



Mjc L'atelier

ESPACE DE VIE SOCIALE



PROGRAMME

2021

2022

| | |
|---|-----------|
| Edito 2021-2022 | P3 |
| Ce que | P4 |
| Adhérer, s'engager | P5 |
| Renseignements pratiques | P6 |
| Actions Jeunesses | P7 |
| Théâtre | P8 |
| Activités Créatives | P9 |
| Expressions Artistiques & Manuelles | P10 - P11 |
| Danses | P12 - P15 |
| Bien-être / forme | P16 - P17 |
| Judo Traditionnel et de loisirs | P18 |
| Capoeira | P19 |
| Cours de langues | P20 |
| Grands rendez-vous | P21 |
| Espace de vie sociale | P22 |
| Activités Parents - Enfants | P23 |

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

Bienvenue à la Maison des Jeunes et de la Culture de Monteux.

Après une saison 2020/2021 perturbée par la crise sanitaire qui nous a contraints à nous adapter sans cesse et nous a obligé à suspendre la quasi-totalité des activités, il est temps de tourner la page et redonner vie à notre Maison !

Cette nouvelle saison est, pour toute l'équipe de la MJC, salariés et bénévoles, l'occasion de vous proposer de nombreuses activités socio-culturelles, sportives, d'expression et de création. Une équipe toujours à l'écoute des adhérents, fidèle aux valeurs d'Education Populaire de notre association.

Notre principal objectif est de répondre à vos attentes et besoins mais aussi de partager des moments conviviaux autour de certains de nos événements tels que petits déjeuners à thèmes, cafés parents/ados, apéros/philos, ateliers parents/enfants...

Vous disposez aussi, au travers de l'Espace de Vie Sociale, des services d'accès aux droits, à l'informatique, aux photocopies et impressions administratives.

Nous espérons vous retrouver nombreux et vous souhaitons une belle et riche saison à tous !

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 DEFENDONS 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*

ADHERER, 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, 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 l'animation du « coin des petits », aux ateliers alphabétisation, à l'accompagnement aux devoirs ou aux petits déjeuners conviviaux.

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 : L'ADHESION 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 24 AOUT 2021 à la MJC.

EN SEPTEMBRE, les mercredis de 14h00 à 19h00 et les samedis de 9h00 à 13h00 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

Possibilité de régler par Chèques, Espèces, chèques vacances dont connect, Municipass (habitants Monteux) et Pass CULTURE.

-10 % sur la 2^{ème} activité la moins chère ou le 2^{ème} membre de la famille

-15 % sur la 3^{ème} activité la moins chère ou le 3^{ème} 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 structure.

Vous avez la possibilité d'effectuer un cours d'essai, sous réserve de place disponible dans le créneau horaire. Ce cours ne peut être considéré comme une inscription.

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).

ACTIONS JEUNESSES

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,

- Accompagnement aux devoirs collèges/lycées

Nombres de participants limités

Renseignements et inscriptions en septembre.

Tarif : Adhésion

Espace de rencontre et de réalisation de projets :

Tous les vendredis soirs scolaires de 17h00 à 19h00.

Tarif : Adhésion



THEATRE

THEATRE : Ados-enfants 8 - 17 ans

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

Pour chacun des ateliers, le début de l'année est consacré à la découverte ou la redécouverte du théâtre par des exercices. Mêlant plaisir et exigence, ils sont basés sur un échauffement corporel et vocal, et aident à développer l'imagination, la concentration, la confiance en soi et à trouver sa place dans le groupe. Chaque atelier donnera ensuite lieu à un travail sur la pièce choisie et le rôle à interpréter et se clôturera par un spectacle puisque le théâtre c'est jouer !!!

Mercredi : 14h00/15h30 - création théâtrale pour élèves engagés 13-17 ans

Mardi : 17h30/19h00 - débutants 8-12 ans

Tarif : 285 €



ACTIVITES CREATIVES

ILLUSTRATION BD / MANGA / DESSIN ados

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

Samedi : 10h30/12h30 (horaires à confirmer)

Tarif : 300 € dès 10 ans



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 : 14h00/15h00 - +8 ans et perfectionnement

Mercredi : 15h00/16h00 - 6/8 ans

Mercredi : 16h00/17h00 - 4/5 ans

Mercredi : 17h00/18h00 - 3/4 ans

Tarif : 190 €

Informations

Des stages perfectionnement + de 8 ans

Selon inscription, 1 samedi par mois de 14h00 à 16h30

Tarif : 10 € le stage

EXPRESSIONS ARTISTIQUES & MANUELLES

ÉVEIL MUSICAL

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

Mercredi : 16h00/17h00 - 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 : 14h15/15h15 - 5/8 ans

Tarif : 75 €



DANSES

HIP-HOP (BREAK)

Pilier de la culture hip-hop, la danse hip-hop est née au 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.

Ateliers débutants et Intermédiaires

Samedi

10h00/11h00 - 7/10 ans débutants

11h00/12h00 - 7/10 ans intermédiaires

Vendredi

17h30/18h30 - 10/15 ans débutants

Tarif : 190 €



DANSES

HIP-HOP (BREAK)

Ateliers avancés - (Sur sélection - maximum 15 participants)

Vendredi : 18h30/20h00 - avancés ados/adultes

Tarif : 230 €

Training - Entraînement libre

Samedi : 15h00/17h00

Tarif : adhésion

« Colo - été Hip-Hop » : Hip-Hop (à partir de 11 ans)

A partir d'octobre, venez concevoir une semaine de loisirs autour du Hip-Hop pour l'été 2022.

Gratuit, ouvert aux danseurs intermédiaires à avancées.

Inscription obligatoire, dès septembre.

Informations :

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

DANSES

DANSE EVEIL

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 : 15h45/16h45 - 3/5 ans

Tarif : 190 €

MODERN'JAZZ (nouveaux horaires)

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 : 13h45/14h45 - 5/7 ans

Mercredi : 14h45/15h45 - 8/10 ans

Mercredi : 16h45/17h45 - 10/12 ans

Mercredi : 17h45/18h45 - ados

Tarif : 190 €

DANSE ORIENTALE (nouvel horaire)

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.

Mercredi : 19h00/20h00 - ados/adultes

Tarif : 190 €

DANSES

« ON VA DANSER »

Venez apprendre les bases des principales danses.

Chaque trimestre une soirée dansante sera organisée

Vendredi : 19h15 - 21h15

Tarif : 200 € pour danseur seul

300 € pour un couple

ZUMBA/DJEMBEL DANCE

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 : 19h15/20h45 - niveau confirmé

Mercredi : 19h15/20h45 - niveau débutant

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



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 : 16h00/17h00 - 3/5 ans

Mercredi : 17h00/18h00 - 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. Une pratique régulière vous aidera à entretenir une bonne santé, la vitalité, l'équilibre du corps et de l'esprit, la sérénité.

Lundi : 18h15/19h15 - niveau débutant

Lundi : 19h15/20h15 - niveau avancé

Tarif : 190 €

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

PILATES

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 : 9h00/10h00 - Tous niveaux

Mercredi : 18h00/19h00 - niveau débutant à intermédiaire

Mercredi : 19h00/20h00 - niveau intermédiaire à confirmé

Tarif : 190 €

CROSS TRAINING HIIT

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

Le High-Intensity Interval Training est un mode d'entraînement fractionné qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances

Vendredi : 18h30/19h30

Tarif : 190 €

STRETCHING

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 : 10h00/11h00

Tarif : 190 €

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

JUDO TRADITIONNEL & DE LOISIR

« Le Judo est la voie de l'utilisation harmonieuse de l'énergie morale et physique. »

C'est dans une ambiance éducative moderne basée sur une pédagogie coopérative et non compétitive que j'enseigne le Judo. Les Judokas peuvent ainsi pratiquer dans les règles de l'Art, dans le respect de l'apprentissage pour acquérir la maîtrise de soi et l'harmonie avec les autres par le développement des valeurs morales et physiques de chacun, 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 de perfectionnement de judo

Durant chaque période de vacances scolaire, un stage d'une journée sera proposé pour ceux qui le souhaitent.

Tarif par stage : 10 €

CAPOEIRA

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 : 17h15/18h00 - 4/6 ans

Jeudi : 18h00/19h00 - 7/10 ans

Tarif : 190 €

Jeudi : 19h00/20h30 - à partir de 11 ans et 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 : 9h00/11h00 et 14h15/16h15

Jeudi : 9h00/11h00 et 14h15/16h15

Tarif : 45 €

ANGLAIS (Nouvelle intervenante)

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 : 17h15/18h15 - 5/7 ans

Mardi : 18h30/19h30 - Débutant

Tarif : 190 €

Mardi : 19h30/21h00 - Intermédiaire/Confirmé

Tarif : 220 €

GRANDS RENDEZ-VOUS

Reprise des activités lundi 6 septembre 2021

- Gala des activités de la MJC - Samedi 18 JUIN 2022

- 5 POINTZ - Festival des Cultures Urbaines - 25 au 30 octobre 2021

- Programmation culturelle - théâtre/projections/spectacles « jeunes publics » ...
- Conférences
- 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

Nous vous accompagnons ou vous orientons dans vos démarches administratives et vos droits sociaux,

avec 3 postes informatiques connectés à Internet, une imprimante, un service de photocopies/scanner.

Mardi & Jeudi : 9h30/12h30 - 13h30/17h00

Vendredi : 9h30/12h30

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

Initiation au numérique :

De la maîtrise « Clavier/Souris » à la connaissance des outils Internet.

Les mardis, jeudis et vendredis après-midis

Sur inscription, 2 € par module.

Permanence de partenaires :

- L'AMAV - Association de Médiation et d'Aide aux Victimes - Les 1^{er} mercredis de 9h00 à 12h00, sur RDV
- Le PASSAGE - Point Accueil Écoute Jeunes et Parents - Les 3^{ème} mercredis de 14h00 à 16h00, sur RDV
- Le CIDFF - Centre Information Droits des Femmes et des Familles - Les 3^{ème} Jeudis de 14h00 à 17h00, sur RDV
- Le SEP - Service d'Écriture Publique - Permanence d'écrivain Public - Un Jeudi sur deux de 14h00 à 17h00, sur RDV

ACTIVITES PARENTS / ENFANTS

« COIN DES PETITS »

Tous les mercredis matins de 9h30 à 12h00 un espace avec des livres et des jeux pour les tout-petits est ouvert aux mamans (ou papas) et aux enfants de moins de 3 ans.

Gratuit

ATELIERS PARENTS-ENFANTS « PETITS-BRICO »

Le 2^{ème} samedi de chaque mois de 10h00 à 12h00, 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 10h00 à 11h00 & 11h00 à 12h00

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

COMPOSITION DE L'EQUIPE ADMINISTRATIVE

MEMBRES DU BUREAU :

Président : Pepita ASKELOU

Vice-Président : Olivier FRAYSSE

Trésorier : Rosa-Lila HAMMACHE

Secrétaire : Fariza DEBIZE

Coordination des activités : Jean-François REYNAUD

Animation de l'Espace de Vie Sociale : Emmanuelle FAUGERE

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 « MJC » :

Les mercredis scolaires : de 14h00 à 18h00

Les samedis scolaires : de 10h00 à 12h00 & de 14h00 à 18h00

HORAIRES « E.V.S. » :

Les mardis & jeudis : de 9h30 à 12h30 & de 13h30 à 16h00

Les vendredis : de 9h30 à 12h30

Site internet : mjclateliermonteux.fr

Facebook : MJC l'atelier de Monteux

