MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE Jules BERRY

MJC JULES BERRY

SAISON 2019/2020

Venez rencontrer les responsables d'activité au Forum des Associations dans la salle Gilles Ploquin le samedi 7 septembre 2019 de 10h à 13h

POUR CONTACTER LA MJC JULES BERRY

Accueil assuré par Sophie
les lundis et jeudis
de 9h à 12h
et de 14h à 18h

05 45 21 48 76

3 place Simon Dugaleix
16440 MOUTHIERS-SUR-BOËME

Courriel :
mjc.julesberry@orange.fr

ette_MJC_JBerry_v2.indd 2 20/06/2019 13:36:2

« Une Société qui n'éduque plus est une Société qui ne répare plus, qui ne pardonne plus »
Une MJC *« Maison des Jeunes et de la Culture »* est une structure associative. Elle est ouverte à tous, sans discrimination, permettant une relation conviviale entre les participants, quelque soit leur âge, leur statut ou leur lieu de résidence. Respectueuse des convictions personnelles, la MJC s'interdit toute attache avec un parti, un syndicat, une confession.
Elle contribue à la création et au maintien de liens sociaux dans le village et sur le territoire.
La MJC doit être une force de proposition , œuvrant dans l'intérêt général.
« Rien n'est possible sans les hommes, rien n'est durable sans les institutions »

La MJC fonctionne grâce à une équipe de bénévoles, à un Conseil d'administration, et à un Bureau.

Le but de la MJC de Mouthiers-sur-Boëme est de donner au plus grand nombre la possibilité de pratiquer un sport, une activité culturelle, ou une activité de bien-être.

Pour cela nos tarifs sont les plus ajustés possible.
*Le prix ne doit pas être un frein : la MJC vous proposera des paiements mensuels, trimestriels, ou annuels (voir avec le secrétariat).

L'adhésion à la MJC est obligatoire : elle est valable du 1er septembre 2019 au 31 août 2020.
Une seule adhésion pour toutes les activités.
Cette adhésion permet de voter à l'Assemblée Générale annuelle et de faire acte de candidature au Conseil d'Administration.
Elle permet aussi d'être couvert par l'assurance responsabilité civile de l'association.

Enfant (-18ans) : 6€
Adulte : 8€
Adhésion familiale : 16€

Toutes nos activités peuvent être « testées » sur une ou deux séances selon l'animateur.

ette_MJC_JBerry_v2.indd 3 20/06/2019 13:36:2

MOUVEMENT DANSÉ

Valérie Chauvet (06 98 II 02 30)
Adultes à partir de 16 ans
Le vendredi de 19h30 à 21h
Salle de danse de la MJC

Mieux comprendre sa mécanique corporelle et améliorer sa capacité à se mettre en mouvement par l'écoute de soi. Développer son état énergétique par un programme relatif aux mouvements et gestes réflexes qui soignent, au placement corporel et à la technique Dunham. En empruntant à des influences culturelles un langage gestuel juste et libéré, il s'agira de trouver sa propre danse dans une expression adaptée au corps de chacun. A la recherche d'une danse organique, la danse sera élaborée dans une relation singulière avec le groupe basé sur l'écoute et la création.

Tarif : 200 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 14 septembre 2019

RYTHME ET DANSE

Valérie Chauvet (06 98 II 02 30)
Enfants de 4/6 ans
Le vendredi de 17h30 à 18h30
Salle motricité de la maternelle

Développer la danse chez l'enfant dans sa singularité et ses réflexes, développer sa motricité expressive, découvrir tous les possibles de son corps en mouvement et préciser sa gestuelle pour se construire un langage corporel original qui donnera sens à sa danse.

Tarif : 170 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 14 septembre 2019

CULTURE PHYSIQUE

Martine Boutin (05 45 67 83 58)
Tous publics et tous niveaux
Le mardi de 18h à 19h30, le jeudi de 10h à 11h30, et le vendredi de 18h à 19h30
Salle de danse de la MJC

Renforcement musculaire (bras, jambes, abdominaux, fessiers, dos), cervicales, étirements et assouplissements

Tarif : 35 euros plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 10 septembre 2019

TENNIS DE TABLE

Mathieu Fumeron (06 10 18 47 58)
et Serge Hitier (05 45 67 94 73)
Enfants de plus de 10 ans et adultes
Le mardi de 20h à 21h30 (enfants) et de 20h à 22h30 (adultes). Le vendredi de 20h à 22h30 (compétition adultes et enfants)
Salle omnisports

Le tennis de table est une école de la concentration et de la rapidité. Cette exigence de vigilance permet aux personnes âgées de lutter contre les affres du vieillissement sur leurs capacités mentales. Chez les enfants, le tennis de table est souvent une activité de loisir mais qui peut devenir une pratique sportive propre à développer l'acuité visuelle, l'habilité, le sens de l'observation, les réflexes, le tonus musculaire et la maîtrise de soi. C'est aussi un excellent entraînement cardiovasculaire.

Tarif : 20 euros plus licence pour l'année plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 3 septembre 2019

ette_MJC_JBerry_v2.indd 5 20/06/2019 13:36:2

ATHLÉTISME

Betty Breaud-Matra (06 10 53 50 90)
Enfants de 5 à 12 ans
Le lundi de 18h15 à 19h30
Stade de foot et salle Gilles Ploquin.

Apprentissage de tous les agrès et de toutes les disciplines, tout en étant ludique pour les enfants.

Tarif : 40 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 7 octobre 2019

ZUMBA FITNESS

Sophie Rabeau (06 84 65 03 74)
en alternance avec un collègue qui fait 1 semaine sur 2 du RAGGA-FITNESS.
À partir de 14 ans et no limit.
Le lundi de 19h30 à 20h30
Salle Gilles Ploquin.

Cours de fitness rythmés sur des musiques latinos et du monde avec, pour objectifs : Améliorer ses capacités cardio-vasculaires, se tonifier et s'amuser tout en faisant du sport.

Tarif : 90 euros plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 9 septembre

ette_MJC_JBerry_v2.indd 6 20/06/2019 13:36:2

DANSE CLASSIQUE

Elisabeth Lebecque (06 10 45 11 11)

Le lundi de 17h à 18h30 : 8/10 ans et les 11 ans et plus de 18h30 à 20h
Le vendredi de 17h à 18h pour les 5/7 ans
Salle de danse de la MJC

Tarif plus adhésion MJC* : 120 euros pour l'année. 150 euros pour les 4/7 ans avec une séance/semaine de GRS et danse classique. 140 euros pour 8 ans et plus avec 2 séances de GRS et 1 séance de danse classique.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Elisabeth Lebecque (06 10 45 11 11)

Le mercredi
- **4/5 ans de 13h30 à 14h30**
- **6/7 ans de 14h30 à 15h30**
- **8 ans/9-10 ans de 15h30 à 17h**
- **11/12 ans de 17h à 18h30**
- **13 ans et plus de 18h30 à 20h**

Le vendredi
- **8/10 ans de 17h à 18h30**
- **11 ans et plus de 18h15 à 20h**

Quelques samedis pour les stages

La GRS est une discipline sportive et artistique proche de la danse classique. Elle s'en distingue par le maniement constant d'un objet appelé *« engin »* (ruban, ballon, cerceau, corde, massues). L'activité chorégraphiée est pratiquée sur un fond musical. Les difficultés techniques comprennent les sauts, les équilibres, les pivots et les souplesses. La GRS développe la confiance en soi, le sens artistique, la grâce, l'agilité, la coordination et la souplesse.

Tarifs : 127 euros pour l'année plus adhésion MJC* (1 séance/semaine). 140 euros pour l'année plus adhésion MJC* (2 séances/semaine) ou 200 € avec 1 heure de danse

ette_MJC_JBerry_v2.indd 7 20/06/2019 13:36:2

BABY GYM

Christophe Rupeyron (05 45 67 84 38)
Enfants de 3 ans à 5 ans.
Le mardi de 17h à 17h45
École maternelle, salle de motricité.

Coordination, motricité et épanouissement.

Tarif : 65 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Réunion d'information : le 10 septembre

Reprise de l'activité : le 17 septembre

YOGA

Sylvie Hyenne (06 76 04 44 01)
Adulte, le vendredi de 10h à 11h15
Salle de danse de la MJC

Puisant dans l'enseignement des maîtres indiens, le yoga prend en compte la vie sociale, professionnelle, psychique et spirituelle privilégiant la singularité et la liberté de chacun. Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit se mettre au service de la personne. Le yoga : une pratique, un état d'être, un art de vivre au quotidien. Prendre du temps pour soi, faire silence, à l'écoute de son corps, de son souffle, de son être profond.

Tarif : 80 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 20 septembre 2019

YOGA DU RIRE

Amandine Mazurier (06 66 79 11 11)
Adulte, le mardi de 19h45 à 21h
Salle de danse de la MJC

Le yoga du rire est composé d'exercices de respiration, d'étirement, d'ancrage, de rire, de méditation du rire et de relaxation. Le tout se déroule dans la bienveillance, le non jugement, le respect de soi, des autres et bien sûr la bonne humeur. Nombreux sont les bienfaits du rire pour la santé physique et morale car le yoga du rire permet de lutter contre le stress, les insomnies, les douleurs chroniques, renforce le système immunitaire, donne confiance en soi, rend plus positif, permet de lâcher prise... Il faut rire 10 à 15 minutes par jour : alors, rions ensemble !

Tarif : 150 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 16 septembre 2019

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

QI GONG

Elisabeth Guyonnet (06 71 56 72 75)
Tout public
Le lundi de 14h30 à 16h30 et Mercredi de 14h30 à 16h à la MJC
Le mardi de 14h30 à 16h à l'école maternelle

Activité douce basée sur la respiration, convient à tout âge, permet de retrouver une certaine souplesse et sollicite toutes les articulations. Demande constance et assiduité.

Tarif : 55 euros pour l'année*

Reprise de l'activité : le 30 septembre 2019.

SOPHROLOGIE

Khary Hardy Amilhat (06 08 21 20 67)
Ados et adultes
Le lundi de 10h à 11h et le mercredi de 18h à 19h
Salle de danse MJC

Apprendre à lâcher prise, gérer le stress, apprendre des techniques de respiration pour mieux dormir, positiver sa vie.

Tarif : 150 euros pour l'année plus adhésion MJC (50% pour les demandeurs d'emploi).*

Reprise de l'activité : le 16 septembre 2019

ette_MJC_JBerry_v2.indd 10 20/06/2019 13:36:2

GUITARE

Charlie Decadt (06 42 08 84 00)
Débutants et confirmés à partir de 7 ans
Le mardi et le jeudi de 16H30à 20H
Mezzanine de la MJC

Les cours de guitare s'adressent à tous les niveaux : débutants et confirmés et à tous les styles musicaux, guitare acoustique et électrique.

Tarif : 170€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise des cours : le mardi 17 septembre 2019

PIANO

Catherine Opic (06 06 41 49 25)
Enfants à partir de 6 ans et adultes, tous niveaux
Le Jeudi de 15H à 20H30
Salle de danse MJC

Apprentissage du piano et du langage musical avec un répertoire classique, jazz et variétés. Préparation pour de petits concerts.
Cours collectifs de 2 ou 3 élèves par séance ou individuel tous les 15 jours)

Tarif : 230€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Réunion d'information : le jeudi 12

Reprise des cours : le jeudi 19 septembre

L'ATELIER DU JEUDI

Catherine Riché (05 45 67 88 54)

Adultes, tous niveaux
Le jeudi de 14H à 17H
Salle d'activité de la MJC

Loisirs créatifs : petites décorations, cartonnage, broderie, couture, travail du fil et du papier.

Tarif : 60€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

EVEIL MUSICAL

Alexandre Cuminge (06 10 04 13 17)

3-6 ans avec CP possible - Éveil Débutants
Le mercredi à 17H pour 30 min
Salle de motricité de l'école de Mouthiers

L'éveil musical renforce l'ouverture culturelle et la curiosité artistique des plus petits. Cette activité ne prétend ni à l'apprentissage des instruments, ni à la théorie musicale. Mais en proposant jeux et manipulations, elle permet d'appréhender les grandes notions de la musique.Styles, courants, compositeurs, chant, créativité, sont autant de tiroirs magiques que l'on ouvrira.

Tarif : 80 € pour l'année scolaire + adhésion MJC*
Reprise : le 18 septembre 2019

CHORALE

Stéphan Brunie

à partir de 15 ans et adultes
Le lundi de 20H à 22H
Salle de danse de la MJC

1/4 d'heure de vocalise et d'exercices respiratoires, puis étude d'une œuvre musicale proposée par le chef de chœur, plutôt dans un répertoire classique. Travailler son souffle, sa voix, sa posture, profiter de la dynamique du groupe : la chorale n'a que du bon ! Nul besoin de connaissances musicales pour éprouver du plaisir. Chanter c'est aussi faire partie d'un groupe, créer des liens, des échanges : chanter en groupe, c'est respirer ensemble, fournir un effort collectif pour aller vers plus de légéreté.

Des stages d'une ou deux journées pourront être proposés.

Tarif : 180€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 1er septembre 2019

ATELIER MÉMOIRE CÉRÉBRALE

Isabelle Kurek (06 46 64 40 66)

Seniors 55 ans et plus
Le mardi de 14H 15 à 15H15
Salle de réunion de la MJC

Jeux ludiques de logique, de techniques de mémorisation, mémoire visuelle, immédiate, à long terme, mémoire visio spatiale, baccalauréat, poésie, imagination. Activer les zones du cerveau pour une meilleure fluidité verbale.

Tarif : 150€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise : le mardi 17 septembre à 14H15

SCRABBLE

Bernard Gervais (06 77 94 54 65)
Tous âges, débutants et confirmés
Le jeudi de 14H à 17H
Salle de réunion de la MJC

Le scrabble permet une amélioration de son orthographe, un plus grand vocabulaire à sa disposition, une amélioration de sa grammaire, une meilleure faculté de conjugaison, l'opportunité de travailler ses calculs mentaux, une formidable façon de faire travailler sa mémoire.

Tarif : 12€ pour l 'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise le jeudi 12 septembre.

CLUB MINIATURES ET MULTICOLLECTIONS

Jean-Paul Adam (06 35 49 35 96)
Enfants et adultes
Une fois par mois le lundi à 20H15
Salle de la Mairie

Collections diverses : jouets anciens ; miniatures ; trains ; disques ; capsules de champagnes...

Tarif : Adhésion MJC

Reprise : le lundi 9 septembre

DESSIN PEINTURE

Anne Martine Ortiz (06 87 39 65 52)

Enfants de 6 à 14 ans
Mercredi de 16h30 à 18h
Salle d'activité de la MJC

Des temps de découverte et d'initiation à diverses techniques picturales de façon ludique ; les ateliers sont modulés selon les âges et le niveau de l'enfant. Les techniques de dessin (fusain, sanguine, crayons, pastel) et peinture (l'aquarelle, gouache, acrylique, encres, etc) y sont abordées... sous différentes formes, illustration, BD, déco, peinture figurative, abstraite, etc.. afin de faire découvrir l'univers artistique. Au fur à mesure les enfants affinent leurs gestes, apprennent à observer et nourrissent leur imaginaire tout en ayant le plaisir de créer.

Tarif : 300€ l'année scolaire + adhésion MJC*
Le matériel de l'activité est fourni par l'animatrice

Reprise : le mercredi 2 octobre

STAGE THÉÂTRE

proposé par un comédien, musicien
pendant les vacances de la Toussaint
Stage d'éveil au théâtre du 21 au 25 octobre
pour des enfants entre 8 et 11 ans

Ces stages ont pour but d'éveiller l'enfant au milieu théâtral, à la découverte du plateau, du partenaire, de l'improvisation. Leur imagination est sollicitée et leur envie passe avant tout.
En passant par des exercices corporels, de voix de clown, d'improvisation, de texte, d'écoute, les enfants sont ainsi invités à découvrir leur monde intérieur dans le monde théâtral

- 8 participants minimum, maximum 12
- Stage de 5 jours de 10H à 16H (pause déjeuner 1 heure)

Tarif : 80€ + adhésion MJC*

STAGE CIRQUE

Du 2 au 3 mars 2020
Salle Gilles Ploquin

- 14H à 15H30 pour les 7-10 ans (12 participants)
- 16H à 17H30 pour les 4-6 ans (8 enfants maxi)

Tarif : 20€ (plus adhésion MJC)*

Notre MJC est un lieu de vie :
c'est ainsi qu'une équipe de bénévoles
découvre des artistes locaux
et propose 5 ou 6 expositions par an.

À cela s'ajoute une séance de cinéma
par mois : le jeudi.
Les films présentés sont récents
et le choix n'est pas toujours facile.
Nos bénévoles font le maximum
avec le CRCATB
pour vous donner satisfaction.

ette_MJC_JBerry_v2.indd 18 20/06/2019 13:36:2

COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Elyane Porte	Présidente
Raymonde Bury	Vice Présidente
Cathy Louvie	Secrétaire
Marion Bui Quoc	Secrétaire adjointe
Serge Hitier	Trésorier
Jean Rabski	Trésorier adjoint
Béatrice Bruguera	Membre du CA
Françoise Boudin	Membre du CA
Catherine Delavault	Membre du CA
Marie Claire Elissalde	Membre du CA
Khary Hardy Hamilhat	Membre du CA
Elisabeth Lebecque	Membre du CA
Stéphane Petit	Membre du CA
Cécile Trichard	Membre du CA
Michèle Lhomme	Membre du CA
Richard Borredon	Membre du CA

ette_MJC_JBerry_v2.indd 19 20/06/2019 13:36:2

3 PLACE SIMON DUCALEIX
16440 MOUTHIERS-SUR-BOËME
TÉL. : 0545214876

COURRIEL : MJC.JULESBERRY@ORANGE.FR

Mouthiers sur Boëme

FFMJC
Fédération Française
des Maisons des Jeunes et de la Culture

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE
UDMJC16

MISE EN PAGE : EFFERVESCENTRE - NE PAS JETER SUR LA VOIR PUBLIQUE - ILLUSTRATION : FREEPIK

ette_MJC_JBerry_v2.indd 20 20/06/2019 13:36:2