

# ACTIVITÉS POUR TOUS

MJC  
Louise  
Michel

SAISON  
22-23



2 av. du  
Parc des Sports  
94260 Fresnes  
Téléphone : 0146687162  
Site : [mjc fresnes.org](http://mjc fresnes.org)  
E-mail : [secretariat.mjc fresnes@gmail.com](mailto:secretariat.mjc fresnes@gmail.com)

Fresnes

## ARTS CRÉATIFS

### ACRYLIQUE - AQUARELLE - GOUACHE Paul Gibert

LUN | 19h-21h Adultes 363 €\* / 545 €\*

### AQUARELLE DANS TOUS SES ÉTATS Stéphanie Chartrain

LUN | 9h15-13h15 Adultes 193 €\* / 290 €\*

4h (9 séances annuelles)

### ARTS PLASTIQUES Isabelle Ruisseau

MER | 16h-17h 9/12 ans 155 €\* / 233 €\*

### CRÉATIONS ARTISTIQUES Isabelle Ruisseau

VEN | 14h-16h Adultes 363 €\* / 545 €\*

### DESSIN Paul Gibert

LUN | 16h-19h Adultes 541 €\* / 811 €\*

### DESSIN AQUARELLE Stéphanie Chartrain

MAR | 9h15-11h45 Adultes 451 €\* / 676 €\*

JEU | 9h30-11h30 Adultes 363 €\* / 545 €\*

JEU | 14h-16h30 Adultes 451 €\* / 676 €\*

### DESSIN CRÉATIONS Isabelle Ruisseau

MER | 17h-18h30 13/18 ans 215 €\* / 323 €\*

VEN | 17h30-19h 11/15 ans 215 €\* / 323 €\*

### MANGA Karim Hamiche

SAM | 9h30-10h45 10/13 ans 186 €\* / 279 €\*

SAM | 10h45-12h45 14 ans et + 262 €\* / 393 €\*

SAM | 13h30-14h45 10/13 ans 186 €\* / 279 €\*

### MOSAÏQUE ET VITRAIL Isabelle Ruisseau

JEU | 10h-12h Adultes 363 €\* / 545 €\*

JEU | 14h-16h Adultes 363 €\* / 545 €\*

JEU | 17h-18h30 8/14 ans 215 €\* / 323 €\*

JEU | 18h30-20h30 Ados/Adultes 363 €\* / 545 €\*

### PEINTURE À L'HUILE Stéphanie Chartrain

VEN | 9h30-12h30 Adultes 541 €\* / 811 €\*

### PEINTURE, TECHNIQUE ET CRÉATION Stéphanie Chartrain

MAR | 14h-16h Adultes 363 €\* / 545 €\*

### PEINTURE, TRAVAUX MANUELS Isabelle Ruisseau

MER | 14h-15h 4/6 ans 155 €\* / 233 €\*

MER | 15h-16h 7/9 ans 155 €\* / 233 €\*

### POTERIE, CÉRAMIQUE Clarisse Moreau

LUN | 17h30-18h30 6/8 ans 155 €\* / 233 €\*

LUN | 18h30-20h30 Dès 16 ans 363 €\* / 545 €\*

MAR | 9h30-11h30 Dès 16 ans 363 €\* / 545 €\*

MAR | 14h-16h Dès 16 ans 363 €\* / 545 €\*

MAR | 17h30-18h30 9/11 ans 155 €\* / 233 €\*

MAR | 18h30-20h30 Dès 16 ans 363 €\* / 545 €\*

MER | 13h30-15h 11/15 ans 215 €\* / 323 €\*

MER | 15h-16h 6/8 ans 155 €\* / 233 €\*

MER | 16h-17h 8/10 ans 155 €\* / 233 €\*

SAM | 9h30-10h30 4/5 ans + 1 parent 193 €\* / 290 €\*

SAM | 10h30-12h30 Dès 16 ans 363 €\* / 545 €\*

SAM | 13h30-17h30 Dès 16 ans 193 €\* / 290 €\*

(10 séances annuelles)

## DANSE

### AFRO LATIN KID'S Aurélie Galva (Asso Heel/Events)

MER | 18h30-19h15 5/10 ans 122 €\* / 183 €\*

VEN | 18h15-19h 5/12 ans 122 €\* / 183 €\*

### AFRO LATIN FUSION Aurélie Galva (Asso Heel/Events)

VEN | 19h-20h Dès 13 ans 155 €\* / 233 €\*

## DANSE

### DANSE AFRO HOUSE Salah Keita

MER | 21-22h Adultes 193 €\* / 290 €\*

### DANSE CLASSIQUE Anaïs Maryssaël

LUN | 18h15-19h 7 ans 122 €\* / 183 €\*

LUN | 19h-20h Pointes / 11 ans et + 186 €\* / 279 €\*

MER | 11h-12h 8 ans 155 €\* / 233 €\*

MER | 12h-13h 9 ans 155 €\* / 233 €\*

MER | 13h-14h15 10/12 ans 186 €\* / 279 €\*

MER | 17h-18h30 13 ans et + 215 €\* / 323 €\*

### DANSE FOLK / TRADITIONNELLE Emmanuel Fontaine

VEN | 20h30-22h Ados/Adultes 237 €\* / 355 €\*

(26 séances annuelles)

### DANSE HIP-HOP Salah Keita

SAM | 9h30-10h30 7/9 ans 155 €\* / 233 €\*

SAM | 10h30-11h30 9/11 ans 155 €\* / 233 €\*

SAM | 11h30-12h30 10/11 ans 155 €\* / 233 €\*

SAM | 13h-14h30 12/16 ans 215 €\* / 323 €\*

### DANSE MODERN JAZZ Anaïs Maryssaël, Mathilde Miculian

LUN | 20h-21h30 Adultes déb/inter (AM) 284 €\* / 426 €\*

MAR | 18h30-20h Adultes inter (MM) 284 €\* / 426 €\*

MER | 16h-17h 8/10 ans (AM) 155 €\* / 233 €\*

JEU | 17h-17h45 7 ans (AM) 122 €\* / 183 €\*

JEU | 17h45-19h 10/14 ans (AM) 186 €\* / 279 €\*

JEU | 19h-20h30 15 ans et + (AM) 215 €\* / 323 €\*

JEU | 20h30-22h Adultes avancés (AM) 284 €\* / 426 €\*

### DANSE ORIENTALE **Nouveau** Lydia (Asso Heel/Events)

VEN | 20h-21h 193 €\* / 290 €\*

### ÉVEIL ET INITIATION Anaïs Maryssaël

LUN | 17h30-18h15 Éveil 4/5 ans 122 €\* / 183 €\*

MER | 9h30-10h15 Éveil 4/5 ans 122 €\* / 183 €\*

MER | 10h15-11h Initiation 6 ans 122 €\* / 183 €\*

MER | 14h30-15h15 Éveil 4/5 ans 122 €\* / 183 €\*

MER | 15h15-16h Initiation 6 ans 122 €\* / 183 €\*

### KIZOMBA Jennifer Laujin, Océane Joubertie (Asso Heel/Events)

MER | 19h30-21h Adultes 284 €\* / 426 €\*

### MAX LATIN **Nouveau** Asso Heel/Events

VEN | 21h-22h Adultes 193 €\* / 290 €\*

### PARCOURS DANSE Anaïs Maryssaël, Salah Keita (classique, hip-hop, modern jazz)

SAM | 14h30-16h 10/13 ans 215 €\* / 323 €\*

### ZUMBA Caroline Podetti

MAR | 20h-21h Dès 16 ans/Adultes 193 €\* / 290 €\*

MAR | 21h-22h Dès 16 ans/Adultes 193 €\* / 290 €\*

JEU | 12h15-13h15 Dès 16 ans/Adultes 193 €\* / 290 €\*

## MUSIQUE

### BATTERIE Tom Touzan (Cours individuels)

JEU | 18h30-19h Dès 12 ans 363 €\* / 545 €\*

JEU | 19h-19h30 Adultes débutants 363 €\* / 545 €\*

JEU | 19h30-20h Adultes déb/conf 363 €\* / 545 €\*

### CHANT Catalina Walker

JEU | 19h00-19h45 13 ans et + / déb 193 €\* / 290 €\*

JEU | 19h45-20h30 Adultes débutants 193 €\* / 290 €\*

JEU | 20h30-21h15 Adultes déb/conf 193 €\* / 290 €\*

### CHORALE D'IMPRO **Nouveau** Catalina Walker

MAR | 17h30-18h30 8/10 ans 155 €\* / 233 €\*

MAR | 18h30-19h30 16 ans et + 193 €\* / 290 €\*

## MUSIQUE

### CONNEXION MUSICALE **Nouveau** Catalina Walker

LUN | 17h30-18h15 3/5 ans + parents 122 €\* / 183 €

### GUITARE Simon Gardaix, Chris He

MAR | 18h30-19h30 10 ans et + (SG) 155 €\* / 233 €  
 MAR | 19h30-20h30 Adultes niv 1/2 (SG) 193 €\* / 290 €  
 MAR | 20h30-21h30 Adultes débutants (SG) 193 €\* / 290 €  
 MAR | 21h30-22h30 Adultes niv 3/4 (SG) 193 €\* / 290 €  
 MER | 14h15-15h15 8/12 ans débutants (CH) 155 €\* / 233 €  
 MER | 15h15-16h15 8/12 ans niv 1/2 (CH) 155 €\* / 233 €  
 MER | 16h15-17h15 13/17 débutants (CH) 186 €\* / 279 €  
 MER | 17h30-18h30 13/17 ans niv 1/2 (CH) 186 €\* / 279 €  
 MER | 18h30-19h30 Adultes débutants (CH) 193 €\* / 290 €

### VOIX ET BIEN-ÊTRE **Nouveau** Catalina Walker

LUN | 18h30-19h30 16 ans et + 193 €\* / 290 €

## LANGUES

### ANGLAIS Deborah Sampaio

MER | 9h30-10h30 6/12 ans déb 155 €\* / 233 €  
 MER | 10h30-11h30 6/12 ans niv 1 155 €\* / 233 €  
 MER | 11h30-12h30 6/12 ans niv 2 155 €\* / 233 €  
 SAM | 9h30-10h30 6/12 ans déb 155 €\* / 233 €  
 SAM | 10h30-11h30 6/12 ans niv 1 155 €\* / 233 €  
 SAM | 11h30-12h30 6/12 ans niv 2 155 €\* / 233 €

## ACTIVITÉS À PARTAGER/ÉVEIL ARTISTIQUE

### ARTS ET EXPRESSIONS Nathalie M, Nicolas B, Catherine L, Céline D, Juliette V, Isabelle R, Clarisse M

MER | 9h45-11h15 6/8 ans (+CM et IR) 215 €\* / 323 €  
 MER | 11h15-12h30 4/5 ans (+CM et IR) 186 €\* / 279 €  
 MER | 13h30-15h30 8/10 ans 262 €\* / 393 €  
 MER | 15h30-17h30 10/15 ans 262 €\* / 393 €  
 MER | 17h30-18h30 3/4 ans + parents 155 €\* / 233 €

### ATELIER CORPOREL ET MUSICAL Monique A, Nicolas B, Nathalie M

MER | 18h30-19h30 Parent + enfant 0/3 ans 193 €\* / 290 €

### THÉÂTRE Nathalie Stora, Pascal Montel

LUN | 20h-22h **Nouveau** Adultes (PM) 363 €\* / 545 €  
 MER | 16h15-18h15 6ème/5ème (NS) 262 €\* / 393 €  
 MER | 18h15-20h15 4ème/3ème (NS) 262 €\* / 393 €  
 JEU | 18h30-20h30 Lycéens/Jeunes adultes (NS) 262 €\* / 393 €

## BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE

### ASSOULPISSEMENT Monique Auffret, Nathalie Martin, Juliette Vitte

LUN | 9h15-10h30 Adultes (NM) 237 €\* / 355 €  
 LUN | 10h30-11h45 Adultes (NM) 237 €\* / 355 €  
 MAR | 9h15-10h30 Adultes (JV) 237 €\* / 355 €  
 MAR | 10h30-11h45 Adultes (JV) 237 €\* / 355 €  
 JEU | 18h30-19h45 Adultes (JV) 237 €\* / 355 €  
 JEU | 19h45-21h Adultes (JV) 237 €\* / 355 €  
 SAM | 9h15-11h15 Adultes (MA) 155 €\* / 233 €  
 (16 séances annuelles)

## BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE

### ATELIER RELAXATION Nathalie Martin

LUN | 11h45-12h45 Adultes 193 €\* / 290 €

### MATERNITÉ Asso UEDLV

*se renseigner à uedlv.mamabb@orange.fr*

JEU | 9h30-11h30 Jeune maman avec bébé GRATUIT  
 JEU | 14h-16h00 Future maman GRATUIT  
 JEU | 17h-18h Activité aquatique : future et jeune maman GRATUIT  
 avec garderie pour les bébés

### HATHA YOGA **Nouveau** Solène Lazayres

JEU | 18h-19h Adultes 193 €\* / 290 €

### QI GONG Benoit Oger

MER | 18h45-19h45 Adultes 193 €\* / 290 €

### VINYASA YOGA **Nouveau** Solène Lazayres

JEU | 19h-20h Adultes 193 €\* / 290 €

### YOGA Luc Tondeur, Gilbert Lenoir

MAR | 19h30-21h Adultes (LT) 284 €\* / 426 €  
 MAR | 21h-22h30 Adultes (LT) 284 €\* / 426 €  
 MER | 19h35-21h05 Adultes (GL) 284 €\* / 426 €  
 MER | 21h05-22h35 Adultes (GL) 284 €\* / 426 €

### YOGA DE LA FEMME Monique Auffret

JEU | 12h15-13h15 Adultes 193 €\* / 290 €

## SPORTS ET ARTS MARTIAUX

### BABY CAPOEIRA Nuno Ferreira **Nouveau**

LUN | 17h-17h30 3/5 ans 77 €\* / 116 €

### CAPOEIRA Nuno Ferreira

LUN | 17h30-18h15 5/7 ans 122 €\* / 183 €  
 LUN | 18h15-19h30 8 ans et + 186 €\* / 279 €  
 LUN | 19h30-21h30 Ados/Adultes 363 €\* / 545 €

### DANMYÉ Justin Sormain (Asso Bêlêspwa)

JEU | 21h-22h45 Ados/Adultes 193 €\* / 290 €  
 VEN | 20h-22h Ados/Adultes 193 €\* / 290 €

### JUDO Tristan Boirin

SAM | 11h15-12h 4/5 ans 122 €\* / 183 €  
 SAM | 13h-14h 6/9 ans 155 €\* / 233 €  
 SAM | 14h-15h 6/9 ans 155 €\* / 233 €  
 SAM | 15h-16h30 10/13 ans 215 €\* / 323 €

### MARCHE NORDIQUE Tibor Valranges (10 séances annuelles)

MER | 9h30-11h30 Adultes 60 €\*\* / 10 € l'unité  
 DIM | 10h-12h Adultes 60 €\*\* / 10 € l'unité

### RANDONNÉE Tibor Valranges (10 séances annuelles)

SAM | 14h-17h Adultes 5 €\* / 5 €

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE Karine Agueff

MAR | 11h15-12h15 Adultes 193 €\* / 290 €  
 MAR | 12h15-13h15 Adultes 193 €\* / 290 €  
 MER | 20h-21h Adultes 193 €\* / 290 €  
 VEN | 11h-12h Adultes 193 €\* / 290 €  
 VEN | 12h-13h Adultes 193 €\* / 290 €

### SELF-DÉFENSE Tristan Boirin

SAM | 17h-18h30 Ado/Adultes 284 €\* / 426 €

\* Tarif pour les Fresnois

\*\* Carte 6 marches nordiques, puis tickets à 10 €

## INSCRIPTION

Il est recommandé de vous inscrire via notre plateforme en ligne GoAsso :

<https://fresnes.goasso.org/>



Inscription pour tous, en ligne ou sur rendez-vous, du **8 juin** au **8 juillet** puis à partir du **29 août 2022**.

Les inscriptions sont possibles toute l'année, **jusqu'au 8 mai 2023**, en fonction des places disponibles.

## PERIODE D'ACTIVITÉ

**Du 5 septembre 2022 au 1er juillet 2023**, avec interruption lors des vacances scolaires. Durant ces périodes, des stages peuvent être proposés (mosaïque, poterie, danse, manga, comédie musicale...), consultez notre site et les affiches apposées à cet effet.

Les ateliers sont ouverts sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.

La MJC garantit 30 séances, hors vacances scolaires, jours fériés et assemblée générale de l'association, pendant lesquelles les activités sont suspendues. Pour les séances d'essai, inscription obligatoire, à l'accueil ou par téléphone.

## FORUM DES ASSOCIATION DU 3 SEPTEMBRE 2022

Accueil du public de **10h à 18h** au Parc André-Villette.

## HORAIRE DE L'ACCUEIL EN PERIODE SCOLAIRE

<b>Lundi</b>	14h30 – 18h30
<b>Mardi</b>	15h30 – 18h30
<b>Mercredi</b>	9h30 – 12h30 / 14h30 – 18h30
<b>Judi</b>	15h30 – 18h30
<b>Vendredi</b>	15h30 – 18h30
<b>Samedi</b>	9h30 – 12h30

## ACCUEIL PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

**Du lundi au vendredi**, de 11h à 13h et de 15h à 17h

## ADHÉSION

L'adhésion à l'association est obligatoire pour pratiquer une activité. Elle est due pour l'année en cours quelle que soit la date d'inscription. **Montant : 20 €**

L'adhésion donne droit, sur présentation de la carte d'adhérent, au tarif réduit et à une place gratuite au cinéma, et au tarif réduit sur certains spectacles.

## RÈGLEMENT

- En ligne via Stripe (commission 2 %, minimum 1 €) sur GoAsso

- Sur place Carte Bleue ou chèque.

- Facilité de paiement en 2, 3 ou 4 chèques (suivant les périodes) **sous 48h après l'inscription (avant le 31/12)**.

Pour les inscriptions en ligne, possibilité de dépôt des chèques sous enveloppe (avec nom, prénom, activités et justificatifs de réduction) dans la boîte aux lettres de la MJC.

- En chèque ANVC ou Coupon sport ANCV

- Allocataires CAF : possibilités de bénéficier du « Forfait Loisirs Jeunes ».

## A SAVOIR

### **Responsabilité parentale :**

La MJC prend en charge vos enfants pendant l'activité. Les parents doivent les accompagner jusqu'à l'entrée des salles et les attendre à la sortie. Hors activité les mineurs restent placés sous la responsabilité de leurs parents.

### **Certificat médical :**

La pratique d'activités physiques et sportives peut comporter des risques. Le certificat médical n'est pas obligatoire pour les activités sans licence fédérale et hors compétition. Cependant, nous vous invitons à vérifier auprès de votre médecin traitant votre capacité à suivre les activités physiques et sportives auxquelles vous souhaitez vous inscrire.

### **Perte ou vol :**

L'association n'est en aucun cas responsable en cas de perte ou de vol dans ses locaux. Nous conservons à l'accueil les objets trouvés.

### **COTISATIONS ANNUELLES AUX ACTIVITÉS**

A partir du 7 novembre 2022, les cotisations sont proratisées au nombre de mois restants.

En cas d'arrêt d'une activité, la cotisation ne peut être remboursée que pour contre-indication médicale, déménagement ou perte d'emploi, sur présentation d'un justificatif. L'adhésion à l'association ne peut faire l'objet d'un remboursement.

### **TARIFICATION**

**2 tarifs annuels : fresnois et hors-commune.**

Pour les fresnois : fournir un **justificatif de domicile, de moins de 3 mois**, lors de l'inscription (quittance de loyer, EDF, GDF, téléphone...).

**Attention : votre inscription ne sera possible qu'après validation de la pièce.**

Réduction de 13 % sur présentation de justificatif (document récent de moins de 3 mois) pour :

- Les familles nombreuses
- Les étudiants
- Les demandeurs d'emploi
- Les allocataires de l'AAH
- Les bénéficiaires du RSA
- Des activités supplémentaires ou pour les autres personnes du même foyer.

### **VIE ASSOCIATIVE**

Cette association est la vôtre ! Participez à la vie associative de la MJC en soumettant des projets, exprimez vos envies ou vos besoins, écrivez avec nous le projet de la MJC en participant au Comité de l'association ou en rejoignant son Conseil d'administration, ou participez à l'organisation de nos événements en rejoignant notre équipe de bénévoles !

### **NOUS CONTACTER**

MJC LOUISE-MICHEL DE FRESNES

2, avenue du Parc des Sports

94260 Fresnes

Tél : 0146687162

Mail : [secretariat.mjcfresnes@gmail.com](mailto:secretariat.mjcfresnes@gmail.com)

Site : [mjcfresnes.org](http://mjcfresnes.org)

