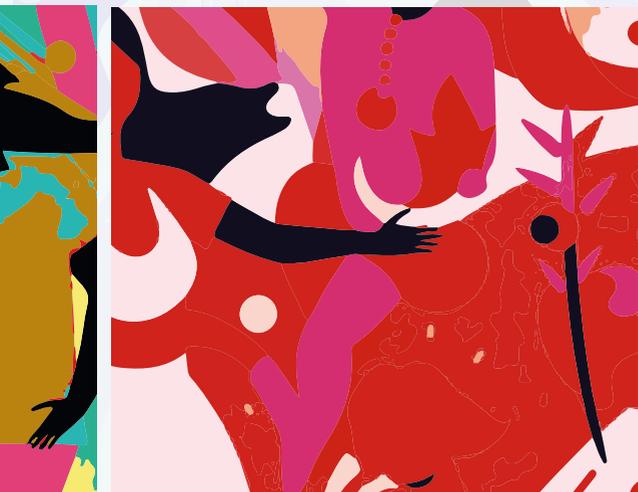


ACTIVITÉS POUR TOUS SAISON 24-25



MJC
Louise
Michel



BIEN-ÊTRE
SPORTS

ARTS CRÉATIFS

LANGUES

MUSIQUES

DANSES

**ARTS ET EXPRESSIONS/
THÉÂTRE**



ARTS CRÉATIFS

Acrylique, aquarelle, gouache Paul Gilbert

Lun : 19h - 21h Adultes 380 €/570 €*

Aquarelle dans tous ses états** Stéphanie Chartrain

Lun : 9h15 - 13h15 Adultes 202 €/303 €*
9 séances annuelles

Arts plastiques Isabelle Ruisseau

Mer : 16h - 17h 9/12 ans 162 €/244 €*

Créations artistiques Isabelle Ruisseau

Ven : 14h - 16h Adultes 380 €/570 €*

Dessin Paul Gilbert

Lun : 16h - 19h Adultes 566 €/849 €*

Dessin aquarelle Stéphanie Chartrain

Mar : 9h15 - 11h45 Adultes 472 €/708 €*

Jeu : 9h30 - 11h30 Adultes 380 €/570 €*

Jeu : 14h - 16h30 Adultes 472 €/708 €*

Dessin creation Isabelle Ruisseau

Mar : 17h - 18h30 13/16 ans 225 €/338 €*

Ven : 17h30 - 19h 11/15 ans 225 €/338 €*

Manga Karim Amiche

Sam : 9h30 - 10h45 10/13 ans 194 €/292 €*

Sam : 10h45 - 12h45 14 et + 274 €/411 €*

Mosaïque/Vitrail Isabelle Ruisseau

Jeu : 10h - 12h Adultes 380 €/570 €*

Jeu : 14h - 16h Adultes 380 €/570 €*

Jeu : 17h - 18h30 8/14 ans 225 €/338 €*

Jeu : 18h30 - 20h30 Ados/adultes 380 €/570 €*

Peinture à l'huile Stéphanie Chartrain

Ven : 9h30 - 12h30 Adultes 566 €/849 €*

Peinture, technique et création Stéphanie Chartrain

Mar : 14h - 16h30 Adultes 472 €/708 €*

Peinture travaux manuels Isabelle Ruisseau

Mer : 14h - 15h 4/6 ans 162 €/244 €*

Mer : 15h - 16h 7/9 ans 162 €/244 €*

● **Poterie/Peinture** Clarisse Moreau, Isabelle Ruisseau

Mer : 9h15 - 11h15 8/10 ans 274 €/411 €*

Mer : 11h15 - 12h30 6/8 ans 194 €/292 €*

Poterie/Céramique Clarisse Moreau

Lun : 17h30 - 18h30 6/8 ans 162 €/244 €*

Lun : 18h30 - 20h30 16 ans et + 380 €/570 €*

Mar : 9h30 - 11h30 16 ans et + 380 €/570 €*

Mar : 14h - 16h 16 ans et + 380 €/570 €*

Mar : 17h30 - 18h30 9/11 ans 162 €/244 €*

Mar : 18h30 - 20h30 16 ans et + 380 €/570 €*

Mer : 13h30 - 15h 11/15 ans 225 €/338 €*

Mer : 15h - 16h 6/8 ans 162 €/244 €*

Mer : 16h - 17h 8/10 ans 162 €/244 €*

Sam : 9h30 - 10h30 4/5 ans + parents 202 €/303 €*

Sam : 10h30 - 12h30 16 ans et + 380 €/570 €*

Sam : 13h30 - 17h30** 16 ans et + 248 €/372 €*

10 séances annuelles



LANGUES

Anglais Raquel Ménargues/Déborah Sampaio/Inamika Talwar

● Lun : 19h - 20h Adultes (RM) 202 €/303 €*

Mer : 9h30 - 10h30 6/12 ans déb (DS) 162 €/244 €*

Mer : 10h30 - 11h30 6/12 ans niv1 (DS) 162 €/244 €*

Mer : 11h30 - 12h30 6/12 ans niv2 (DS) 162 €/244 €*

● Sam : 9h - 10h 5/6 ans mater (IT) 162 €/244 €*

Sam : 10h - 11h 6/8 ans CP-CE1 (IT) 162 €/244 €*

Sam : 11h - 12h 8/10 ans CM1-CM2 (IT) 162 €/244 €*

Sam : 12h - 13h 10/15 ans collège (IT) 162 €/244 €*

Espagnol Catalina Walker

Jeu : 18h - 19h 12 ans et + 162 €/244 €*



MUSIQUES

Guitare Simon Gardaix/Gérard Teysseidou

Mar : 18h30 - 19h30 10 ans (SG) déb 162 €/244 €*

Mar : 19h30 - 20h30 Adultes (SG) niv1-2 202 €/303 €*

Mar : 20h30 - 21h30 Adultes (SG) 202 €/303 €*

Mer : 15h - 16h 8/12 ans (GT) déb 162 €/244 €*

Mer : 16h - 17h 9/12 ans (GT) niv 1 162 €/244 €*

Mer : 17h15 - 18h15 13/17 ans (GT) conf 194 €/292 €*

Mer : 18h15 - 19h15 Adultes (GT) déb-inter 202 €/303 €*

Mer : 19h15 - 20h15 Adultes (GT) conf 202 €/303 €*

Batterie Simon Gardaix

cours individuels

Jeu : 18h - 18h30 12 ans et + 380 €/570 €*

Jeu : 18h30 - 19h 12 ans et + 380 €/570 €*

Jeu : 19h - 19h30 Adultes 380 €/570 €*

Jeu : 19h30 - 20h Adultes 380 €/570 €*

Chorale scénique Catalina Walker

Mar : 18h - 19h30 10/12 ans 225 €/338 €*

Mar : 19h30 - 21h30 Adultes 380 €/570 €*

Connexion musicale Catalina Walker

Lun : 17h30 - 18h15 3/5 ans + parents 128 €/191 €*

Technique vocale Catalina Walker

Lun : 18h30 - 19h30 Adultes déb 248 €/372 €*

Jeu : 19h15 - 20h15 Adultes 248 €/372 €*



BIEN-ÊTRE

Assouplissement Asso Collectif Chap (Juliette.V)/Monique.A/
Nathalie.M

Lun : 9h15 - 10h30	Adultes (NM)	248 €/372 €* *
Lun : 10h30 - 11h45	Adultes (NM)	248 €/372 €* *
Mar : 9h15 - 10h30	Adultes (JV)	248 €/372 €* *
Mar : 10h30 - 11h45	Adultes (JV)	248 €/372 €* *
Jeu : 18h30 - 19h45	Adultes (JV)	248 €/372 €* *
Jeu : 19h45 - 21h	Adultes (JV)	248 €/372 €* *
Sam : 10h - 12h**	Adultes (JV/MA)	248 €/372 €* *

20 séances annuelles

• **Pilates®** Laurence Altman

Ven : 9h45 - 10h45	Séniors	202 €/303 €* *
Ven : 11h - 12h (ballons)	Adultes	202 €/303 €* *
Ven : 18h - 19h	Adultes	202 €/303 €* *
Ven : 19h - 20h	Adultes	202 €/303 €* *

Maternité et parentalité Asso Un Enfant Dans La Ville

Plus d'informations sur <https://www.unenfantdanslaville.org/>

Lun : 9h15 - 11h30	Atelier couture	
Jeu : 9h30 - 11h30	Motricité et yoga maman bébé	
Jeu : 13h15 - 14h	Aquamaternité	
Jeu : 14h - 16h	Futures mamans yoga chant et danse	
Ven : 9h30 - 10h45	Papotages et babillages	
Ven : 14h - 16h	Atelier sommeil, allaitement (1 fois/mois)	

Qi gong Benoit Oger

Mar : 18h15 - 19h15	Adultes	202 €/303 €* *
Mar : 19h30 - 20h30	Adultes	202 €/303 €* *
Mer : 18h45 - 19h45	Adultes	202 €/303 €* *

Relaxation Nathalie Martin

Lun : 11h45 - 12h45	Adultes	202 €/303 €* *
---------------------	---------	----------------

Yoga Luc Tondeur/Gilbert Lenoir

Mar : 19h30 - 21h	Adultes (LT)	297 €/445 €* *
Mar : 21h - 22h30	Adultes (LT)	297 €/445 €* *
Mer : 19h35 - 21h05	Adultes (GL)	297 €/445 €* *
Mer : 21h05 - 22h35	Adultes (GL)	297 €/445 €* *

Yoga de la femme Monique Auffret

Jeu : 12h - 13h	Adultes	202 €/303 €* *
-----------------	---------	----------------

SPORTS

• **Aïkido** Didier Hervé

Ven : 18h - 19h30	8 / 14 ans	225 €/338 €* *
Ven : 20h - 21h30	Adultes	297 €/445 €* *

Capoeira Nuno Ferreira

Lun : 17h - 17h30	3 / 5ans	81 €/121 €* *
Lun : 17h30 - 18h15	5 / 7 ans	128 €/191 €* *
Lun : 18h15 - 19h30	8 ans et +	194 €/292 €* *
Lun : 19h30 - 21h30	14 ans et +	380 €/570 €* *

Dannyé Bel'Espwa

Jeu : 21h - 22h45	Adultes	202 €/303 €* *
-------------------	---------	----------------

Judo Tristan Boirin

Sam : 13h - 14h	5 / 7 ans	162 €/244 €* *
Sam : 14h - 15h	7 / 9 ans	162 €/244 €* *
Sam : 15h - 16h30	10 / 13 ans	225 €/338 €* *

Marche nordique** Tibor Valranges

Mer : 9h15 - 11h30	Adultes	64,20 € la carte
--------------------	---------	------------------

20 séances annuelles
(2 séances par mois)

10,70 € l'unité

Randonnée** Tibor Valranges

Sam : 13h45 - 17h	Adultes	32,10 € la carte
-------------------	---------	------------------

10 séances annuelles
(1 séance par mois)

5,35 € l'unité

Renforcement musculaire Karine Agueff

Lun : 19h30 - 20h30	Adultes	202 €/303 €* *
Mar : 10h15 - 11h15	Adultes	202 €/303 €* *
Mar : 11h15 - 12h15	Adultes	202 €/303 €* *
Mar : 12h15 - 13h15	Adultes	202 €/303 €* *
Mer : 20h - 21h	Adultes	202 €/303 €* *
Ven : 11h - 12h	Adultes	202 €/303 €* *
Ven : 12h - 13h	Adultes	202 €/303 €* *

Self-défense Tristan Boirin

Sam : 17h - 18h30	14 ans et +	297 €/445 €* *
-------------------	-------------	----------------

DANSES

Afro house Salah Keita

Mer : 21h - 22h Adultes 202 €/303 €*

Afro latin kid's Asso Heel Event's

Mer : 17h30 - 18h30 7/10 ans 162 €/244 €*
Ven : 18h15 - 19h 5/8 ans 128 €/191 €*

Afro latin fusion Asso Heel Event's

Ven : 19h - 20h 12 ans et + 162 €/244 €*

Classique Anaïs Maryssaël

Mer : 11h - 12h 8 ans 162 €/244 €*
Mer : 12h - 13h 9 ans 162 €/244 €*
Mer : 13h30 - 15h 13 ans et + 225 €/338 €*
Mer : 13h30 - 15h30 13 ans et + (pointes) 274 €/411 €*
Jeu : 17h - 17h45 7 ans 128 €/191 €*
Jeu : 17h45 - 19h 10/12 ans 194 €/292 €*

Dancehall Asso Heel Event's

Ven : 20h - 21h Adultes 202 €/303 €*

Éveil et initiation Anaïs Maryssaël/ Mathilde Miculan

Mar : 17h - 17h45 Éveil 4/5 ans (MM) 128 €/191 €*
Mar : 17h45 - 18h30 Initiation 6 ans (MM) 128 €/191 €*
Mer : 9h30 - 10h15 Éveil 4/5 ans (AM) 128 €/191 €*
Mer : 10h15 - 11h Initiation 6 ans (AM) 128 €/191 €*
Mer : 15h30 - 16h15 Initiation 6 ans (AM) 128 €/191 €*
Mer : 16h15 - 17h Éveil 4/5 ans (AM) 128 €/191 €*

Folk/Traditionnelle** Emmanuel Fontaine

Ven : 20h30 - 22h Adultes 248 €/372 €*
26 séances annuelles

HIP HOP Salah Keita

Sam : 9h30 - 10h30 7/9 ans 162 €/244 €*
Sam : 10h30 - 11h30 9/11 ans 162 €/244 €*
Sam : 11h30 - 12h30 10/11 ans 162 €/244 €*
Sam : 13h - 14h30 12/16ans 225 €/338 €*

•Danse indienne Roya Shahali

Mar : 9h - 10h15 Seniors 248 €/372 €*

Kizomba Asso Heel Event's

Mer : 19h - 20h Adultes 202 €/303 €*
Mer : 20h - 21h Adultes 202 €/303 €*

Modern'jazz Anaïs Maryssaël/ Mathilde Miculan

Lun : 17h - 17h45 7 ans (AM) 128 €/191 €*
Lun : 17h45 - 18h45 8/10 ans (AM) 162 €/244 €*
Lun : 18h45 - 20h 10/14 ans (AM) 194 €/292 €*
Lun : 20h - 21h30 Adultes déb (AM) 297 €/445 €*
Mar : 18h30 - 20h Adultes inter (MM) 297 €/445 €*
Jeu : 19h - 20h30 14 ans et + (AM) 225 €/338 €*
Jeu : 20h30 - 22h Adultes avancé (AM) 297 €/445 €*

Orientale Asso Heel Event's

Jeu : 19h30 - 20h30 12 ans et + 202 €/303 €*

Parcours danse Anaïs Maryssaël/Salah Keita

Sam : 14h30 - 16h 10/13 ans 225 €/338 €*

• Suelta Asso Heel Event's

Jeu : 20h30 - 21h30 adultes 202 €/303 €*

Zumba® & Zumba® kids Raquel Ménargues/Asso Temps danse

• Mar : 17h40 - 18h25 6/8 ans (RM) 128 €/191 €*
• Mar : 18h25 - 19h25 9/14 ans (RM) 162 €/244 €*
Mar : 20h - 21h (danse) adultes (RM) 202 €/303 €*
Mar : 21h - 22h (tonique) adultes (RM) 202 €/303 €*
Jeu : 12h15 - 13h15 adultes 202 €/303 €*



ARTS ET EXPRESSIONS/THÉÂTRE

Arts et expressions Asso Collectif Chap' (Nicolas.B, Céline.D,

Juliette.V), Clarisse.M, Nathalie.M, Isabelle.R
Mer : 9h15 - 11h15 6/7 ans (CM/NM/IR) 274 €/411 €*
Mer : 11h15 - 12h30 4/5 ans (CM/NM/IR) 194 €/292 €*
Mer : 17h30 - 18h30 3/4 ans + parents 162 €/244 €*

Atelier corporel et musical Asso Collectif Chap' (Nicolas.B, Céline.D),

Monique.A, Nathalie.M
Mer : 18h30 - 19h30 0/3 ans + parents 162 €/244 €*

Cirque et expressions Asso Collectif Chap' (Céline.D, Nicolas.B,

Juliette.V)
Mer : 13h30 - 15h30 8/10 ans 274 €/411 €*
Mer : 15h30 - 17h30 11/15 ans 274 €/411 €*

Théâtre Nathalie Stora

• Mer : 14h15 - 16h15 8/10 ans 274 €/411 €*
Mer : 16h15 - 18h15 6e/5e 274 €/411 €*
Mer : 18h15 - 20h15 4e/3e 274 €/411 €*
Jeu : 18h30 - 20h30 Lycéens, jeunes 274 €/411 €*
• Jeu : 21h - 23h (impro) Adultes 380 €/570 €*

Théâtre Asso Les Singuliers du pluriel (Pascal, Marie-Martine, Ophélie)

Lun : 20h - 22h Adultes 380 €/570 €*



• Nouveau

* Tarif pour les non Fresnois

** Ateliers non hebdomadaires

1 Carte de 6 tickets puis tickets à l'unité après 2 cartes achetées

2 Carte de 6 tickets puis tickets à l'unité après 1 carte achetée

INSCRIPTIONS

GRILLE TARIFAIRE des Activités Saison 2024/2025

	Durée de l'activités	Fresnes	Tarif réduit 13%	Prix horaire (calculé sur 30 séances)	Hors commune	Tarif réduit 13%	Prix horaire (calculé sur 30 séances)	Tarif réduit 13%
Enfants	1h	162 €	141 €	5,4€ / 4,7 €	244 €	212 €	8,1€ / 7,1 €	212 €
	2h	274 €	238 €	4,5 € / 4 €	411 €	357 €	6,8 € / 5,9 €	357 €
Adultes	1h	202 €	176 €	6,7 € / 5,9 €	303 €	264 €	10,1 € / 8,8 €	264 €
	2h	380 €	330 €	6,3 € / 5,5 €	570 €	496 €	9,4 € / 8,3 €	496 €
1 Carte de 6 Randonnées à 32,10 € puis 5,35 € l'unité								
1 Carte de 6 Marches Nordique à 64,20 €, une deuxième puis 10,70 € l'unité								

Vous pouvez vous inscrire via notre plateforme en ligne GoAsso :

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

Inscription pour tous, en ligne ou sur rendez-vous, du 17 juin au 26 juillet 2024.

Fermeture de la MJC du 27 juillet au 11 août 2024, reprise des inscriptions le 2 septembre. Les inscriptions sont possibles toute l'année, jusqu'au 30 avril 2025 en fonction des places disponibles.



Période d'activité : du 9 septembre 2024 au 5 juillet 2025, avec interruption lors des vacances scolaires. Durant ces périodes, des stages peuvent être proposés (mosaïque, poterie, danse, manga, théâtre...), 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 téléphone 01 46 68 71 62.

Horaire d'accueil pendant la 1^{er} période d'inscription du 10 juin jusqu'au 6 juillet

Lun : 14h30 - 18h30

Mar : 15h30 - 18h

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

Jeu : 15h30 - 18h30

Ven : 15h30 - 18h30

Sam : 9h30 - 12h30

Horaire d'accueil pendant les vacances scolaires :

Du lundi au vendredi, de 9h 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, à une place gratuite, au tarif réduit au cinéma et sur certains événements.

Forum des associations le 7 septembre 2024 :

accueil du public de 10h à 17h30 au Parc André-Vilette

Règlement :

- En ligne via Stripe* 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 »

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

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 20 octobre 2024, 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, les activités supplémentaires ou pour les autres personnes du même foyer.

2 avenue du Parc-des-Sports, 94260 Fresnes

01 46 68 71 62

<http://mjcfresnes.org>

secretariat.mjcfresnes@gmail.com

Fresnes

