

**MJC**  
Jacques  
Prévert  
Lunéville



activités de loisirs | accueils jeunes publics | spectacles | débats

saison  
23/24

# Accueil du public

## Horaires

Ouverture de l'accueil : lundi 28 août 2023 à 9h30

### Période scolaire

Lundi au vendredi : 9h30 > 12h | 13h45 > 18h  
[hors mercredis récréatifs et quartier jeunes]

### Période de vacances scolaires

Lundi : 9h30 > 12h | 13h45 > 17h30  
Mardi : Fermé  
Mercredi : 9h30 > 12h | 13h45 > 17h30  
Jeudi : 13h45 > 17h30  
Vendredi : 9h30 > 12h  
[hors Vac'Ados]

### Mercredis récréatifs \*

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

### Quartier Jeunes \*

Lundi > vendredi : 14h > 18h

## Activités de loisirs

Rencontres avec les animateurs / pré-inscription le 9 septembre entre 10h et 12h.  
Reprise des activités à partir du lundi 11 septembre \*\*.  
Certains horaires peuvent varier en fonction des inscriptions.

## Adhésion à la MJC

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.

## Informations

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 Meurthe-et-Moselle, la Région Grand-Est et la CAF.  
Elle est adhérente à la Fédération des MJC de Lorraine et aux MJC de France.

\* Hors vacances scolaires. Se référer au calendrier de l'Éducation Nationale

\*\* Exception pour les cours de danse de salon qui débutent le 7 septembre 2023,  
et les cours de théâtre ados et adultes qui débutent le lundi 2 octobre 2023.

## Conseil d'administration

### Bureau 2022 - 2023

*Président*

Roger de Bustos

*Vice-Présidente  
& Secrétaire*  
Gisèle Esse

*Vice-Président*  
Nicolas Magnette

*Trésorière*  
Annick Houot

*Trésorier-Adjoint*  
Gérard Thiriet

*Secrétaire-Adjoint*  
François Arroyo

*Assesseurs*  
Nolan Barthel  
Nicolas Bekhira  
Christian Flavenot  
Gilbert Houot

### Équipe permanente

*Directeur*  
Paul Chaya

*Accueil & Secrétariat*  
Sandrine Oudot

*Animateur ados*  
Pascal Paradis

*Animateur enfants*  
Thomas Barlier

# Éditorial

Permettez-moi de vous présenter notre plaquette de saison 2023-2024. L'an passé, je vous avais fait partager un poème de Jacques Prévert intitulé un livre pour enfants. Cette année, je vous sou mets les vers suivants en vous souhaitant plaisirs et joies :

Donnez-vous le précieux temps de lire,  
Prenez un moment de vie pour choisir  
Parmi les nombreuses activités proposées,  
Celles qui semblent au mieux vous intéresser,  
Sachant que vous pouvez par deux fois les tester  
Avant de, plus avant, vous engager.  
Une fois, pour vous et les vôtres, vos choix effectués,  
Il ne vous restera plus qu'à la MJC adhérer ;  
et trouver le bonheur de vivre ensemble,  
dans l'année quelques heures.

*À très bientôt!  
Roger de Bustos  
Président*

# La Margoulette #2

## programmation jeune public

### Bigger Than Us

Novembre 2023

Film documentaire

Bigger Than Us est un documentaire de cinéma tourné dans sept pays, sur les défis les plus cruciaux de notre époque et l'engagement de sept jeunes activistes pour sauver la vie et la dignité dans leur communauté. C'est une ode à notre monde, sa beauté, et à notre jeunesse, son courage. Son désir même de "vivre en grand". Sélectionné au festival de Cannes en 2021, en passe d'être diffusé dans 56 pays, le film est porté par une vague citoyenne étonnante. C'est une aventure à partager et un outil pour se lier et nous éduquer les uns les autres.

**Durée : 96 minutes | diffusion réservée aux scolaires**



### Oplat'chita

Mercredi 14 février 2024 à 14 h

Concert voyageur intimiste

Charlène Ploner explore depuis des années les musiques traditionnelles de différents pays, nourrissant ses spectacles de langues et de sonorités variées, invitant au voyage. Oplat'Chita, est un concert simple et léger, acoustique, avec un petit bazar d'instruments d'ici et là, à jouer pour un public proche dans un espace intime. Un voyage par les sons...

*Charlène Ploner : Voix, contrebasse, accordéon, saz, harpe, viole de gambe*

*Crédits photos : Fred Arnaud Cetrobo*

**Durée : 50 minutes | à partir de 5 ans | Tarif adhérent : 4 € | Tarif plein : 6 €**



### Garam Masala

Mercredi 21 février 2024 à 14 h

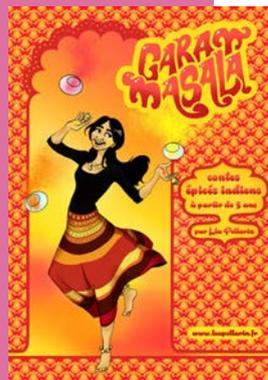
Contes traditionnels indiens du Punjab, du Rajasthan et du Bengal

Il y a des histoires qui laissent un goût particulier dans les oreilles. Surtout celles qui portent en elles l'arôme particulier des épices indiennes. Quand une épice s'invite sur le bout de votre langue, il faut vite trouver une oreille pour l'y déposer... Parce qu'elle n'a pas écouté le chant des épices, la jolie Tilotama se brûle la langue d'un mélange de poulet tikka, d'histoires, et d'épices sauvages. Elle devra raconter les terribles sorcières Daayanis qui dévorent les hommes imprudents, la rencontre de l'orpheline Bopoluchi avec l'ogre Rakshasa et la douce odeur de la Princesse de Safran. Un joyeux masala d'histoires en senteurs et couleurs, en marionnettes et Kaavad, en musique et en chant. Laissez-vous porter par le pouvoir des épices à la reconte d'une Inde moderne et traditionnelle à la fois.

*Conte, chant, tanpura, marionnettes et gestes dansés : Léa Pellarin*

*Scénographie et bande sonore : Thomas Girod*

**Durée : 50 minutes | à partir de 3-4 ans | Tarif adhérent : 4 € | Tarif plein : 6 €**



# Hexagone Spectacles



## **Mortuary | Ranken | Depraved | Goa'uld**

**Samedi 18 novembre 2023 à partir de 19 h**  
Concerts

Ouverture des portes à 17 h30 | Début des concerts à 19 h  
Buvette et restauration sur place

Organisation, infos & billetterie : Métal Event Project Association

## **Sexetera**

**Mercredi 14 février 2024 à 18 h 30**

Une seule en scène autour des relations amoureuses, de la sexualité, du désir et de l'intimité. Au-delà d'un spectacle, Sexetera se veut le récit (incomplet) de la démarche d'une femme qui cherche à échapper à des valeurs morales qui ne lui conviennent plus depuis longtemps mais qui ont la vie dure. Les spectateurs,trices sont parties prenantes de ce récit, qui, à un moment ou l'autre, résonne chez chacun.e.

Sur une idée originale d'Estelle Brochard | Collectif L'Ouvre-Boîtes

Jeu : Estelle Brochard | Écriture : Eurgen Le Bras

Mise en scène : Jérôme Rousselet | crédit photo : Bout d'essais

Tarif adhérent : 6 € | Tarif plein : 8 €

Déconseillé aux moins de 16 ans



## **La fête du court métrage**

**Mercredi 20 mars 2024 - diffusions réservées aux scolaires**

Cette journée dédiée aux scolaires expose la magie des films courts au plus grand nombre, cinéphiles ou néophytes, jeunes publics, familles et passionnés, dans le cadre de l'événement national avec le soutien de l'agence du court métrage et le Centre National de la Cinématographie.

## **Irish Day Fest 4**

**Samedi 23 mars 2024 à partir de 19 h**  
Concerts

Ouverture des portes à 18 h

Début des concerts à 19 h

Buvette et restauration sur place

Organisation, infos & billetterie : Métal Event Project Association



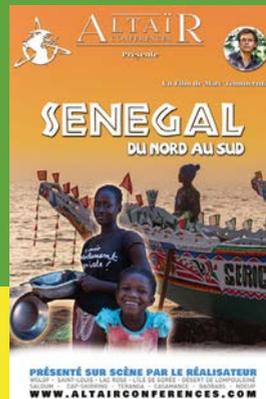


## Sénégal : débat sur les migrations économiques et politiques

Mercredi 24 janvier 2024 à 18 h 30 | Film suivi d'un débat avec le réalisateur

Le film tentera de définir la notion de la « Téranga » en mettant en perspective le passé colonial du Sénégal et le visage actuel d'un pays kaléidoscope, touché par la pauvreté, mais réellement ouvert au monde telle une porte vers l'Afrique. Vécu comme une expérience personnelle, ce voyage le long des côtes de l'extrême ouest du continent africain, est raconté à la première personne. Inspiré par les roulements de la mer et les rencontres spontanées, le film défend un témoignage unique à la fois sensible et poétique, informatif et profondément humain. À l'ombre des baobabs, au son du balafon et aux reflets denses des bords de l'Atlantique, le film "Sénégal du nord au sud, aux origines de la Téranga" met en lumière un pays attachant qui ne laissera personne indifférent.

Présenté par Marc Temmerman | Tarif adhérent : 6 € | Tarif plein : 8 € | - de 10 ans : Gratuit



## Hypnose, super chérie. Inconscient et réalité

Mercredi 31 janvier 2024 à 18 h 30

L'hypnose revient de loin car elle était déjà utilisée il y a plus d'un siècle. Un peu oubliée, elle est réapparue comme le retour du refoulé. Si elle puise sa source dans l'inconscient, qu'en est-il de l'inconscient ? Il s'agit pour nous plutôt d'aborder ici la question de l'hypnose thérapeutique, de son utilisation, de son application thérapeutique et de ses limites.

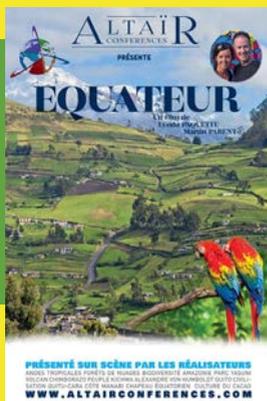
Présenté par Philippe Rumbach, psychanalyste | Entrée libre

## Maltraitance. Pourquoi tant de haine et de violence ?

Mercredi 13 mars 2024 à 18 h 30

Dans la maltraitance il s'agit bien sûr de traiter le mal. Mais en réalité il s'agit de traiter qui ? Ou de traiter de quoi ? Que se passe-t-il dans la tête de celui qui subit et que se passe-t-il dans la tête de celui qui fait subir ?

Présenté par Philippe Rumbach, psychanalyste | Entrée libre



## Équateur : débat sur l'écologie et les dérives de l'exploitation pétrolière

Mercredi 27 mars 2024 à 18 h 30 | Film suivi d'un débat avec les réalisateurs

Bordé par le Pacifique, traversé par les Andes et coupé par la ligne équinoxiale, l'Équateur est une terre d'exception qui renferme une des plus grandes biodiversités du globe. À cette diversité naturelle s'entremêle une mosaïque culturelle importante composée de mestizos – les descendants d'ancêtres espagnols et amérindiens – et de 13 nationalités indigènes. Chacun de ces groupes possède une identité propre intimement liée à son territoire.

Présenté par Lynda Paquette & Martin Parent | Tarif adhérent : 6 € | Tarif plein : 8 € | - de 10 ans : Gratuit

## Abandon et séparation. Être abandonné, ne pas être reconnu mais reconnaître sa propre séparation.

Mercredi 10 avril 2024 à 18 h 30

Être abandonné, c'est être séparé avant d'y être prêt. Le signifiant "séparation" vient du mot sevrage. Mais comment peut-on être sevré avant même d'avoir été nourri ? De l'abandon vécu à la naissance à la séparation entre deux adultes, il y a l'absence de l'autre qui témoigne de notre existence. Comment faire avec, c'est-à-dire faire sans ? Que faire du manque ?

Présenté par Philippe Rumbach, psychanalyste | Entrée libre

# Hexagone Plus

## Bourse aux jouets, puériculture, jeux vidéo, livres ...

**Samedi 4 novembre 2023 – 8 h / 19 h**  
**Dimanche 5 novembre 2023 – 10 h / 17 h**  
Organisée par l'association M.A.R.I.E

## Bourse aux vélos

**Vendredi 12 avril 2024**  
**Samedi 13 avril 2024**

Organisée par les Cyclo Randonneurs Lunévillois

## Juin au théâtre

Représentations des ateliers théâtre  
Enfants / Pré-ados / Ados / Adultes

## Gala de danse

### "Liberté"

**Vendredi 28 juin 2024 à 20 h**  
**Samedi 29 juin 2024 à 20 h**

Représentations des ateliers danses  
de Laurence Gloekler au Théâtre de Lunéville

## Assemblée Générale de la MJC Jacques-Prévert

**Samedi 29 juin 2024 à partir de 10 h**

## Journée Portes Ouvertes Rencontres | Expositions à la MJC

Restitution de tout ce qui a été produit et travaillé par les adhérents lors des activités de la saison 2023/2024.

**Samedi 29 juin 2024 à partir de 13 h**

# Animations 3-11 ans

## 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 6 septembre 2023 au 3 juillet 2024, 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. Des spectacles ainsi que des sorties pédagogiques et ludiques sont proposées tout au long de la saison.

## Inscriptions

Tout participant doit rendre un dossier d'inscription complet.

L'accueil de loisirs est situé 1 rue Maurice-Cosson à Lunéville, dans les locaux de la MJC. Il est agréé par le service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES) et ouvre des droits aux participations CAF.

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

## Sorties et activités proposées \*

- Spectacles, contes, performances
- Visites d'expositions et de musées
- Escrime, ping-pong et tir à l'arc
- Cinéma
- Médiathèque
- Atelier photographies

\* sous réserve de modifications



# Animations 11-18 ans

## 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)

## 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 du prix 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.

# Arts visuels

## Aquarelle

Stéphanie Leclerc

Adultes  
Jeudi: 14h/15h30

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.

## Atelier terre

Marie-Claude Meuley

Adultes  
chaque semaine  
Jeudi: 17h30/19h30  
1 semaine sur 2  
Vendredi: 13h30/17h30

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.

## Cartonnage

Anne Boivin

Adultes  
Mardi: 9h/16h  
2023: 24/10+21/11+19/12  
2024: 16/01+13/02+19/03  
+16/04+14/05+11/06

Vous apprendrez à couper, assembler, buller et habiller vos créations avec des papiers unis, imprimés ou matière de votre choix. Des techniques de base seront abordées par le biais de petites pièces, demandant néanmoins minutie et précision..

## Dessins enfants • ados

Nicole Blaising

6-15 ans  
Mercredi: 14h/15h15

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 (perfectionnement pendant le dernier trimestre). Élaborer et travailler son croquis tout en stimulant la création et l'imagination.

Ce cours est adapté aux débutants comme aux confirmés.

## Dessins & peintures ados • adultes

Stéphanie Leclerc

Adultes / Adolescents  
Lundi: 18h/19h30

À travers toute une palette de techniques, vous apprendrez à acquérir ou approfondir les différentes techniques du dessin et porter un regard d'artiste peintre grâce à la peinture sous toutes ses formes.

Adultes  
Mardi: 9h / 16h  
2023 : 17/10 + 14/11 + 12/12  
2024 : 09/01 + 06/02 + 12/03  
+ 09/04 + 07/05 + 04/06

Adultes  
Traitement de l'image  
Mardi : 20 h 30 / 22 h 30  
Débutants  
Mercredi : 20 h 30 / 22 h 30  
Tous niveaux  
Vendredi : 20 h 30 / 22 h 30

## Encadrement artistique

Anne Boivin

L'encadrement artistique est un ensemble de techniques de coupes et d'assemblages de cartons, allié à la créativité d'un habillage de biseaux à l'aide de papiers ou de tissus.

## Photographies Club « De l'œil à l'image »

Sébastien Guérin

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 h 15

[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 15 / 17 h 45

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

6-8 ans – Mercredi: 11 h / 12 h  
8-11 ans – Jeudi: 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](#)

## 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 classique.

## K-pop • Pop culture

Noémie Bouillon

Vous rêvez de pouvoir danser comme vos artistes préférés? C'est ce que nous vous proposons d'apprendre avec des chorégraphies issues de la pop culture. Participez à des prestations scéniques en groupe tout en vous amusant.

## 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.

**Adultes**  
Débutants – Jeudi : 20 h 30 / 22 h 30  
Confirmés – Mardi : 20 h 30 / 22 h 30

## 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.

À partir de 16 ans  
Tous niveaux

Salsa – Mercredi : 18 h / 19 h  
Bachata – Mercredi : 19 h / 20 h

## Salsa & Bachata

Hamza Altunisik

La salsa est un mélange culturel de rythmes d'Amérique Latine. La bachata est un rythme dansant originaire de République dominicaine, plein de folklore. Grâce à sa pédagogie, son calme, sa patience, Hamza vous invite à venir apprendre à danser avec lui.

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



# Épanouissement personnel

Adultes

Débutants et N.1 – Lundi : 19 h 15 / 20 h 30  
ou Mercredi : 10 h 30 / 11 h 45  
N. 2 – Mercredi : 9 h / 10 h 15  
ou Vendredi : 10 h 30 / 11 h 45  
Confirmé – Lundi : 17 h 45 / 19 h  
ou Vendredi : 9 h / 10 h 15

[Le lundi, cette activité se déroule dans la salle Viller](#)

Adultes / Adolescents

Lundi : 16 h 45 / 17 h 45

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 / Adolescents

Jedi : 14 h / 15 h 30  
ou 18 h 30 / 20 h  
Vendredi : 18 h / 19 h 30

6-12 ans

Mercredi : 14 h 15 / 15 h 15

## Qi-Gong

Isabelle Pelissier

Issu 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).

## Relaxation

Axelle Chevassu

Le voyage chamanique au tambour permet une profonde relaxation du corps, une déconnexion du mental permettant ainsi une connexion à l'instant présent et une reconnexion au cœur, au Soi, à l'âme.

## Sophrologie

Catherine Mathieu

Se réconcilier avec son corps en douceur, avec soi-même, se transformer, se réconcilier avec nos pensées, nos émotions. Prendre notre place dans notre monde, s'affirmer, retrouver la confiance et l'estime de soi.

## Yoga

Christine Biet

Cette activité nous permet, par un travail simultané sur le corps physique (postures), sur le souffle (respirations conscientes) et le mental (maîtrise des pensées), de se rapprocher de l'équilibre physique et psychologique, ce qui nous amène sur le chemin d'une profonde détente. Il n'y a pas de pré-requis physiques nécessaires, "chacun fait son yoga", seule la volonté de mobiliser votre corps, selon vos possibilités du moment, compte pour atteindre le bien-être et l'harmonie avec vous-même.

## Yoga enfants

Christine Biet

Le yoga ça n'est pas que pour les grands ! Viens apprendre à mieux respirer pour t'apaiser et gérer tes émotions. Viens prendre conscience de ton corps avec des exercices ludiques et simples à comprendre et à reproduire ! Diminution du stress garantie et de quoi prendre confiance en soi.

# Langues vivantes

Adultes / Adolescents

Niveau 1 – Lundi : 9 h 30 / 10 h

Niveau 2 – Lundi : 10 h / 11 h 30

Niveau 3 – Vendredi : 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.

Adultes / Adolescents

Niveau B1 / B2 – Jeudi : 17 h 45 / 19 h

Niveau A1 / A2 – Jeudi : 19 h / 20 h 15

## Anglais

Catherine Gonzalez

Cours collectifs essentiellement basés sur la communication orale. Il s'adresse à toute personne ayant des notions d'anglais ou des connaissances à renforcer et actualiser. L'objectif est de se perfectionner à la compréhension orale et revoir les structures grammaticales de base et le vocabulaire utile au quotidien.

Adultes / Adolescents

Niveau 4 – Lundi : 16 h / 17 h 30

Niveau 5 – Lundi : 14 h / 15 h 30

Conversation – Mardi : 10 h / 12 h

## Espagnol

Gisèle Esse

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



# Mouvements

6-12 ans

Jeudi : 17 h 30 / 18 h 45

Du 14 septembre 2023 au 18 avril 2024

Cette activité se déroule dans la salle de l'Écureuil

## 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!

Adultes

Lundi : 19 h 15 / 20 h 15

Cette activité se déroule dans la salle du Rempart

## 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.

Adultes

Mercredi : 19 h 15 / 20 h

## Kangoo Jumps

Delphine Dubois

Activité ludique mêlant cardio, musculation, fitness. Les chaussures amortissent 90 % de l'impact, ce qui permet de protéger les articulations. En pratiquant ce sport, on brûle 25% de calories en plus que dans une activité habituelle.

Le matériel est disponible à la location.

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

## Stretching

Laurence Gloekler

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

Adultes / Adolescents

Jeudi : 19 h 30 / 20 h 30

Cette activité se déroule dans la salle du Rempart

## 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).

À partir de 15 ans  
Débutants ou Confirmés

Mardi : 19 h 15 / 20 h 15

Mercredi : 20 h / 20 h 45

Jeudi : 20 h / 21 h

Le jeudi, cette activité se déroule dans la salle Viller

Adultes

Mercredi : 19 h 15 / 20 h 45

## Zumba

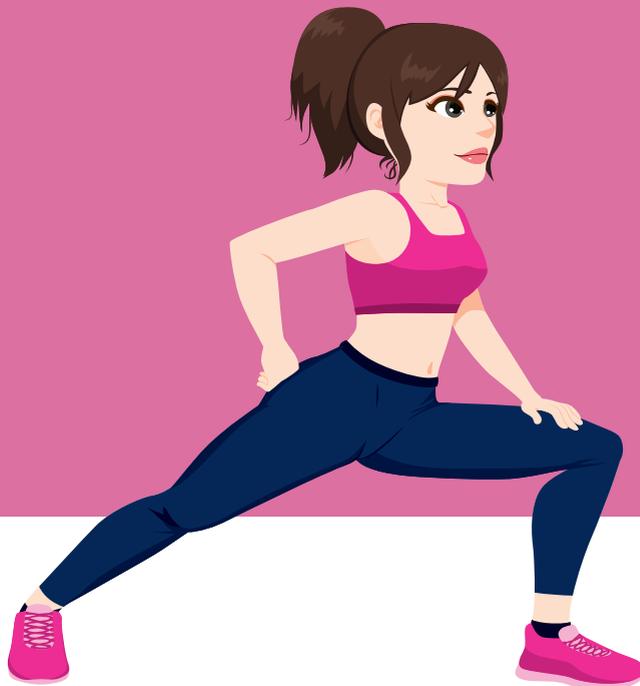
Anne-Sophie Antoine & Delphine Dubois

La Zumba est une méthode de fitness, accessible à tous. Elle allie exercices physiques, danses et musiques latines. Évacuer, transpirer, s'éclater...

## Forfait Kangoo Jumps + Zumba

Delphine Dubois

Enchaînez pendant 1h30 une séance de Kangoo Jumps puis de Zumba afin d'optimiser vos performances.



# Musiques

À partir de 8 ans

**Mercredi : 17 h / 20h**

Horaires et groupes déterminés à la rentrée

## Guitare

**Robin Tritz**

Cours semi-collectif d'une heure avec guitare appliquée à tous les styles de musiques et à tous les niveaux. Vous apprendrez toutes les bases nécessaires à la pratique de cet instrument comme l'harmonie musicale et le solfège rythmique. Chaque séance est décomposée en trois parties : échauffement, étude d'un morceau et formation musicale.

À partir de 12 ans

Sur rendez-vous • Renseignement à l'accueil

## M.A.O.

**Sébastien Picard**

## Musique Assistée par Ordinateur

Enregistrement de voix et/ou d'instruments de musique. 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.



# Techniques & Loisirs

Adultes / Adolescents

Mardi : 18 h / 20 h

Jeudi : 9 h / 11 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, 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

Jeudi : 17 h / 18 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.

Adultes / Adolescents

Lundi : 14 h / 16 h 30

[semaines paires](#)

Lundi : 19 h 15 / 21 h 45

[semaines impaires](#)

## Scrapbooking

Catherine Duclos

Venez vous initier à la mise en page de photos pour raconter vos souvenirs (vacances, fêtes, famille...). Fabriquez des albums personnalisés en utilisant des papiers de création associés à des techniques simples de loisirs créatifs : découpage, perforation, aquarelle, embossage, etc.



# Théâtre

7-10 ans  
Mardi : 16 h 45 / 17 h 45

## **Théâtre enfants**

Philippe Bartout

Les enfants découvriront différentes techniques du comédien. Initiation pour aborder le théâtre par des exercices de base, travail de situations, improvisations, interprétation et jeu de construction des personnages.

11-14 ans  
Mardi : 18 h / 19 h

## **Théâtre pré-adolescents**

Philippe Bartout

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

15-17 ans  
Trimestre 1 & 2  
Lundi : 18 h / 19 h 30  
Trimestre 3  
Lundi : 17 h 45 / 19 h 45  
[Reprise à partir du 2 octobre 2023](#)

## **Théâtre adolescents**

Ludovic Gérastrate

Ici, il est question de se rencontrer, d'échanger, de partager des idées, d'expérimenter, d'explorer, de s'aventurer... Un atelier où l'imaginaire est sollicité dans chaque exercice proposé, qu'il s'agisse d'improvisation, de corps, d'espace, du texte... Au théâtre tout est imagination ! Tout est inventivité !

Adultes  
Trimestre 1 & 2  
Lundi : 20 h / 22 h  
Trimestre 3  
Lundi : 20 h / 22 h 30  
[Reprise à partir du 2 octobre 2023](#)

## **Théâtre adultes**

Ludovic Gérastrate

Pratiquer le théâtre, c'est se confronter aux autres et à soi-même. Pratiquer le théâtre, c'est aimer échanger, rencontrer, imaginer, être curieux aussi... Pratiquer le théâtre, c'est aimer raconter des histoires, apprendre à se faire entendre, apprendre à écouter et à se faire écouter. Pratiquer le théâtre, c'est apprendre à donner et à recevoir.

**Réunion d'information  
pour les ateliers théâtre adolescents et adultes  
lundi 18 septembre de 18 h à 19 h 30**

# Stages • Ateliers adultes • adolescents

Dès 15 ans

Samedi 7 octobre 2023 de 9h30 à 12h

Samedi 11 novembre 2023 de 9h30 à 12h

Samedi 9 décembre 2023 de 9h30 à 12h

9 séances à raison d'une fois par mois

## Atelier d'écriture

Yohann Mehay

Une fois par mois, d'octobre à juin, venez vous essayer, en toute décontraction et sans complexe, à l'écriture pour le plaisir. Grâce à des propositions accessibles et des thèmes engageants, vous révélez votre potentiel insoupçonné !

Adultes / Adolescents

Samedi 7 octobre 2023 de 14h à 17h

Samedi 18 novembre 2023 de 14h à 17h

Samedi 13 janvier 2024 de 14h à 17h

Samedi 10 février 2024 de 14h à 17h

## 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 situation réelles.

Tout public

Samedi 25 novembre 2023 de 10h à 12h

Samedi 27 janvier 2024 de 10h à 12h

Samedi 11 mars 2024 de 10h à 12h

## Yoga du rire

Christel Maclair

Le yoga du rire est une activité pour toute la famille. Venez libérer vos hormones du bonheur et apprenez à devenir positif en quelques minutes. Dans la bonne humeur, diminuez votre stress et boostez vos défenses immunitaires. En effet, le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé.

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

# Informations pratiques

## Informations & pré-inscription

Rendez-vous à la MJC  
samedi 9 septembre 2023  
entre 10 h et 12 h 30

## 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.

Nos activités reprennent  
à partir du 11 septembre 2023 \*.

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

Un cours d'essai, gratuit et sans  
engagement est possible avant de  
s'inscrire (sauf stages).

Possibilité de bénéficier de facilités  
de paiement pour le règlement des  
cotisations par chèque bancaire  
(possibilité de paiement en 3 x 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  
cotisation est supérieure à 50 €.

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

*\* Exception pour les cours de danse de salon  
qui débutent jeudi 7 septembre 2023  
et les cours de théâtre ados et adultes  
qui débutent lundi 2 octobre 2023.*

# Tarifs

## 2023

## 2024

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

Si l'adhésion est la condition obligatoire pour participer aux activités de l'association, elle est avant tout un acte citoyen qui implique un engagement sur des valeurs et sur un projet.

Le paiement de l'adhésion concrétise le soutien de chaque adhérent et son implication dans la vie de l'association, lui permettant de peser sur les orientations et les actions qu'elle développe.

Elle couvre l'année associative qui débute le 1er septembre pour se terminer le 31 août de l'année civile suivante. Son montant est déterminé en Assemblée Générale tous les ans.

\* Certaines activités nécessitent l'achat de fournitures en plus du prix indiqué. La liste vous sera communiquée par la personne en charge de l'atelier.

				Cotisations habitants de Lunéville *	Cotisations habitants extérieurs *
Allemand		Ados	Adultes	164 €/an	165 €/an
Anglais		Ados	Adultes	164 €/an	165 €/an
Aquarelle		Ados	Adultes	154 €/an	155 €/an
Arts du Cirque	Enfants			133 €/an	134 €/an
Atelier d'écriture {9 séances}		Ados	Adultes	135 €/an	136 €/an
Atelier Terre			Adultes	335 €/an	336 €/an
Cartonnage		Ados	Adultes	360 €/an	361 €/an
Couture		Ados	Adultes	174 €/an	175 €/an
Danse classique • 1h	Enfants	Ados		180 €/an	181 €/an
Danse classique • 1h 15mn		Ados		225 €/an	226 €/an
Danses collectives du monde			Adultes	22 €/an	23 €/an
Danses de Salon			Adultes	22 €/an	23 €/an
Danses K-Pop • Pop Culture	Enfants	Ados		103 €/an	104 €/an
Dessins & Peintures ados-adultes		Ados	Adultes	154 €/an	155 €/an
Dessins enfants-ados	Enfants	Ados		36 €/an	37 €/an
Encadrement artistique		Ados	Adultes	360 €/an	361 €/an
Espagnol		Ados	Adultes	164 €/an	165 €/an
Éveil à la danse	Enfants			180 €/an	181 €/an
Grand quizz			Adultes	22 €/an	23 €/an
Guitare	Enfants	Ados	Adultes	225 €/an	226 €/an
Gymnastique adaptée			Adultes	180 €/an	181 €/an
Kangoo Jumps • sans location		Ados	Adultes	155 €/an	156 €/an
Kangoo Jumps • avec location		Ados	Adultes	180 €/an	181 €/an
Kangoo Jumps + Zumba • Forfait			sans location du matériel	280 €/an	281 €/an
			avec location du matériel	300 €/an	301 €/an
Modern'Jazz • 1h	Enfants			180 €/an	181 €/an
Modern'Jazz • 1h 15mn		Ados		225 €/an	226 €/an
Modern'Jazz • 1h 30mn		Ados	Adultes	266 €/an	267 €/an
Photographies		Ados	Adultes	36 €/an	37 €/an
Qi-Gong			Adultes	174 €/an	175 €/an
Relaxation		Ados	Adultes	174 €/an	175 €/an
Salsa ou Bachata • 1 cours			Adultes	180 €/an	181 €/an
Salsa et Bachata • 2 cours			Adultes	236 €/an	237 €/an
Scrapbooking			Adultes	103 €/an	104 €/an
Self-défense {stage}			Adultes	1 = 25 €   4 = 75 €	
Sophrologie		Ados	Adultes	205 €/an	206 €/an
Step		Ados	Adultes	180 €/an	181 €/an
Stretching			Adultes	180 €/an	181 €/an
Théâtre • 7-10 ans	Enfants			98 €/an	99 €/an
Théâtre • 11-14 ans		Ados		118 €/an	119 €/an
Théâtre • 15-18 ans		Ados		134 €/an	135 €/an
Théâtre • 18 ans & +			Adultes	134 €/an	135 €/an
Yoga		Ados	Adultes	174 €/an	175 €/an
Yoga enfants	Enfants			98 €/an	99 €/an
Yoga du rire {stage}	Enfants	Ados	Adultes	1 = 24 €   2 = 44 €   3 = 60 €	
Zumba • 45mn		Ados	Adultes	155 €/an	156 €/an
Zumba • 1h		Ados	Adultes	180 €/an	181 €/an



Maison des Jeunes  
et de la Culture  
Jacques-Prévert  
1 rue Maurice-Cosson  
54300 Lunéville  
03 83 74 09 24  
info@mjcluneville.fr  
mjcluneville.fr



La Région  
**Grand Est**



LA FÉDÉ  
des MJC 54

