

MJC l'Atelier
MONTAUX

programme

2019

2020

Edito de la Présidente	P 3
Ce que..	P 4
Adhérer, s'engager	P 5
Renseignements pratiques	P 6
Actions Jeunesses	P 7
Théâtre	P 8
Activités Créatives	P 9
Expressions Artistiques & Manuelles.....	P 10 - P 11
Danses	P 12 - P 15
Bien-être / forme	P 16 - P 17
Judo	P 18
Capoeira	P 19
Cours de langues	P 20
Les grands rendez-vous	P 21
Espace de vie sociale	P 22
Activités Parents – Enfants	P 23



Modification du programme

La MJC se réserve la possibilité de procéder à toute modification du programme, horaire, date et lieu en fonction des effectifs, des manifestations et du calendrier. Les activités sont interrompues durant les vacances scolaires.



Edito de la Présidente

Pour cette nouvelle saison 2019/2020, vous souhaitez pratiquer une activité culturelle ou sportive, partager vos expériences, découvrir de nouveaux univers ? Alors la MJC de Monteux est prête à répondre à toutes vos attentes.

Vous pouvez aussi, grâce à notre Espace de Vie Sociale, accéder à des informations sur vos droits, à des postes informatiques quel que soit votre âge et que vous soyez adhérents ou pas à la MJC.

La MJC est une association loi 1901 ouverte à tous, c'est avant tout un lieu d'échange, d'écoute, de dialogue. Les salariés permanents, les bénévoles, le Conseil d'administration sont tous très impliqués et transmettent les valeurs d'Education Populaire que nous défendons avec conviction.

Cette année encore, nous ferons en sorte que la MJC constitue un élément essentiel de la vie sociale et culturelle de Monteux. Aussi nous espérons vous voir nombreux !

Nous vous souhaitons une très belle saison avec de nouvelles activités et manifestations ainsi que des moments pleins d'émotion et de surprises !

La présidente
et son conseil d'administration



Ce que...

NOUS SOMMES engagement, militantisme, collectivité, faire ensemble.

NOUS OFFRONS partage, rencontre, accueil, échange, transmission, convivialité, écoute, débat.

NOUS VOULONS mixité, diversité, solidarité, liens intergénérationnels, ouverture, accès, démocratisation.

NOUS DÉFENDONS liberté, égalité, fraternité, citoyenneté, démocratie, laïcité



"Personne n'éduque personne, personne ne s'éduque seul. Les hommes s'éduquent ensemble, par l'intermédiaire du monde"

(Paulo FREIRE)



Adhérer, s'engager

Le bénévolat est un moyen de partager et d'échanger autour de passions, d'activités et de valeurs communes.

Devenir bénévole, c'est participer à la vie de l'association, c'est s'investir dans la vie de la commune et du territoire, c'est donner un peu de soi et faire avancer le projet de la MJC.

Pour nous rejoindre, pas besoin d'expérience particulière, mais juste l'envie d'échanger, de découvrir l'envers du décor, de partager...

Pourquoi nous rejoindre :

- Préparer des projets, participer à l'organisation de manifestations telles que le 5 Pointz, les Galas, soirées conviviales...
- Participer à la vie de la structure par l'accueil, le lien avec les intervenants et les adhérents, mais aussi la buvette, la billetterie,...
- Rejoindre le Conseil d'Administration, qui se compose de membres de l'association, réfléchit sur les orientations, prépare les travaux des assemblées générales, applique ses décisions. Il désigne en son sein un bureau composé de quelques membres à qui il délègue la gestion des affaires courantes.
- Participer à des ateliers d'alphabétisation ou d'accompagnement aux devoirs.

C'est grâce aux bénévoles que l'association peut exister, n'hésitez pas à nous faire part de vos propositions, suggestions, nous sommes à votre écoute.

Renseignements pratiques



Adhésion

LA CARTE D'ADHÉSION EST OBLIGATOIRE, NOMINATIVE, ANNUELLE ET NON REMBOURSABLE. Elle couvre l'assurance responsabilité civile, permet d'accéder aux activités et de voter à l'Assemblée Générale.

Tarif individuel adulte : 15 €* - Tarif individuel enfant : 12 €*
Tarif famille (à partir de 2 membres) : 23 €*

* Ce tarif est majoré de 10 € pour les adhérents résidant hors Monteux

Cotisation/Inscription

LES INSCRIPTIONS DÉBUTERONT DÈS LE MARDI 27 AOUT 2019 à la MJC. Les mercredis de 14h à 19h et les samedis de 9h à 13 h de septembre seront consacrés aux inscriptions. Toutes les cotisations des activités sont annuelles (septembre/juin) et doivent être réglées au moment de l'inscription. Un certificat médical, de moins de trois mois, est obligatoire pour les activités sportives: JUDO / CAPOEIRA / BREAK. Les chèques vacances, Municipass (habitants Monteux) et chèques loisirs CAF et MSA sont acceptés.

Réduction :

- 10 % sur la 2ème activité la moins chère ou le 2ème membre de la famille
- 15 % sur la 3ème activité la moins chère ou le 3ème membre de la famille

Tarif des activités

La MJC pratique les tarifs les plus justes possible afin de permettre au plus grand nombre l'accès aux activités, une heure de cours représente en moyenne 5.75€. Ce prix couvre le coût des cours ainsi que les frais de structures. Un cours d'essai est possible. Tout dossier d'inscription incomplet ne pourra être pris en compte (se reporter à la fiche d'inscription). Aucun remboursement ne sera effectué (voir règlement intérieur de la MJC L'Atelier).



Actions jeunes

La MJC réaffirme sa volonté d'accompagner et d'informer les jeunes de son territoire, en :

- Participant à la vie de la commune de MONTEUX :
Fête de la Musique et animations locales.
- Proposant des stages, sorties ou séjours jeunes
- Se dotant de documentation sur l'orientation scolaire et professionnelle,

Espace de rencontre et de réalisation de projets.

Tous les vendredis soirs de 17h00 à 19h00.

Tarif : Adhésion

Accompagnement aux devoirs "collèges / lycées"

Se renseigner en septembre.

Théâtre



Théâtre - ados-enfants 8 – 15 ans

Rejoins "Bas les Masques !!!" l'atelier de théâtre de la MJC

Les ateliers sont basés sur un échauffement corporel et vocal, et aident à développer l'imagination, la concentration, la confiance en soi et sa place dans un groupe, le tout sous forme ludique. L'atelier se clôturera par un spectacle puisque le théâtre c'est jouer !!!

Mardi : 17h30 à 19h00 8-12 ans

Mercredi : 14h à 15h30 création théâtrale pour élèves engagés 10-15 ans

Tarif : 285 €

Lecture à voix haute - ados-adultes (nouvelle activité)

Apprendre à lire devant un auditoire, transmettre les textes et faire découvrir le plaisir des livres.

6 séances d'une heure, à partir de novembre 2019

Gratuit





Activités créatives

Illustration BD / manga / dessin ados

Développer sa créativité, s'initier ou approfondir ses techniques de dessins.

Mercredi : 17h30 à 19h30

Tarif : 300 € dès 12 ans

Stage peinture - dessin adulte (nouveau)

Du débutant au peintre confirmé, venez découvrir ou approfondir votre technique Aquarelle, acrylique, huile, pastel, sanguine ou fusain dans une ambiance conviviale.

Stages réguliers

Se renseigner dès septembre

Expressions artistiques & manuelles

Arts du cirque

Venez nous rejoindre dans le cercle magique, vous y découvrirez :
Comment envoyer des balles en l'air sans les faire tomber par terre,
Comment marcher sur une boule sans qu'elle vous roule dessus,
Comment se faire pousser un nez rouge sur le nez, et plein d'autres choses encore, tout cela en vous amusant !!!!

Mercredi : 14h00 à 15h00 – + 8 ans et perfectionnement

Mercredi : 15h00 à 16h00 – 6-8 ans

Mercredi : 16h00 à 17h00 – 4-5 ans

Mercredi : 17h00 à 18h00 – 3-4 ans

Tarif : 190 €

Stage perfectionnement cirque

Durant les vacances scolaires

Expressions artistiques & manuelles

Éveil musical (nouvelle activité)

Basé sur la méthode Tonalis venez découvrir la musique de façon vivante et joyeuse, à travers les harmonies et les mouvements.

Mercredi : 17h00 à 18h00 - 3-5 ans

Tarif : 190 €

P'tit brico

Afin de développer le sens artistique et manuel venez nous rejoindre pour fabriquer de jolies œuvres à emporter.

Mercredi : 14h15 à 15h15 - 5-8 ans

Tarif : 75 €

Danses



Hip-hop (break)

Pilier de la culture hip-hop, la danse hip-hop est née début des années 70 dans le South Bronx (New York). Premier style de danse représentatif du mouvement hip-hop, le breakdance sera rejoint ensuite par les influences de la côte Ouest des Etats-Unis (popping/locking). Dans les années 80 et 90 de nouveaux courants arrivent (hype/house/new style), tous ces styles réunis représentent la danse hip-hop.

Samedi : 10h00 à 11h00 7-10 ans débutants
11h00 à 12h00 7-10 ans intermédiaires

Tarif : 190 €

"Colo - été" Hip-Hop (à partir de 11 ans)

A partir d'octobre, venez concevoir une semaine de loisirs autour du Hip-Hop pour l'été 2020.

Gratuit, ouvert aux danseurs intermédiaires à avancées.

Inscription obligatoire, dès septembre..



Hip-hop (break) ateliers avancés

Vendredi : 18h00 à 19h30 – 11-14 ans Avancés

Vendredi : 19h30 à 21h00 – avancés ados/adultes

Tarif : 230 €

Cours "Préparation BATTLES / CONCOURS"

Jeudi : 19h00 à 20h00 (à partir de 9 ans)

Tarif : 80 €

Training - Entrainement libre

Samedi : 16h00 à 18h00

Tarif : adhésion

Stages perfectionnements break,

Des stages de perfectionnements, pour tout âge et tout niveau, seront organisés durant les vacances scolaires.

Danses



Danse éveil

Éveiller... réveiller... son corps. Le rendre disponible aux mouvements par des jeux d'improvisation, de mémorisation et d'espace. A partir d'une plume, d'une fleur, d'une musique laissons libre cours à notre créativité pour qu'elle devienne "DANSE".

Mercredi : 13h40 à 14h40 – 4-6 ans

Tarif : 190 €

Modern'jazz (nouveau créneau - ados)

Le Modern'Jazz mélange les apports de danse classique et de danse moderne sur des musiques actuelles. Cette pratique développe un grand sens de la coordination, du rythme, de l'espace et permet à chacun de s'exprimer au travers de styles variés. Le Modern'jazz se pratique sur un rythme très sportif.

Mercredi : 14h40 à 15h40 – 6-7 ans – initiation

Jeudi : 17h30 à 18h30 – 8-12 ans

Jeudi : 18h30 à 19h30 – Ados, + 12 ans

Tarif : 190 €



Danse orientale "fusion" - ados /adultes

Elle permet une harmonie et une souplesse du corps, elle allie le bien-être au plaisir de danser au son des musiques orientales. A partir de bases techniques, elle permet d'improviser et de développer sa créativité. Elle donne du charme aux mouvements et révèle toute votre féminité.

Jeudi : 20h00 à 21h00

Tarif : 190 €

Danses de salon (nouveau)

Venez apprendre les bases des principales danses de salon.

Tarif : 200 € personne seule - 300 € couple

Vendredi : 19h00 à 20h30

Chaque trimestre une soirée dansante sera organisée

Zumba/djembe dance (nouveau créneau)

Zumba Fitness combine fitness, divertissement et culture dans des mouvements de danse-fitness enivrants ! Un mélange de rythmes entraînants et chorégraphies faciles à suivre, accessibles, pour un exercice physique complet digne d'une fête.

Mardi : 19h00 à 20h30 – niveau confirmé

Mercredi : 19h00 à 20h30 – niveau débutant

Tarif : 240 € (compatible avec forfait bien-être)

Bien-être / forme

Petits sportifs

Cette activité propose aux enfants de s'initier à la pratique sportive tout en restant dans le jeu. Plusieurs disciplines sont abordées sous forme de cycle pour permettre aux enfants d'évoluer à leur rythme.

Mercredi : 16h00 à 17h00 – 3-5 ans

Mercredi : 17h00 à 18h00 – 6-7 ans

Attention le nombre de place est limité à 10 participants par créneaux.

Tarif : 190 €

Yoga

La pratique du yoga vous permettra de mieux gérer le stress de la vie quotidienne, grâce à des techniques posturales et respiratoires amenant vers un état de calme et de bien-être.

Lundi : 18h15 à 19h15 – niveau débutant

Lundi : 19h15 à 20h15 – niveau avancé

Tarif : 190 €

Forfaits Bien être Forme : 2 cours au choix 270 €

3 cours au choix : 320 €

Pilates (changement d'intervenant)

Le pilates contribue à façonner un corps élancé et tonique. Les gestes répétés ont pour objectif de redresser le corps et le rééduquer. Donner du tonus à vos muscles, techniques de concentration et de respiration, bon alignement du corps, la pratique du pilates peut vous aider à déceler des zones de faiblesse et de les renforcer.

Lundi : 9h00 à 10h00

Mercredi : 18h00 à 19h00 – niveau débutant à intermédiaire

Mercredi : 19h00 à 20h00 – niveau intermédiaire à confirmé

Attention le nombre de place est limité pour cette activité.

Tarif : 190 €

Cross training hiit (changement d'intervenant)

Le cross training en sport et en fitness consiste à combiner des exercices faisant travailler différentes parties du corps.

Vendredi 18h30 à 19h30 - Tarif : 190 €

Stretching (changement d'intervenant)

Le stretching combine les assouplissements et les étirements. Cette séance convient à tout le monde, de la personne qui souhaite se dérouiller aux grands sportifs qui souhaitent une récupération active.

Lundi : 10h00 à 11h00 - Tarif : 190 €

Forfaits Bien-être / Forme : 2 cours au choix : 270 €
3 cours au choix : 320 €



JUDO TRADITIONNEL ET DE LOISIR

C'est dans une ambiance éducative, moderne et ludique que nous enseignons un judo traditionnel et de loisir, sans recherche de la performance sportive. Les Judokas peuvent ainsi pratiquer dans les règles de l'Art, dans le respect de l'apprentissage pour acquérir la maîtrise de soi et les valeurs du Code Moral, tout en apprenant à se défendre.

Petit judo

Initiation ludique au judo ayant pour but de développer dans une ambiance conviviale la motricité, la coordination, le contrôle de soi, la confiance en soi et vie de groupe.

Jeudi : 17h15 à 18h15 – petit judo 5-6 ans

Tarif : 190 €

Judo

Jeudi: 18h15 à 19h15 - 7-10 ans

Jeudi: 19h15 à 20h15 - 11 ans et Ados

Tarif : 190 €

Stage perfectionnement judo

Durant chaque période de vacances scolaire, un stage d'une journée sera proposé pour ceux qui veulent progresser dans la pratique du JUDO.

Tarif par stage : 15 €



Capoeira

La capoeira est un sport de combat originaire du Brésil, il utilise uniquement les ressources corporelles. C'est à la fois un combat, une danse et un jeu où se mêlent acrobaties, chants et rythmes musicaux traditionnels.

La capoeira vous offrira ce que vous viendrez y chercher : quelle que soit votre condition physique, le plaisir, l'esthétique et l'amusement sont des notions fondamentales dans ce sport pour petits et grands.

Jeudi : 17h15 à 18h00 – 4-6 ans

Jeudi : 18h00 à 19h00 – 7-10 ans

Tarif : 190 €

Jeudi : 19h00 à 20h30 – à partir de 11 ans ados/adultes

Tarif : 285 €

Cours de langues



Alphabetisation

C'est donner la possibilité d'apprendre un peu mieux le français, donc de mieux s'insérer dans la société, mieux comprendre et mieux se faire comprendre, de pouvoir remplir quelques papiers administratifs et permettre de suivre la scolarité des enfants.

Cours dames

Mardi : 9h00 à 11h00 et 14h15 à 16h15

Jeudi : 9h00 à 11h00 et 14h15 à 16h15

Tarif : 45 €

Anglais (nouveau créneau enfant)

Apprendre à parler anglais, tout le monde peut le faire, et sans stress ! La M.J.C. L'Atelier vous propose des cours vivants, efficaces et ludiques. Vous apprendrez les bases de l'anglais à travers la mise en scène de situations réelles ou imaginaires ainsi que des jeux et des éléments culturels. Vous pourrez parler et comprendre la langue assez rapidement, sans avoir l'impression d'être à l'école.

Mardi : 17h15 à 18h00 – 5-7 ans

Tarif 190 €

Mardi : 18h00 à 19h15 - Débutants

Mardi : 19h30 à 21h00 - Confirmés

Tarif : 220 €



Les grands rendez-vous

- **Reprise des activités lundi 9 septembre 2019**
- **Gala des activités de la MJC - JUIN 2020**
- **5 POINTZ - Festival des Cultures Urbaines - OCTOBRE 2019**
- Conférence Laïcité 29 octobre 2019
- Soirées à thème
- Stages pendant les vacances

Tous les trimestres, un programme compilera les rendez-vous conviviaux :

- Apéro-Philo – tous les deuxièmes jeudis du mois
- Café "Parents d'Ados"
- Petits déjeuners conviviaux
- Activités "Jeux de société"



Espace de vie sociale



Accompagnement démarches administratives :

Nous vous accompagnons ou vous orientons dans vos démarches administratives et vos droits sociaux, avec 2 postes informatiques connectés à Internet, une imprimante, un service de photocopies/scanner.

Mardi : 9 h à 12 h 30 - 13 h 30 à 17 h

Jeudi : 10 h à 12 h 30 - 13 h 30 à 17 h

Vendredi : 10 h à 12 h 30

Tarif : Une carte à 1€ valable 1 an pour 100 photocopies ou impressions en noir & blanc

Permanence de partenaires :

- C.C.A.S. - Médiation "Accès aux Droits"
Tous les mardis de 9 h à 12 h
- L'AMAV – Association de Médiation et d'Aide aux Victimes
Les 1^{er} mercredis de 9h à 12h, sur RDV
- Le PASSAGE – Point Accueil Écoute Jeunes et Parents
Les 3^{ème} mercredis de 14h à 16h, sur RDV
- Le CIDFF – Centre Information Droits des Femmes et des Familles
Les 3^{ème} Jeudis de 14h à 17h, sur RDV
- Le SEP – Service d'Écriture Publique
Les Jeudis de 14h à 17h, sur RDV



Activités Parents - Enfants

Le Coin des Petits :

Tous les mercredis matins de 9h à 12h un espace avec des livres et des jeux pour les tout-petits est ouvert aux enfants de moins de 3 ans, accompagnés d'1 parent.

Gratuit

Ateliers Parents-Enfants « Petits-Brico »

Le 2^{ème} samedi de chaque mois de 10h à 12h, venez en famille partager autour d'une activité parents enfants pour les 3 – 6 ans

Tarif : 2 € par enfant et par atelier (adhésion obligatoire)

Ateliers Parents - Enfants « Eveil Motricité »

Dernier samedi scolaire de chaque mois de 10h à 11h & 11h à 12h

Atelier Parents-enfants axé sur la motricité d'enfants de 20 mois jusqu'à 3 ans. Venez partager un moment en famille autour d'un parcours et d'exercices de motricité

Tarif : 1 € par enfant et par atelier (adhésion obligatoire)

Sorties Familiales :

A chaque période de vacances, nous proposons une sortie familiale ouverte à tous sans limite d'âge.

Places limitées

Tarif : 6 € pour une personne
+ 2 € par personne supplémentaire



Membres du bureau :

Présidente : Pépita ASKELOU - Vice-Président : Olivier FRAYSSE
Trésorier : Rosa-Lila HAMMACHE - Secrétaire : Fariza DEBIZE
Coordination des activités : Jean-François
Animation de l'Espace de Vie Sociale : Emmanuelle

MJC L'ATELIER

Bd Mathieu Berthier – 84170 MONTEUX
Contact email : contact@mjclatelier.fr ou coordination@mjclatelier.fr
Téléphone : 04 90 66 23 93 / 06 62 99 34 25

Horaires :

Les mercredis scolaires : de 14 h à 18 h.
Les samedis scolaires : de 10 h à 12 h & de 14 h à 18 h.

Horaires "E.V.S." :

Les mardis & jeudis : de 10 h à 12 h 30 & de 13 h 30 à 16 h.
Les vendredis scolaires : de 10 h à 12 h 30.
Site internet : www.mjclateliermonteux.fr
Facebook : MJC l'Atelier de Monteux

