

# MJC

CHARLIEU

Saison  
2025/2026



## Maison des Jeunes et de la Culture

Espace de vie sociale - Centre de Loisirs - Secteur Jeunes - Le Cocon, P.A.E.J

# SOMMAIRE

Infos utiles .....	3
Tarifs .....	4
Activités E.V.S. ....	5
Activités ponctuelles .....	13
Emploi du temps .....	14
Rendez-vous des savoirs .....	16
Alimentation .....	18
Découverte du monde .....	20
Centre de loisirs .....	22
Secteur Jeunes .....	24
PAEJ Le Cocon .....	26
Agenda .....	28

# REPRISE DES ACTIVITÉS

**Lundi 8 Septembre 2025**

Pour 34 semaines d'activité  
Jusqu'au **Samedi 27 Juin 2026**

## INSCRIPTIONS

**A partir du 1er Septembre  
au 13 Septembre inclus**

à la MJC (auprès de Laura, à  
l'accueil, 8h30 à 18h30 non  
stop du lundi au vendredi, 9h  
à 12h30 les samedis)

## HORAIRES ACCUEIL

Du lundi au vendredi  
de 9h30 à 12h et de 14h à 18h30

## Édito

Chers amis de la MJC, chers inconnus,

Le document que nous avons élaboré reflète l'essence de notre association. Ancrée dans les valeurs de l'éducation populaire, la MJC s'illustre par sa volonté de rencontre et d'ouverture. Elle favorise l'esprit collaboratif et l'épanouissement de chacun, devenant ainsi un véritable laboratoire d'optimisme pour le bien-vivre ensemble.

La culture est un puissant vecteur d'émancipation, un moyen d'élargir nos horizons et de renforcer les liens intergénérationnels. L'échange et l'innovation sont entre vos mains, et nous avons préparé de nombreuses occasions de nous retrouver.

Pour construire les projets de cette nouvelle saison, nous avons besoin de joie et de votre participation pour révéler le meilleur de notre société, parfois fragile.

Bienvenue à la MJC, vous y êtes attendus !

Pour le Conseil d'Administration,  
Martial Vermorel, président



# Adhérer à la MJC

L'adhésion est obligatoire pour pouvoir participer aux activités. Elle permet de financer plus particulièrement la vie associative (réunions, formations, assurances...).

Son coût est fixé en Assemblée Générale.

## Adhésion

14€ Tarif adultes

Tarif solidaire à partir de 15€

10€ Tarif enfants et ados

7€ pour le 2<sup>ième</sup> enfant, puis tarif dégressif de

2€ par enfant, [jusqu'à 3€]

2€ pour le Secteur Jeunes

---

Possibilité de régler la totalité en **espèces, par chèques, carte bleue, en chèque ANCV, ANCV sport et le pass sport**. Possibilité de régler par **prélèvements 3 ou 8x**, et par chèque jusqu'à 3x. Possibilité de régler en **chèque CESU & CESU dématérialisé** pour le **centre de loisirs**.

Un remboursement ne sera effectué que sur présentation d'un certificat médical. Pour toute demande particulière, nous adresser un courrier ou un mail.

---

Dès la **2<sup>e</sup> activité**, le coût de **la moins chère est divisée par 2**. Une séance "découverte" par activité, deux séances pour l'activité fitness. Deux séances "découverte" par activité pour les enfants/ados.

---

Pour toute question spécifique liée au règlement, vous serez mis en relation avec Sylvie (comptable).

## Informations :

**04.77.60.05.97**

**accueil@mjc-charlieu.fr**

## Cotisation

La cotisation correspond à la participation individuelle de chaque adhérent aux frais d'organisation en incluant : salaires, achats de matériels, frais de gestion...

Calculée sur l'année scolaire, dès le **lundi 8 Septembre 2025**, elle est annuelle.

Vous pouvez commencer votre activité à tout moment de l'année. Le calcul du coût sera fait en fonction du nombre de semaines restantes à compter du 1<sup>er</sup> Novembre.

Les activités sont encadrées par des animateurs diplômés, salariés ou bénévoles. Elles se déroulent uniquement en temps scolaire selon le calendrier zone A (académie de Lyon) soit 34 semaines d'activités en moyenne par an (pas d'activité pendant les vacances et jours fériés).

---

La séance "découverte" est **include** dans les 34 semaines d'activités.

Pour faire une séance "découverte", vous pouvez venir à l'heure de la séance et délivrer votre nom, prénom, et numéro de téléphone à l'animateur-ice. Vous accèderez à l'activité en fonction de la place restante.

---

Nous conservons vos données 3 ans et vérifions à chaque nouvelle inscription l'exactitude des informations dont nous disposons.

# Tarifs

## Activités adultes

Activité	Durée	Tarif/ Réduit*
Sophrologie	1H	<b>125€</b> /99€
Hatha yoga, Yoga dynamique Pilates ou fitness Méthode 3C Danse orientale Sport santé	1H	<b>195€</b> /157€
Réflexologie	1H15	<b>220€</b> /177€
Anglais Danse africaine	1H30	<b>235€</b> /204€
Badminton	2H	<b>76€</b> /62€
Pilates ou fitness Sport santé Hatha yoga Danse orientale	2H	<b>265€</b> /210€
Deux activités au choix parmi pilâtes, fitness et yoga dynamique	2H	<b>265€</b> /210€
Théâtre impro ou texte Arts plastiques Danse, impro, compo	2H	<b>265€</b> /210€
Deux activités au choix parmi pilâtes, fitness et yoga dynamique	Illimité	<b>360€</b> /288€
Pilates + Fitness + Yoga dynamique	Illimité	<b>390€</b> /313€

## Activités individuelles

Activité	Durée	Tarif
Guitare/basse Chant	30/45/60 min	<b>13€</b> /19€/ <b>25€</b>

## Activités enfants & ados

Activité	Durée	Tarif
Éveil sportif Atelier cirque (4/6 ans)	45 min	<b>165€</b>
Danse orientale	1H	<b>165€</b>
Atelier cirque (7 ans et +)	1H15	<b>185€</b>
Dessin/illustration ou BD manga	1H30	<b>185€</b>
Théâtre enfants et ados	1H30	<b>185€</b>

## Activités ponctuelles\*\*

Activité	Durée	Tarif/ Réduit*
Linogravure	1H30	<b>180€</b> /144€
Atelier mosaïque	3H	<b>247€</b> /198€
Découverte de la maroquinerie	3H	<b>95€</b> /76€

\*Le tarif RÉDUIT est destiné aux mineurs, aux étudiants et demandeurs d'emploi sur présentation d'un justificatif.

\*\* Pas de séance "découverte" possible.

# Activités ponctuelles

## Découverte de la maroquinerie

**Nouveauté  
2025-2026**

Découvrir les bases de la maroquinerie ainsi que les différents outils nécessaires à la fabrication d'un porte carte en cuir couture au point sellier.

**Les samedis suivants, de 9h à 12h, Maison des Associations :**

- > 11 Octobre 2025, 17 Janvier 2025,
- > 11 Avril, 13 juin 2026

**Tarifs : 95€/76€**



## Linogravure

Tous les premiers Mercredis de chaque mois

**18h45 à 20h15**

**Maison des Associations**

**Tarifs : 180€ (Tarif plein) / 144€ (Tarif réduit)**

Avec Kalimity

## Atelier Mosaïque

**3 cycles d'ateliers par thématiques :**

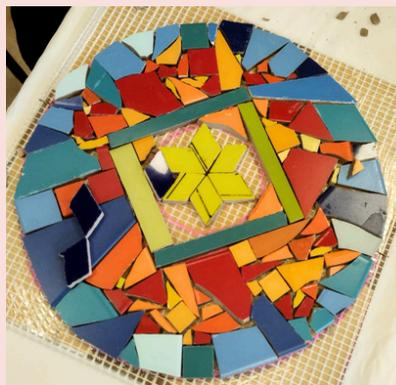
- > Samedis 4 Octobre, 8 et 22 Novembre 2025  
> 6 Décembre 2025
- > Samedis 28 Février, 14 et 28 Mars 2026
- > Samedis 25 Avril, 23 Mai et 6 Juin 2026

9h à 12h

Centre de Loisirs

**Tarifs : 247€ (Tarif plein) / 198€ (Tarif réduit)**

Avec Yai



# Activités enfants & ados

## Éveil sportif

Motricité libre pour bien grandir. Éveil multi-sport par des jeux, des parcours individuels ou en équipes. Gym, athlétisme, jeux de ballons...

Avec Kevin  
Vendredi, 17h à 17h45 (3/5 ans)  
Gymnase de la Bouverie



## Danse orientale

Discipline qui demande de la grâce, de l'écoute de son corps et de ses partenaires pour allier des gestes aussi bien rapides que lents. Écoute de la musique pour danser en rythme et en équipe.

Avec Zhora  
Mercredi de 15h50 à 16h50  
Salle de fitness, MJC

## Guitare & basse

Pratique de la guitare et de la basse à travers les différents styles et périodes musicales, de la guitare classique à la chanson française, du blues au hard - rock.

Cours individuel. Guitare : tous niveaux. Basse : débutants et intermédiaires.  
Créneaux de 30, 40, 60 min.

Avec Alex M.  
Lundi et Mercredi de 13h à 21h  
Salle de musique, MJC

## Atelier cirque

Dans l'activité cirque, nous proposons une découverte complète de la discipline ! Le but est que les enfants découvrent toutes les familles et que les plus grands puissent choisir un agrès qui leur plaît pour progresser. Les cours seront construits autour de jeux et d'éducatifs pour amener confiance et bienveillance ! Le cirque sera au rendez-vous avec de l'aérien, de l'équilibre sur objets, des acrobaties mais on amènera également un peu de théâtre mais aussi de la danse ! Les cours et la progression des élèves nous permettra de créer un petit spectacle pour la fin d'année !



**Nouveauté**  
**2025-2026**

Avec Camille  
Mercredis, de 14h à 15h15 (7 ans et +)  
et de 15h15 à 16h (4/6 ans)  
Gymnase de la Bouverie

# Activités enfants & ados

## Dessin/illustration

Illustrer un conte, un récit, savoir raconter une émotion par la couleur, un jeu d'ombres et de lumière. Se donner confiance et construire le dessin petit-à-petit.

Avec Alex G.  
Mercredi, de 14h à 15h30  
Maison des Associations



## BD/Manga

Histoire graphique en noir et blanc ou couleur, sur papier ou tablette.

Avec Alex G.  
Mercredi, de 16h à 17h30  
Maison des Associations, 1er étage

## Théâtre enfants

Initiation au théâtre ouverte à tous. Apprentissage des outils de base par le biais d'improvisations guidées ; le rapport au corps et au mouvement, à la parole et au silence, laissant place à l'imaginaire de chacun. On abordera différents codes de jeu, pour mettre en exergue les goûts de chaque individualité pour se diriger vers une création collective.

Avec Léa  
Mercredi, de 11h à 12h30 (7/10 ans)  
Salle de fitness, MJC



## Théâtre ados

Initiation au théâtre ouverte à tous. Apprentissage des outils de base par le biais d'improvisations guidées ; le rapport au corps et au mouvement, à la parole et au silence, laissant place à l'imaginaire de chacun. On abordera différents codes de jeu, pour mettre en exergue les goûts de chaque individualité pour se diriger vers une création collective.

Avec Léa  
Mercredi, 14h à 15h30 (11/14 ans)  
Salle de fitness, MJC  
Mercredi, 15h45 à 17h15 (14/17 ans)  
Maison des Associations



# Pilâtes & Fitness



Différents forfaits sont disponibles pour le fitness, pilâtes et yoga dynamique : 1h, 2h par semaine ou illimité. Pour le pilâtes et le yoga dynamique, une séance découverte est incluse dans le forfait de 34 semaines. Pour le fitness, deux séances découverte sont incluses.



## Pilâtes

Discipline douce travaillant la coordination et les muscles profonds.

Lundi	11h > 12h
Mardi	11h > 12h 12h30 > 13h30
Mercredi	20h > 21h
Jeudi	12h30 > 13h30 17h > 18h 18h15 > 19h15
Vendredi	12h30 > 13h30
Samedi	9h > 10h

Avec Sandrine  
Salle de fitness, MJC

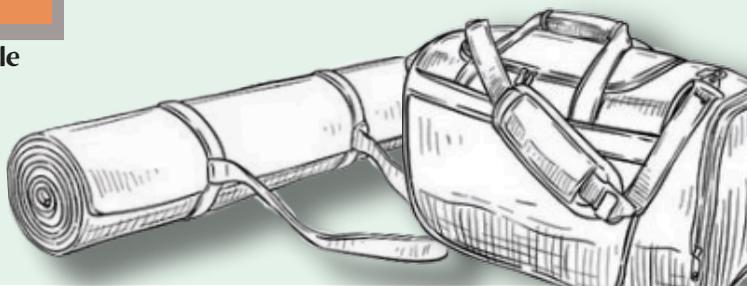


## Yoga dynamique

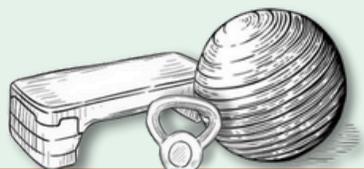
Le yoga dynamique équilibre le corps et l'esprit dans des mouvements dynamiques.

Mardi	9h45 > 10h45
Samedi	10h > 11h

Avec Sandrine  
Salle de fitness, MJC



# Fitness



<b>Stretching</b>	Activité physique douce qui permet de redonner de la souplesse et détendre le corps et l'esprit.	Laurette	Lundi de 9h45 à 10h45	Salle de fitness, MJC
<b>Renforcement musculaire</b>	Activité physique avec ou sans matériel visant à développer la musculature et à maintenir un corps en pleine santé.	Laurette	Lundi de 8h45 à 9h45 Mardi de 17h30 à 18h30 Mercredi de 10h à 11h Vendredi de 10h à 11h	Salle de fitness, MJC
		Elie	Jeudi de 17h30 à 18h30	Gymnase de la Bouverie
<b>Cardio intermittent</b>	Faire monter le cardio de manière progressive avec des exercices adaptés.	Laurette	Mardi de 18h30 à 19h30	Salle de fitness, MJC
<b>Gym douce</b>	Activité de renforcement musculaire et de stretching en profondeur (utilisation des méthodes Pilâtes et De Gasquet pour prendre conscience de son corps)	Sandrine	Mardi de 8h30 à 9h30	Salle de fitness, MJC
		Laurette	Mercredi de 9h à 10h Vendredi de 9h à 10h	
<b>Step</b>	Chorégraphies de step (mémorisation, coordination et cardio)	Laurette	Mercredi de 18h à 19h	Salle de fitness, MJC
<b>Zumba</b>	Chorégraphies de Zumba pour un cours rythmé et ensoleillé (certains cours avec des baguettes).	Laurette	Mercredi de 17h à 18h	Salle de fitness, MJC
<b>Gym tonique</b>	Activité physique rythmée associant cardio et renforcement	Sandrine	Jeudi de 8h30 à 9h30	Salle de fitness, MJC

~13H de fitness - 8 en matinée, 5 en après-midi ~

# Sport & bien-être

## Sport santé

L'atelier sport santé consiste à accompagner les personnes qui ont besoin de reprendre une activité physique adaptée et qui présentent des pathologies particulières (obésité, problème cardiaque, hypertension etc...). Ces séances sont composées de renforcement musculaire, de marche ou autre activité.

Avec Élie

Lundi, de 16h15 à 17h15

Jeudi, de 15h45 à 16h45

Salle de fitness, MJC



## Badminton

Tous les mardis soirs, Martial et Anthony vous accueillent, quel que soit votre niveau pour découvrir et se perfectionner dans la pratique de ce sport. Un projet joyeux, convivial et sportif !

Avec Martial et Anthony

Mardi, de 19h30 à 21h30

Gymnase de la Bouverie



## Badminton

Pour ceux et celles qui voudraient pratiquer une activité à la fois ludique et exigeante physiquement, sport à la portée de tous. Activité prenante qui demande à la fois de la précision et de la réactivité, dans une ambiance conviviale et décontractée.

Avec Alain et Christian

Jeudi, de 20h à 22h

Gymnase de la Bouverie





## Hatha yoga

Cette technique élaborée par Eva Ruchpaul propose une alternance de postures et de temps respiratoires. La posture est une position de stabilité sans effort par laquelle on obtient l'oubli de son corps. L'élève se trouve confronté à la suspension de souffle qu'il va apprendre à maîtriser. Ensuite, l'élève va observer un temps respiratoire réparateur dans une position allongée neutre.

**Début le 15 Septembre 2025**

Avec Brigitte

Lundi, de 14h45 à 15h45

Mardi, de 16h à 17h

Salle de fitness, MJC

## Méthode 3C - Relaxation

Finis le stress et la charge mentale ! La pratique apporte lâcher-prise, détente, acceptation de soi, maîtrise de ses pensées et de ses émotions. Exercices respiratoires et corporels en silence ou en musique.

**A partir de 15 ans**

Avec Laetitia

Vendredi, de 11h15 à 12h15

Salle de fitness, MJC

## Réflexologie

Réflexologie au fil des saisons selon l'énergétique chinoise : Découvrir les bienfaits de la réflexologie (groupe de 10 personnes). Comprendre et pratiquer sur soi-même et les autres. Apaiser les douleurs et diminuer son stress avec les techniques palmaire, plantaire avec comme nouveauté une initiation au Dien Chan (réflexologie faciale).

Avec Isabelle

Vendredi, de 9h45 à 11h

Centre de Loisirs

## Sophrologie

La pratique régulière de la sophrologie aide à vivre son quotidien, souvent trépidant, avec plus de sérénité et de légèreté. Avec des outils faciles et concrets, cette méthode permet de relâcher les tensions, apprivoiser ses émotions, s'épanouir et maintenir un équilibre physique et émotionnel. La sophrologie, une invitation au mieux-être !

**Début le 5 janvier 2026, tous les lundis**

Avec Sonia

Lundi, de 18h45 à 19h45

Centre de Loisirs



# Art & culture

## Arts plastiques

Laisser libre cours à sa créativité et à son imaginaire à partir d'exercices ciblés. Écoute, observation, application tout en développant son ouverture d'esprit. Manipuler différents médiums sur supports variés. Dessiner, colorier, peindre, découper, coller...

Avec Marie-Laure  
Jeudi, de 18h30 à 20h30  
Centre de Loisirs



## Guitare & Basse

Pratique de la guitare et de la basse à travers les différents styles et périodes musicales, de la guitare classique à la chanson française, du blues au hard - rock.  
Cours individuel. Guitare : tous niveaux. Basse : débutants et intermédiaires. Créneaux de 30, 40, 60 min.

Avec Alex M.  
Lundi et Mercredi, de 13h à 21h  
Salle de musique, MJC

## Danse orientale

Discipline qui demande de la grâce, de l'écoute de son corps et de ses partenaires pour allier des gestes aussi bien rapides que lents. Écoute de la musique pour danser en rythme et en équipe.

Avec Zhora  
Lundi, de 17h40 à 18h40 (débutants)  
Lundi, de 18h40 à 19h40 (intermédiaires)  
Mercredi, de 15h50 à 16h50 (débutants)  
Salle de fitness, MJC

## Cours individuel de chant

Explorer sa voix et savoir la placer grâce à la technique vocale. Travail de compréhension de l'outil principal du chant : le corps. S'amuser et se perfectionner en réduisant les blocages. Tous niveaux tous styles.

Avec Anaïs  
Mardi, de 14h à 20h30  
Salle de musique, MJC



## Anglais

Débutants, nous verrons ensemble les bases et les expressions quotidiennes utiles pour voyager.  
Confirmés, nous mettrons l'accent sur les échanges à l'oral en parlant de thèmes que vous pourrez choisir afin de développer votre confiance lors des discussions.

Avec Yulia

Jeudi

Pré-intermédiaire : 9h à 10h30

Intermédiaire : 10h30 à 12h

Faux débutant : 14h à 15h30

Salle 1er étage, Maison des Associations

## Théâtre : impro

Jouer en groupe, développer sa créativité, écouter et accepter les propositions des autres, s'exprimer devant un public et s'amuser.  
L'improvisation est un processus de création "immédiate", où le comédien rentre dans la peau d'un personnage et, avec les autres comédiens, développe un thème, invente une histoire et donne vie à une scène.

Avec Lara

Mercredi, 20h15 à 22h15

Centre de loisirs

## Danse Libre : conscience et connexion

Espace de ressourcement et de liens humains où les émotions peuvent circuler librement, les corps se réaligner et la tête se vider. Chaque atelier est différent, s'appuyant sur la biomécanique, le mouvement spontané et le déploiement de la créativité et de l'expression individuelle et collective.

Viens comme tu es pour jouer, explorer et ressentir pleinement la vie en toi et dans le lien aux autres.

Planning adapté à demander à l'accueil.

Avec Stéphanie

Vendredi, de 18h30 à 20h30

Salle de fitness, MJC

Un créneau pourra être ouvert les  
Mercredis à partir de 18h (sous réserve  
de demande)

## Danse africaine

Danse africaine : Mettez en danse et en mélodie l'essence du quotidien. Une pratique vibrante et ouverte à tous !

Avec Alain

Lundi, 20h à 21h30

Salle de fitness, MJC

**Nouveauté  
2025-2026**

## Théâtre : texte

Rejoignez la troupe « LES MASQUÉS ». Un groupe de joyeux et passionnés comédiens qui, guidés par Benoit Roland, comédien et metteur en scène, travaillent chaque année sur la réadaptation d'un texte théâtral et sur la création d'un spectacle. Le travail sur le personnage, sur le texte, le rythme, l'écoute et sur l'énergie du groupe est à la base de nos ateliers.

**Début le Mardi 7 Octobre 2025**

Avec Benoit

Mardi, de 20h30 à 22h30

Salle de fitness, MJC

# Lundi

8h45 > 9h45 <b>FITNESS : RENFO. MUSCULAIRE</b> Laurette	
9h > 12h <b>ATELIER CUISINE</b> Thérèse & Anne-Marie	
9h45 > 10h45 <b>FITNESS : STRETCHING</b> Laurette	
11h > 12h <b>PILÂTES</b> Sandrine	
13h > 21h <b>GUITARE/BASSE</b> Alex M.	
14h > 17h <b>JEUX</b> Joëlle & Madeleine	
14h30 > 16h <b>JOURNAL DE LA MJC</b> Cécile P. et Elisabeth	
14h45 > 15h45 <b>HATHA YOGA</b> Brigitte B.	
16h15 > 17h15 <b>SPORT SANTÉ</b> Élie	
17h15 > 18h45 <b>ÉCHANGES EN ITALIEN</b> Joël	
17h40 > 18h40 <b>DANSE ORIENTALE</b> <i>Débutants</i> 18h40 > 19h40 <b>DANSE ORIENTALE</b> <i>Intermédiaires</i> Zhora	
18h45 > 19h45 <b>SOPHROLOGIE</b> Sonia	
18h45 > 20h15 <b>CONNAISSANCE DE LA NATUROPATHIE</b> Christian	
20h > 21h30 <b>DANSE AFRICAINE</b> Alain	

# Mardi

8h30 > 9h30 <b>FITNESS : GYM DOUCE</b> Sandrine	
9h45 > 10h45 <b>YOGA DYNAMIQUE</b> Sandrine	
10h > 11h15 <b>ATELIER MÉMOIRE</b> Luce & Bernard	
11h > 12h 12h30 > 13h30 <b>PILÂTES</b> Sandrine	
14h > 17h <b>ATELIER COUTURE ET TRICOT</b> Agnès & Martine	
14h > 20h30 <b>CHANT</b> Anaïs	
16h > 17h <b>HATHA YOGA</b> Brigitte B.	
17h15 > 18h15 <b>CARDIO-BOXING</b> Kevin	
17h30 > 18h30 <b>FITNESS : RENFO. MUSCULAIRE</b> Laurette	
18h30 > 19h30 <b>FITNESS : STEP</b> Laurette	
19h30 > 21h30 <b>BADMINTON</b> Martial & Anthony	
20h30 > 22h30 <b>THÉÂTRE TEXTE</b> Benoit	

# Mercredi

9h > 10h <b>FITNESS : GYM DOUCE</b> Laurette	
10h > 11h <b>FITNESS : RENFO. MUSCULAIRE</b> Laurette	
11h > 12h30 <b>THÉÂTRE ENFANTS (7/10 ans)</b> 14h > 15h30 <b>THÉÂTRE ADOS (11/14 ans)</b> 15h45 > 17h15 <b>THÉÂTRE ADOS (15/17 ans)</b> Léa	  
13h > 21h <b>GUITARE/BASSE</b> Alex M.	
14h > 15h15 <b>ATELIER CIRQUE (7 ans et +)</b> 15h15 > 16h <b>ATELIER CIRQUE (4/6 ans)</b> Camille	 
14h > 15h30 <b>DESSIN/ILLUSTRATION</b> Alex G.	
15h50 > 16h50 <b>DANSE ORIENTALE</b> Zhora	
16h > 17h30 <b>BD/MANGA</b> Alex G.	
17h > 18h <b>FITNESS : ZUMBA</b> Laurette	
17h15 > 18h45 <b>AUTOUR DES MOTS</b> Cécile P et Julien	
18h > 19h <b>FITNESS : CARDIO INTERMITTENT</b> Laurette	
20h > 21h <b>PILÂTES</b> Sandrine	
20h15 > 22h15 <b>THÉÂTRE IMPRO</b> Lara	

# Jeudi

8h30 > 9h30

**FITNESS : GYM TONIQUE**

Sandrine



9h > 10h30

**ANGLAIS - PRÉ-INTERMÉDIAIRES**

10h30 > 12h

**ANGLAIS - INTERMÉDIAIRES**

Yulia



12h30 > 13h30

**PILÂTES**

Sandrine



14h > 15h30

**ANGLAIS - FAUX DÉBUTANTS**

Yulia



15h > 17h

**ÉCHANGES EN ANGLAIS**

Michel & Bernard



15h45 > 16h45

**SPORT SANTÉ**

Elie



17h > 18h

18h15 > 19h15

**PILÂTES**

Sandrine



17h30 > 19h

**JOURNAL DE LA MJC**

Cécile P. & Elisabeth



17h30 > 18h30

**FITNESS : RENFO. MUSCULAIRE**

Élie



18h30 > 20h30

**ARTS PLASTIQUES**

Marie-Laure



19h30 > 22h

**Une fois par mois**

**AUTOUR DES LIVRES**

Brigitte L.



20h > 22h

**BADMINTON**

Alain & Christian



# Vendredi

9h > 10h

**FITNESS : GYM DOUCE**

Laurette



9h45 > 11h

**RÉFLEXOLOGIE**

Isabelle



10h > 11h

**FITNESS : RENFO. MUSCULAIRE**

Laurette



11h15 > 12h15

**MÉTHODE 3C**

Laetitia



12h > 14h

**Dernier Vendredi du mois**

**REPAS PARTAGÉ**

Thérèse & Anne-Marie



12h30 > 13h30

**PILÂTES**

Sandrine



15h > 19h

**FABLAB**

Roméo



17h > 19h

**RÉPARE CAFÉ**

Martial, Jean & Anthony



17h > 17h45

**ÉVEIL SPORTIF**

Kevin



18h30 > 20h30

**DANSE LIBRE**

Stéphanie



# Samedi

9h > 10h

**PILÂTES**

Sandrine



10h > 11h

**YOGA DYNAMIQUE**

Sandrine



## Et aussi :

Distribution des paniers de l'**AMAP** tous les mercredis de 18h à 19h à la MJC.

**Atelier dictée** les 1e et 3e mercredis du mois à l'EHPAD de Charlieu (14h30 à 16h).

**Linogravure** tous les premiers Mercredis de chaque mois de 18h45 à 20h15, Maison des Associations.

**Mosaïque** : voir infos en page 5.

**Atelier découverte de la maroquinerie** : voir infos en page 5.

## Légende

ACTIVITÉ ENFANTS / ADOS

ACTIVITÉ ESPACE DE VIE SOCIALE

FITNESS, PILÂTES, YOGA DYNAMIQUE

ACTIVITÉ ARTISTIQUE, CULTURELLE

ACTIVITÉ SPORTIVE. BIEN ÊTRE



**MJC**

5 Parking du Pont de Pierre



**Maison des Associations**

2 Parking du Pont de Pierre



**Gymnase de la Bouverie**

Place de la Bouverie



**Centre de Loisirs**

Rue Riottier

# Rendez-vous des savoirs

<p><b>Jeux</b> Joëlle &amp; Madeleine</p>	<p>Partager des savoirs et des expériences autour des jeux et du tricot. Tricoter le lien social et rester actif.</p>	<p><b>Lundi</b> 14h &gt; 17h</p>	<p>Maison des associations</p>
<p><b>Échanges en italien</b> Joël</p>	<p>Vous savez et aimez parler italien ? Alors venez faire la causette, jouer ou même chanter les variétés des années 80/90.</p>	<p><b>Lundi</b> 17h15 &gt; 18h45</p>	<p>Maison des associations</p>
<p><b>Connaissance de la naturopathie</b> Christian</p>	<p>La naturopathie, pratique et théorique, vous permet de construire l'assurance nécessaire pour prendre en main votre santé et celle de vos proches, sur un savoir ancestral des 4 éléments : Terre, Eau, Air, Feu.</p>	<p><b>Lundi</b> 18h45 &gt; 20h15</p>	<p>Maison des associations</p>
<p><b>Atelier mémoire</b> "Remue méninges" Luce &amp; Bernard</p>	<p>Maintenir sa mémoire en éveil par des activités ludiques. La gymnastique des méninges !</p>	<p><b>Mardi</b> 10h &gt; 11h15</p>	<p>Maison des associations</p>
<p><b>Atelier couture &amp; tricot</b> "Des idées plein la tête" Agnès &amp; Martine</p>	<p>Pour toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir ou approfondir les techniques du tricot, du crochet ou de la couture tout en partageant un moment convivial avec d'autres passionné.e.s.</p>	<p><b>Mardi</b> 14h &gt; 17h</p>	<p>Maison des associations</p>
<p><b>Atelier dictée</b> Cécile M.</p>	<p>Moment convivial autour de quelques mots et d'un café entre les résidents de l'EHPAD et les adhérents de la MJC.</p>	<p><b>1er et 3ème mercredi du mois</b> 14h30 &gt; 16h</p>	<p>EHPAD de Charlieu</p>
<p><b>Café des projets</b></p>	<p>Vous êtes inspiré.es? Vous avez une idée, un projet mais vous ne savez pas par où commencer, à quelles portes frapper ? Venez nous l'exposer et on pourra peut-être vous éclairer et vous orienter !</p>	<p><b>Mercredi 17 Septembre</b> 18h30</p>	<p>MJC</p>

<p><b>Autour des mots</b> Cécile P. &amp; Julien</p>	<p>En prose, en rime, tout est permis pour magner les mots à sa guise. A partir d'incitations variées et ludiques, venez découvrir les joies de l'écriture. Aucun niveau n'est demandé. Seul le plaisir de se retrouver et d'écrire nous guide.</p>	<p><b>Mercredi 17h15 &gt; 18h45</b></p>	<p>Maison des associations</p>
<p><b>Échanges en anglais</b> Bernard &amp; Michel</p>	<p>Permettre à chacun de s'exprimer en anglais sans complexes. Programme de discussion choisi par les participants. Rien n'est imposé. néanmoins la grammaire, le vocabulaire et la prononciation peuvent être étudiés.</p>	<p><b>Jedi 15h &gt; 17h</b></p>	<p>Maison des associations</p>
<p><i>La Gazette</i> <b>Journal de la MJC</b> Cécile P. &amp; Élisabeth</p>	<p>Participez à l'élaboration de La Gazette, le journal qui reflète les valeurs et les activités de la MJC ! C'est une opportunité de vous exprimer sur ce que vous vivez à la MJC et sur le territoire. Venez partager votre voix et faire vivre le journal de la MJC ! <b>A partir la troisième semaine de Septembre (toutes les semaines).</b></p>	<p><b>Le lundi de 14h30 à 16h ou le jeudi de 17h30 à 19h</b></p>	<p>MJC</p>
<p><b>Autour des livres</b> Brigitte L.</p>	<p>Partager ses lectures, découvrir de nouveaux univers littéraires, discuter et échanger autour de ses dernières lectures.</p>	<p><b>Un jeudi par mois 19h30 &gt; 22h</b></p>	<p>Maison des associations</p>
<p><b>Répare Café</b> Martial, Jean, Anthony</p>	<p>Ensemble, décidons de pouvoir tout réparer : le textile, les vélos, les appareils électriques ou électroniques et même les ordinateurs ! Venez réparer avec nous autour d'un bon café ! Nous contacter par mail : <a href="mailto:reparecafe@mjc-charlieu.fr">reparecafe@mjc-charlieu.fr</a></p>	<p><b>Vendredi 17h &gt; 19h</b></p>	<p>Derrière le Centre de loisirs, entrée côté parc</p>
<p><b>FabLab</b> Roméo</p>	<p>Le Fablab est un lieu de fabrication, de conception et d'échanges ouvert à tous. Il permet aux utilisateurs de trouver les ressources nécessaires pour réaliser leurs projets de création en tous genres et lutter contre l'obsolescence.</p>	<p><b>Vendredi 15h &gt; 19h</b></p>	<p>Au Répare Café, derrière le centre de loisirs</p>

**Seule l'adhésion est nécessaire pour participer à ces activités.**

**Renseignements & adhésion :**

**Accueil MJC : 04 77 60 05 97**

**Coordnatrice EVS : 06 56 68 39 42**



**Espace de Vie Sociale**

# Alimentation

## Jardin partagé



Un espace convivial pour se relier à la terre et au vivant, retrouver le plaisir de la culture des liens et des semences. Chacun a une part de jardinier en lui, cultivons la ensemble !

Chaque action, petite ou grande, met du légume à l'édifice. Grâce à l'énergie du groupe, nos idées vont fleurir avec enthousiasme et nouveauté au fil des ans !

**Ouvert à tous**  
**Regroupement les**  
**lundis & vendredis à 14h**

## Atelier cuisine

Ensemble, réalisons de savoureuses recettes et n'oublions pas les trucs et astuces qui améliorent notre cuisine et nos préparations !

**Dernier Lundi du mois**  
**9h à 12h**



## Repas partagé

C'est une journée riche en convivialité et partage avec une cuisine simple et de qualité, solidarité dans les différentes tâches. Partage qui permet de rompre l'isolement.

**Dernier Vendredi du mois**  
**9h à 14h**



Une AMAP est un partenariat de proximité entre un groupe de consommateurs et un producteur local, débouchant sur la vente régulière de produits de la ferme. Le prix du panier est fixé de manière équitable : il permet au producteur de couvrir ses frais de production et de dégager un revenu décent, tout en étant abordable pour le consommateur.

**Renseignements & adhésion :**

**Accueil MJC : 04 77 60 05 97**

**Coordinatrice EVS : 06 56 68 39 42**



**Distribution des paniers**

**Mercredi à la MJC**

**18h à 19h**

## Les producteurs



**NATURE ET PAPILLES**  
**Adrien BARD**  
 Confitures et tartinables



**LE JARDIN D'IGUERANDE**  
**Damien LAURENT**  
 Légumes



**Gaëc Christophe**  
**Sébastien & Karine CHRISTOPHE**  
 Oeufs plein air

**CHEVRERIE DES CHAMOISÉES**  
**DE BEAUVERNAY**  
**Hyacinthe DUCOTHEY**  
 Fromage traditionnel au lait de chèvre



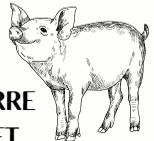
**LES DEUX BRANCHES**  
**Christophe MONGENOT**  
 Bières



**ROULE BOULE**  
**Clarisse BESSON &**  
**Lucile BOYER**  
 Pains



**FLEUR DE LIERRE**  
**Rémi POINTET**  
 Viande porc et bovine, charcuterie



**NATURÂNESSE**  
**Théo RAEDERSDORFF &**  
**Julie AUCLAIR**  
 Savons & crèmes de soin au lait d'ânesse bio



**FERME DE LA**  
**VOLAILLE GOURMANDE**  
**Antoine GAGNON**  
 Volailles



**LOIN DES MACADAMS**  
**Aurélië KAH-MIRANDA**  
 Petits fruits, aromates et légumes de garde



# Découverte du Monde



Comme à son habitude la MJC vous propose de visiter notre planète. Lors de nos soirées Découverte du Monde nous souhaitons favoriser la découverte de différentes cultures à travers les voyages, les échanges et ainsi mieux comprendre notre monde. Au Théâtre St Philibert à 20h.

## Référentes :

Danielle LAPENDERY & Brigitte LACROIX

**Mercredi 15 Octobre 2025**

**Le Passeur d'arbres au Costa Rica**

Réalisé par Pierre-Marie HUBERT

DOCUMENT TERRE

Le Costa Rica fait figure de modèle écologique. Répondant à l'invitation d'un jeune passionné de nature, Francis HALLÉ, éminent botaniste de renommée internationale, évoque les idées qui lui tiennent à cœur, la notion de transmission aux jeunes générations et la renaissance de forêts primaires.



Tarif public : 8€

Tarif adhérents : 6€

Une séance offerte à l'adhésion



**Mercredi 12 Novembre 2025**

**Joueu des antipodes : La Nouvelle Zélande**

Réalisé par Evelynne et Alain BASSET

DOCUMENT TERRE

Partons à la découverte des antipodes, de sa faune, de ses volcans inquiétants, de ses forêts impénétrables où cohabitent descendants d'immigrés européens et maoris. Rêvons, comme de nombreux jeunes du monde entier, rêvons de partir vers ces espaces de liberté !

**Mercredi 3 Décembre 2026**

**Découverte du monde artistique : le Mozambique**

Présenté par Rosa MARIO

Venez découvrir le parcours artistique de Rosa Mário, danseuse, chorégraphe de la cie Descobrir, ses expériences entre le Mozambique et la France dans la danse sportive en tant qu'athlète, dans la danse contemporaine en tant qu'interprète et chorégraphe ainsi que les autres pratiques qui la nourrissent.



**Mercredi 14 Janvier 2026**

**L'Empire du Milieu : Chine d'hier et d'aujourd'hui**

**Présenté par Arlette DEVUN**

Découvrir la Chine est un dépaysement de tous les instants. Ce pays aux mille paysages, aux mille traditions, aux mille saveurs, nous offre un voyage dans le temps, à la découverte de sites naturels grandioses, de vestiges ancestraux fascinants, envoûtants et de minorités ethniques accueillantes.



**Mercredi 22 Avril 2026**

**Copenhague, capitale du bonheur**

**Réalisé par Julie CORBEIL**

**DOCUMENT TERRE**

Il paraît que les Danois font partie des gens les plus heureux au monde, malgré de longs hivers et si peu de soleil ! Quel est donc leur secret ? Partons à la recherche du bonheur et des joies simples avec le peuple danois.



**Mercredi 25 Février 2026**

**Une Odyssée familiale cyclo-éducative**

**Présentée par Hélène et Pierre MICHEL**

Passionnés de voyage en cyclo-camping, Pierre et Hélène nous proposent de partager leur étonnante expérience éducative entre autre par la pratique du voyage à vélo dans de nombreux pays d'Europe et en Islande avec leurs deux enfants de zéro à vingt ans.



**Mercredi 6 Mai 2026**

**Soirée d'échanges de souvenirs de voyage**

**A la M.J.C**

Comme chaque année, cette soirée gratuite ouverte à tous propose un véritable moment d'échanges et de partage entre chacun des participants. On peut venir présenter un voyage sous forme de projections de photos, vidéos, lire des textes sur un pays bien aimé, présenter des objets, des spécialités culinaires ou tout simplement voir, écouter, déguster. N'hésitez pas à vous présenter à la MJC pour proposer ce que vous désirez faire.

# Centre de Loisirs Club ados

3-13 ans



## Horaires - ouverture

Le centre de loisirs est ouvert les mercredis et vacances scolaires de 7h30 à 18h30.

Fermeture la semaine entre Noël et le jour de l'an.

Les enfants peuvent être accueillis en matinée, l'après-midi, en journée complète avec ou sans repas.

## Contacts

### Téléphone :

Fixe : 04 87 23 03 11

Carine CANARD, directrice Centre de loisirs

07 81 74 52 08

Yann DAMAS, directeur adjoint

07 82 55 62 43

Augustin DA SILVA, responsable Club ados

06 09 22 63 56

### Adresse :

Centre de loisirs Armand Charnay  
1 place Aristide Briand, 42190 CHARLIEU

### Adresse e-mail :

[mjc.charlieu.alsh@gmail.com](mailto:mjc.charlieu.alsh@gmail.com)



# Le centre de Loisirs

C'est une équipe qualifiée ou en cours de formation, dans le respect des normes SDJES en vigueur qui assure une présence active, sécurisante et optimiste, qui accompagne les enfants vers l'autonomie et le vivre-ensemble et suscite la curiosité.

Ce sont des projets (camps, inter centres, rencontre des résidents de l'EHPAD, sortie vélo, les jeux libres, des sortis, des animations variées et adaptées...)

Dans le cadre du contrat local d'accompagnement à la scolarité, des ateliers jeux dans le parc, des temps d'échange avec les familles et des ateliers d'aide aux devoirs et à l'apprentissage différencié



## Tarifs



QF	*Tarif horaire CBC	Tarif horaire Hors CBC	**Part suppl. T1	Part suppl. T2	Part suppl. T3	Repas
0 à 300	0.26€	0.30€	1€	3€	4€	4.77€
301 à 600	0.44€	0.48€	2€	4€	5€	
601 à 900	0.60€	0.64€	3€	5€	6€	
901 à 1100	0.98€	1.08€	3€	6€	10€	
1101 à 1300	1.04€	1.14€	4€	7€	12€	
1301 à 1600	1.14€	1.26€	5€	8€	14€	
>1600	1.18€	1.30€	6€	9€	16€	

\*Pour les familles résidentes au sein de Charlieu Belmont Communauté, dont les enfants sont scolarisés au sein de Charlieu Belmont Communauté ou dont l'un des parents travaillent au sein de la Charlieu Belmont Communauté

\*\* Les parts supplémentaires sont appliquées en cas de sorties ou de venues d'intervenants spécifiques

T 1 correspond aux sorties dont le cout de revient pour l'ALSH est compris entre 1 et 10€

T 2 correspond aux sorties dont le cout de revient pour l'ALSH est compris entre 11 et 20€

T 3 correspond aux sorties dont le cout de revient pour l'ALSH est supérieur à 20€

**Le tarif le plus élevé est appliqué pour des sorties à la journée sans repas**

# SECTEUR JEUNES



Le Secteur Jeunes est devenu un pôle de développement de projets accueillant les jeunes de 12 à 25 ans.

L'accueil au Secteur Jeunes est une passerelle vers la vie de Jeune-adulte. C'est un lieu riche du "vivre ensemble", riche en apprentissage à la citoyenneté, riche aux rencontres, aux échanges et aux partages !

## ACCUEIL LIBRE

Mardi : 16h30 - 18H

Mercredi : 14h - 18h

Jeudi : 16h30 - 18h

Vendredi : 17h-19h

Samedi : 14h-18h

billard  
ping-pong  
babyfoot  
jeux  
bibliothèque  
jeunesse et manga  
coin gaming  
projets



### NOUVEAUTÉ :

Le parkour (PK) est une discipline sportive qui consiste à franchir successivement divers obstacles urbains ou naturels, par des mouvements agiles et rapides et sans l'aide de matériel, par exemple par la course, des sauts, des gestes d'escalade, des déplacements en équilibre, etc. Le pratiquant est dénommé « traceur ».



Kevin et Nelly

07 81 96 43 09

secteurjeunes@mjc-charlieu.fr



DISCORD

Pour adhérer au Secteur Jeunes :  
cotisation/adhésion de 2€ par an.



Les activités et les séjours, qui sont ouverts aux jeunes âgés de 14 ans et plus, sont à payer en supplément.

Les animateurs du Secteur Jeunes ont pour mission d'accompagner tous les jeunes qui le souhaitent dans leurs projets collectifs et/ou personnels : numérique, radio, graff, sport, voyage, échange européen, BAFA...

**N'HÉSITEZ PAS À VENIR NOUS RENCONTRER !**

## *Promeneur du Net*

L'immensité d'Internet ne permettant pas toujours de trouver facilement à qui s'adresser selon le problème rencontré, le Promeneur du Net assure une présence sur internet avec pour rôle d'être à l'écoute des différentes demandes de chacun, partager des informations, de créer du lien avec les jeunes via les réseaux, d'orienter les jeunes vers les bons interlocuteurs (Cocon, Mission Locale...).



TOUS LES MARDIS DE 17H15 A 18H15  
CARDIO-BOXING  
INSCRIPTION ET ADHÉSION  
SECTEUR JEUNES  
10 EUROS PAR TRIMESTRE



**DURANT LES VAGANCES :**  
**SORTIES/ACTIVITÉS**  
**SÉJOURS**  
**STAGES**  
**DÉGOUVERTES**  
**SPORT**  
**CULTURE**

# POINT ACCUEIL ECOUTE JEUNES

## Le Cocon .

Le Cocon est un lieu d'accueil, d'écoute et de parole libre pour les jeunes de la préadolescence à l'entrée dans l'âge adulte (jusqu'à 25 ans) et leur entourage (parents, amis...)

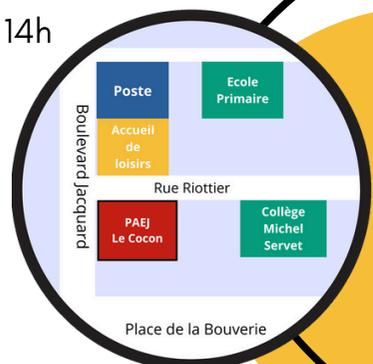
L'équipe pluridisciplinaire d'accueillants (psychologue, infirmier, travailleur social...) est disponible pour vous rencontrer ponctuellement ou régulièrement, seul ou accompagné et quelle que soit votre situation ou votre demande.

Avec ou sans rendez-vous  
Il n'y a aucune formalité administrative.

- => **LIBRE ET GRATUIT**
- => **ANONYME ET CONFIDENTIEL**
- => **SANS AUTORISATION PARENTALE PREALABLE**

SANS RENDEZ-VOUS ENTRE 12h et 14h  
ET LES MERCREDIS APRES-MIDI  
(ou sur rdv en semaine)

**Appel ou SMS au 06 31 30 90 49**  
**contact@lecocon42.fr**



## Pour trouver une aide, un soutien

Vous écouter et vous soutenir dans des moments difficiles, de mal être, de doutes, de malaise, d'incompréhension...

## Pour être accompagné

Le PAEJ peut vous aider à faire le point sur vos projets, vos besoins et dans la recherche de solutions adaptées. Lieu Ressources Parentalité, Le Cocon accompagne et soutien aussi les parents dans leurs questionnements.

## Pour être informé ou orienté

dans les domaines de la santé, du social, des loisirs, de l'emploi, de l'éducation, du droit. Vers des structures partenaires adaptées à vos besoins.



## Un dispositif de prévention

Des actions collectives sont proposées tout au long de l'année, au Cocon ou dans des structures partenaires (collèges, lycées, MFR...) :

- des groupes de parole et d'échanges
- des actions à médiation culturelle (spectacles, ciné-débat, etc)
- des rencontres de sensibilisation, de formation ou d'information

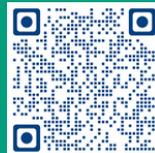
## Un lieu ressource pour les professionnels

Échanger sur les pratiques professionnelles auprès des jeunes, trouver des outils, des conseils ou des supports aux échanges avec les jeunes

Un espace tiers, maillon entre les institutions scolaires, sociales et familiales



Site internet



Facebook



Instagram



# CALENDRIER 2025 2026

- 01/09/25 ----- Début des inscriptions
- 06/09/25 ----- Portes ouvertes de la MJC
- 08/09/25 ----- Reprise des activités
- 6, 7, 27 et 28/09/25 --- "Intrigues à Carus Locus" par la troupe 'Les Masqués'
- 10/10/25 ----- Portes ouvertes du Cocon
- 15/10/25 ----- DDM\* : Costa Rica
- 12/11/25 ----- DDM\* : Nouvelle-Zélande
- 03/12/25 ----- DDM\* Artistique : Mozambique
- 14/01/26 ----- DDM\* : Chine
- 25/02/26 ----- DDM\* : Odyssée familiale cyclo-éducative
- 18/03/26 ----- Spectacle "Alors on danse" Compagnie 'Terre de Break'
- 03/04/26 ----- Assemblée Générale
- 22/04/26 ----- DDM\* : Danemark
- 06/05/26 ----- DDM\* : Soirée d'échange de souvenirs de voyages
- 13/06/26 ----- Spectacle de fin d'année
- 26/06/26 ----- Fête des adhérents
- 27/06/26 ----- Fin des activités

\*DDM : Découverte du Monde

Cette plaquette a été réalisée par l'équipe de la MJC

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

04.77.60.05.97 | ACCUEIL@MJC-CHARLIEU.FR