en carton ondulé, etc...

MARDI > 14h - 17h30

JEUDI > 14h - 17h30

...

Raymonde DAVIOT - <http://plaisirdoffrir.over-blog.net>

Contact : Monique PIHET > 03 83 98 26 58 ou : Raymonde DAVIOT 03 83 90 12 83

Exposition
de l'Atelier
Créativité à tout va
du 9 au 16 sept
2017



CILM - Salle 7

Inscriptions sur place
249€ à l'année

ARTS PLASTIQUES, DESSIN, PEINTURE Adultes

ATELIER BLEU-ORANGE

Cours collectifs avec suivi individualisé des participants, afin de développer une pratique autonome - Toutes techniques - Thématiques libres.

MARDI > 17h30 - 19h30 (ouverture sous réserve du nombre de participants)

JEUDI > 13h - 15h

...

Katia MOURER - Peintre, Diplôme National d'Arts Plastiques, Ecole Supérieure d'Arts de Nancy

JEUDI > 17h30 - 19h30

VENDREDI > 9h - 11h

...

Cédric JACQUILLARD, Peintre, Architecte DPLG, diplômé de l'Ecole Nationale Supérieure d'Architecture de Nancy

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96

Exposition
de l'Atelier
Bleu-Orange
du 4 au 15 juin
2018



CILM - Labo photo
Inscriptions sur place 48€ à l'année

ATELIER PHOTO ARGENT'IC Adultes

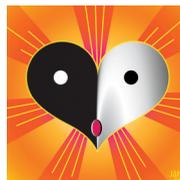
Redécouvrir le charme de la photographie argentique en noir et blanc. Il faut disposer d'un appareil photo argentique (possibilité de prêt de matériel de laboratoire). Les consommables (papier, produits...) sont à la charge des adhérents.

LUNDI ou MARDI (selon niveau) > 18h - 21h

...

Gérard LOUIS > 06 63 95 70 18

Exposition
de l'Atelier
Photo Argent'ic
du 18 au 29 juin
2018



Bat. Les Cailles Blanches
12€ / séance
108€ à l'année

ATELIER CRÉA, OUVRE-MOI !

Atelier d'expression créative de soi permettant de lâcher vos émotions vécues dans le courant de la journée, semaine, mois passé, à l'aide d'un large éventail de matériaux divers et d'outils mis à votre disposition par l'intervenant. Le but de jeu est de comprendre ce que votre inconscient aura souhaité vous raconter de vous-même au travers d'un processus créatif.

Le 3^{ème} Jeudi de chaque mois (de septembre à juin) 19h - 22h

JÂHÉ - 06 67 49 21 55

Ateliers artistiques



SITE DES BRASSERIES – La Tonnellerie

65€ /atelier (3 séances de 3h)

279€ à l'année



SITE DES BRASSERIES

25€ (séance de 3h)

NOUVEAU

ATELIER « LE CLOU TORDU » Adultes

Fabrication de mobiliers et d'objets en palettes et en cartons.

Provenant du courant DiY (faites-le vous-même), le recyclage de palettes en bois est aujourd'hui un art très populaire ! L'atelier vous propose de réaliser différents types de mobilier, selon vos propres capacités manuelles, à partir de matériaux de récupération. Si vous avez un peu de fibre bricoleuse, laissez libre court à votre imagination grâce à notre sélection de 1000 idées pour recycler des palettes !

JEUDI > 20h - 23h

- 21, 28 sept et 5 oct 2017 : Mobilier de jardin en bois de palettes
- 9, 16 et 23 novembre 2018 : Sapin de Noël en matériaux de récup
- 15, 22 et 29 mars 2018 : Constructions en carton
- 11, 18 et 25 mai 2018 : Mobilier de jardin en bois de palettes
- 7, 14 et 21 juin 2018 : Jardinières en palettes

...

Stéphane PAPOZ - Cie La Mince Affaire > 06 22 38 23 47

TAILLE DE PIERRE

Séance d'initiation adultes : Découverte des outils et des techniques de taille, étude d'un projet, introduction au dessin technique. Pierres et matériels fournis.

Dates et horaires à définir avec l'intervenant.

...

Stéphane PAPOZ - Cie La mince affaire > 06 22 38 23 47



ECOLE VAUTRIN – Gymnase

171€ à l'année



CILM - Salle 7

COMPLEXE M. MARVINGT - Dojo

168€ à l'année

ARTS DU CIRQUE 6 ANS et +

Découverte des Arts du Cirque : Jonglerie, équilibre, monocycle, acrobaties portées... pratiqués dans l'esprit de sécurité et de respect de la personne défini par la Fédération des écoles de cirque. Acrobatie, jonglage.

MERCREDI > 14h - 15h : 6 - 8 ANS

> 15h - 16h : 9 ANS +

...

Jérémie DUVAL - Extenses'arts

Contact : Emeline TOUSSAINT > 07 81 64 44 04

NOUVEAU

THEATRE 8 - 12 ans

Exercices d'expression, d'imagination et de communication avec les mots et le corps. Développement de l'expression dramatique et verbale, le tout dans un espace de rencontre ludique et créatif !

MERCREDI > 17h30 - 19h

VENDREDI > 17h30 - 19h

...

Raquel RACIONERO - Cie l'Atelier de la Bertue



ECOLE VAUTRIN - Gymnase

165€ à l'année

BREAKDANCE A partir de 8 ans

Discipline née à New York dans les années 70, le Breakdance est un excellent moyen pour s'exprimer et développer une meilleure compréhension de son corps et de la musique. Plus qu'une danse, c'est à la fois une culture, un art, un sport, une passion caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol.

MERCREDI > 16h - 17h30
> 17h30 - 19h

...

Jonathan LULLO

Contact : Emeline TOUSSAINT > 07 81 64 44 04



COMPLEXE L. LAGRANGE - Gymnase

153€ à l'année

CHEERDANCE A partir de 10 ans

Né aux bords des terrains universitaires américains pour encourager les équipes, le cheerleading® est un sport où la gym, le chant, la danse et la coopération sont de mise.

MARDI > 17h - 18h30

...

Nisrine ABOULFATH

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96



ECOLE VAUTRIN - Gymnase

Inscription sur place
ou à la MJC MASSINON
204€ à l'année

DANSE AFRICAINE Adultes

Les cours de danse africaine sont des moments de partage et de rencontre, mais aussi des prises de conscience corporelle (assise du bassin, ondulation de la colonne vertébrale, qualité du pied sur le sol, ancrage...) et musicales (rythmes, tempo, apprentissage des phrases percussives). La femme et l'instinct, le rapport ciel/terre, sternum/coccyx, la relation son/mouvement, la mémoire corporelle... sont des thèmes récurrents dans son travail.

MERCREDI > 20h15 - 21h45

...

Perrine LAFFESE - Association 60 degrés SUD - Accompagnée de deux musiciens
Contact : Marie-Claire LEDEUIL > 06 51 68 39 64

NOUVEAU

DANSE ORIENTALE ET FUSIONS Adultes

Un cours riche en technique et découverte de différents styles et accessoires autour de la danse orientale et de son évolution. Ondulations, vibrations, mouvements de base et variables, enchaînements, combinaisons et utilisation d'accessoires en fonction des projets chorégraphiques.

JEUDI > 20h30 - 22h

...

Aline MASSON - Les Mille et une nuits d'Elina



COMPLEXE L. LAGRANGE
Salle Chorégraphie

153€ à l'année

Danse



COMPLEXE M. MARVINGT
Salle Polyvalente

114€ (1h)

129€ (1h15)

DANSE MODERNE *Âges indicatif selon niveau*

Apprendre des chorégraphies sur des musiques actuelles en utilisant différentes techniques, en vue du grand gala de fin d'année !

MERCREDI > 15h30 - 16h30 : 4 - 6 ans / Eveil
> 13h30 - 14h30 : 7 - 9 ans / Initiation
> 14h30 - 15h30 : 10 - 12 ans / Initiés
> 16h30 - 17h45 : Ados

...

Denise THIRIET

Contact : Elodie QUINTINO > 03 83 32 52 40



COMPLEXE L. LAGRANGE
Salle Chorégraphie

114€ à l'année

DANSE MODERNE *Âges indicatif selon niveau*

Chorégraphies rythmées et dynamiques sur des musiques actuelles empruntées au hip-hop, à la salsa, au groove et au dance-floor.

LUNDI > 17h - 18h : 4 - 5 ans / Eveil 1
> 18h - 19h : 5 - 6 ans / Eveil 2

MERCREDI > 16h - 17h : 6 - 8 ans / niveau 1
> 17h - 18h : 9 - 12 ans / niveau 2

Contact : Agnès HUGUIN > 06 66 98 73 96

MERCREDI > 18h - 19h : 13 - 14 ans / Ados 1
> 19h - 20h : 15 - 16 ans / Ados 2

Contact : Monik MARTIN > 03 83 96 44 81

...

Roxelane PARIZOT

OBLIGATOIRE
pour tous les cours de danse

- Caleçon de danse noir et patins rythmiques noirs
- Certificat médical



COMPLEXE L. LAGRANGE
Salle Chorégraphie

96€ (45 mn)

114€ (1h)

129€ (1h15)

DANSE RYTHMIQUE *Âges indicatif selon niveau*

Inspirée du style modern' jazz, la danse rythmique aborde l'apprentissage de chorégraphies sur des musiques variées utilisant les notions d'espace de temps et d'énergie.

MERCREDI > 15h - 16h : 8 - 9 ans / Initiation 2
> 13h - 14h : 10 - 12 ans / Intermédiaire
> 14h - 15h : 13 - 15 ans / Ados

MARDI > 17h - 18h : 5 - 7 ans / Initiation 1
> 18h - 19h : 15 ans et plus / Avancé 1
> 19h - 20h15 : Adultes confirmés / Avancé 2

...

Laurence SIMOTHE-DELRIEU

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96

Danse

**CLUB
DE DANSE
DIVAL**
DIDIER MARCHAL
PAGE FB : DANSEURS
MAXEVILLE

CILM - Salle Chorégraphie

En cas de participation aux championnats de France, une licence devra être prise (hors cotisation)

153€ (1h)

183€ (2h)



DANSE ROCK ENFANTS 5 - 15 ans

Cours en 2 parties :

- Rock, Cha-Cha et danse de salon en cours d'année selon l'avancée du groupe
- Danse show (chorégraphie en groupe sur des musiques actuelles).

Participation possible à 2 trophées de danse de salon dans l'année et au gala de fin d'année.

Âge à titre indicatif - selon niveau

MERCREDI > 17h30 - 18h30 : 5 - 10 ans / Débutants danse show / solo-duo
> 16h30 - 18h30 : 10 - 15 ans / Forfait 2h spécial compétition

DANSE SHOW 16 ans - Adultes

Réalisation de chorégraphies en groupe sur des musiques actuelles (Femmes et hommes).
Démonstrations des chorégraphies lors des trophées de danse de salon (1 ou 2 dans l'année) et gala de fin d'année.

MERCREDI > 18h30 - 19h30

> 18h30 - 20h30 : Forfait 2h spécial compétition

DANSE DE SALON 16 ans - Adultes

Initiation ou perfectionnement aux diverses danses de salon : Rock, Salsa, Cha-cha, puis Tango et Valse en cours d'année, suivant l'avancée du groupe.
Seul ou en couple (possibilité de trouver un ou une partenaire durant les 1^{ères} semaines).
Participation possible à 2 trophées de danse de salon dans l'année et au gala de fin d'année.

MERCREDI > 19h30 - 20h30

...

Contact : Blandine BOUALAOU > 03 83 98 70 45

Informatique

MAXNET



COMPLEXE L. LAGRANGE - Salle Imouzzer

MJC Massinon - Salle Damier

123€ (2h)

204€ (4h)



MJC Massinon - Salle Damier

COMPLEXE L. LAGRANGE - Salle Imouzzer

8€ (carte d'adhésion)
uniquement

INFORMATIQUE ET INTERNET

Les ateliers «Informatique et Internet» se proposent de vous faire aller plus en avant dans vos connaissances en informatique en vous faisant découvrir des activités techniques comme la photocomposition, la retouche d'images, le dessin vectoriel ou l'élaboration de diaporamas. Au programme cette année : GIMP, Impress et Inkscape !

MERCREDI > 16h15 - 18h15

VENDREDI > 10h - 12h

...

Frédéric VEHERT

ATELIER D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

Les ateliers d'initiation innovent cette année : un mardi sur deux, les adhérents pourront tout connaître de Linux et ainsi se libérer des contraintes de Windows.
Sensibilisation à la philosophie du «libre» et à ses logiciels, découverte de l'OS Ubuntu, tout ceci en plus des activités habituellement proposées lors des ateliers d'initiation...
Libérez-vous avec Maxnet !

MARDI > 10h - 12h

MERCREDI > 14h - 16h

...

Frédéric VEHERT



COMPLEXE MARIE MARVINGT
Salle de réunion

78€ (cycle d'1h30 - 5 séances)

NOUVEAU

ATELIER MASSAGE BÉBÉ 0 - 1 an

Vous souhaitez partager des moments privilégiés avec votre bébé, lui apporter du bien être grâce aux bienfaits des massages tels que la relaxation (qualité du sommeil, baisse du niveau du stress...), la stimulation (des systèmes digestif, circulatoire, ...), le soulagement de ses petits maux quotidiens (coliques, constipation, poussées dentaires, ...), Venez apprendre à masser votre bébé !

Cycle de 5 séances d'1h30 environ (à chaque séance une partie du corps et révision des mouvements vus à la séance précédente)

VENDREDI > 14h - 15h30

- 22, 29 septembre / 6, 13, 20 octobre 2017
- 22, 29 mars / 5, 12, 19 avril 2018
- 18, 25 mai / 1, 8, 15 juin 2018

...
Association CHAPERLIPOPETTE : **Charlotte LE GARS**,
Instructrice certifiée Association Française du massage bébé

Renseignements : 06 89 13 43 96



CILM - Salle 16

20€ / atelier

(inscription 48h à l'avance à la MJC)

108€ (cycle complet)



Site des Brasseries - Médiathèque

15€ / atelier/enfant

(inscription 48h à l'avance à la MJC)

66€ (cycle complet)

NOUVEAU

ATELIER «PARENT'THÉ»

On a parfois besoin de se retrouver entre parents et de pouvoir discuter de nos petits et grands soucis concernant nos enfants, sans jugement. Rencontres animées par une éducatrice de jeunes enfants, autour d'un thé ou d'un café.

MARDI > 19h45-21h45

- 26/09 : Acquisition de la propreté
- 28/11 : L'arrivée de bébé
- 30/01 : Portage bébé
- 27/03 : Motricité libre
- 29/05 : Diversification alimentaire menée par l'enfant (DME)
- 26/06 : Les pleurs et la colère du tout petit : comment les accompagner ?

...
L'Univers de Syléty

Contact : 06 13 52 25 28 ou luniversdesylety@gmail.com

NOUVEAU

ATELIER «PARENT'AISE» 0 - 3 ans

Activité d'éveil pour l'enfant âgé de moins de 3 ans suivie d'un temps de jeux libres. Les adultes peuvent se retrouver autour d'un café ou d'un thé. (8 enfants maxi, accompagnés d'un adulte)

JEUDI > 9h-11h

- 28/09 : Eveil musical
- 30/11 : Jeux d'ombres et de lumière (12 mois et +)
- 25/01 : Spectacle de marionnettes
- 29/03 : Parcours psychomoteur sensoriel (enfants marcheurs)
- 31/05 : Peinture au sol (12 mois et +)

...
L'Univers de Syléty

Contact : 06 13 52 25 28 ou luniversdesylety@gmail.com

Bien-être & forme



MARIE MARVINGT - Gymnase

159€ à l'année

QI GONG

Trouver la détente et le calme intérieur grâce à des mouvements souples et doux, associés à la respiration et à la concentration, afin de favoriser la bonne circulation de l'énergie interne. Le corps se renforce, s'assouplit, toutes les fonctions de l'organisme sont optimisées.

JEUDI > 12h30 - 13h30

...

Christiane BOUTTET



CILM - Chorégraphie

195€ à l'année

NOUVEAU

QI GONG

Qi-Gong Taoïste proposant des exercices pour entretenir la bonne santé. Il permet de trouver un équilibre énergétique en régulant le corps, la respiration et les émotions. Tous niveaux

JEUDI > 18h15 - 19h30

...

Frédérique DELANNOY

Contact : Jean-François et Françoise JACOB-FRAXE > 03 83 90 48 60



CILM - Chorégraphie

Inscription sur place

159€ à l'année

DO IN & QI GONG

Créneau dédié à la femme

JEUDI > 14h - 15h

...

Christiane BOUTTET

Contact : Jean-François et Françoise JACOB-FRAXE > 03 83 90 48 60



CILM - Chorégraphie

Inscription sur place

141€ à l'année



BAT. LES CAILLES BLANCHES

171€ à l'année

RELAXATION / YOGA

La relaxation a pour objectif la détente du corps et du mental, elle optimise le potentiel de chacun. A l'écoute de nos sensations corporelles, elle nous aide à les interpréter et à gérer au mieux nos émotions grâce aux exercices respiratoires.

JEUDI > 10h - 11h15

Contact : Josette FERRANT > 03 83 97 09 22

VENDREDI > 10h - 11h15

Contact : Gisèle VATRY > 03 83 98 26 85

...

Anita GERARD

YOGA

Besoin d'évacuer le stress ? Equilibre, relaxation, respiration... Trouvez l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit.

LUNDI > 17h30 - 18h45 / 18h45 - 20h

...

Marianne PEIFFER

Contact : Patrice LACROIX > 03 83 20 91 88

NOUVEAU

CARDIO BOXE

Entraînement sans contact, apprentissage des techniques de défense et d'attaque, des préparations physiques qu'utilisent les combattants amateurs (factionner au sac, circuit training, etc...) : se muscler, s'affiner, apprendre à se défendre, évacuer le stress.

MARDI > 19h - 20h30

...

Stephen DAUBANTON / FB : CardioCombat54

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96



COMPLEXE L.LAGRANGE

Salle polyvalente

141€ à l'année

**PACK
FORME**

2 cours d'1h30 à 249€

Certificat médical obligatoire
à l'inscription



COMPLEXE L.LAGRANGE - Chorégraphie

141€ à l'année

BODY SCULPT

Renforcement musculaire, fessiers, abdos et cuisses, cours terminé en douceur par du stretching.

MARDI > 20h30 - 22h

...

Stephen DAUBANTON

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96



COMPLEXE L.LAGRANGE - Chorégraphie

141€ à l'année

CIRCUIT TRAINING

Affiner, modeler, galber, mincir, sculpter, grâce à un travail mêlant le cardio et le renforcement musculaire. Suivi d'un stretching pour étirer l'ensemble du corps et de relaxation pour détendre l'âme.

VENDREDI > 18h - 19h30

...

Roxelane PARIZOT

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96

SAMEDI > 10h30 - 12h

...

Stephen DAUBANTON

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96



COMPLEXE L.LAGRANGE - Chorégraphie

108€ à l'année

BODY IN ACTION

Cours de renforcement musculaire chorégraphié.

MERCREDI > 20h - 21h

...

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96



COMPLEXE MARIE-MARVINGT - Dojo

108€ à l'année

AERO DANCE

Combinaison de danse et d'aérobic, ce cours vous permet d'améliorer votre endurance cardio-vasculaire tout en vous découvrant des talents sur des chorégraphies spécialement composées par votre moniteur.

VENDREDI > 18h - 19h

...

Guillaume WIES

Contact : Virginie DEBUY > 06 19 03 18 07



COMPLEXE MARIE-MARVINGT - Dojo

108€ à l'année

STEP

Enchaînement d'exercices courts et rythmés visant à brûler les graisses et améliorer sa tonicité musculaire.

VENDREDI > 19h - 20h

...

Guillaume WIES

Contact : Virginie DEBUY > 06 19 03 18 07



COMPLEXE L. LAGRANGE
Chorégraphie

COMPLEXE M. MARVINGT
Salle Polyvalente

108€ à l'année



COMPLEXE L. LAGRANGE
Chorégraphie

COMPLEXE M. MARVINGT
Salle Polyvalente

129€ à l'année

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Travail musculaire (fessiers, abdos, cuisses, dos, épaules) pour avoir un corps tonique.

MERCREDI > 9h - 10h

...

Fabien HOTTON

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96

MERCREDI > 18h - 19h

...

Nisrine ABOUFATH

Contact : Denise THIRIET > 06 64 13 08 24

ZUMBA FITNESS® Adultes

Programme de fitness s'appuyant sur des musiques d'hier et d'aujourd'hui. Voilà un cours dansé qui permet de se défouler avec des exercices soutenus. Cours cardio et festif !

LUNDI > 19h30 - 20h30

...

Valérie RIGAUD

Contact : Jessica BIRON > 06 77 50 40 41

MERCREDI > 19h30 à 20h30

...

Valérie RIGAUD

Contact : Cristelle GAUTRIN > 06 11 42 32 02



COMPLEXE L. LAGRANGE
Chorégraphie

COMPLEXE M. MARVINGT
Salle Polyvalente

159€ à l'année



COMPLEXE L. LAGRANGE
Chorégraphie

108€ à l'année

PILATES®

Ensemble de principes et d'exercices intelligents qui visent à travailler les chaînes musculaires, renforcer les muscles profonds pour obtenir un corps plus harmonieux.

JEUDI > 18h30-19h30

> 19h30-20h30

...

Valérie STREHLEN

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96

NOUVEAU! VENDREDI > 11h-12h

Denise THIRIET > 06 64 13 08 24

STRETCHING

Exercices d'étirement et d'assouplissement, débutant par un échauffement musculaire fessiers / abdos / cuisses

JEUDI > 9h - 10h

...

Fabien HOTTON

Contact : Gérard VATRY > 03 83 98 26 85

Pour toute
activité sportive
Certificat
médical obligatoire
à l'inscription



GYMNASTIQUE ACROBATIQUE 6 - 12 ans

Discipline qui mélange acrobaties, souplesse, endurance et sens artistique. Les élèves doivent réaliser des acrobaties, le tout relié par une chorégraphie, parfaitement synchronisée sur une musique.

MERCREDI > 15h - 16h : 6 - 8 ans
VENDREDI > 17h - 18h : 9 - 12 ans

...

Roxelane PARIZOT

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96

COMPLEXE L. LAGRANGE - Salle polyvalente
COMPLEXE L. LAGRANGE - Gymnase

108€ à l'année



BABY GYM 2 - 4 ans

Tout en douceur, éveil et expression dans le respect du développement psychomoteur de l'enfant.

SAMEDI > 10h - 10h45 : 2 - 3 ans
> 9h15 - 10h : 3 - 4 ans

...

Mike WOLFF

Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96

COMPLEXE L. LAGRANGE - Dojo

108€ à l'année

Bonnet
de bain
obligatoire

NATATION 6 - 8 ans

Cours d'initiation à la natation encadrés par des maîtres-nageurs diplômés

MERCREDI > 16h45 - 17h45

...

Contact : Florence LHOTE > 06 66 52 84 79

Reprise des cours le mercredi 20 septembre 2017

Piscine A. Nakache - Nancy

159€ à l'année



COMPLEXE M. MARVINGT - Dojo

JUDO 4 ans - Adultes

Faire l'apprentissage de son corps et de l'effort, la découverte de l'autre dans un cadre sécurisé avec des professeurs diplômés d'état. Le judo est aussi une découverte de la notion de respect des lieux, de l'arbitre, du partenaire. La construction de son mental : l'enfant apprend autant des défaites que des victoires. C'est aussi l'assimilation d'un code moral qui prône des valeurs comme la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi, l'amitié.

JEUDI > 17h30 - 18h15 : Eveil judo 4 - 6 ans
> 18h30 - 19h30 : 7-9 ans

NOUVEAU LUNDI > 18h-19h : 9 ans et plus

...

Nicolas WINKEL

COMPLEXE L. LAGRANGE - Dojo

141€ (1 cours)

195€ (2 cours)

MERCREDI > 15h30 - 16h30 : 4 - 5 ans
> 16h30 - 17h30 : 6 - 7 ans
> 17h30 - 18h30 : 8 - 11 ans
> 18h30 - 20h : Ados - Adultes

SAMEDI > 15h - 16h : 4 - 6 ans
> 16h - 17h : 7 - 11 ans
> 17h - 18h30 : Ados - Adultes

...

Jérôme SPRIET - Contact : Agnès HUGUIN > 06 98 66 73 96 ou Lise DELIGNIERES > 06 22 79 33 99

Kimono
et tongues
obligatoires

COMPLEXE L. LAGRANGE - Dojo

141€ (1h)

195€ (2h)

JU JI STU - SELF DEFENSE Ados - Adultes

4 sports : Judo, Karaté, Aïkido et Chanbara (kendo ludique)

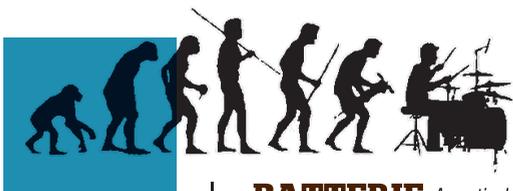
SAMEDI > 18h30 - 19h30

Les parents de jeunes licenciés qui souhaitent participer à une séance de découverte sont les bienvenus : n'hésitez pas à monter sur le tatami pour venir assister au cours et qui sait, essayer de faire tomber le professeur !

...

Jérôme SPRIET

Contact : Arnaud IGOULEN > 06 72 02 15 20



Site des Brasseries
CAVERN CLUB
Studio de musique de la MJC

336€ à l'année

369€ à l'année
(25 séances de 30 min
+ 6 ateliers collectifs)

BATTERIE A partir de 6 ans

Cours individuels de batterie de 30 minutes (25 séances par an)
Cours collectifs 6 séances d'1 heure

MARDI et MERCREDI > horaires à définir avec le professeur et restent souples et modulables.

...

Alexandre Bertrand aka **Goulec** (Weepers Circus, Eddy Lagooyatsh, Rich deluxe Orchestra...)
supplée de **Simon Poncet** (The Siit Plasters, Nordic Le Nordek...).

...

Contact : 06 70 75 62 80



CILM - Salle 5

303€ (cours collectif)

369€ (cours individuel)

CLAVIER / SOLFÈGE 6 ans - adultes

Tout public, débutants à confirmés
Répertoire classique, moderne et variété. Arrangements rythmiques et accompagnement.

Cours individuel de 30 mn
Cours collectifs débutants (1h / 3 élèves par cours)

Jours et horaires à définir avec le professeur.

...

Catherine **CARPENTIER** > 06 80 76 12 79
Contact : **Francine TOUSSAINT** > 06 51 74 01 88



CILM - Salle 14

303€ (cours collectif)

369€ (cours individuel)

GUITARE CLASSIQUE 6 ans - adultes

Répertoire allant de l'époque de Bach à nos jours, les possibilités de la guitare classique sont infinies, en solo ou à plusieurs guitares. Initiation au flamenco.
Tout public, débutants à confirmés.

Cours individuel de 30 mn ou cours collectifs débutants (1h / 3 élèves par cours)

MERCREDI > 14h - 20h30

...

Pascal **MALJEAN** > 06 71 03 76 70
Contact : **Francine TOUSSAINT** > 06 51 74 01 88



MJC MASSINON
Salle d'exposition

138€ à l'année

PERCUSSIONS AFRICAINES 6 ans - adultes

Initiation pas à pas aux bases des rythmes traditionnels, aux trois sons du Djembé (tonique, claque et basse), au dum dum et au tempo (ternaire et binaire). Enfants, adolescents et adultes peuvent apprendre et progresser dans le plaisir de jouer ensemble, chacun à son niveau. Moussa Diarra est issu d'une famille d'artistes griots du Burkina Faso.
En Afrique de l'Ouest on dit que le griot est l'œil, l'oreille, le nez et la bouche du peuple.

Possibilité de prêt et de fourniture d'instruments.

MERCREDI > 19h-20h

...

Moussa **DIARRA**

Activités



ART DE VIVRE				
Anglais	MJC	Adultes	Lun	p. 10
	MJC	8 ans - Ados	Mer	
Biérologie	MJC	Adultes	Jeu	p. 10
Œnologie	MJC	Adultes	Jeu	p. 11
Aromathérapie	MJC	Adultes	Jeu	p. 11
ATELIERS ARTISTIQUES				
Arts du vitrail	9 B	Adultes	Mer	p. 12
Arts plastiques, dessin peinture	CILM	Adultes	Jeu	p. 12
Créativité à tout va	5 B	Adultes	Mar-Jeu	p. 13
Photo argent'ic	CILM	Adultes	Mar	p. 13
Atelier, Créa, Ouvre-moi !	CB	Adultes	Jeu	p. 13
★ Le Clou Tordu	MJC	Adultes	Jeu	p. 14
Taille de pierre	MJC	Adultes	Jeu	p. 14
Arts du cirque	EV	6 - 14 ans	Mer	p. 15
★ Théâtre	CILM	8 - 12 ans	Mer	p. 15
	MM		Ven	
MUSIQUE				
Batterie	MJC	8 ans - Adultes	Mar-Mer	p. 32
Clavier/Solfège	CILM	6 ans - Adultes	A définir	p. 32
Guitare classique	CILM	6 ans - Adultes	Mer	p. 33
Percussions africaines	MJC	6 ans - Adultes	Mer	p. 33
DANSE				
Breakdance	EV	8 ans et +	Mer	p. 16
Cheerleading	LL	10 ans et +	Mar	p. 16
Danse africaine	EV	Adultes	Mer	p. 17
★ Danse orientale	LL	Adultes	Jeu	p. 17
Danse moderne	MM	4 ans - Ados	Mer	p. 18
	LL	4 - 6 ans	Lun	
		6 - 16 ans	Mer	
Danse rythmique	LL	5 ans - Adultes	Mer	p. 19
Danse rock enfants	CILM	5 ans et +	Mer	p. 20
Danse show	MM	4 - 12 ans	Mer	p. 20
Danse de salon	LL	13 ans - Adultes	Mar	p. 20

★ Nouveauté

BIEN-ÊTRE ET FORME				
★ Atelier massage bébé	MM	0 - 1 an	Ven	p. 22
★ Atelier «Parent'thé»	CILM	0 - 1 an	Ven	p. 23
★ Atelier «Parent'aise»	MJC	0 - 3 ans	Ven	p. 23
	Qi Gong	MM	Adultes	Jeu
★ Qi Gong Taoïste	CILM	Adultes	Jeu	p. 24
Do in Qi GGong	CILM	Adultes	Jeu	p. 24
Relaxation yoga	CILM	Adultes	Jeu-Ven	p. 25
Yoga	CB	Adultes	Lun	p. 25
★ Cardio Boxe	LL	Adultes	Mar	p. 25
Body-Scult	LL	Adultes	Mar	p. 26
Circuit Training	LL	Adultes	Ven-Sam	p. 26
Body in action	LL	Adultes	Mer	p. 27
Areo dance	LL	Adultes	Mer	p. 27
Step	MM	Adultes	Ven	p. 27
Renf. Musculaire	LL	Adultes	Mer	p. 28
	MM		Mer-Ven	
Zumba	LL	Adultes	Lun	p. 28
	MM	Adultes	Mer	
★ Pilates	LL	Adultes	Jeu	p. 29
	MM	Adultes	Ven	
Stretching	LL	Adultes	Jeu	p. 29
SPORT				
Gym Acrobatique	LL	6 - 12 ans	Mer-Ven	p. 30
Baby gym	LL	2 - 4 ans	Sam	p. 30
Natation	PISC	6 - 8 ans	Mer	p. 30
Judo	MM	4 - 12 ans	Jeu	p. 31
		4 ans - Adultes	Mer	
	LL	4 ans - Adultes	Sam	
Judo - Jujitsu	LL	Ados - Adultes	Sam	p. 31

* Rappel : créneau ouvert à partir de 8 participants

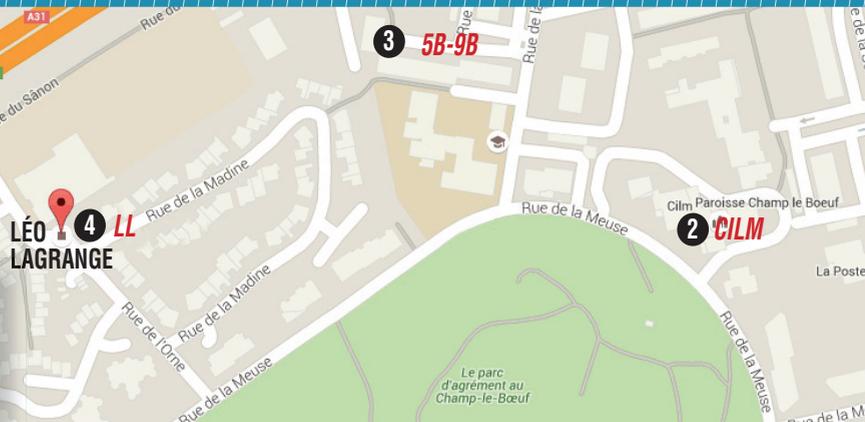
MJC Site des Brasseries
LL Complexe Sportif Léo Lagrange
MM Complexe Sportif Marie Marvingt

CILM Centre Intercommunal Laxou Maxéville
EV Gymnase de l'Ecole Vautrin
MV Ecole Maternelle Vautrin

5 B / 9 B locaux associatif 5 et 9 rue de la Blette
PISC Piscines Gentilly
CB Bat. Les Cailles Blanches - Maxéville



LES LIEUX D'ACTIVITÉS



1 MJC MASSINON - Site des Brasseries
33, rue des Brasseries - Maxéville

2 Centre Intercommunal Laxou Maxéville - CILM
23, rue de la Meuse - Laxou Champ Le Bœuf

3 Locaux associatifs - 5B et 9B
5 et 9 rue de la Blette - Maxéville Champ Le bœuf

4 Complexe Sportif Léo Lagrange - LL
Rue de la Seille - Maxéville Champ Le Bœuf

5 Complexe Sportif Marie Marvingt - MM
11, rue Solvay - Maxéville

6 Gymnase Vautrin - GV
2, rue Courbet - Maxéville (accès rue Charcot)

7 Ecole maternelle Vautrin - MV
32, rue du 15 septembre 1944 - Maxéville

8 Bat - Les Cailles Blanches - CB
2, rue André Fuchard - Maxéville



mjc massinon
sciences & imaginaires



ville de
Maxéville



Association
Jean-Christophe Massinon