

Maison  
des Jeunes  
et de la  
Culture  
Jacques  
Prévert



2019 / 2020



MJC  
de Lunéville

# Accueil du public

## **Dès le lundi 2 septembre / 9 h 30**

Lundi > vendredi : 9 h 30 > 12 h / 13 h 45 > 18 h

## **Mercredis récréatifs \***

Mercredi : 8 h > 12 h / 13 h > 17 h

## **Quartier Jeunes \***

Lundi > vendredi : 14 h > 18 h

L'adhésion annuelle est de 10 € pour les adultes / 6 € pour les moins de 18 ans.  
Les activités reprennent lundi 9 septembre (sauf exceptions).  
Certains horaires peuvent varier en fonction des inscriptions.

La MJC Jacques Prévert est agréée par l'État en tant qu'association de jeunesse et d'éducation populaire.  
La MJC est soutenue par la Ville de Lunéville, le Conseil Départemental de la Meurthe-et-Moselle et la CAF.  
Elle est adhérente à la Fédération Française des Maisons des Jeunes et de la Culture.

*\* Hors vacances scolaires*

*Se référer au calendrier de l'Éducation Nationale*

### Conseil d'administration Bureau 2019 - 2020

*Président*

Roger de Bustos

*Vice-Présidente*

Gisèle Esse

*Vice-Président*

Nicolas Magnette

*Trésorier*

Gérard Thiriet

*Trésorière-Adjointe*

Nicole Blaising

*Secrétaire*

Séverine Burduche

*Secrétaire-Adjoint*

Christian Foull

*Assesseurs*

Christian Flavenot

Gilbert Houot

Paulette Lescarcelle

### Équipe permanente

*Directeur*

Paul Chaya

*Accueil & Secrétariat*

Sandrine Oudot

*Comptabilité*

Annick Houot

*Animateur ados*

Hafid Ben Kacem

*Animatrice enfants*

Kassandra Lapointe

# Éditorial

La MJC Jacques Prévert de Lunéville revendique son action d'éducation populaire, particulièrement dans le champ de la jeunesse, de la culture, du sport et de la détente. Il existe certes d'autres organismes agissant dans ce sens mais aucun dont le projet ne soit transversal tant du point de vue pédagogique (formation, expérimentation, création, diffusion), que des publics (priorité aux publics éloignés des pratiques culturelles, mixités sociales, liens intergénérationnels), et de la citoyenneté (construction du sens collectif, responsabilité associative.)

Après une année riche en événements avec, entre autres, les festivités du cinquantième anniversaire de la MJC, nous avons préparé une nouvelle saison qui fera encore la part belle à la rencontre :

Rencontre entre les petits et les ados qui permettra cette saison de développer des actions écocitoyennes avec comme objectif final la création d'un potager. Il s'agit de sensibiliser aux initiatives « vertes » : réduction de notre empreinte écologique, prise en compte de l'environnement, partage d'éco-gestes, etc. Pendant que les grands, au cours des vacances scolaires, fabriqueront les outils adéquats, les plus jeunes, dans le cadre des mercredis récréatifs, apprendront le respect, la patience et l'observation nécessaire pour récolter le fruit de leur travail.

Rencontre entre adolescents à travers le « Quartier Jeunes » qui permet de profiter d'un lieu d'accueil du lundi au vendredi après-midi pour les 11-18 ans. C'est aussi un dispositif qui favorise la mise en place de projets divers et variés. L'intention principale est d'aider ces adolescents à devenir des adultes citoyens et responsables.

Rencontre à travers ses 35 activités de loisirs, dont quelques nouvelles venues, qu'elles soient artistiques, culturelles, sportives ou techniques.

Rencontre à travers la programmation de la salle de spectacles « L'Hexagone » où vous pourrez assister à des concerts, des soirées théâtrales, des soirées destinées spécifiquement aux jeunes. Ce sera également l'occasion de recevoir des conteurs, des conférenciers et d'assister à de nombreuses autres manifestations.

Adhérent de longue date ou nouveau venu, nous serons très heureux de vous accueillir pour cette nouvelle saison avec l'envie de libérer votre imagination, votre créativité et votre audace.

*À très bientôt!*  
*Roger de Bustos*  
*Président*

# Calendrier

## 2019

**Vendredi 1<sup>er</sup> novembre – 19 h / 24 h**

[Fête de la peur](#)

**Samedi 15 novembre – 20 h**

[Maria Doyle](#)

**Samedi 23 novembre 2019 – 14 h / 22 h**

**Dimanche 24 novembre 2019 – 10 h / 18 h**

[Festival Baz'art des contes](#)

**Samedi 21 décembre – 19 h / 24 h**

[Hip Hop / Rap / Électro](#)

## 2020

**Samedi 11 janvier – 9 h / 18 h**

**Dimanche 12 janvier – 9 h / 17 h**

[Puces des couturières](#)

**Jeudi 23 janvier**

[Spectacles en recommandé](#)

**Samedi 15 février – 19 h / 24 h**

[Techno / Électro](#)

**Samedi 14 mars – 19 h**

[Irish Day Fest #3](#)

**1<sup>er</sup> > 10 avril**

[Festival Facto - La Méridienne](#)

**Samedi 11 avril – 19 h / 24 h**

[Psytrance / Drum&Bass](#)

**Samedi 16 mai – 19 h**

[Dico Tomy](#)

**Juin**

[Semaine Interculturelle](#)

[Représentations des ateliers théâtre](#)

# Hexagone Musique

## ETEP #5

**Samedi 7 décembre 2019 – à partir de 21h**

**Soirée Techno / Électro - 5<sup>ème</sup> opus.**

*Buvette sur place & restauration / Lightshow*

[En partenariat avec l'association Philartist](#)

## Irish Day Fest #3

**Samedi 14 mars 2020 – à partir de 19 h**

**Festival - Concerts métal**

Programmation complète à découvrir prochainement.

[En partenariat avec les associations Métal Event Project et 3<sup>ème</sup> Tripe](#)

## Festival Facto

**Avril 2020**

Programmation complète à découvrir prochainement.

Début avril, le Festival FACTO donnera la part belle aux formes hybrides à la croisée des disciplines. Cette neuvième édition fera, à sa manière, un point sur la santé de notre planète. Théâtre, danse, bande dessinée, création sonore et visuelle permettront d'aborder les questions des disparités nord-sud, des migrations humaines, de la puissance de la géopolitique mais aussi de la rencontre des cultures. Présenté dans différents lieux de Lunéville, FACTO part à la rencontre du public avec une programmation surprenante et ouverte à tous.

[En partenariat avec La Méridienne - Théâtre de Lunéville](#)



## Dico Tomy

Samedi 16 mai 2020 – 19h

**Apéro - concert**

Thomas Broyez est un chanteur / compositeur de chansons à textes. Influencé par les 70's et 90's avec des idoles comme MC Solar, Arno, Higelin, Thiéfaïne ou Bashung, il affectionne aussi le Blues, le Jazz et le Hard Rock.

## Erlerbass Therapy #2

Samedi 6 juin 2020 – à partir de 21h

**Soirée Reggae / Dub vs Techno / Électro.**

Deux univers, deux façades, une soirée!  
Un choc culturel entre deux univers.

*Buvette sur place & restauration / Lightshow*

En partenariat avec les associations Philartist & Dub Wornsole system

**Programme complet et réservation sur**  
**[mjcluneville.fr](http://mjcluneville.fr)**



# Hexagone Ados

**Soirées pour les jeunes**  
**sans alcool et entièrement**  
**encadrées par**  
**des professionnels**

## Fête de la peur

Vendredi 1<sup>er</sup> novembre 2019 – 19h / 24h  
Soirée Jeux

## Hip Hop / Rap / Électro

Samedi 21 décembre 2019 – 19h / 24h  
Soirée DJ

## Techno / Électro

Samedi 15 février 2020 – 19h / 24h  
Soirée DJ

## Psytrance / Drum&Bass

Samedi 11 avril 2020 – 19h / 24h  
Soirée DJ



# Hexagone Plus

## Spectacles en recommandé

**Judi 23 janvier 2020**

**Spectacle jeune public**

Spectacles en recommandé, ce sont des rencontres professionnelles destinées à accueillir des acteurs de la diffusion en direction des jeunes publics, ou responsables de projets d'éducation artistique, mais restant ouvertes au public local dans la limite des places disponibles.

En collaboration avec

La Méridienne - Théâtre de Lunéville  
et la Ligue de l'enseignement



## Maria Doyle

**Samedi 15 novembre 2019 – à partir de 20 h**

**Présentation du livre « On ne voit bien qu'avec le cœur » + mini-concert**

Son histoire est une histoire hors du commun. Née au milieu des années 60 en Irlande, Maria Doyle participe à son premier concours de chant à l'âge de 5 ans. Quatre ans plus tard, elle perd la vue, ce qui ne l'empêche pas de partir suivre une formation musicale aux États-Unis. En 1985, à 19 ans, elle est choisie pour représenter son pays à l'Eurovision.

## Festival Baz'art des contes

**Samedi 23 novembre 2019 – 14 h / 22 h**

**Dimanche 24 novembre 2019 – 10 h / 18 h**

**Week-end autour des contes**

Un festival autour du conte et des histoires, pour vous faire rêver, écouter, sourire, admirer, rire... Des animations tout le week-end, pour tous les âges: contes et histoires, ateliers de création, spectacles et scènes ouvertes... Programme détaillé à découvrir prochainement.

En partenariat avec l'association Baz'art des mots

## Puces des couturières

**Samedi 11 janvier 2020 – 9 h / 18 h**

**Dimanche 12 janvier 2020 – 9 h / 17 h**

La MJC organise, avec le concours de Dan Richard, la journée des Puces des couturières. De nombreux exposants de couture en tout genre seront présents pour les amateurs et les amatrices de couture, broderie, tricot et chiffon.

Infos & inscription à la MJC à partir du 15 novembre 2019 - Places limitées.



# Résidences artistiques

## Ô R'pairs

La MJC accueille des artistes de la région issus du spectacle vivant et des arts visuels afin qu'ils puissent concevoir, améliorer et répéter leur création artistique au sein de la MJC.

Ce peut être aussi des citoyens qui ont le désir de s'exprimer à travers des événements collectifs originaux et engagés.

Tout au long de cette saison, la MJC accueillera et accompagnera la nouvelle troupe de Théâtre « Ô R'PAIRS », avec le soutien de la comédienne Céline NADAL.

Cette troupe, constituée de membres du RECS (Réseau d'Echanges de Compétences et Services) lunévillois, a souhaité monter un projet collectif, afin de partager ses compétences autour du théâtre tout en s'épanouissant, en se dépassant et surtout en se faisant plaisir.

Leur philosophie est l'art de « gai rire » le « je » par le « jeu ».

**Cette résidence artistique aboutira à une création théâtrale qui sera présentée en mai ou en juin 2020 à la MJC.**

Leur démarche est soutenue par le Conseil Départemental de Meurthe-et-Moselle.

Pour plus d'informations et pour suivre l'ensemble de ces interactions artistiques : [mjcluneville.fr](http://mjcluneville.fr)

# Conférences

## Psychosomatique & maladie Que se passe-t-il ?

**Jeudi 3 octobre 2019 à 18h30**

La psychosomatique n'est pas une maladie imaginaire mais bien quelque chose de réel. La souffrance psychique inconsciemment refoulée fait retour dans le corps qui parle. Cette souffrance à l'instar de l'eau trouve toujours à s'infiltrer et peut provoquer les maladies les plus graves...

## Qu'est-ce que l'inconscient ? Comment se forme-t-il ?

**Jeudi 6 février 2020 à 18h30**

L'inconscient en psychanalyse n'est pas l'inconscient de la philosophie. On ne peut se limiter à prétendre que l'inconscient ne serait que simplement ce qui ne serait pas conscient ! Il s'agit ici de savoir à partir de quoi l'inconscient se forme et en quoi le sujet s'y trouve incorporé.

## La psychanalyse : sa place aujourd'hui ?

**Jeudi 14 mai 2020 à 18h30**

C'est à partir du fait de l'inconscient que la psychanalyse opère. Car il ne peut y avoir de psychanalyse sans inconscient. Mais ce qu'apporte une psychanalyse n'est accessible par aucun autre moyen. En effet la question du comment ne répond plus quand il s'agit de savoir le pourquoi de son état d'être.

Conférences animées par Philippe Rumbach  
Entrée libre

# Animations enfants

## **Mercredis récréatifs** **Centre de loisirs pour les 3-11 ans**

### **Ouverture et horaires**

L'accueil de loisirs sans hébergement de la MJC pour les 3-11 ans ouvre ses portes du 4 septembre 2019 au 1er juillet 2020, hors vacances scolaires.

L'équipe d'animation accueille les enfants de 8h à 17h.

Un post accueil est organisé de 17h à 18h.

Les inscriptions à la demi-journée, avec ou sans repas, sont possibles.

### **Inscriptions**

Tout participant doit rendre un dossier d'inscription complet.

Ce dossier comprend une fiche d'inscription, une fiche sanitaire de liaison et une copie des vaccinations.

L'accueil de loisirs est situé 1 rue Maurice Cosson, 54300 Lunéville, dans les locaux de la MJC.

Il est agréé par la Direction Régionale et Départementale de la Cohésion Sociale et ouvre des droits aux participations CAF.

Infos et téléchargement du dossier d'inscription sur [mjcluneville.fr](http://mjcluneville.fr)



# Animations ados

## Quartier Jeunes Accueil pour les 11-18 ans

Ce lieu d'accueil est ouvert du lundi au vendredi de 14h à 18h. Il est destiné à tous les jeunes de 11 à 18 ans, adhérents de la MJC, et peut être élargi en cas de besoin justifié à de jeunes adultes ayant un projet précis.

Le « Quartier Jeunes » permet de rencontrer d'autres personnes et profiter d'un lieu qui donne accès à de nombreux outils dont ils ne disposent pas forcément au quotidien : jeux de société, livres, baby-foot, billard, table d'air hockey ainsi que l'accès à internet, un vidéoprojecteur, et une console de jeux dernière génération.

Ce « Quartier Jeunes » est aussi un espace pour mettre en place des projets divers et variés.

Infos et téléchargement du dossier d'inscription sur [mjcluneville.fr](http://mjcluneville.fr)

Le « Quartier Jeunes » est un dispositif CAF dans le cadre du Fond Public et Territoire.

## Vac'Ados Vacances scolaires pour les 11-18 ans

Organisées pendant les périodes de vacances scolaires, les vac'Ados sont à destination des 11/18 ans et se divisent en deux grandes parties : Les Chantiers ou TAC (Temps d'Action Citoyenne) durant lesquels les jeunes réalisent des petits travaux manuels ou rendent service à la communauté. Ils bénéficient à l'issue de chaque TAC de 10 € qui seront déduits du montant global des sorties organisées.

Le séjour (facultatif) et les loisirs sont divers et variés. Durant la semaine, l'équipe pédagogique anime le groupe et la période s'achève par une sortie ludique et culturelle. Très souvent la destination est débattue avec les jeunes afin de correspondre à leurs attentes et permettre un engagement plus marqué.

Les Vac'Ados sont réalisées dans le cadre des V.V.V (Ville Vie Vacances) et des Chantiers Loisirs Jeunes (Caf).

## Saint Nicolas 2019

Participation des enfants et des adolescents à la réalisation du char qui défilera lors de la parade de la Saint Nicolas.

## Hexagone Ados

Soirées pour les jeunes, sans alcool, et entièrement encadrées par des professionnels.

Détails de la programmation page 5.



# Arts visuels

**Adultes**  
Jeudi : 14 h / 16 h

## Aquarelle

**Stéphanie Leclerc**

Apprentissage des différentes techniques de base du dessin et de l'aquarelle. Comprendre les notions de base de l'aquarelle (lavis, glacis, fondu réserve des blancs, etc.) afin de réaliser des peintures en donnant une impression de facilité.

**Adultes**  
Mardi : 9 h 15 / 11 h 15  
Jeudi : 18 h / 20 h

## Atelier terre

**Marie-Claude Meuley**

Découverte ou approfondissement des techniques de façonnage, de mise en volume, de décoration, de cuisson et d'enfumage de la terre.  
Deux cuissons « raku » sont proposées au cours de l'année.

**Adultes**  
Samedi : 14 h / 17 h  
5 octobre 2019  
16 novembre 2019  
25 janvier 2020  
21 mars 2020  
16 mai 2020

## Croquis de nu

**Hélène Roux**

Apprendre avec des exercices simples et ludiques à observer et dessiner les différentes poses du modèle. Découvrir cette gymnastique de l'esprit à la fois divertissante et rigoureuse. Avec les poses courtes nous travaillerons le mouvement et le geste. Avec les poses longues nous aborderons les notions de dessin plus approfondi : axes, directions, proportions, ombres et lumière. Stages accessibles aux débutants et aux confirmés.

**Enfants / Adolescents**  
Mercredi : 14 h / 15 h 15

## Dessins enfants / ados

**Nicole Blaising**

Jouer avec les couleurs, avec l'imaginaire, avec les encres. Découvrir les proportions, donner l'illusion d'un volume, ébaucher un dessin avec feutres, crayons et aquarelles. Élaborer et travailler son croquis tout en stimulant la création et l'imagination.

**Adultes**  
Traitement de l'image  
Mardi : 20 h 30 / 22 h 30

## Photographies

### Club « De l'œil à l'Image »

**Sébastien Guérin**

**Débutants**  
Mercredi : 20 h 30 / 22 h 30

**Tous niveaux**  
Vendredi : 20 h 30 / 22 h 30

Sortez du mode tout automatique grâce aux cours « débutants » et, au fil des semaines, vous pourrez de plus en plus exprimer votre créativité, votre univers. Si vous êtes déjà initié aux bases de la photographie, le vendredi soir est fait pour vous. Après une bonne semaine de travail, venez décompresser dans une ambiance amicale où l'on projette des photos, vos photos, pour les soumettre à l'avis général, avec des conseils et des échanges entre passionnés. Toutes les semaines, un thème photographique est abordé. Pas d'obligation, pas de direction, chacun est libre de traiter le sujet avec son univers, il sera toujours respecté.



# Danses

À partir de 6 ans – Mercredi : 15 h / 16 h  
8-11 ans – Lundi : 17 h / 18 h  
12-14 ans – Lundi : 18 h / 19 h  
15 ans & + – Jeudi : 18 h / 19 h15

[Cette activité se déroule dans la salle du Rempart](#)

**Adultes**  
Mercredi : 20 h / 22 h

[Cette activité se déroule dans la salle du Rempart](#)

**4-6 ans**  
Mercredi : 14 h / 15 h

[Cette activité se déroule dans la salle du Rempart](#)

À partir de 8 ans  
Mercredi : 16 h 45 / 18 h

[Cette activité se déroule dans la salle du Rempart](#)

## Classique

**Laurence Gloekler**

Ce cours permet de développer le maintien, la grâce et la légèreté de son corps. Technique, esthétique, rigueur et maîtrise du corps constituent l'apprentissage de la danse.

## Collectives du Monde

**Jean-Luc et Marie-Christine Legrand**

Pratique de danses collectives d'origine traditionnelle, de créations plus récentes s'inspirant de la tradition et de compositions de chorégraphes contemporains de différents pays.

## Éveil à la danse

**Laurence Gloekler**

Le cours permet aux élèves de travailler la coordination, le rythme et l'utilisation de l'espace. Les enfants, à travers de nombreux exercices ludiques, entretiennent leur souplesse et découvrent le monde de la danse.

## Hip-Hop

**Hafid Ben Kacem**

Venez découvrir la danse Hip Hop et sa culture. Plus qu'une danse, le hip-hop se veut un mouvement, une attitude, un état d'esprit.



6-8 ans – Mercredi : 11 h / 12 h  
8-9 ans – Jeudi : 17 h / 18 h  
10-11 ans – Mardi : 17 h / 18 h  
12-14 ans – Mardi : 18 h / 19 h 15  
15-17 ans – Samedi : 9 h / 10 h 30  
**Avancés et jeunes adultes**  
Samedi : 10 h 30 / 12 h

[Cette activité se déroule dans la salle du Rempart](#)

#### **Adultes**

Débutants – Jeudi : 20 h 30  
Confirmés – Mardi : 20 h 30

**À partir de 16 ans**  
Débutants ou Confirmés

**Salsa** – Vendredi : 19 h / 20 h

**Bachata** – Vendredi : 20 h / 21 h

**Rock and Roll** – Vendredi : 21 h / 22 h

[Le cours Débutants se déroule dans la salle Viller](#)

[Le cours Confirmés se déroule dans la salle Hexagone](#)

## **Modern' Jazz**

**Laurence Gloekler**

Allier plaisir et technique de la danse sur des musiques actuelles. Née de la synthèse des danses rituelles africaines avec les danses européennes, façonnée de nombreuses influences américaines, la danse jazz se laisse difficilement emprisonner dans une définition. Venez développer votre créativité personnelle afin de créer collectivement une chorégraphie originale.

## **Salon**

**Daniel Leclers**

La Danse de Société est accessible à tous. Pratiquée individuellement (Madison, Twist, Charleston) en couple ou en groupe, cette discipline favorise la convivialité, le relationnel, le lien social.

## **Salsa, Bachata & Rock'n'Roll**

**Benoît lung & Carole Moraschetti**

Le cours permet à chacun de développer sa conscience corporelle, ses capacités motrices et créatrices, d'interroger sa relation à l'espace, à la musique et d'établir des liens avec les autres.



# Langues vivantes

## Adultes / Adolescents

Lundi : 9 h / 10 h  
Lundi : 10 h / 11 h 30  
Vendredi : 10 h / 11 h 30

## Adultes / Adolescents

Niveau 1 – Lundi : 17 h 15 / 18 h 30  
Niveau 2 – Mardi : 15 h / 16 h 15  
Niveau 3 – Mardi : 16 h 30 / 17 h 45

## Adultes / Adolescents

Débutant – Jeudi : 18 h 10 / 19 h 30  
Niveau 2 – Lundi : 18 h 10 / 19 h 30  
Niveau 3 – Jeudi : 16 h 15 / 17 h 30  
Niveau 4 – Jeudi : 14 h / 15 h 30  
Conversation – Mardi : 10 h / 11 h 30

## Allemand

Françoise Loigerot

Pour les débutants, apprentissage des règles fondamentales de l'allemand à travers des jeux, des mots croisés et des exercices. Les plus expérimentés approfondiront la langue écrite et orale grâce à l'étude d'articles de journaux et la culture de la civilisation allemande. Chaque année un voyage est organisé pour que les élèves puissent mettre en pratique leurs connaissances.

## Anglais

Arlette Salomon

L'activité Anglais se divise en 3 niveaux, à travers des activités diverses. Pour ce qui est des débutants, les leçons permettent de savoir se présenter, se diriger, formuler et poser des questions ainsi qu'y répondre. Ensuite, pour les moyens, ceux qui connaissent déjà la langue commencent par se présenter, racontent une histoire et s'expriment sur un article de journal ou fait des mots-croisés. Enfin, pour les confirmés, l'activité devient plus une forme de conversation permettant l'approfondissement de la langue grâce à l'utilisation de journaux.

## Espagnol

Gisèle Esse

Apprentissage traditionnel de la langue espagnole en petits groupes pour découvrir les cultures hispaniques et leurs spécificités.

# Loisirs & techniques

**Adultes / Adolescents**

Mardi : 18 h / 20 h

Jeudi : 9 h / 11 h

Vendredi : 14 h / 16 h

## Couture

**Christine Le Dru**

Que vous soyez débutante ou confirmée, l'atelier couture vous invite à venir avec votre créativité, afin de réaliser votre projet personnel. Guidée et conseillée par l'animatrice, vous découvrirez comment utiliser un patron, le modifier pour l'adapter à votre taille et à votre style. Vous apprendrez à choisir le tissu qui convient, à couper et assembler ce vêtement de façon logique et simple, tout en utilisant de nombreuses astuces de montage pour un résultat rapide et esthétique... et tout ça, dans la bonne humeur. De nombreux catalogues ainsi que des machines à coudre sont mis à disposition.

**Tout public**

Mardi : 18 h / 19 h 30

## Grand Quizz

**Jacqueline Hanus**

Jeu qui rassemble les personnes souhaitant mieux connaître l'actualité, la vie dans le monde, les arts, les spectacles, la géographie. Afin d'élaborer des questions faites par les uns ou les autres membres du club il faut faire quelques recherches dans les revues ou encore dans ses propres connaissances. Les réponses donnent lieu à des discussions souvent passionnantes voire très amusantes dans une ambiance très amicale.

**Tout public**

Cours collectifs – Jeudi : 9 h / 11 h 30

Cours individuels – Jeudi après-midi

## Informatique

**Dominique Picot**

Trouvons ensemble les réponses à vos questions informatiques. Naviguer sur internet, envoyer un courriel ou se perfectionner au traitement de texte, venez apprendre à maîtriser l'outil informatique.



# Mouvements

6-12 ans

Jeudi : 17 h 30 / 18 h 45

20 séances entre septembre et mars

Cette activité se déroule dans la salle de l'Écureuil

Adultes

Lundi : 19 h 15 / 20 h 15

Cette activité se déroule dans la salle du Rempart

Adultes / Adolescents

Mardi : 18 h / 19 h 30

1 cours / mois

Cette activité se déroule dans la salle Guy Corbiat

Adultes

Tous niveaux dont débutants

Lundi : 19 h 15 / 20 h 30

ou Vendredi : 10 h 30 / 11 h 45

Débutants et niveau 1

Mercredi : 10 h 30 / 11 h 45

Niveau 2 – Mercredi : 9 h / 10 h 15

Confirmé – Lundi : 17 h 45 / 19 h

ou Vendredi : 9 h / 10 h 15

Le lundi, cette activité se déroule dans la salle Viller

## Arts du Cirque

Frédo - Compagnie Balle et Arts

Venez vous initier ou vous perfectionner aux arts du cirque avec Frédo de la Compagnie Balle et Arts. Les techniques de jonglage, l'équilibre sur objets, les pyramides et les jeux de clowns n'auront plus de secret pour vous!

## Gymnastique adaptée

Laurence Gloekler

Vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, vous sortez d'une grossesse, vous êtes en surpoids, problème de santé. Rien ne vous empêche de retrouver votre dynamisme.

## Méditation

Estelle André

Méditer est bien plus un art de vivre qu'une technique. Accessible à tous, la méditation vous aide à vivre pleinement votre vie, dans l'instant présent, tel le petit enfant qui joue dans le sable avec en plus votre conscience d'adulte. A chaque séance vous découvrirez de nouvelles techniques en lien avec la respiration, l'alimentation, les mouvements, les sons. La méditation agit sur votre stress, votre sommeil, vos douleurs, votre alimentation, etc. Les exercices sont variés et à pratiquer au quotidien suivant ses possibilités, ses envies.

## Qi-Gong

Isabelle Pelissier

Issue de la médecine traditionnelle chinoise basée sur des exercices doux permettant d'augmenter, de renforcer, de faire circuler ou d'utiliser l'énergie vitale du corps. Cet art énergétique interne permet d'améliorer la santé (énergisant sur le fonctionnement des organes, en libérant les blocages d'énergie dans les articulations) et la vitalité (en évacuant le stress, l'anxiété et en apaisant le mental).



**Adultes / Adolescents**  
Mercredi : 18 h 15 / 19 h 30

[Cette activité se déroule dans la salle du Rempart](#)

**Adultes / Adolescents**  
Mardi : 18 h 15 / 19 h 30  
ou 19 h 45 / 21 h

[Cette activité se déroule dans la salle de l'Écureuil](#)

**Adultes**  
Lundi ou jeudi : 8 h 45 / 9 h 45  
Mardi : 19 h 30 / 20 h 30  
Mercredi : 9 h 45 / 10 h 45

[Cette activité se déroule dans la salle du Rempart](#)

**Adultes / Adolescents**  
**Step chorégraphies dansées**  
Jeudi : 19 h 30 / 20 h 30

[Cette activité se déroule dans la salle du Rempart](#)

**Adultes / Adolescents**  
Mercredi : 18 h 30 / 20 h  
Jeudi : 14 h / 15 h 30  
ou 18 h 30 / 20 h



## Self défense

**Philippe Rumbach**

Cette pratique de Self défense est une synthèse de différents arts martiaux. Elle se veut efficace, intuitive et a pour but l'apprentissage par des mises en situations réelles (rue, magasin...).

## Sophrologie

**Catherine Mathieu**

La sophrologie, créée par Alfonso Caycedo (neuropsychiatre), s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen. Elle permet de découvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie, diminuer l'anxiété, apprendre à gérer son stress, ses émotions et retrouver un état de bien-être.

## Stretching

**Laurence Gloekler**

Étirements de toute la chaîne neuromusculaire du dos. Libération de toutes les articulations. Muscle et renforce toute la zone abdominale.

## Step - Renforcement musculaire

**Laurence Gloekler**

Le step est un concept simple (genre de marche). Cette activité vise à l'amélioration, l'entretien de la condition physique et une évolution du système cardio-vasculaire en provoquant une augmentation de la capacité aérobie (meilleure endurance).

## Yoga

**Monique Flayeux**

Cette activité nous permet par le rajeunissement du corps et de l'esprit de nous alléger, de nous soulager dans la posture, plutôt que de la forcer ; il met également l'accent sur le contrôle de la respiration. Le souffle est la force de vie que nous dirigeons pour qu'il coule à travers les mouvements d'une posture à l'autre. Tout doit rester fluide pour réaligner le corps et l'esprit afin de dynamiser nos organes.

# Musiques

**À partir de 8 ans**

[Démarrage de cet activité en cours de saison](#)  
[Renseignement à l'accueil](#)

**À partir de 8 ans**

[Démarrage de cet activité en cours de saison](#)  
[Renseignement à l'accueil](#)

**À partir de 8 ans**

Mercredi et jeudi  
17 h / 19 h

**À partir de 12 ans**

[Horaires déterminés à la rentrée](#)  
[Renseignement à l'accueil](#)

## Basse

**Nasser Lakehal**

Apprentissage des techniques et de la théorie liée à l'instrument. Pédagogie basée sur l'évolution et les besoins de chacun.

## Batterie

**Nasser Lakehal**

Cours hebdomadaires basés sur le travail des systèmes rythmiques, la technique pure et le déchiffrage. Activité adaptée à chacun et accessible à tous.

## Guitare

**Nasser Lakehal**

La Guitare est un instrument qui accompagne et qui complète parfaitement une construction musicale. L'objectif de ce cours est de découvrir comment jouer de la guitare dans un contexte de groupe et dans celui d'accompagnement de la voix.

## M.A.O.

**Hassan Gulnar & Sébastien Picard**

### Musique Assistée par Ordinateur

L'ordinateur n'est-il pas un instrument ? Découvrez une autre façon de faire de la musique et devenez le chef d'un mini-orchestre sous vos doigts. Vous saurez créer vos propres compositions pop, rock, hip-hop, électro, reproduire à l'oreille puis mixer vos morceaux favoris ou enregistrer l'instrument que vous pratiquez déjà pour réaliser des démos réussies.



# Théâtre

## Enfants

Mardi : 16 h 45 / 17 h 45

## Théâtre enfants

Hervé Rabault

Les enfants découvriront différentes techniques du comédien. Un spectacle sera créé et proposé en fin de saison. Une belle aventure artistique, collective et joyeuse !

## 11-15 ans

Lundi : 17 h 30 / 18 h 45  
ou Mardi : 17 h 45 / 19 h

## Théâtre pré-adolescents

Hervé Rabault

Ils poursuivront ou découvriront les techniques du comédien et approfondiront leur connaissance du théâtre. L'aventure artistique et collective sera joyeuse !

## 15-17 ans

Lundi : 18 h 45 / 20 h 15

## Théâtre adolescents

Hervé Rabault

À tous(tes) les adolescents(es) curieux(ses) et aventureux(ses), voulant partager et explorer avec un groupe une aventure humaine et artistique, bienvenue à vous à l'atelier de pratique théâtrale de la MJC !

## Adultes

Mardi : 19 h / 20 h 30

## Théâtre adultes

Hervé Rabault

L'activité théâtre permet à tout comédien en herbe de s'initier à la pratique théâtrale à travers des exercices, des jeux, qui compléteront son bagage d'acteur. La troupe sera dotée d'un texte à travailler et à mettre en scène lors de la représentation au mois de juin 2020. Débutants et timides acceptés.

# MJC Rencontres

---

Samedi 7 septembre  
de 14 h à 16 h

Rencontres  
avec nos intervenants  
et nos équipes

Pré-inscriptions  
auprès des animateurs

# Appel à bénévoles

Dans le cadre de ses nombreuses activités, la MJC est à la recherche de bénévoles.

Pour plus d'informations sur les besoins et les missions proposées, n'hésitez pas à nous contacter.

# Tarifs & public

Nos activités reprennent à partir du 9 septembre 2019.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter la MJC au 03 83 74 09 24 ou sur [www.mjcluneville.fr](http://www.mjcluneville.fr)

L'adhésion est obligatoire et personnelle. Elle est valable de septembre à août. Son prix est de 10 € pour les adultes et 6 euros pour les moins de 18 ans.

Possibilité de bénéficier de facilités de paiement pour le règlement des cotisations par chèque bancaire (possibilité de paiement en trois fois sans frais).

Une réduction de 10% est appliquée aux étudiants, aux demandeurs d'emploi et aux bénéficiaires du RSA (sur présentation d'un justificatif).

Cette réduction de 10% s'applique à tous les adhérents à partir de la seconde activité (la moins onéreuse) si la somme est supérieure à 50 €.

En cas d'inscription en cours de saison, le montant de la cotisation est calculé au prorata du nombre de séances restantes (sauf exception).

Aquarelle		Ados	Adultes	20 €/an
Allemand		Ados	Adultes	160 €/an
Anglais		Ados	Adultes	160 €/an
Arts du Cirque	Enfants	Ados		130 €/an
Atelier Terre			Adultes	330 €/an
Basse		Ados	Adultes	220 €/an
Batterie		Ados	Adultes	220 €/an
Croquis de nu			Adultes	35 €/séance
Danse Classique	Enfants	Ados		175 €/an
Danses Collectives du Monde			Adultes	20 €/an
Danses de Salon			Adultes	20 €/an
Couture		Ados	Adultes	170 €/an
Dessin	Enfants	Ados		31 €/an
Espagnol		Ados	Adultes	160 €/an
Éveil à la danse	Enfants			175 €/an
Grand Quizz			Adultes	20 €/an
Guitare	Enfants	Ados	Adultes	220 €/an
Gymnastique Adaptée			Adultes	175 €/an
Hip-Hop	Enfants	Ados	Adultes	100 €/an
Informatique - collectifs			Adultes	5 €/séance
Informatique - individuels			Adultes	35 €/5 séances
Initiation Jazz	Enfants			175 €/an
Méditation			Adultes	12 €/séance
Modern'Jazz - 8-10 ans	Enfants			175 €/an
Modern'Jazz - 11-13 ans		Ados		220 €/an
Modern'Jazz - à partir de 14 ans		Ados	Adultes	260 €/an
Photographies			Adultes	35 €/an
Qi-Gong			Adultes	170 €/an
Salsa Bachata Rock and Roll -1 cours			Adultes	170 €/an
Salsa Bachata Rock and Roll -2 cours			Adultes	230 €/an
Salsa Bachata Rock and Roll -3 cours			Adultes	349 €/an
Self Défense			Adultes	170 €/an
Sophrologie		Ados	Adultes	200 €/an
Step		Ados	Adultes	175 €/an
Stretching			Adultes	175 €/an
Théâtre Enfants	Enfants			95 €/an
Théâtre Pré-Adolescents		Ados		115 €/an
Théâtre Adolescents		Ados		130 €/an
Théâtre Adultes			Adultes	130 €/an
Yoga			Adultes	170 €/an

# Maison des Jeunes et de la Culture Jacques Prévert

1 rue Maurice Cosson  
54300 Lunéville  
03 83 74 09 24  
[info@mjcluneville.fr](mailto:info@mjcluneville.fr)  
[www.mjcluneville.fr](http://www.mjcluneville.fr)

