



ACTIVITÉS POUR TOUS

Saison 2025-2026

Danses, arts de la
scène, arts créatifs,
langues, musiques,
sports et bien-être

Les danses

Afro house <i>Salah Keïta</i>			
Mer : 21h–22h	Adultes	206 €/309 €*	
Afro latin kid’s <i>Asso Heel Event’s</i>			
Mer : 17h45–18h45 Ven : 17h45–18h30	8/11 ans 5/7 ans	165 €/249 €* 131 €/195 €*	
Afro latin fusion <i>Asso Heel Event’s</i>			
Ven : 18h30–19h30 Ven : 19h30–20h30	12/15 ans 16 ans et +	165 €/249 €* 206 €/309 €*	
Classique <i>Anaïs Maryssaël</i>			
Mer : 11h–12h Mer : 12h–13h Mer : 13h30–15h Mer : 13h30–15h30 Jeu : 17h–17h45 Jeu : 17h45–19h	8 ans 9 ans 13 ans et + 13 ans et + (pointes) 7 ans 10/12 ans	165 €/249 €* 165 €/249 €* 228 €/345 €* 279 €/419 €* 131 €/195 €* 198 €/298 €*	
Dancehall <i>Asso Heel Event’s</i>			
Ven : 20h30–21h30	Adultes	206 €/309 €*	
Éveil et initiation <i>Anaïs Maryssaël/Mélissa Moura de Castro</i>			
Mar : 17h–17h45 Mar : 17h45–18h30 Mer : 9h30–10h15 Mer : 10h15–11h Mer : 15h30–16h15 Mer : 16h15–17h	4/5 ans (MM) 6 ans (MM) 4/5 ans (AM) 6 ans (AM) 6 ans (AM) 4/5 ans (AM)	131 €/195 €* 131 €/195 €* 131 €/195 €* 131 €/195 €* 131 €/195 €* 131 €/195 €*	
Folk/Traditionnelle** <i>Emmanuel Fontaine</i>			
Ven : 20h30–22h	Ados/Adultes	253 €/379 €*	26 séances annuelles
Hip-Hop <i>Salah Keïta</i>			
Sam : 9h30–10h30 Sam : 10h30–11h30 Sam : 11h30–12h30 Sam : 13h–14h30	7/9 ans 9/11 ans 10/11 ans 12/16 ans	165 €/249 €* 165 €/249 €* 165 €/249 €* 228 €/345 €*	
Danse indienne <i>Roya Shahali</i>			
Jeu : 10h–11h15	Séniors	206 €/309 €*	
Orientale <i>Asso Heel Event’s</i>			
Jeu : 19h30–20h30	16 ans et +	206 €/309 €*	

Kizomba <i>Asso Heel Event’s</i> TARIF EXCEPTIONNEL COUPLE : 179,25 €			
Mer : 19h–20h Mer : 20h–21h	Adultes Adultes	206 €/309 €* 206 €/309 €*	
Modern’Jazz <i>Anaïs Maryssaël/Mélissa Moura de Castro</i>			
Lun : 17h–17h45 Lun : 17h45–18h45 Lun : 18h45–20h Lun : 20h–21h30 Mar : 18h30–20h Jeu : 19h–20h30 Jeu : 20h30–22h	7 ans (AM) 8/10 ans (AM) 10/14 ans (AM) Adultes ^{déb} (AM) Adultes ^{inter} (MM) 14 ans (AM) Adultes ^{avancé} (AM)	131 €/195 €* 165 €/249 €* 198 €/298 €* 303 €/454 €* 303 €/454 €* 228 €/345 € 303 €/454 €*	
Parcours danses (modern’jazz, classique, Hip-Hop) <i>Salah Keïta/Anaïs Maryssaël</i>			
Sam : 14h30–16h	10/13 ans	228 €/345 €*	
Lady Styling <i>Asso Heel Event’s</i>			
Jeu : 20h30–21h30	Adultes	206 €/309 €*	
Zumba et Zumba kid’s <i>Raquel Ménargues</i>			
Mar : 18h25–19h25	1 parent et 1 enfant 6/12 ans	165 €/249 €*	
Mar : 20h–21h Mar : 21h–22h	Adultes ^{danse} Adultes ^{tonique}	206 €/309 €* 206 €/309 €*	

Les arts de la scène

Parcours artistique (chant, danse, musique, cirque, poterie et dessin) <i>Asso Collectif Chap</i> ^{r(Céline.D, Nicolas.B)} / <i>Nathalie.M/Isabelle.R/Clarisse.M – Module en alternance</i>			
Mer : 9h30–11h Mer : 11h–12h30 Mer : 17h30–18h30	6/8 ans 5/6 ans 3/4 ans + parent	228 €/345 €* 228 €/345 €* 165 €/249 €*	
Atelier corporel et musical <i>Asso Collectif Chap</i> ^{r(Nicolas.B)} / <i>Nathalie.M/Monique.A</i>			
Mer : 18h30–19h30	0/3 ans + parent	165 €/249 €*	
Cirque et expressions <i>Asso Collectif Chap</i> ^{r(Céline.D, Nicolas.B)} / <i>Nathalie.M</i>			
Mer : 13h30–15h30 Mer : 15h30–17h30	8/10 ans 11/15 ans	279 €/419 €* 279 €/419 €*	
Théâtre <i>Nathalie Stora</i>			
Mer : 14h15–16h15 Mer : 16h15–18h15 Mer : 18h15–20h15 Jeu : 18h30–20h30	8/10 ans 6°/5° 4°/3° Lycéens	279 €/419 €* 279 €/419 €* 279 €/419 €* 279 €/419 €*	
<i>Asso Les Singuliers du pluriel</i> (Pascal, Marie-Martine, Ophélie)			
Lun : 20h–22h	Adultes	388 €/581 €*	

Les arts créatifs

Acrylique, aquarelle, gouache <i>Paul Gibert</i>			
Lun : 19h–21h	Adultes	388 €/581 €*	
Aquarelle dans tous ses états** <i>Stéphanie Chartrain</i>			
Lun : 9h15–13h15	Adultes	206 €/309 €*	9 séances annuelles
Arts plastiques <i>Isabelle Ruisseau</i>			
Mer : 16h–17h	9/12 ans	165 €/249 €*	
Créations artistiques <i>Isabelle Ruisseau</i>			
Ven : 14h–16h	Adultes	388 €/581 €*	
Dessin <i>Paul Gibert</i>			
Lun : 16h–19h	Adultes	577 €/866 €*	
Dessin aquarelle <i>Stéphanie Chartrain</i>			
Mar : 9h15–11h45 Jeu : 9h30–11h30 Jeu : 14h–16h30	Adultes Adultes Adultes	481 €/722 €* 388 €/581 €* 481 €/722 €*	
Dessin création <i>Isabelle Ruisseau</i>			
Mer : 17h–18h30 Ven : 17h30–19h	13/16 ans 11/15 ans	228 €/345 €* 228 €/345 €*	
Manga <i>Karim Amiche</i>			
Sam : 9h30–10h45 Sam : 10h45–12h45	10/13 ans 14 ans et +	198 €/298 €* 279 €/419 €*	
Mosaïque/Vitrail <i>Isabelle Ruisseau</i>			
Jeu : 10h–12h Jeu : 14h–16h Jeu : 17h–18h30 Jeu : 18h30–20h30	Adultes Adultes 8/14 ans Adultes	388 €/581 €* 388 €/581 €* 228 €/345 €* 388 €/581 €*	
Peinture à l’huile <i>Stéphanie Chartrain</i>			
Ven : 9h30–12h30	Adultes	577 €/866 €*	
Peinture, technique et créations <i>Stéphanie Chartrain</i>			
Mar : 14h–16h30	Adultes	481 €/722 €*	

Peinture, travaux manuels <i>Isabelle Ruisseau</i>			
Mer : 14h–15h Mer : 15h–16h	4/6 ans 7/9 ans	165 €/249 €* 165 €/249 €*	
Poterie/Céramique <i>Clarisse Moreau</i>			
Lun : 17h30–18h30 Lun : 18h30–20h30 Mar : 9h30–11h30 Mar : 14h–16h Mar : 17h30–18h30 Mar : 18h30–20h30 Mer : 13h30–15h Mer : 15h–16h Mer : 16h–17h Sam : 9h30–10h30 Sam : 10h30–12h30 Sam : 13h30–17h30**	6/8 ans 16 ans et + 16 ans et + 16 ans et + 9/11 ans 16 ans et + 11/15 ans 6/8 ans 8/10 ans 4/5 ans 16 ans et + 16 ans et +	165 €/249 €* 388 €/581 €* 388 €/581 €* 388 €/581 €* 165 €/249 €* 388 €/581 €* 228 €/345 €* 165 €/249 €* 165 €/249 €* 165 €/249 €* 388 €/581 €* 253 €/379 €*	10 séances annuelles
Poterie/Peinture <i>Isabelle Ruisseau/Clarisse Moreau</i>			
Mer : 9h30–11h Mer : 11h–12h30	8/10 ans 6/8 ans	228 €/345 €* 228 €/345 €*	

Les langues

Anglais <i>Raquel Ménargues/Déborah Sampaio/Inamika Talwar</i>			
Lun : 19h–20h Mer : 9h30–10h30 Mer : 10h30–11h30 Mer : 11h30–12h30 Sam : 9h–10h Sam : 10h–11h Sam : 11h–12h Sam : 12h–13h	Adultes (RM) 6/12 ans ^{déb} (DS) 6/12 ans ^{niVL} (DS) 6/12 ans ^{niv2} (DS) 5/6 ans ^{mater} (IT) 6/8 ans ^{CP/CE2} (IT) 8/10 ans ^{CM1/CM2} (IT) 10/15 ans ^{coll} (IT)	206 €/309 €* 165 €/249 €* 165 €/249 €* 165 €/249 €* 165 €/249 €* 165 €/249 €* 165 €/249 €* 165 €/249 €*	
Espagnol <i>Raquel Ménargues</i>			
Lun : 20h–21h	Adultes	206 €/309 €*	

La musique

Batterie <i>Simon Gardaix – Cours individuels</i>			
Jeu : 18h–18h30 Jeu : 18h30–19h Jeu : 19h–19h30 Jeu : 19h30–20h	12 ans et + 12 ans et + Adultes Adultes	388 €/581 €* 388 €/581 €* 388 €/581 €* 388 €/581 €*	
Chant <i>Catalina Walker</i>			
Jeu : 18h–19h Jeu : 19h–20h	11/12 ans Adultes	198 €/298 €* 253 €/379 €*	

Connexion musicale
Catalina Walker

Lun : 17h30-18h15 3/5 ans + parents 131 €/195 €*

Chorale scénique
Catalina Walker

Mar : 19h-20h30 Adultes 303 €/454 €*

Guitare
Simon Gardaix/Gérard Teyssedou

Mar : 18h30-19h30 10 ans^{déb} (SG) 165 €/249 €*
Mar : 19h30-20h30 Adultes (SG) 206 €/309 €*
Mar : 20h30-21h30 Adultes^{niv1/2} (SG) 206 €/309 €*
Mer : 15h-16h 8/12 ans^{déb} (GT) 165 €/249 €*
Mer : 16h-17h 9/12 ans^{niv1} (GT) 165 €/249 €*
Mer : 17h15-18h15 13/17 ans^{conf} (GT) 198 €/298 €*
Mer : 18h15-19h15 Adultes^{déb/intar} (GT) 206 €/309 €*
Mer : 19h15-20h15 Adultes^{conf} (GT) 206 €/309 €*

Les sports

Capoeira
Nuno Ferreira

Lun : 17h-17h30 3/5 ans 83 €/123 €*
Lun : 17h30-18h15 5/7 ans 131 €/195 €*
Lun : 18h15-19h30 8 ans et + 198 €/298 €*
Lun : 19h30-21h30 14 ans et + 388 €/581 €*

Danmy  (Ladja)
Asso Bel spwa

Jeu : 21h-22h45 Adultes 206 €/309 €*
Ven : 21h-22h45 Atelier contes et instruments

Judo
Tristan Boirin

Sam : 13h-14h 5/7 ans 165 €/249 €*
Sam : 14h-15h 7/9 ans 165 €/249 €*
Sam : 15h-16h30 10/13 ans 228 €/345 €*

Marche nordique**
T bor Valranges

Mer : 9h30-11h30 Adultes 65,40 à la carte¹
20 séances annuelles 10,90 à l'unité

Randonnée**
T bor Valranges

Sam : 14h-17h Adultes 32,70 à la carte²
10 séances annuelles 5,45 à l'unité

Renforcement musculaire
Karine Agueff

Lun : 19h30-20h30 Adultes 206 €/309 €*
Mar : 10h15 - 11h15 Adultes 206 €/309 €*
Mar : 11h15 - 12h15 Adultes 206 €/309 €*
Mar : 12h15-13h15 Adultes 206 €/309 €*
Mer : 20h-21h Adultes 206 €/309 €*
Ven : 11h-12h Adultes 206 €/309 €*
Ven : 12h-13h Adultes 206 €/309 €*

Le bien-être

Assouplissement

Nathalie Martin/Monique Auffret/Asso Collectif Chap' (Juliette Vitte)

Lun : 9h15-10h30 Adultes (NM) 253  /379 €*
Lun : 10h30-11h45 Adultes (NM) 253  /379 €*
Mar : 9h15-10h30 Adultes (JV) 253  /379 €*
Mar : 10h30-11h45 Adultes (JV) 253  /379 €*
Jeu : 18h30-19h45 Adultes (JV) 253  /379 €*
Jeu : 19h45-21h Adultes (JV) 253  /379 €*
Sam : 10h-12h** Adultes (JV/MA) 253  /379 €*
20 séances annuelles

Pilates

Ven : 9h45-10h45 Séniors 206  /309 €*
Ven : 11h-12h^{ballons} Adultes 206  /309 €*
Ven : 17h-18h Adultes 206  /309 €*
Ven : 18h-19h Adultes 206  /309 €*
Ven : 19h-20h Adultes 206  /309 €*

Maternité et parentalité

Asso Un Enfant Dans La Ville - unenfantdanslaville.org

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

Qi Gong

Benoît Oger

Mar : 18h15-19h15 Adultes 206  /309 €*
Mar : 19h30-20h30 Adultes 206  /309 €*
Mer : 18h45-19h45 Adultes 206  /309 €*

Relaxation

Nathalie Martin

Lun : 11h45-13h Adultes 253  /379 €*

Yoga

Luc Tondeur/Gilbert Lenoir

Mar : 19h30-21h Adultes (LT) 303  /454 €*
Mar : 21h-22h30 Adultes (LT) 303  /454 €*
Mer : 19h35-21h05 Adultes (GL) 303  /454 €*
Mer : 21h05-22h35 Adultes (GL) 303  /454 €*

Yoga de la femme

Monique Auffret

Jeu : 12h-13h Adultes 206  /309 €*

*Tarif pour les non Fresnois

**Ateliers non hebdomadaires

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

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

Inscriptions

Grille tarifaire annuelle des activités saison 2025/2026

	Durée de l'activité	Fresnes	Prix horaire (calculé sur 30 séances)	Tarif réduit 13%	Hors commune	Prix horaire (calculé sur 30 séances)	Tarif réduit 13%
Enfants	1h	165 à	5,5 à	143,55 à	249 à	8,3 à	216,63 à
	2h	279 à	9,3 à	242,73 à	419 à	7,0 à	364,53 à
Adultes	1h	206 à	6,9 à	179,22 à	309 à	10,3 à	268,83 à
	2h	388 à	6,5 à	337,56 à	581 à	9,7 à	505,47 à
	3h	577 à	6,4 à	501,99 à	866 à	9,6 à	753,42 �
	1 carte de 6 randonnées � 32,70 à puis 5,45 à l'unité						
	1 carte de 6 marches nordique � 65,40 à, une deuxième puis 10,90 à l'unité						
	Tarif de couple (1 leader + 1 follow) pour inscription simultanée cours de kizomba 179,22 à par personne fresnois et hors commune !						

Vous pouvez vous inscrire via notre plateforme en ligne GoAsso :

<https://fresnes.goasso.org>

Inscription pour tous, en ligne ou sur rendez-vous, du 10 juin au 25 juillet 2025.

Fermeture de la MJC du 28 juillet au 11 août 2025, reprise des inscriptions le 1 septembre. Les inscriptions sont possibles toute l'année, jusqu'au 30 avril 2026 en fonction des places disponibles.

Période d'activité : du 8 septembre 2025 au 4 juillet 2026, avec interruption lors des vacances scolaires.

Durant ces périodes, des stages peuvent être proposés (mosa ique, 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 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.

Horaires d'accueil en périodes scolaires

Lun : 14h-18h
Mar : 14h-17h
Mer : 9h-12h/14h-18h30
Jeu : 14h-17h
Ven : 14h-18h30

Sam : 9h30 - 12h30 (ouverture exception-nelle pour les inscriptions du 14/06/25 au 05/07/25 et du 13/09/2025 au 18/10/2025)

Horaires 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'adh rent, à une place gratuite, au tarif réduit, au cinéma et sur certains  v nements.

Forum des associations le 6 septembre 2025 :

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 03 novembre 2025, 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.

Pour avoir le livret d'activités sur votre smartphone scannez ce QR code !



2 avenue du Parc-des-Sports, 94260 Fresnes

01 46 68 71 62

<http://mjcfresnes.org>

secretariat.mjcfresnes@gmail.com

Fresnes

