

ACTIVITÉS POUR TOUS

Saison 23-24

MJC
Louise
Michel

ARTS CRÉATIFS

DANSE

MUSIQUE

LANGUES

ACTIVITÉS A PARTAGER/
ÉVEIL ARTISTIQUE

BIEN-ÊTRE & DÉTENTE

SPORTS & ARTS MARTIAUX

2 avenue du Parc-des-Sports,
94260 Fresnes
01 46 68 71 62
secretariat.mjcfresnes@gmail.com
<http://mjcfresnes.org>



Fresnes

ARTS CRÉATIFS

ACRYLIQUE - AQUARELLE - GOUACHE Paul Gilbert
Lun : 19h-21h Adultes 372 €/559 €

AQUARELLE DANS TOUS SES ÉTATS** Stéphanie Chartrain
Lun : 9h15-13h15 Adultes 198 €/297 €
(9 séances annuelles)

ARTS PLASTIQUES Isabelle Ruisseau
Mer : 16h-17h 9/12ans 159 €/239 €

CRÉATIONS ARTISTIQUES Isabelle Ruisseau
Ven : 14h-16h Adultes 372 €/559 €

DESSIN Paul Gilbert
Lun : 16h-19h Adultes 555 €/832 €

DESSIN AQUARELLE Stéphanie Chartrain
Mar : 9h15-11h45 Adultes 462 €/694 €
Jeu : 9h30-11h30 Adultes 372 €/559 €
Jeu : 14h-16h30 Adultes 462 €/694 €

DESSIN CRÉATIONS Isabelle Ruisseau
Mer : 17h-18h30 13/16ans 220 €/331 €
Ven : 17h30-19h 11/15ans 220 €/331 €

MANGA Karim Amiche
Sam : 9h30-10h45 10/13ans 191 €/286 €
Sam : 10h45-12h45 13 et plus 269 €/403 €
Sam : 13h30-14h45 10/13ans 191 €/286 €

MOSAÏQUE ET VITRAIL Isabelle Ruisseau
Jeu : 10h-12h Adultes 372 €/559 €
Jeu : 14h-16h Adultes 372 €/559 €
Jeu : 17h-18h30 8/14ans 220 €/331 €
Jeu : 18h30-20h30 ado/adultes 372 €/559 €

PEINTURE À L'HUILE Stéphanie Chartrain
Ven : 9h30-12h30 Adultes 555 €/832 €

PEINTURE, TECHNIQUE ET CRÉATION Stéphanie Chartrain
Mar : 14h-16h30 Adultes 462 €/694 €

PEINTURE, TRAVAUX MANUELS Isabelle Ruisseau
Mer : 14h-15h 4/6ans 159 €/239 €
Mer : 15h-16h 7/9ans 159 €/239 €

POTERIE, CERAMIQUE Claire Martin
Lun : 17h30-18h30 6/8ans 159 €/239 €
Lun : 18h30-20h30 Dès 16ans 372 €/559 €
Mar : 9h30-11h30 Dès 16ans 372 €/559 €
Mar : 14h-16h Dès 16ans 372 €/559 €
Mar : 17h30-18h30 9/11ans 159 €/239 €
Mar : 18h30-20h30 Dès 16ans 372 €/559 €
Mer : 13h30-15h 11/15ans 220 €/331 €
Mer : 15h-16h 6/8ans 159 €/239 €
Mer : 16h-17h 8/10ans 159 €/239 €
Sam : 9h30-10h30 4/5ans + 1 parent 198 €/297 €
Sam : 10h30-12h30 Dès 16ans 372 €/559 €
Sam : 13h30-17h30** Dès 16ans 243 €/365 €
(10 séances annuelles)

DANSE

AFRO LATIN KIDS Asso Heel'Events
Mer : 17h30-18h30 7/10ans 159 €/239 €
Ven : 18h15-19h 5/8ans 125 €/188 €

AFRO LATIN FUSION Asso Heel'Events
Ven : 19h-20h Dès 12ans 159 €/239 €

AFRO HOUSE Salah Keita
Mer : 21h-22h Adultes 198 €/297 €

CLASSIQUE Anaïs Maryssaël
Lun : 18h15-19h 7ans 125 €/188 €
Lun : 19h-20h pointes (11ans et +) 191 €/286 €
Mer : 11h-12h 8ans 159 €/239 €
Mer : 12h-13h 9ans 159 €/239 €
Mer : 13h15-14h30 10/12ans 191 €/286 €
Mer : 15h30-17h 13ans et + 220 €/331 €

DANCEHALL Asso Heel'Events **Nouveau**
Ven : 20h-21h Dès 16ans 198 €/297 €

FOLK/TRADITIONNELLE** Emmanuel Fontaine
Ven : 20h30-22h Ado/adultes 243 €/365 €
(26 séances annuelles)

HIP-HOP Salah Keita
Sam : 9h30-10h30 7/9ans 159 €/239 €
Sam : 10h30-11h30 9/11ans 159 €/239 €
Sam : 11h30-12h30 10/11ans 159 €/239 €
Sam : 13h-14h30 12/16ans 220 €/331 €

MODERN' JAZZ Anaïs (A), Mathilde (M)
Lun : 20h-21h30 Adultes déb/inter (A) 291 €/437 €
Mar : 18h30-20h Adultes inter (M) 291 €/437 €
Mer : 14h30-15h30 8/10ans (A) 159 €/239 €
Jeu : 17h-17h45 7ans (A) 125 €/188 €
Jeu : 17h45-19h 10/14ans (A) 191 €/286 €
Jeu : 19h-20h30 15ans et + (A) 220 €/331 €
Jeu : 20h30-22h Adultes avancés (A) 291 €/437 €

ORIENTALE Asso Heel'Events
Mer : 19h-20h Dès 12ans 198 €/297 €

ÉVEIL ET INITIATION Anaïs (AM), Mathilde (MM)
Lun : 17h30-18h15 Éveil 4/5ans (AM) 125 €/188 €
Mar : 17h-17h45 Éveil 4/5ans (MM) 125 €/188 €
Mar : 17h45-18h30 Initiation 6ans (MM) 125 €/188 €
Mer : 9h30-10h15 Éveil 4/5ans (AM) 125 €/188 €
Mer : 10h15-11h Initiation 6ans (AM) 125 €/188 €
Ven : 16h45-17h30 Éveil 4/5ans (AM) 125 €/188 €
Ven : 17h30-18h15 Initiation 6ans (AM) 125 €/188 €

KIZOMBA Asso Heel'Events
Jeu : 19h30-20h30 Adultes déb 198 €/297 €
Jeu : 20h30-21h30 Adultes inter 198 €/297 €

BACHATA Asso Heel'Events
Mer : 20h-21h Adultes 198 €/297 €

PARCOURS DANSE Anaïs Maryssaël, Salah Keita
Sam : 14h30-16h 10/13ans 220 €/331 €

ZUMBA® Association Culture Jazz Danse
Mar : 20h-21h Dès 16/Adultes 198 €/297 €
Mar : 21h-22h Dès 16/Adultes 198 €/297 €
Jeu : 12h15-13h15 Dès 16/Adultes 198 €/297 €

MUSIQUE

BATTERIE Simon Gardaix
Jeu : 18h30-19h Dès 12ans 372 €/559 €
Jeu : 19h-19h30 Adultes déb 372 €/559 €
Jeu : 19h30-20h Adultes déb/conf 372 €/559 €

CHORALE SCÉNIQUE Catalina Walker **Nouveau**
Mar : 17h30-19h 10/12ans 220 €/331 €
Mar : 19h15-21h15 Adultes 372 €/559 €

CONNEXION MUSICALE Catalina Walker
Lun : 17h30-18h15 3/5ans et parents 125 €/188 €

GUITARE Simon Girdaïm (SG), Gérard Teysseaud (GT)		
Mar : 18h30-19h30	10ans et + déb (SG)	159 €* / 239 €
Mar : 19h30-20h30	Adultes niv 1/2 (SG)	198 €* / 297 €
Mar : 20h30-21h30	Adultes déb (SG)	198 €* / 297 €
Mer : 14h-15h	8/12ans déb (GT)	159 €* / 239 €
Mer : 15h-16h	8/12ans niv 1/2 (GT)	159 €* / 239 €
Mer : 16h15-17h15	13/17ans déb (GT)	191 €* / 286 €
Mer : 17h15-18h15	13/17ans niv 1/2 (GT)	191 €* / 286 €
Mer : 18h30-19h30	Adultes déb (GT)	198 €* / 297 €
Mer : 19h30-20h30	Adultes niv 1/2 (GT)	198 €* / 297 €

TECHNIQUE VOCALE Catalina Walker Nouveau		
Jeu : 19h15-20h15	Adultes	243 €* / 365 €

VOIX ET BIEN-ÊTRE Catalina Walker		
Lun : 18h30-19h30	16ans et +	198 €* / 297 €

LANGUES

ANGLAIS Deborah Sampaio (DS)		
Mer : 9h30-10h30	6/12ans déb (DS)	159 €* / 239 €
Mer : 10h30-11h30	6/12ans niv 1 (DS)	159 €* / 239 €
Mer : 11h30-12h30	6/12ans niv 2 (DS)	159 €* / 239 €
Sam : 9h30-10h30	6/12ans déb	159 €* / 239 €
Sam : 10h30-11h30	6/12ans niv 1	159 €* / 239 €
Sam : 11h30-12h30	6/12ans niv 2	159 €* / 239 €

ESPAGNOL (Latino-américain) Catalina Walker Nouveau		
Jeu : 18h-19h	12ans et +	159 €* / 239 €

ACTIVITÉS À PARTAGER/ÉVEIL ARTISTIQUE

ARTS ET EXPRESSIONS Nathalie M, Isabelle R, Asso Collectif Chap' (Nicolas B, Céline D, Juliette V)		
Mer : 9h15-11h15	6/7ans (+1R)	269 €* / 403 €
Mer : 11h15-12h30	4/5ans (+1R)	191 €* / 286 €
Mer : 13h30-15h30	8/10ans	269 €* / 403 €
Mer : 15h30-17h30	11/15ans	269 €* / 403 €

ARTS ET EXPRESSIONS/3-4 ANS ET PARENTS Nathalie M, Isabelle R, Asso Collectif Chap' (Nicolas B, Céline D, Juliette V)		
Mer : 17h30-18h30	3/4ans + parents	159 €* / 239 €

ATELIER CORPOREL ET MUSICAL Nathalie M, Monique A, Asso Collectif Chap' (Nicolas B)		
Mer : 18h30-19h30	Parents+enfants 0-3ans	198 €* / 297 €

THÉÂTRE Nathalie Stora		
Mer : 16h15-18h15	6ème/5ème	269 €* / 403 €
Mer : 18h15-20h15	4ème/3ème	269 €* / 403 €
Jeu : 18h30-20h30	Lycéen/jeunes	269 €* / 403 €

THÉÂTRE - ADULTES Asso Les Singuliers du Pluriel (Ophélie, Marie-Martine, Pascal)		
Lun : 20h-22h	Adultes	372 €* / 559 €

BIEN-ÊTRE & DÉTENTE

ASSOUPLISSEMENT Nathalie M (NM), Monique A (MA), Asso Collectif Chap' (CC (Juliette V))		
Lun : 9h15-10h30	Adultes (NM)	243 €* / 365 €
Lun : 10h30-11h45	Adultes (NM)	243 €* / 365 €
Mar : 9h15-10h30	Adultes (CC)	243 €* / 365 €
Mar : 10h30-11h45	Adultes (CC)	243 €* / 365 €
Jeu : 18h30-19h45	Adultes (CC)	243 €* / 365 €
Jeu : 19h45-21h	Adultes (CC)	243 €* / 365 €
Sam : 9h15-11h15**	Adultes (MA/CC)	243 €* / 365 €

(20 séances annuelles)

RELAXATION Nathalie Martin		
Lun : 11h45-12h45	Adultes	198 €* / 297 €

MATERNITÉ ET PARENTALITÉ Asso Un Enfant Dans La Ville		
Jeu : 10h-12h	Maman et bébé	Voir avec UEDLV
Jeu : 14h-16h	Futures mamans	Gratuit
Jeu : 17h-18h	Aquamaternité	Voir avec UEDLV
Ven : 9h30-11h30	Atelier couture	Gratuit
Ven : 10h-11h	Papotages	Gratuit
Ven : 15h-17h	Allaitement	Voir avec UEDLV

QI GONG Benoît Oger		
Mar : 18h15-19h15	Adultes	198 €* / 297 €
Mer : 18h45-19h45	Adultes	198 €* / 297 €

YOGA Luc Tondeur, Gilbert Lenoir		
Mar : 19h30-21h	Adultes (LT)	291 €* / 437 €
Mar : 21h-22h30	Adultes (LT)	291 €* / 437 €
Mer : 19h35-21h05	Adultes (GL)	291 €* / 437 €
Mer : 21h05-22h35	Adultes (GL)	291 €* / 437 €

YOGA DE LA FEMME Monique Auffret		
Jeu : 12h15-13h15	Adultes	198 €* / 297 €

SPORTS ET ARTS MARTIAUX

CAPOEIRA Nuno Ferreira		
Lun : 17h-17h30	3/5ans	79 €* / 119 €
Lun : 17h30-18h15	5/7ans	125 €* / 188 €
Lun : 18h15-19h30	8ans et +	191 €* / 286 €
Lun : 19h30-21h30	Ado/adultes	372 €* / 559 €

DANMYÉ Asso Bêlèspwa (Justin Sormain)		
Jeu : 21h-22h45	Ado/adultes	198 €* / 297 €
Ven : 20h-22h	Ado/adultes	198 €* / 297 €

JUDO Tristan Boirin		
Sam : 11h15-12h	4/5ans	125 €* / 188 €
Sam : 13h-14h	6/9ans	159 €* / 239 €
Sam : 14h-15h	6/9ans	159 €* / 239 €
Sam : 15h-16h30	10/13ans	220 €* / 331 €

MARCHE NORDIQUE** Tibor Valranges		
Mer : 9h30-11h30	Adultes	63 € la carte ⁽¹⁾
(2 séances par mois)		10,50 € l'unité

RANDONNÉE** Tibor Valranges		
Sam : 14h-17h	Adultes	31,50 € la carte ⁽²⁾
(1 séance par mois)		5,25 € l'unité

RENFORCEMENT MUSCULAIRE Karine Agueff		
Lun : 19h30-20h30	Adultes	198 €* / 297 €
Mar : 11h15-12h15	Adultes	198 €* / 297 €
Mar : 12h15-13h15	Adultes	198 €* / 297 €
Mer : 20h-21h	Adultes	198 €* / 297 €
Ven : 11h-12h	Adultes	198 €* / 297 €
Ven : 12h-13h	Adultes	198 €* / 297 €

SELF-DÉFENSE Tristian Boirin		
Sam : 17h-18h30	Ado/adultes	291 €* / 437 €

* Tarif pour les Fresnois

Ateliers non hebdomadaires

(1) Carte de 6 tickets puis ticket à l'unité après 2 cartes achetées.

(2) Carte de 6 tickets puis ticket à l'unité après 1 carte achetée.

Pour avoir le livret des activités sur votre téléphone scannez ce QR Code !



INSCRIPTIONS

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 12 juin au 23 juillet puis à partir du 28 août 2023.
Les inscriptions sont possibles toute l'année, jusqu'au 30 avril 2024, en fonction des places disponibles.



PÉRIODE D'ACTIVITÉ : du 11 septembre 2023 au 6 juillet 2024, 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 01 46 68 71 62.

FORUM DES ASSOCIATIONS DU 9 SEPT 2023 : accueil du public de 10h à 18h au Parc André-Villette.

HORAIRE D'ACCUEIL PENDANT LA PÉRIODE SCOLAIRE

Lun : 14h30 - 18h30

Mar : 15h30 - 18h

Mer : 9h30 - 12h30/14h30 - 18h30

Jeu : 15h30 - 18h

Vendredi : 15h30 - 18h30

Samedi : 9h30 - 12h30

HORAIRE D'ACCUEIL PENDANT LES VACANCES SCOLAIRE :

Du lundi au vendredi, de 09h à 12h et de 13h 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*** sur GoAsso.
- Sur place en espèces, 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).

Nouveau

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 »

À 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 : à partir du 23 octobre 2023, 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 de moins de 3 mois) pour les familles nombreuses, les étudiants, les demandeurs d'emploi, les allocataires de l'AAH, les bénéficiaires du RSA, les activités supplémentaires ou pour les autres personnes du même foyer.

***Nouveau** : la commission ne vous est plus facturée lorsque vous payez en ligne. C'est nous qui la payons ! Soutenez la MJC en finalisant votre inscription sur place pour éviter des frais supplémentaires à la MJC.

