



MJC

L'ATELIER

ESPACE DE VIE SOCIALE
MONTEUX

ACTIVITÉS
2025 - 2026

ÉDITO 2025/2026	3
ADHÉRER, S'ENGAGER	4
RENSEIGNEMENTS PRATIQUES	5
THÉÂTRE	6
CIRQUE	7
PEINTURE / ILLUSTRATION BD	8
DESSIN / TRICOT	9
CAPOEIRA	10
JUDO	11
BREAKDANCE – hip-hop	12-13
DANSE MODERNE / DANSE ÉVEIL	14
PETITS SPORTIFS	15
ANGLAIS / ALPHABÉTISATION	16
STRETCHING – QI GONG / YOGA	17
PILATES / BODY-BALANCE	18
ZUMBA / DJEMBEL DANCE / CROSS TRAINING	19
INFORMATIONS ESPACE DE VIE SOCIALE	20
ACTIVITÉS PARENTS – ENFANTS	21
ACTIONS JEUNESSE	22
GRANDS RENDEZ-VOUS	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 événements et du calendrier.

Les activités sont interrompues durant les vacances scolaires.

BIENVENUE À LA MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE MONTEUX

61 ans déjà !!!

Et c'est parti pour une 61^{ème} année ! Effectivement, malgré les années qui passent, notre MJC ne cesse de se renouveler et de fleurir au travers de multiples projets tout en respectant ses engagements et ses valeurs d'Éducation Populaire.

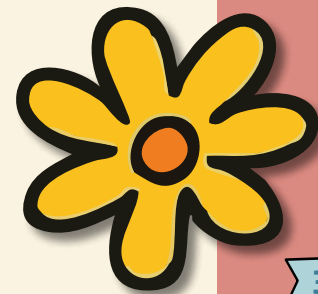
Elle ne se contente pas de vous proposer des activités éducatives, culturelles et sportives mais elle est aussi un lieu convivial dans lequel vous pouvez échanger, proposer, découvrir des services qui répondent à vos besoins, que ce soit en terme d'aide au numérique ou d'accompagnement à la parentalité.

Vous avez des idées ? vous souhaitez rejoindre notre équipe de bénévoles ?

Alors n'hésitez plus ! Vous êtes les bienvenu-e-s !

Belle saison à tous !

Pépita
Présidente
MJC L'ATELIER



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 contribuer au développement du projet de la MJC.

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

Nous rejoindre, pour quoi faire ?

- Animer le « coin des petits », participer aux ateliers d'alphabétisation, à l'accompagnement aux devoirs ou aux petits déjeuners conviviaux.
- Préparer des projets, participer à l'organisation de manifestations telles que le 5 Pointz, des soirées conviviales, des événements festifs ...
- S'impliquer dans la vie de la structure par l'accueil, le lien avec les intervenants et les adhérents, mais aussi la gestion de la buvette, la billetterie, etc.
- Intégrer le Conseil d'Administration, composé de membres de l'association qui réfléchissent sur les orientations, préparent les travaux des assemblées générales et mettent en oeuvre leurs décisions.

Le Conseil désigne en son sein un bureau chargé de la gestion des affaires courantes.

Grâce aux bénévoles, l'association peut exister. N'hésitez pas à nous faire part de vos propositions et suggestions, nous sommes à votre écoute.

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

(Paulo FREIRE)

L'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 COMMENCERONT MARDI 19 AOÛT 2025 À LA MJC.

En septembre, les mercredis et samedis de 9h à 18h seront consacrés aux inscriptions. Toutes les cotisations des activités sont annuelles (septembre/juin) et doivent être réglées au moment de l'inscription ou faire l'objet d'une demande au bureau associatif.

Un certificat médical, de moins de trois mois, est obligatoire pour les activités sportives : JUDO / CAPOEIRA / BREAK.

Nous acceptons les chèques vacances et les Municipass (habitants de Monteux).

Réductions

- 10 % sur la 2ème activité ou le 2ème membre du foyer (activité la moins chère)
- 15 % sur la 3ème activité ou le 3ème membre de la famille (activités les moins chères)

Les inscriptions seront prises en compte qu'après validation de la fiche d'inscription et du règlement.

Tarif des activités

La MJC s'efforce de proposer des tarifs accessibles à tous, et aucun remboursement n'est possible après l'inscription (voir règlement intérieur).

Cours d'essai

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

Début de saison : Semaine 37 - À partir du 8 septembre 2025

Fin de saison : Semaine 25 - samedi 20 juin

THÉÂTRE

Les ateliers de théâtre débutent par des exercices corporels et vocaux, suivis de jeux conçus pour développer la présence scénique, la concentration, l'imagination, la créativité, ainsi que l'écoute et l'échange entre participants.

Cette activité contribue également à renforcer la confiance en soi et à s'intégrer au sein du groupe.

Chaque atelier est dédié à l'étude et à la mise en scène d'un texte de théâtre soigneusement sélectionné, avec un focus sur l'interprétation des rôles par chaque participant.

En fin d'année, les participants auront l'opportunité de présenter leur travail lors d'un spectacle public, car le théâtre est avant tout une affaire de jeu !

THÉÂTRE ENFANT – 7 / 11 ans :

Mardi : 17h00 / 18h30

THÉÂTRE ADOS – 12 / 16 ans :

Mardi : 18h30 / 20h00

Tarif : 285 €



ARTS DU CIRQUE

Venez nous rejoindre dans le cercle magique, vous y découvrirez :

- **La Jonglerie** : manipulez balles, anneaux, diabolos et autres objets en mouvement. Apprenez à maîtriser l'art de la coordination et de la précision.
- **L'Équilibre et les Acrobaties** : marchez sur poutre, bambou bidon ou boule, tentez des équilibres improbables, et explorez les figures acrobatiques. Votre corps deviendra votre instrument de performance.
- **L'Art Clownesque** : plongez dans l'univers burlesque du clown. Jouez avec les émotions, les mimiques, et créez des moments de rire et de complicité avec le public.

Ces ateliers favorisent le développement personnel, renforcent l'esprit d'équipe et offrent l'opportunité de briller lors d'un spectacle en fin d'année.

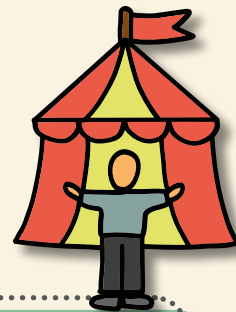
Mercredi : 14h00 / 15h00 – +8 ans et perfectionnement

Mercredi : 15h00 / 16h00 – 6/8 ans

Mercredi : 16h00 / 17h00 – 4/5 ans

Mercredi : 17h00 / 18h00 – 3/4 ans

Tarif : 190 €



Ateliers Parents – Enfants « Éveil Motricité » 20 mois / 3 ans : Le dernier samedi scolaire de chaque mois de 10h00 à 11h00 & de 11h00 à 12h00. Venez partager un moment privilégié autour d'un parcours et d'exercices de motricité.

Tarif : 1 € par enfant et par atelier
Cf. Atelier Parents – Enfants, page 21

LES PETITS PEINTRES

Pour développer le sens artistique et manuel de votre enfant, nous proposons des ateliers de peinture sur divers supports.

Mercredi : 14h00 / 15h30 - 6/11 ans

Tarif : 75 €

ILLUSTRATION BD / MANGA / DESSIN

Explorez l'art du dessin en BD et manga : affinez votre coup de crayon, créez des planches captivantes et donnez vie à vos histoires à travers des ateliers dédiés à la maîtrise et à la créativité graphique.

Samedi : 10h00 / 12h00 – à partir de 10 ans

Tarif : 300 €



DESSIN

Animé par une artiste professionnelle, explorez les bases du dessin de manière conviviale, ludique et thématique. Vous découvrirez des techniques, des astuces et des exercices pour affiner votre trait et exprimer votre créativité. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez perfectionner vos compétences, cet atelier est conçu pour vous.

1 Vendredi / 2 : 18h30 / 20h30

Tarif : 250 €

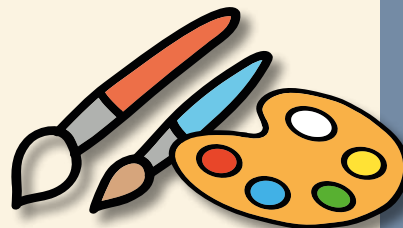
ATELIER DES MAILLES TRICOT / CROCHET

Dans une ambiance chaleureuse, venez avec vos aiguilles, crochets et pelotes de laine pour pratiquer et perfectionner l'art des mailles.

Cet atelier accueille ados et adultes, favorisant les échanges intergénérationnels entre personnes expérimentées et jeunes souhaitant découvrir ce loisir créatif. Que vous soyez débutant ou expérimenté, cet atelier vous permettra d'explorer différentes techniques et de créer des pièces uniques dans un esprit de partage et de transmission.

Mardi : 17h00 / 19h – ados-adultes

Tarif : 45 €



CAPOEIRA

La capoeira, art martial brésilien, est un mélange d'acrobaties, de chants et de rythmes musicaux traditionnels. Plus qu'un sport, c'est un jeu et une danse qui invite à la découverte de la culture brésilienne.

Accessible à tous, la capoeira promet plaisir, beauté et divertissement, tout en offrant un aperçu authentique des traditions du Brésil. Elle est idéale pour les enfants comme pour les adultes.

Jeudi : 17h30 / 18h15 – 4/6 ans

Jeudi : 18h15 / 19h15 – 7/10 ans

Tarif : 190€

Jeudi : 19h15 / 20h45 – ADOS / ADULTES

Tarif : 285 €



JUDO TRADITIONNEL ET DE LOISIRS

« Le Judo est la voie de l'utilisation harmonieuse de l'énergie morale et physique. » Dans un esprit moderne, le judo est ici enseigné avec une pédagogie coopérative et non compétitive.

Les judokas pratiquent selon les règles de l'art, respectant l'apprentissage pour maîtriser l'harmonie intérieure et extérieure, tout en développant des valeurs morales et physiques et en apprenant la self-défense.

Jeudi : 18h15 / 19h15 – 7/10 ans

Jeudi : 19h15 / 20h15 – 11 ans et Ados

Tarif : 190 €

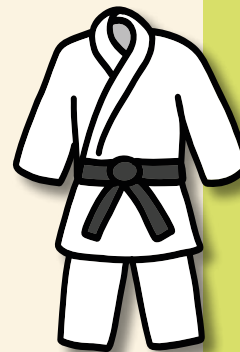
PETIT JUDO

Initiation ludique au judo, conçue pour développer la motricité et la coordination dans une ambiance conviviale.

Ce programme vise à renforcer le contrôle de soi, la confiance en soi et l'esprit de groupe.

Jeudi : 17h15 / 18h15 – petit judo 4/6 ans

Tarif : 190 €



HIP-HOP (BREAK)

La danse hip-hop, qui a vu le jour dans le South Bronx des années 70, est un élément central de la culture hip-hop.

Elle se caractérise par une diversité de styles, du breakdance initial aux influences du popping et du locking de la côte Ouest, jusqu'aux courants plus récents comme le hype, la house et le new style.

À la MJC, nous nous concentrons sur le breakdance, discipline dynamique et expressive, désormais reconnue comme une activité olympique.

Nous invitons les passionnés de tous âges à découvrir et à maîtriser les mouvements spectaculaires de cette danse, tout en s'immergeant dans la culture vibrante du hip-hop.

Ateliers débutants et Intermédiaires

Mercredi : 11h15 / 12h15 - 6/7 ans

Samedi : 10h / 11h - 8/9 ans

11h / 12h - 10/12 ans

Tarif : 190€



HIP-HOP (BREAK) - Ateliers avancés

Vendredi : 18h00 / 19h30 – avancés ados/adultes

Tarif : 230 €

BREAK - Ateliers techniques

Ateliers complémentaires de breakdance axés sur la performance technique. Idéal pour affûter compétitivité et créativité.

Ces sessions préparent les bboys et bgirls aux freestyles et battles, en privilégiant l'expression individuelle et la maîtrise des mouvements.

Lundi : 17h30 / 18h45 – 8/12 ans avancés

Lundi : 18h45 / 20h – avancés ados/adultes

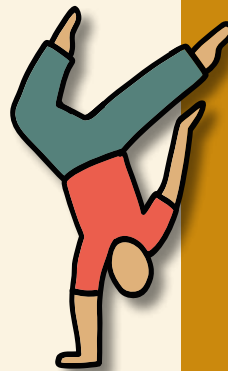
Tarif : 80 € - Atelier complémentaire

BREAK - Training

Entraînement libre

Samedi : 16h / 18h

Tarif : adhésion



DANSE MODERNE

La Danse Moderne est un mélange harmonieux de techniques de danse classique et de danse contemporaine, exécutées sur des musiques actuelles.

Cette discipline favorise un développement aigu de la coordination, du rythme et de la conscience spatiale, offrant à chacun la liberté de s'exprimer à travers une diversité de styles. La Danse Moderne se caractérise par son dynamisme et son intensité sportive.

Mercredi : 13h45 / 14h45 – 5/7 ans

Mercredi : 14h45 / 15h45 – 6/8 ans

Mercredi : 15h45 / 16h45 – 8/10 ans

Tarif : 190 €

Mercredi : 17h00 / 18h30 – Ados

Tarif : 240 €

DANSE ÉVEIL

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

Mercredi : 10h00 / 11h00 – 3/4 ans

Mercredi : 11h00 / 12h00 – 4/5 ans

Tarif : 190 €



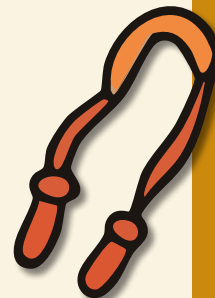
PETITS SPORTIFS

Proposez à vos enfants de s'initier à de multiples activités physiques de manière ludique. Ils exploreront l'univers du sport à travers différentes disciplines, ainsi que diverses balles, ballons et raquettes, tout en apprenant les règles.

Ces activités sont enseignées en cycles pour une progression tout au long de l'année.

Mercredi : 17h00 / 17h45 – 3/5 ans

Tarif : 190€



ANGLAIS Enfant

Aventure ludique dans l'apprentissage de la langue anglaise.

Grâce aux « nouvelles pédagogies », les enfants s'immergent dans l'anglais par le jeu, les comptines et les chants. Cet atelier est conçu pour éveiller la curiosité et stimuler l'amour de la langue, tout en développant naturellement l'écoute et la prononciation.

Parfait pour les jeunes esprits désireux de s'ouvrir au monde.

Mercredi :

10h00 / 11h00 – 5/8 ans

11h00 / 12h00 – 7/10 ans

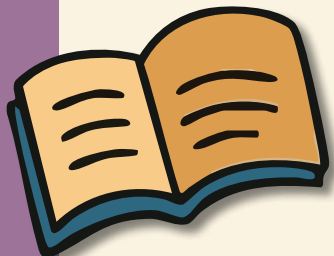
Tarif : 190 €

ALPHABÉTISATION SOCIALISANTE

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.

Mardi, jeudi & vendredi : 14h00 / 16h00

Tarif : 45 €



STRETCHING / QI - GONG

Le stretching, mêlant assouplissements et étirements, convient à tous, des débutants souhaitant gagner en souplesse aux sportifs désirant une récupération efficace.

Des postures issues du tai-chi et du qi-gong enrichissent ces étirements, offrant une initiation douce à ces disciplines asiatiques.

Lundi : 10h / 11h

Tarif : 190 €

YOGA

La pratique du yoga, avec ses techniques posturales et respiratoires, vous aidera à mieux gérer le stress quotidien, menant à un état de calme et de bien-être. Une pratique régulière favorise la santé, la vitalité, l'équilibre du corps et de l'esprit, ainsi que la sérénité.

Lundi : 18h15 / 19h15 – niveau débutant à intermédiaire

Lundi : 19h15 / 20h15 – niveau intermédiaire à avancé

Tarif : 190 €

Forfait Bien-être : 2 cours au choix : 290€ / 3 cours au choix : 340 €

Ateliers Parents-Enfants « YOGA » 4 - 7 ans : 1 samedi par mois de 10h à 11h, venez partager une activité yoga / détente entre parents et enfants de 4 à 7 ans

Tarif : 2 € par enfant et par atelier
Cf. Atelier Parents – Enfants, page 21



PILATES

Le Pilates contribue à maintenir un corps tonique. Les exercices répétitifs visent à redresser et à rééduquer le corps. En renforçant vos muscles, en améliorant les techniques de concentration et de respiration, et en assurant un bon alignement corporel, le Pilates peut révéler des zones de faiblesse à fortifier.

Lundi : 9h/10h – Tous niveaux

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

Mercredi : 19h00 / 20h00 – niveau intermédiaire à avancé

Tarif : 190 €

PILATES SUR CHAISE

Le Pilates sur chaise est une adaptation accessible et efficace de la méthode Pilates traditionnelle, permettant de pratiquer des exercices de renforcement musculaire et de souplesse. Cette variante est adaptée aux personnes ayant des difficultés à pratiquer au sol ou souhaitant reprendre en douceur une activité physique.

Lundi : 11h / 12h

Tarif : 190 €

BODY BALANCE

Associe le Pilates, le yoga et le tai-chi pour une activité qui favorise la souplesse et la maîtrise de la respiration.

Mercredi : 18h30 / 19h30 – niveau débutant à intermédiaire

Mercredi : 19h30 / 20h30 – niveau intermédiaire à avancé

Tarif : 190€

ZUMBA/DJEMBEL DANCE

Plongez dans l'univers énergétique de la Zumba, une expérience de danse-fitness qui allie amusement et culture dans un cocktail de mouvements exaltants.

Avec des rythmes endiablés issus de divers horizons musicaux et des chorégraphies conçues pour être faciles à suivre, la Zumba est accessible à tous. En intégrant la Djembel Dance, une discipline inspirée des rythmes africains, nos cours prennent une nouvelle dimension.

Mardi : 19h15 / 20h45

Mercredi : 19h15 / 20h45

Tarif : 240 € (compatible avec forfait bien-être avec supplément de 50 €)

CROSS TRAINING HIIT

Le Cross Training combine divers exercices pour travailler différentes parties du corps.

Le High-Intensity Interval Training (HIIT) est une méthode d'entraînement fractionné visant à améliorer la condition physique grâce à des séances intenses et courtes.

Jeudi : 18h30 / 19h30

Tarif : 190 €



La MJC sera ouverte tous les matins de la semaine du mardi au samedi afin d'accueillir, échanger avec les adhérents et montiliens, les orienter selon leurs besoins vers des partenaires tel que l'Espace France Service.

Lors de ces différents temps d'accueil, les montiliens qui souhaitent s'impliquer dans la vie de leur commune en développant un projet collectif ou citoyen peuvent venir se faire accompagner.

Le mardi matin sera dédié à la pause parents : un espace d'échange et de discussion où les parents après avoir posé leur enfant à l'école peuvent venir se retrouver, boire une boisson, échanger.

Permanences de partenaires :

- **L'AMAV** Association de Médiation et d'Aide aux Victimes. Les 1ers mercredis de 9h / 12h, sur RDV
- **Le PASSAGE** – Point Accueil Écoute Jeunes et Parents. Les 3èmes mercredis de 14h / 16h, sur RDV
- **Le CIDFF** – Centre Information Droits des Femmes et des Familles. Les 3èmes Jedis de 14h / 17h, sur RDV

ATELIERS PARENTS-ENFANTS

ATELIERS Petits-Bricos

4 - 9 ans : Venez partager un moment privilégié autour d'un atelier créatif avec votre enfant.

Pour les 4 - 9 ans : 10h00 / 11h30

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

ATELIERS YOGA

4 - 7 ans : 1 samedi par mois de 10h / 11h, venez partager une activité yoga / détente entre parents et enfants de 4 à 7 ans

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

ATELIERS Éveil Motricité

20 mois – 3 ans : Dernier samedi scolaire de chaque mois de 10h / 11h & 11h / 12h.

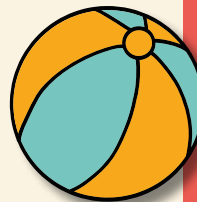
Venez partager un moment avec votre enfant âgé de 20 mois jusqu'à 3 ans autour d'un parcours et d'exercices de motricité

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

SORTIES FAMILIALES

À chaque période de vacances, nous proposons **2 sorties familiales** ouvertes à tous sans limite d'âge. Places limitées.

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



CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Nombre de participants limité

Évolution de l'action en cours - Renseignements et inscriptions en septembre.

Tarif : Adhésion

ESPACE PARTAGE LYCÉENS ÉTUDIANTS / CO-STUDYING

Seul, à plusieurs, venez réviser, réaliser des recherches, travailler sur des postes informatiques, développer vos projets.

Les mercredis et samedis de 14h / 18h.

Inscription obligatoire.

INFORMATION JEUNESSE :

Venez consulter de la documentation « Information Jeunesse » et rechercher des informations concernant l'orientation scolaire, le parcours professionnel, les loisirs ...

Les vendredis de 17h / 19h.

SOIRÉES JEUX 16 - 25 ANS.

Temps convivial pour s'amuser, rire et échanger entre jeunes adultes.

1 Vendredi par mois de 19h / 21h30.



LA CARAVANE PASSE AU PARC DU CHÂTEAU D'EAU

Animations gratuites le jeudi 28 août 2025

FÊTE DES SPORTS

- Samedi 6 septembre 2025

REPRISE DES ACTIVITÉS

- Lundi 8 septembre 2025

5 POINTZ

- Festival des Cultures Urbaines - 20 au 25 octobre 2025

LA CARAVANE « S'ARRÊTE À LA MJC »

Semaine du 27 octobre au 2 novembre 2025

PROGRAMMATION CULTURELLE

Théâtre / projection / spectacle « jeunes publics » ...

CONFÉRENCES

SOIRÉES À THÈME

ÉCHANGE DE SAVOIRS

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

- **Apéro-Philo** – tous les deuxièmes jeudis du mois
- **Ateliers** « fait soi-même »
- **Activités** « Jeux de société »

MJC L'ATELIER

Bd Mathieu Berthier – 84170 Monteux
Courriel : contact@mjclatelier.fr
Téléphone : 04 90 66 23 93 / 06 62 99 34 25

Site internet : mjclateliermonteux.fr
Facebook : MJC l'atelier de Monteux

HORAIRES «MJC»

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

Conception michonb - Tél 06 14 75 81 02

