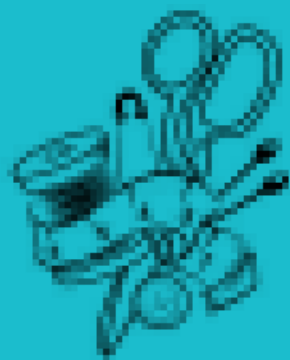


# Programmes des activités MJC Jacques Prévert

2025  
/  
2026



**Céline Martin, la Directrice, son équipe de salariés et de bénévoles,**

vous présentent un programme d’activités multiples et variées.

Vous pouvez , à volonté consulter le catalogue, ou le site [www.mjcluneville.fr](http://www.mjcluneville.fr) ou sur Facebook, ou bien encore vous renseigner auprès du secrétariat au 03 83 74 09 24 mais aussi écrire à :

MJC Jacques Prévert, 1 rue Cosson 54300 Lunéville ou un e mail à [info@mjcluneville.fr](mailto:info@mjcluneville.fr) , vous aurez toujours quelqu’un pour vous répondre aux heures de bureau.

Vous pouvez aussi vous déplacer pour obtenir tous les renseignements que vous désirez sur les activités que

la Mjc vous propose :

Langues vivantes( espagnol, anglais allemand )...

Loisirs ( atelier terre, couture, aquarelle, dessin, photo, scrapbooking)...

Sport et détente : Qi-gong, sophrologie, yoga,pilate, gymnastique adaptée, stretching, step reebok)...

danse K-pop,Culture : (théâtre adultes, théâtre enfants et pré -adolescents, le grand Quizz, )...

Danse : ( classiques, moderne’jazz, danse collective du monde, danse de salon,

Danse : Zumba, kangoo jumps)...

Mercredis récréatifs: activités variées pour les petits de 3 à 10 ans

Accueil ados : ouvert tous les jours sauf week-end- end pour les ados de 11 à 18 ans et plus...

Pour pouvoir pratiquer une ou plusieurs activités il faut IMPERATIVEMENT être adhérent,

c’est-à-dire : payer une carte d’adhésion et accepter les principes de la Mjc de laïcité, de respect des convenances, de respect des autres et de respect des biens mis à votre disposition.

Après une séance d’information gratuite vous devrez vous acquitter du prix de l’activité + la carte Mjc.

La Mjc est une association agréée par l’État en tant qu’Association de Jeunesse et d’Éducation Populaire, soutenue par la Ville de Lunéville, le Conseil Départemental, la région Grand Est, et la Caisse d’Allocations Familiales.

« La participation de chacun fait la force du tout. Seul on va plus vite

mais ensemble on va plus loin ! » proverbe africain

Je vous souhaite de trouver l’activité qui vous rendra la vie plus agréable.

Roger de Bustos Président

## **Horaires**

Ouverture de l’accueil:

### Période scolaire

Lundi au vendredi: 9h30 / 12h00 et 13h45 / 18h00 [Hors mercredis récréatifs et quartier jeunes]

### Période de vacances scolaires

Lundi: 9h30 / 12h00 et 13h45 / 17h30

Mardi: Fermé

Mercredi : 9h30 / 12h00 et 13h45 / 17h30:/

Jeudi:13h45 / 17h30

Vendredi:9h30 / 12h00

### Mercredis récréatifs

Mercredi: 8h00 / 12h00 et 13h00 / 17h00 (Hors Vac’Ados)

### Quartier jeunes

Lundi au vendredi de 14h00 à 18h00

## **Activités de loisirs**

Pré-inscriptions et renseignements au forum des associations

le 6 septembre de 10h à 12h00 et 13h30 à 17h00 (complexe Charles Berte)

Reprise des activités à partir du lundi 8 septembre 2025

Certains horaires peuvent varier en fonction des inscriptions.

## **Adhésion à la MJC**

L’adhésion est obligatoire et personnelle. Elle est valable de septembre en août.

Son prix est de 10€ pour les adultes et 6€ 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.

# Épanouissement personnel

## Qi-Gong (avec Isabelle Pelissier)

### Salle Viller

Lundi: 17h45 à 19h00 (confirmés)

Lundi: 19h15 à 20h30 (tous niveaux, dont débutants)

Mercredi: 9h00 à 10h15 (tous niveaux dont débutants)

Mercredi: 10h30 à 11h45 (tous niveaux pas de débutants)

Vendredi: 9h00 à 10h15 (tous niveaux dont débutants)

Vendredi: 10h30 à 11h45 (confirmés pas de débutants)

177€/an - Lunéville

178€/an - extérieur

## Sophrologie ; à partir de 15 ans (avec Catherine Mathieu)

### Salle de l'Ecureuil

Mardi: 18h15 à 19h30 (tous niveaux)

Mardi: 19h45 à 21h00

209€/an - Lunéville

210€/an - extérieur

## Yoga (avec Christine Biet)

### Salle Hexagone

Jeudi: 14h à 15h30 ou 18h30 à 20h00

Vendredi: 18h00 à 19h30

177€/an - Lunéville

178€/an - extérieur

## Ateliers du Mieux-Être et d'Expression Bienveillante (avec Philippe Guidat)

### Salle Arc-en-ciel

2 mercredis par mois 18h15 à 20h00

10 et 25/09 16 et 24/10 05 et 19/11 03 et 17/12

14 et 28/01 4 et 11/02 11 et 25/03 08 et 29 /04

06 et 27/05 10 et 24/06

180€/an - Lunéville

181€/an - extérieur

Le but est de cheminer ensemble vers le meilleur de nous, en développant notre conscience, nos compétences, qualités et valeurs, à travers des partages réflexifs et des exercices coopératifs sur des thèmes diversifiés et ouverts.

## Step reebok renforcement musculaire

(avec Laurence Gloekler) Salle du Rempart

Jeudi: 19h30 à 20h30

183€/an - Lunéville

184€/an - extérieur

# Saison 2025 - 2026

## Gymnastique adaptée (avec Laurence Gloekler)

### Salle du Rempart

Lundi: 19h15 à 20h15

183€/an - Lunéville

184€/an - extérieur

## Pilate (avec Eloïse Guimont)

### Salle hexagone

Mardi: 10h00 à 11h00

183€/an - Lunéville

184€/an - extérieur

## Stretching adultes (avec Laurence Gloekler)

### Salle du Rempart

Lundi ou jeudi: 8h45 à 9h45

Mardi: 19h30

Mercredi: 9h30 à 10h30

183€/an - Lunéville

184€/an - extérieur

# Théâtre

## Théâtre enfants (avec Philippe Bartout)

### Salle Hexagone

Mardi: 16h45 à 17h45 (8/9 ans)

Mardi: 17h45 à 18h45 (11/12 ans)

121€/an - Lunéville

122€/an - extérieur

## Théâtre adultes

Lundi: 19h00 à 20h30

135€/an - Lunéville

136€/an - extérieur



# Danses

## Éveil à la danse ; 4-6 ans (avec Laurence Gloekler)

*Salle du Rempart*

Mercredi: 10h45 à 11h45

183€/an - Lunéville

184€/an - extérieur

## Danse modern jazz (avec Laurence Gloekler)

*Salle du Rempart*

Mercredi: 14h00 à 15h00 (6/8 ans)

183€/an - Lunéville

184€/an - extérieur

Jeudi: 17h00 à 18h00 (8/11 ans)

Mardi: 18h00 à 19h15 (12/14 ans)

228€/an - Lunéville

229€/an - extérieur

Samedi: 9h00 à 10h30 (15/18 ans)

Samedi: 10h30 à 12h (jeunes adultes)

269€/an - Lunéville

270€/an - extérieur

## Initiation classique ; 6-8 ans (avec Laurence Gloekler)

*Salle du Rempart*

Mercredi: 15h00 à 16h00

183€/an - Lunéville

184€/an - extérieur

## Danse classique ; à partir de 8 ans (avec Laurence Gloekler)

*Salle du Rempart*

Lundi: 17h00 à 18h00 (8/11 ans)

Lundi: 18h00 à 19h00 (12/14 ans)

183€/an - Lunéville

184€/an - extérieur

Jeudi: 18h00 à 19h15 (à partir de 15 ans)

228€/an - Lunéville

229€/an - extérieur

## Danses collectives du monde ; adultes

(avec C. Et J.L. Legrand) *Salle du Rempart*

Mercredi: 20h00 à 22h00

25€/an - Lunéville

26€/an - extérieur

## Danses de salon ; adultes

(avec Daniel Leclercs) *Salle Hexagone*

Mardi: à 20H30 (niveau confirmé)

Jeudi: à 20H30 (niveau débutant)

25€/an - Lunéville

26€/an - extérieur

## Danses kpop ; à partir de 14 ans (avec Noémie Bouillon)

Mercredi: 1 fois tous les 2 mois - *Salle Viller*

De 13h00 à 18h00

30€/an - Lunéville

31€/an - extérieur

## Zumba (avec Anne-Sophie Antoine)

Mardi: 19h00 à 20h00 - *Salle Hexagone*

Jeudi: 20h00 à 21h00 - *Salle Viller*

183€/an - Lunéville

184€/an - extérieur

## Zumba 45 min (avec Delphine Dubois)

*Salle Hexagone*

Mercredi: 20h00 à 20h45

158€/an - Lunéville

159€/an - extérieur

## Kangoo jumps (avec Delphine Dubois)

*Salle Hexagone*

Mercredi: à 19h15 à 20h00

Cours sans location de matériel:

Commune de Lunéville = *adhésion* + 155€/an

Communes extérieures = *adhésion* + 156€/an

## Forfait Kangoo jumps + Zumba (sans matériel)

– 300€/Lunéville

– 301€/extérieur

*Venez  
danser  
avec nous !*

# Animations Enfants (3-11 ans)

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

### Ouvertures et horaires

L'accueil de loisirs sans hébergement de la MJC pour les 3-11 ans ouvre ses portes le **3 septembre 2025**, 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.



### Sorties et activités proposées\*

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

\*Sous réserve de modifications

## 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 de profiter d'un lieu qui donne accès à de nombreux outils dont ils ne disposent pas forcément au quotidien, à savoir des jeux de société, des livres, un baby-foot, une table de ping-pong ainsi qu'un accès à Internet, un vidéoprojecteur et de récentes consoles de jeux vidéo.

Travailler sur ses devoirs

Ce "Quartier Jeunes" est aussi un espace pour mettre en place des projets divers et variés, au fil des envies de tout le monde.

## 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 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.



# Langues Vivantes

## Anglais (avec Catherine Gonzalez)

*Salle de langue*

Jeudi: 17h45 à 19h00 (niveau moyen/fort)  
Jeudi: 19h00 à 20h15 (niveau débutant)

167€/an - Lunéville  
168€/an - extérieur

## Allemand (avec Françoise Loigerot)

*Salle de langue*

Lundi: 9h30 à 10h00 (niveau débutant)  
Lundi: 10h00 à 11h30 (niveau moyen)  
Vendredi: 10h00 à 11h30 (niveau confirmé)

167€/an - Lunéville  
168€/an - extérieur



## Papothèque

Lieu convivial où les personnes peuvent se rencontrer, échanger, faire des jeux...

*Salle de réunion*

Mardi de 14h00 à 16h00



10 €/an Lunéville  
11 €/an extérieur

## Atelier terre (avec Marie-Claude Meuley)

*Salle arc-en-ciel*

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.

340 € /an Lunéville  
341 €/an extérieur

Jeudi: 17h30 à 19h30 chaque semaine)

Vendredi: 10h00 à 12h00 et 13h30 à 17h30 1fois /15jours

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

Avec 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.

39 € /an Lunéville  
40 €/an extérieur

Mercredi: 20h30 à 22h30 (débutants et traitement de l'image)

Vendredi: 20h30 à 22h30 (tous niveaux)



## Cours d'informatique

*Salle ados*

En attente, inscriptions au secrétariat de la MJC

7 € /la séance

## Le Grand Quizz (avec Jean-François Cuny )

*Salle de réunion*

Jeudi: 17h00 à 18h30

25€/an - Lunéville  
26€/an - extérieur

# Arts et dessins

## Aquarelle (avec Stéphanie Leclerc)

Salle arc-en-ciel

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

157€/an - Lunéville

158€/an - extérieur

## Dessins enfants - ados ; pour les 6/15 ans

Salle arc-en-ciel

Avec 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. Ce cours est adapté aux débutants comme aux confirmés.

40€/an - Lunéville

41€/an - extérieur



## Scrapbooking (Catherine DUCLOS)

Venez vous initier à la mise en page de photos pour raconter vos souvenirs.

Fabriquer des albums personnalisés en utilisant des papiers de création, associés à Des techniques simples de loisirs créatifs.

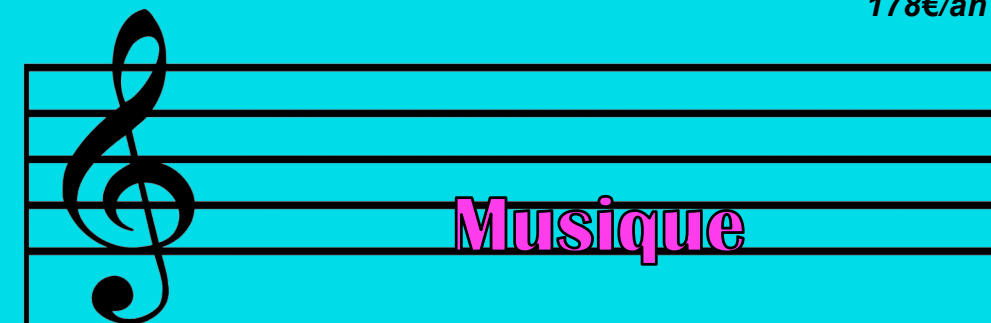
**Lundi : 14h00 à 16h30 (semaines paires) ou 17h00 à 19h30** 106€/an - Lunéville  
107€/an - extérieur

## Couture (Christine Le Dru)

Salle arc-en-ciel

L'atelier vous invite à venir avec votre créativité, afin de réaliser votre projet personnel. Vous serez guidé et conseillé...

**Mardi : 18h00 à 20h00 ou Jeudi 9h00 à 11h00** 177€/an - Lunéville  
178€/an - extérieur



## Guitare

Cours semi-collectif . Vous apprendrez toutes les bases nécessaires à la pratique de cet instrument.

Jour et horaires à définir

220€/an - Lunéville

221€/an - extérieur



# Informations pratiques

## Pré-inscriptions

Elles se feront au forum des associations le **6 septembre** au **Complexe Charles Berte**

## Adhésions

L'adhésion à la MJC permet l'accès aux différentes activités proposées pour l'année 2025/2026. Ces activités sont couvertes par l'assurance de la MJC. (Les + de 18 ans peuvent voter à l'**Assemblée Générale**) qui aura lieu le **Jeudi 4 septembre 2025 à 18h00**.

La cotisation annuelle est **obligatoire**.

- 10€ pour les adultes
- 6€ pour les - de 18 ans

Les activités sont payables à la saison, règlement intégral à l'inscription (encaissement échelonné possible)

La MJC accepte les chèques-vacances, les tickets-jeunes et les aides des comités d'entreprise

## 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 missions proposées, n'hésitez pas à nous contacter.

Les activités de la MJC reprennent à partir du 8 septembre 2025.\*

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 3x sans frais à l'ordre de la MJC, lors de l'inscription).

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 supérieurs 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 exceptions).

## Adresses des salles

Foyer ados, salle Hexagone, salle Arc-en-Ciel, salle de réunion, salle de langue: 1 rue Cosson (MJC)

Salle Viller: 1<sup>er</sup> étage Maison des Associations, 1 rue Cosson (MJC)

Salle du Rempart: 6 rue du Rempart

Salle de l'Ecureuil: 9 quai de Strasbourg

# ***Coordonnées et contacts de la MJC***



**03 83 74 09 24**



**1 rue Maurice Cosson  
54300 Lunéville**



**[mjcluneville.fr](http://mjcluneville.fr)**



## ***Horaires de l'accueil-secretariat***

**Lundi: 9h30 à 12h00 | 13h45 à 18h00**

**Mardi: fermé**

**Mercredi: 9h00 à 12h00 | 13h45 à 18h00**

**Jeudi: 13h45 à 18h00**

**Vendredi: 9h30 à 12h00**



\*Période de petites vacances: se référer au calendrier de l'Éducation Nationale

Ne pas jeter sur la voie publique.