



MJC L'ATELIER

Espace de Vie Sociale



Programme

2022 - 2023

Sommaire

EDITO 2022/2023	P 3
ADHERER, S'ENGAGER	P 4
RENSEIGNEMENTS PRATIQUES	P 5
ACTIONS JEUNESSE	P 6
ACTIVITÉS PARENTS – ENFANTS	P 7
THÉÂTRE	P 8
CIRQUE	P 9
EXPRESSIONS ARTISTIQUES ET MANUELLES	P 10 – P 11
DANSES	P 12 – P 15
BIEN-ETRE / FORME	P 16- P 17
JUDO TRADITIONNEL ET DE LOISIR	P 18
CAPOEIRA	P 19
MULTISPORT	P 20
COURS DE LANGUES	P 21
GRANDS RENDEZ-VOUS	P 22
ESPACE DE VIE SOCIALE	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

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

Pour cette nouvelle saison, l'équipe de la MJC, salariés et bénévoles, espère vous retrouver nombreux et vous propose un programme riche en activités socio-culturelles, artistiques, sportives ou de loisirs, pour tous les âges. Notre richesse réside aussi dans la volonté de promouvoir le lien social et de favoriser la mixité sociale et culturelle autour de moments conviviaux (apéro/philos, petits-déjeuners à thèmes, ateliers parents/enfants...).

Nous mettons à votre disposition l'Espace de Vie Sociale qui répondra à vos besoins d'accès aux droits, d'informatique, de photocopies et impressions administratives.

N'hésitez pas à nous rejoindre et à participer à la vie de notre association en donnant un peu de votre temps et en apportant de nouvelles idées.

Bonne rentrée à tous !

La Présidente et son Conseil d'administration.

POURQUOI NOUS REJOINDRE :

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...

COMMENT NOUS REJOINDRE :

- Préparer des projets, participer à l'organisation de manifestations telles que le 5 Pointz, les Galas, des 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.

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

(Paulo FREIRE)

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 23 AOUT 2022 à la MJC.

EN SEPTEMBRE, les mercredis de 14h à 19h et les samedis de 9h à 13 h 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 de Monteux) et Pass CULTURE 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 : 1 heure de cours représente en moyenne 5.75€. Ce prix couvre le coût des cours ainsi que les frais de structures. 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 jeunesse

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

Jeudi & Vendredi : 17h00 / 18h30

Nombre de participants limité

Renseignements et inscriptions en septembre

Tarif : Adhésion

ESPACE DE RENCONTRE ET DE RÉALISATION DE PROJETS

Vendredi : 17h00 / 19h00

Tarif : Adhésion

ESPACE PARENTS-BÉBÉS

Tous les mercredis matin de 9h30 à 12h, un espace avec des livres et des jeux pour les tout-petits est ouvert aux parents et aux enfants de moins de 3 ans.

Gratuit

ATELIERS PARENTS-ENFANTS « PETITS-BRICO »

Le 2ème 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 « YOGA »

Le 3ème samedi de chaque mois de 10h à 11h, venez partager une activité yoga / détente entre parents et enfants de 3 à 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

THEATRE ADOS-ENFANTS 8 – 16 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 – 7 - 12 ans

Tarif : 285 €

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 €

Stages de perfectionnement + de 8 ans

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

Tarif : 10 € le stage



Expressions artistiques et manuelles

LES PETITS PEINTRES ENFANTS

Comment développer le sens artistique et manuel de votre enfant autour de la peinture sur de multiples supports.

Mercredi : 14h00 / 15h30 - 5 / 9 ans

Tarif : 75 €

CLUB PEINTURE ADULTE - NOUVEAUTE

Il ne s'agit pas de cours de peinture, mais d'un moment convivial d'échange et de partage autour de la peinture et du dessin.

Chacun vient avec son projet, son matériel, pour partager des techniques et échanger des idées.

Mardi : 14h00 / 15h30 - adultes

Tarif : 45 €

Expressions artistiques et manuelles

ILLUSTRATION BD / MANGA / DESSIN ADOS Nouvel intervenant

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

Samedi : 14h00 / 16h00

Tarif : 300 € dès 10 ans

STAGE DESSIN ADULTE

Initiation au dessin par une artiste professionnelle.

Renseignement à l'accueil en septembre

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

10h/11h - 7/8 ans

11h/12h - 9/12 ans

Tarif : 190€

HIP-HOP (BREAK)

Ateliers avancés (Sur sélection – maximum 15 participants)

Vendredi : 17h30/19h – 10-14 ans - avancés

Vendredi : 19h00/21h00 – ados/adultes - avancés

Tarif : 230 €

Information :

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



Training Entraînement libre

Samedi : 14h/16H

Tarif : adhésion

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

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

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 : 20h / 21h - ados / adultes

Tarif : 190 €

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 avec supplément de 50 €)

BODY BALANCE - NOUVEAUTE

Mêlant la pratique du pilates, les postures du yoga et des éléments du tai-chi, cette activité vous permettra de vous assouplir et travailler sur votre respiration.

Mercredi : 19h00 / 20h00

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 / 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.

Lundi : 9h/10h

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

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

Tarif : 190 €

CROSS TRAINING HIIT – CHANGEMENT DE JOUR

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.

Jeudi : 18h30/19h30

Tarif : 190 €

STRETCHING / QI – GONG

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 : 10h/11h

Tarif : 190 €

Judo traditionnel Et de loisir

JUDO

C'est dans une ambiance éducative moderne, basée sur une pédagogie coopérative et non compétitive, que le judo est enseigné à la MJC.

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.

Jeudi : 18h15 à 19h15 - 7-10 ans

Jeudi : 19h15 à 20h15 - 11 ans et Ados

Tarif : 190 €

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 €

CAPOEIRA

La capoeira est un sport de combat originaire du Brésil, qui 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 : 17h30/18h15 - 4/6 ans

Jeudi : 18h15/19h15 - 7/10 ans

Jeudi : 19h15/20h45 - Ados / Adultes

Tarif : 190€



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 cycles 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 créneau.

Tarif : 190€

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

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 14h15/16h15

Tarif : 45 €

ANGLAIS – NOUVEL INTERVENANT

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.

Jeudi : 17h15 / 18h00 – 5-7 ans

Jeudi : 18h00 / 19h00 – Conversation ADOS 14-16 ans

Tarif : 190 €

Grands rendez-vous

Reprise des activités lundi 5 septembre 2022

- Gala des activités de la MJC - Samedi 17 JUIN 2023
- 5 POINTZ - Festival des Cultures Urbaines - Vacances d'Automne
- Programmation culturelle - théâtre / projection / spectacle « jeunes publics »...
- Spectacle jeunes public samedi 17 Décembre 2022
- Théâtre Forum
- Soirées à thème
- Stages pendant les vacances

Programmation trimestrielle à retirer à l'accueil :

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

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 : 9 h 30 / 12 h 30 - 13 h 30 / 17 h

Vendredi : 9 h 30 / 12 h 30

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 :

- 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^{es} mercredis de 14h à 16h, sur RDV
- Le CIDFF – Centre Information Droits des Femmes et des Familles
Les 3^{es} Jeudis de 14h à 17h, sur RDV
- Le SEP – Service d'Écriture Publique – Permanence d'écrivain Public
1 Jeudi/2 de 14h à 17h, sur RDV

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE ADMINISTRATIVE

Membres du bureau :

Présidente : Pepita ASKELOU

Vice-Président : Olivier FRAYSSE

Trésorière : Rosa-Lila HAMMACHE

Secrétaire : Annie MARGUERY

Direction : Jean-François

Coordination de l'Espace de Vie Sociale : Emmanuelle

Médiation : Victor

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 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 9 h 30 à 12 h 30 & de 13 h 30 à 16 h.

Les vendredis scolaires : de 9 h 30 à 12 h 30.

Site internet : mjclateliermonteux.fr

facebook : <https://www.facebook.com/MJC-Latelier-De-Monteux-1301082089918381>