

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^{ième} 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^e 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^{er} 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 | 125€/99€ |
| Hatha yoga, Yoga dynamique Pilates ou fitness Méthode 3C Danse orientale Sport santé | 1H | 195€/157€ |
| Réflexologie | 1H15 | 220€/177€ |
| Anglais Danse africaine | 1H30 | 235€/204€ |
| Badminton | 2H | 76€/62€ |
| Pilates ou fitness Sport santé Hatha yoga Danse orientale | 2H | 265€/210€ |
| Deux activités au choix parmi pilâtes, fitness et yoga dynamique | 2H | 265€/210€ |
| Théâtre impro ou texte Arts plastiques Danse, impro, compo | 2H | 265€/210€ |
| Deux activités au choix parmi pilâtes, fitness et yoga dynamique | Illimité | 360€/288€ |
| Pilates + Fitness + Yoga dynamique | Illimité | 390€/313€ |

Activités individuelles

| Activité | Durée | Tarif |
|------------------------|-----------------|-------------------------|
| Guitare/basse Chant | 30/45/60 min | 13€/19€/ 25€ |

Activités enfants & ados

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

Activités ponctuelles**

| Activité | Durée | Tarif/ Réduit* |
|----------------------------------|-------|-------------------|
| Linogravure | 1H30 | 180€/144€ |
| Atelier mosaïque | 3H | 247€/198€ |
| Découverte de la maroquinerie | 3H | 95€/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

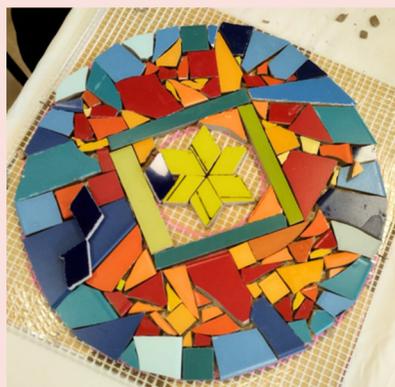
> Samedis 25 Avril, 23 Mai et 6 Juin 2026

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



Nouveauté
2025-2026

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 !

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

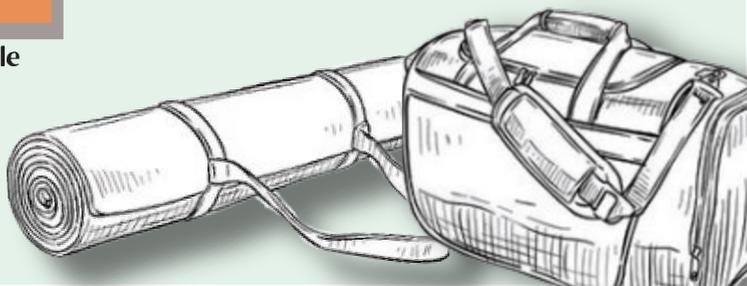


Yoga dynamique

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



| | | | | |
|--------------------------------|--|----------|--|------------------------|
| Stretching | 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 |
| Renforcement musculaire | 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 |
| Cardio intermittent | Faire monter le cardio de manière progressive avec des exercices adaptés. | Laurette | Mardi de 18h30 à 19h30 | Salle de fitness, MJC |
| Gym douce | 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 | |
| Step | Chorégraphies de step (mémorisation, coordination et cardio) | Laurette | Mercredi de 18h à 19h | Salle de fitness, MJC |
| Zumba | Chorégraphies de Zumba pour un cours rythmé et ensoleillé (certains cours avec des baguettes). | Laurette | Mercredi de 17h à 18h | Salle de fitness, MJC |
| Gym tonique | 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

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

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

Mardi

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

Mercredi

| |
|---|
| 9h > 10h FITNESS : GYM DOUCE Laurette  |
| 10h > 11h FITNESS : RENFO. MUSCULAIRE Laurette  |
| 11h > 12h30 THÉÂTRE ENFANTS (7/10 ans) 14h > 15h30 THÉÂTRE ADOS (11/14 ans) 15h45 > 17h15 THÉÂTRE ADOS (15/17 ans) Léa  |
| 13h > 21h GUITARE/BASSE Alex M.  |
| 14h > 15h15 ATELIER CIRQUE (4/6 ans) 15h15 > 16h ATELIER CIRQUE (7 ans et +) Camille  |
| 14h > 15h30 DESSIN/ILLUSTRATION Alex G.  |
| 15h50 > 16h50 DANSE ORIENTALE Zhora  |
| 16h > 17h30 BD/MANGA Alex G.  |
| 17h > 18h FITNESS : ZUMBA Laurette  |
| 17h15 > 18h45 AUTOUR DES MOTS Cécile P et Julien  |
| 18h > 19h FITNESS : CARDIO INTERMITTENT Laurette  |
| 20h > 21h PILÂTES Sandrine  |
| 20h15 > 22h15 THÉÂTRE IMPRO 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>Jeux Joëlle & Madeleine</p> | <p>Partager des savoirs et des expériences autour des jeux et du tricot. Tricoter le lien social et rester actif.</p> | <p>Lundi 14h > 17h</p> | <p>Maison des associations</p> |
| <p>Échanges en italien 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>Lundi 17h15 > 18h45</p> | <p>Maison des associations</p> |
| <p>Connaissance de la naturopathie 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>Lundi 18h45 > 20h15</p> | <p>Maison des associations</p> |
| <p>Atelier mémoire "Remue méninges" Luce & Bernard</p> | <p>Maintenir sa mémoire en éveil par des activités ludiques. La gymnastique des méninges !</p> | <p>Mardi 10h > 11h15</p> | <p>Maison des associations</p> |
| <p>Atelier couture & tricot "Des idées plein la tête" Agnès & 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>Mardi 14h > 17h</p> | <p>Maison des associations</p> |
| <p>Atelier dictée 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>1er et 3ème mercredi du mois 14h30 > 16h</p> | <p>EHPAD de Charlieu</p> |
| <p>Café des projets</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>Mercredi 17 Septembre 18h30</p> | <p>MJC</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Autour des mots Cécile P. & 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>Mercredi 17h15 > 18h45</p> | <p>Maison des associations</p> |
| <p>Échanges en anglais Bernard & 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>Jeudi 15h > 17h</p> | <p>Maison des associations</p> |
| <p><i>La Gazette</i> Journal de la MJC Cécile P. & 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 ! A partir la troisième semaine de Septembre (toutes les semaines).</p> | <p>Le lundi de 14h30 à 16h ou le jeudi de 17h30 à 19h</p> | <p>MJC</p> |
| <p>Autour des livres Brigitte L.</p> | <p>Partager ses lectures, découvrir de nouveaux univers littéraires, discuter et échanger autour de ses dernières lectures.</p> | <p>Un jeudi par mois 19h30 > 22h</p> | <p>Maison des associations</p> |
| <p>Répare Café 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 : reparecafe@mjc-charlieu.fr</p> | <p>Vendredi 17h > 19h</p> | <p>Derrière le Centre de loisirs, entrée côté parc</p> |
| <p>FabLab 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>Vendredi 15h > 19h</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.



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.



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 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



Le centre de Loisirs

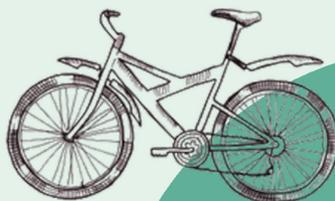
C'est une équipe qualifiée ou en cours de formation, dans le respect des normes SDJES en vigueur qui assure une présence active, sécurisante et optimiste, qui accompagne les enfants vers l'autonomie et le vivre-ensemble et suscite la curiosité.

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

DÉCOUVERTES

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...)

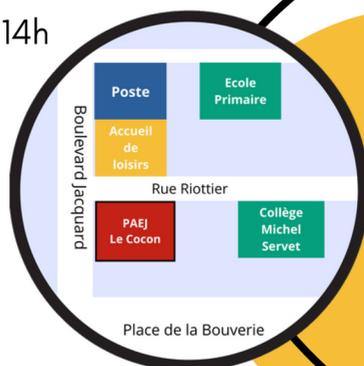
L'équipe pluridisciplinaire d'accueillants (psychologue, infirmier, travailleur social...) est disponible pour vous rencontrer ponctuellement ou régulièrement, seul ou accompagné et quelle que soit votre situation ou votre demande.

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

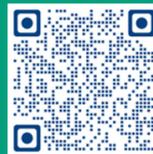
Un lieu ressource pour les professionnels

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