

DU 6 AU 20 SEPTEMBRE,
LES 7 MJC DE NANCY
FONT LEUR RENTRÉE

7 MJC
à Nancy



suivez nos pictogrammes...
www.7mjc-nancy.com

on vous propose bien plus que des activités

7 MJC à Nancy

ULMJC DE NANCY
14, rue du Cheval Blanc
www.7mjc-nancy.com

MJC DU HAUT DU LIEVRE
854 av. Raymond Pinchard
Tél : 03 83 96 54 11
Fax : 03 83 96 60 78
accueil@mjchdl.com
www.mjchdl.com

MJC BEAUREGARD
Place Maurice Ravel
Tél : 03 83 96 39 70
Fax : 03 83 96 82 10
contact@mjcbeauregard.fr
www.mjcbeauregard.fr

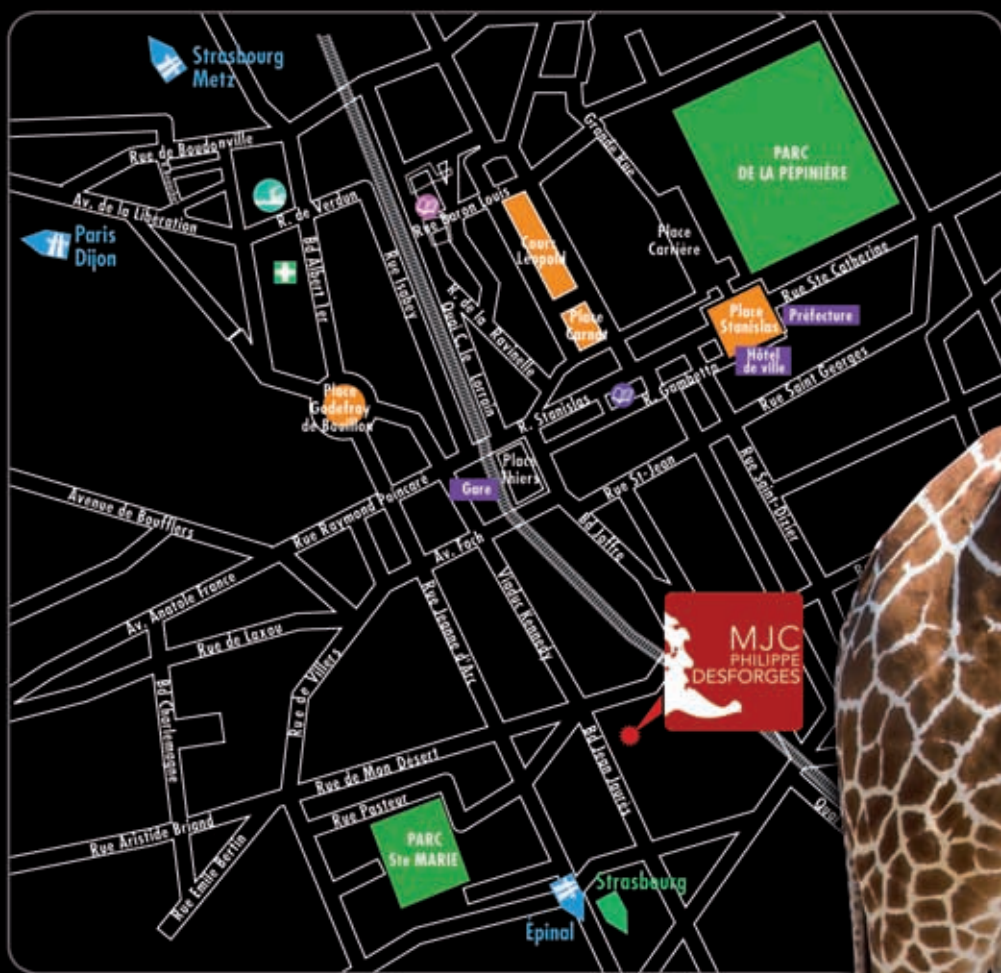
MJC 3 MAISONS
12, rue de Fontenoy
Tél : 03 83 32 80 52
Fax : 03 83 34 90 58
contact@mjc3maisons.fr
www.mjc3maisons.fr

MJC DESFORGES
27, rue de la République
Tél : 03 83 27 40 53
Fax : 03 83 40 74 78
contact@mjc-desforges.com
www.mjc-desforges.com

MJC PICHON
7, bld du Recteur Senn
Tél : 03 83 37 62 91
Fax : 03 83 37 61 28
secretariat@mjcpichon.com
www.mjcpichon.com

MJC LILLEBONNE
14, rue du Cheval Blanc
Tél : 03 83 36 82 82
Fax : 03 83 36 97 30
mjclillebonne@wanadoo.fr
www.mjclillebonne.org

MJC BAZIN
47, rue Henri Bazin
54000 Nancy
Tél : 03 83 36 56 65
Fax : 03 83 36 96 65
info@mjcbazin.com
www.mjcbazin.com



Où nous trouver ?

Sur Internet

www.mjc-desforges.com

Accès Tram ligne 1 arrêt Garenne

Accès bus ligne 138 arrêt Clémenceau

Accès bus ligne 134 arrêt Mulhouse

Horaires d'accueil

• Hors vacances

Lundi mardi et jeudi 9h00 - 21h00

Mercredi 9h00 - 20h30

Vendredi 9h00 - 19h00

Samedi 13h00 - 18h00

• Périodes de vacances

Lundi au vendredi 8h00 - 19h00

N°24/SEPT 2008 LETTRE
D'INFORMATION
DES ACTIVITES
RENTREE 2008

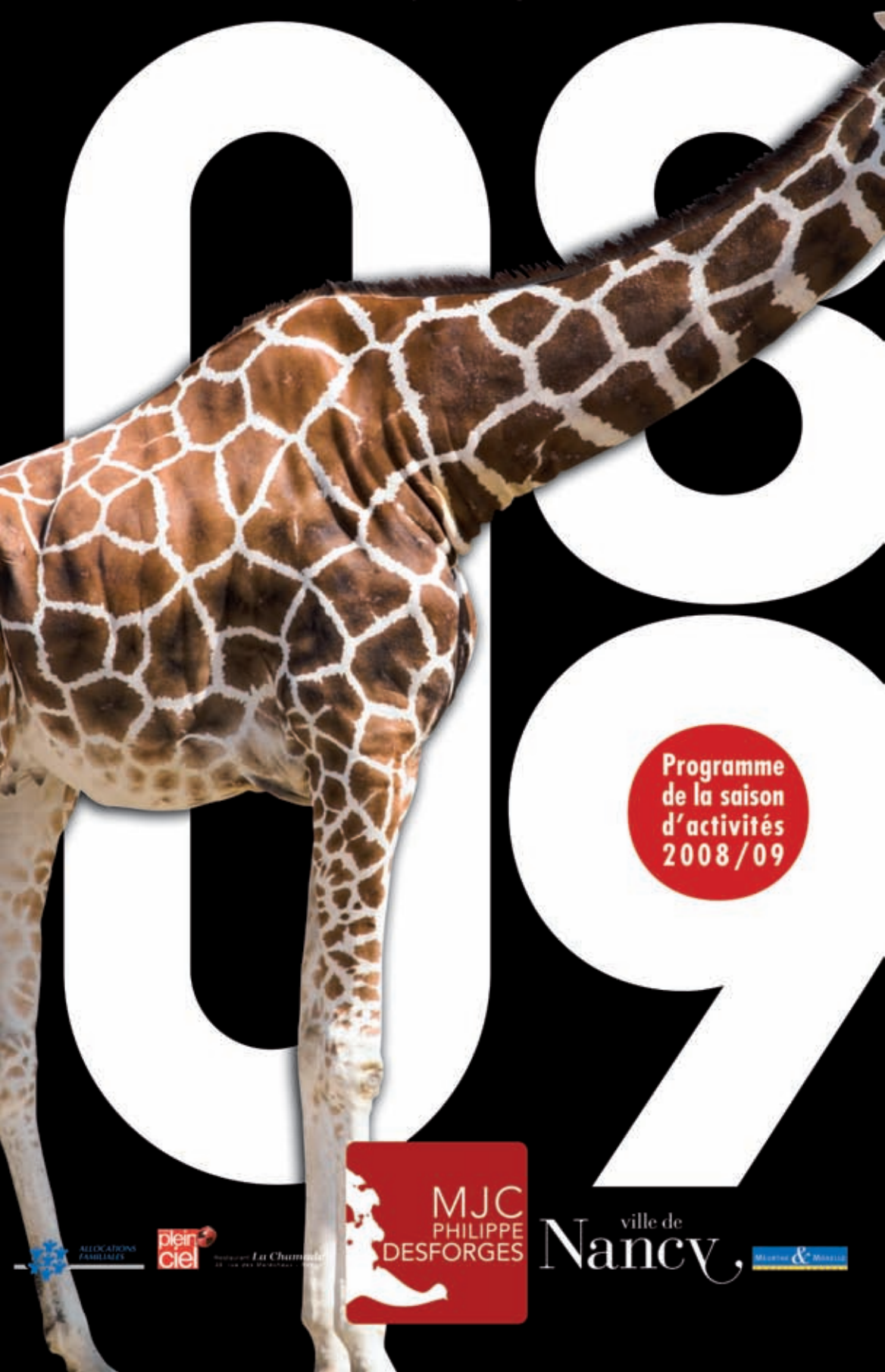
Édition MJC DESFORGES | Association Loi 1901
27, rue de la République | 54000 NANCY | Tél : 03 83 27 40 53
contact@mjc-desforges.com | www.mjc-desforges.com
Directeur de publication : Catherine GYARMATY, Présidente
Rédaction : Stéphane GROSS
Conception : Yvonne DEPREZ
Tirage 6 000 exemplaires
Imprimerie : SB Imprimeurs / Épinal (88)
Dépôt légal en cours. N° ISSN : DPL/EA/04/10401 RS



MJC PHILIPPE DESFORGES / NANCY

LA LETTRE D'INFORMATION DES ACTIVITES

27, rue de la République - 54000 Nancy
Tél : 03 83 27 40 53 / www.mjc-desforges.com



Programme
de la saison
d'activités
2008/09



ville de
Nancy,



ALLOCATIONS
FAMILIALES



Association La Chamade



**La MJC Philippe Desforges est
une association d'éducation
populaire, affiliée à la FFMJC,
et agréée par le Ministère de
la Jeunesse et des Sports.
Elle fait partie de l'union locale
des MJC de Nancy qui est composée
de sept MJC : Bazin, Beauregard,
Desforges, Haut du Lièvre, Pichon,
Lillebonne et Trois Maisons.**

L'ÉQUIPE

Administrateurs, membres du bureau

- Présidente : Catherine GYARMATY - president@mjc-desforges.com
- Vice présidente : Marie-Christine KACIJAN
- Trésorier : Arnaud MOUREY et Philippe GEORGEL
- Secrétaire et Secrétaire adjoint : Michèle ALLANET et Glen DEVAUX

Personnel

- Direction : Stéphane GROSS - directeur@mjc-desforges.com
- Animation et Galerie : Caroline COLLE - soclesetcimaises@mjc-desforges.com
- Animation et Auditorium : Jennyfer DEMARET - audito@mjc-desforges.com
- Secrétariat : Marilyn RESSMER / Ingrid SINNIG - secretariat@mjc-desforges.com
- Comptabilité : Marie-Josée BURRUS - comptable@mjc-desforges.com
- Entretien : Philomène BAVY / Rachida ERRAIS / Lucie OTT
Annie SPIESS / Patrick VAUTRIN

**contact@mjc-desforges.com
www.mjc-desforges.com**

Quelques mots sur la MJC Philippe Desforges

Créée en 1945, la MJC Philippe DESFORGES est une association dont l'histoire, héritée de la seconde guerre mondiale, a traversé les temps avec plus ou moins de fortune, mais elle nous accompagne encore et elle participe à la promotion de tous, à la démocratisation des savoirs, à l'épanouissement culturel et physique, à l'émancipation individuelle et collective quelles que soient les personnes que nous sommes.

Tous les acteurs, Etat, collectivités, associations, secteurs de l'économie sociale, entreprises et population, participent à cette éducation populaire et sont partenaires de notre devenir.

Notre association à travers ses adhérents et ses activités

En 2007, ce sont 51 activités, 87 salariés et 21 bénévoles au Conseil d'Administration qui ont accompagné nos projets et nos activités.

Vingt et une associations et leurs 149 adhérents fréquentent notre MJC régulièrement. Nous accueillons **1 289** adhérents : 3/6 ans 16% soit **206** - 7/12 ans 26% soit **335** - 13/18 ans 12% soit **155** - 19/25 ans 11% soit **142** - 26/50 ans 24% soit **309** - 51 ans et + 11% soit **142**.

L'**Auditorium Michel Pierson** et sa programmation autour des Musiques du Monde ainsi que les **Socles et Cimaïses de Desforges**, Galerie d'art actuel, renforce notre projet de développement culturel, contribue aussi à accompagner notre souci d'accueillir le plus grand nombre.

Les projets ponctuels en lien avec les activités régulières montrent la volonté et le dynamisme de notre association.

DATES À RETENIR PORTES OUVERTES

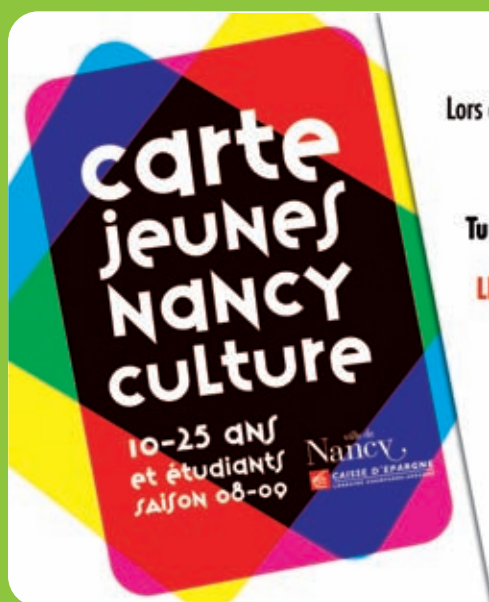
... SPÉCIAL ACTIVITÉS MUSIQUE LE 8 SEPTEMBRE DE 14H À 18H

... TOUTES ACTIVITÉS LE 15 SEPTEMBRE DE 14H À 18H

SOMMAIRE

... MODALITÉS D'INSCRIPTIONS	5
... MUSIQUES	6
... CONCERTS À L'AUDITORIUM	9
... ATELIERS ARTISTIQUES ET DE CRÉATION	10
... EXPOSITIONS SOCLES ET CIMAISES	11
... DANSES ET THÉÂTRE	12
... SPORTS ET DÉTENTE	13
... LANGUES / SERVICES	14
... CENTRE DE LOISIRS, MERCREDIS, SAMEDI MATIN ET VACANCES SCOLAIRES	15

Saison
15 septembre 2008
au 26 juin 2009



Tu n'as pas la Carte Jeunes Nancy Culture ?
Lors d'une inscription à une activité au sein d'une MJC de Nancy
NOUS T'OFFRONS
LA CARTE JEUNES NANCY CULTURE

Tu es détenteur de la Carte Jeunes Nancy Culture...
Sur présentation de ta carte,
LES MJC DE NANCY TE PROPOSE 5% DE REMISE
sur les activités :

- MUSIQUE (Chorale, Guitare, Piano, Accordéon, Violon, Batterie, Flûte, Saxophone, Boîte à musique, Djembé,...)
- ATELIERS ARTISTIQUES ET DE CRÉATION (Peinture, Dessin, Poterie, Photo, Sculpture, Raku, Ecriture, Déco, ...)
- DANSES ET THÉÂTRE (Danse classique/jazz/africaine..., Claquette, Tango, Marionnette, ...)

→ Infos et renseignements dans votre MJC



NOUVEAU PROGRAMME ACTI'JEUNES 12/15 ANS

Inscription au mois^{1&2} = 25€*

Après le succès de cet été, le programme **acti'jeunes** reprend de **14h à 18h chaque mercredi**. Il proposera des activités détonnant pour les jeunes du quartier les mercredis de 14h à 18h. (**Activités sportives** : badminton, football, basket, course d'orientation, Baseball, flag, pétanque, tennis, ... **Activités culturelles** : écriture, danse, impro, cuisine, rallye photo, fitness, peinture, ... **Sorties** : accro branches, bowling, VTT, Piscine, Jorky Ball, ...).

Chaque mercredi un programme d'activités sera affiché et travaillé en concertation avec les jeunes afin que tout le monde puisse s'y retrouver !!! D'ailleurs si tu as un projet, des idées d'activités n'hésitent pas à nous faire part de tes suggestions.

* Possible surcoût pour des activités exceptionnelles.

¹ Aides aux temps libres CAF, chèques vacances, aides des comités d'entreprises et des mairies acceptées.

² Carte d'adhérent en supplément obligatoire 7€.

Modalités d'inscriptions

L'adhésion à notre MJC, d'un montant de 7€ pour la saison, ou celle à une autre MJC de Nancy, est indispensable à toute inscription.

L'inscription à une activité (hors période de vacances scolaires) s'effectue à l'année et correspond à **30 cours minimum** pour la saison 2008/2009.

Le paiement des cotisations peut être réglé en trois fois. Les trois chèques seront libellés en début de saison et encaissés au début de chaque trimestre (1^{er} octobre /1^{er} janvier /1^{er} avril).

Un abattement¹ de 10 % sur le montant total de la cotisation est accordé pour trois activités différentes (hors centre de loisirs, formule clef et offres « forfait multi-cours ») pratiquées au sein de la même famille. Pour une personne pratiquant au moins deux activités différentes (hors centre de loisirs, formule clef et offres « forfait multi-cours »), une réduction¹ de 10 % sur la cotisation la plus élevée est accordée. Pour les activités hebdomadaires (sauf centre de loisirs), la première séance de la saison peut permettre un essai avant inscription définitive.

¹Ces deux offres ne sont pas cumulables.

Extrait du règlement intérieur

Les cotisations sont définies et payables en début de saison. Toute demande de remboursement devra être justifiée par une attestation et faire l'objet d'une demande écrite. Les motifs valables pour le remboursement de la cotisation sont : maladie, mutation, licenciement, déménagement. Aucun autre motif de remboursement ne sera possible. Les remboursements ne pourront être effectués qu'après encaissement des chèques que vous aviez émis lors de votre inscription.

Les journées d'inscriptions pour cette saison auront lieu en deux temps :

- **Activités musicales :**
le 6 septembre de 14h00 à 18h00
- **Autres activités :**
le 13 septembre de 14h00 à 18h00

Vous pourrez ainsi vous renseigner directement auprès des animateurs sur les contenus, les horaires et notre pédagogie.

Pour les anciens adhérents (hors activités musique), il est possible de s'inscrire à partir du 3 septembre aux horaires d'ouverture de la MJC.

- **Les activités de la MJC reprendront le lundi 15 septembre**
- **Le Centre de Loisirs ouvrira le mercredi 10 septembre**

La nouvelle Formule Clef 442,00€/an

La formule clef, c'est une formule globale d'apprentissage à la fois pratique et théorique. Revisitée, cette année, par nos professeurs de musique, cette méthode vous propose une alternance d'enseignement théorique et pratique à partir de quatorze instruments.

La nouvelle Formule Clef	442,00€/an	46h de cours par an
Cours individuels	30 minutes de cours	16 séances/an
Cours de groupe (3 pers.)	60 minutes de cours	16 séances/an
UN CHOIX ENTRE		
Cours d'ensemble	1h30 tous les 15 jours	14 séances/an
Ou du solfège	60 minutes par semaine	30 séances/an
Ou de la lecture rythmique	60 minutes par semaine	30 séances/an

Vous pouvez aussi suivre uniquement des cours individuels parmi les 14 instruments proposés en « version forfaits » utilisables durant la saison 08/09 uniquement.

versions forfaits		
Forfait 25 séances	30 minutes de cours	375,00€
Forfait 5 séances	60 minutes de cours	80,00€

LES COURS D'ENSEMBLE

De plus ces cours d'ensemble peuvent être suivis en activités isolées pour 175,00€ par an (renseignements à l'accueil).

Chorale « SUNSHINE »

L'ensemble vocal est composé d'une vingtaine de personnes. Il travaille un répertoire allant de la renaissance à la chanson Française en passant par le Gospel à la musique traditionnelle. Accompagné par un piano le chœur se produit plusieurs fois par an dans une ambiance conviviale.

👤 Cathy TUDICO

📅 Mercredi 20h30/22h00
Tous niveaux

Ensemble vocal enfants

👤 Cathy TUDICO

📅 Jeudi 17h30/18h30 Tous niveaux

Ensemble de guitares classiques

👤 Pascal MALJEAN

📅 Lundi 19h30/21h00

Ensemble de percussions orientales

👤 Dimitri DUPONT

📅 Mercredi 20h30/22h00
Tous niveaux

Ensemble de violon

👤 Rémy CHOPINEZ

📅 Mardi 18h00/19h30 Tous niveaux

Ensemble Pop/Rock

👤 Géraldine GARRY

📅 Jeudi 18h30/20h00 Niveau
une année de pratique d'instrument
📅 Lundi 18h30/20h00 Confirmé

Ensemble Latino

👤 Géraldine GARRY

📅 Jeudi 20h00/21h30 Niveau
deux années de pratique
d'instrument

Ensemble de Djembé

👤 Géraldine GARRY

📅 Lundi 19h00/20h30
Tous Niveaux

Ensemble de flûtes

👤 Anne-Lise SKORKA-POMARÉS

📅 Mercredi 19h00/20h30

Ensemble guitare basse/ batterie

👤 Laurent CHIEZE

📅 Mardi 18h30/20h00
Niveau une année de
pratique de l'instrument

Ensemble de musique traditionnelle

(Celtique et Klezmer)

👤 Pierre ZIMMER

📅 Mercredi 18h30/20h00
Tout public



LES INSTRUMENTS AU FORFAIT OU DANS LE CADRE DE LA FORMULE CLEF

Accordéon chromatique (ou accordéon traditionnel)

Folk, chanson française, Jazz...

👤 Pierre ZIMMER

📅 Lundi 14h/22h Tous niveaux - Tout public

Initiation au Trés Cubain

Cet instrument est une petite guitare cubaine composée de trois cordes doubles, accordées en Sol-Do-Mi ou La-Ré-Fa. Dans la musique cubaine, le trés a remplacé le piano, très rare voire inexistant dans ce pays. Son jeu en arpèges est très rythmique et permet de jouer le « Son Cubain » ou la « Salsa ».

👤 Géraldine GARRY

📅 Mardi 14H00/19h00 Tous niveaux

Banjo ténor

Cet instrument compte 4 cordes. Accordé en Do-Sol-Ré-La, il est utilisé comme accompagnateur dans le style de Jazz appelé New Orléans. Celui-ci apparaît dans les années 1920 avec de grands interprètes, Louis Armstrong, Kid Ory, Sidney Bechet etc...

👤 Géraldine GARRY

📅 Mardi 14H00/19h00 Tous niveaux

Batterie

👤 Nicolas STROEBEL

📅 Mercredi 10h00 /18h00 Tous niveaux

Percussions Orientales

👤 Dimitri DUPONT

📅 Mercredi 19h00/20h30 Tous niveaux

Flûte traversière

👤 Anne-Lise SKORKA-POMARÉS

📅 Mercredi 9h00/10h00

Mercredi 13h00/17h00 Tous niveaux

Guitare basse

👤 Laurent CHIEZE

📅 Lundi 16h00/22h00 Tous niveaux

Mardi à partir de 18h00 Tous niveaux

Guitare classique

👤 Pascal MALJEAN

📅 Lundi 16h00/19h30 A partir de 6 ans

Mardi 16h00/20h30 A partir de 6 ans

Guitare électrique et folk

👤 Sylvain COUDRET

📅 Mercredi 14h00/20h30 Tous niveau

Jeudi 17h00/20h30 Tous niveaux

Journée d'inscriptions
des activités musicales
le 6 septembre
de 14h00 à 18h00

Guitare électrique

👤 Géraldine GARRY

📅 Mardi 14h00/19h00 Tous niveaux

Piano

👤 Cathy TUDICO

📅 Lundi 14h00/19h30 Tous niveaux

Jeudi 14h00/21h00 Tous niveaux

Vendredi 14h00/21h00 Tous niveaux

👤 Ngoc Anh VO VAN

📅 Mardi 11h00/21h00 Tous niveaux

Saxophone

👤 Luc BARTOLI

📅 Mercredi 20h00/22h30 Tous niveaux

Synthétiseur

👤 Cathy TUDICO

📅 Lundi 14h00/19h30 Tous niveaux

Jeudi 14h00/21h00 Tous niveaux

Vendredi 14h00/21h00 Tous niveaux

Violon

👤 Rémy CHOPINEZ

📅 Mardi 16h00/19h30 Tous niveaux

Techniques vocales 205,00€ /an

Tous les ingrédients pour apprendre à chanter, travail : voix et respiration.

👤 Jérôme GANDOIN

📅 Mardi 20h00/21h00

Cours de chant individuel

👤 Jérôme GANDOIN

📅 Mardi 13h00/20h00 Tous niveaux

Mercredi 16h30 /20h30 Tous niveaux

Jeudi 12h30/13h30

Solfège 151,00€ /an

👤 Anne-Lise SKORKA-POMARÉS

📅 Lundi 17h00/18h00 Enfants 1^{ère} année

Lundi 18h00/19h00 Enfants 2^{ème} année

Lundi 19h00/20h00 Enfants confirmés (3^{ème} année et +)

Lundi 20h00/21h00 Adultes débutants

Mercredi 17h00/18h00 Enfants débutants

Mercredi 18h00/19h00 Adultes confirmés (harmonie et composition)

Lecture Rythmique 192,00€ /an

Cet atelier s'adresse à tous musiciens ayant des problèmes avec la lecture et mise en place rythmique sur leurs instruments.

Méthode agréable, progressive et ludique empruntée à la technique de batterie et percussions.

👤 Géraldine GARRY

📅 Mardi 19h00/20h00

Eveil musical pour les enfants 154,00€ /an

Pour commencer à jouer, frapper, bouger et aller vers la connaissance des rythmes.

👤 Anne-Lise SKORKA-POMARÉS

📅 Mercredi 10h00/11h00 3/4 ans

Mercredi 11h00/12h00 5/6 ans

**saison
08/09**



Concerts à L'AUDITORIUM MICHEL PIERSON

audito@mjc-desforges.com

Plan B Quartet *jazz sildave*

Mercredi 22 octobre 2008

KOMA *musique japonaise*

Mercredi 12 novembre 2008

Son du bois *solo oud / guitare*

Mercredi 17 décembre 2008

Norbert Pignol

accordéon diatonique

Mercredi 28 janvier 2009

Ototoï - ciné-concert

musique asiatique

Mercredi 25 mars 2009

Représentation pour enfants 7/12 ans
des centres de loisirs à 15h00

Représentation tout public à 20h30

Vladimir BOMFIN

musique brésilienne

Mercredi 29 avril 2009

Musique Classique Ottomane

duo violon / oud

Mercredi 27 mai 2009

**18h10 : Musique en herbe
concert familial
tarif unique 3€**

**20h30 : Concert
préventes et tarifs réduits : 8,5€
tarif plein 11€**

ATELIERS ARTISTIQUES ET DE CRÉATION

soclesetcimaises@mjc-desforges.com

PACK 2 ACTIVITÉS

**Vous pouvez
pratiquer 2 activités
différentes de votre choix**

387,00€/an

Peinture adultes 265,00€ /an

👤 Annick PERIN

📅 Lundi 18h30/20h30 Tous niveaux
Jeudi 14h00/16h00 Tous niveaux
Jeudi 18h00/20h00 Tous niveaux

Dessin 265,00€ /an

Dessin d'observation, modèle vivant, séances d'extérieur, pastel, huile, aquarelle...

👤 Annick PERIN

📅 Lundi 14h00/16h00 Tous niveaux

Poterie Modelage 287,00€ /an

Découverte de la terre dans différentes techniques : colombin, plaque, travail dans la masse.

👤 Annick PERIN

📅 Mardi 18h30/20h30
Tous niveaux

Raku 287,00€ /an

Matériau vivant, l'argile fascine à chaque étape de sa métamorphose. Ces ateliers inviteront chacun à sentir, toucher la terre, la façonner et la colorer au gré de ses envies grâce à diverses techniques. Entre autres, le Raku, pratique japonaise utilisée depuis le XVI^e siècle pour faire des bols destinés à la cérémonie du thé, est un mode de cuisson rapide suivi de chocs thermiques.

Les pièces incandescentes sont mises dans la sciure pour être enfumées, puis plongées dans l'eau pour arrêter le processus de cuisson.

👤 Marie-Claude MEULEY

📅 Mercredi 18h00/21h00 Adultes

Volumes 204,00€ /an

Assembler, modeler, sculpter, creuser, inventer, coller...

En suivant, sous forme ludique, les traces des plus grands artistes, les enfants découvrent diverses techniques et différentes matières (argile, bois, papier, matériaux de récupération...) et créent à l'envie : sculptures, volumes, totems, mobiles, et...

👤 Anne COLLE

📅 Mercredi 10h00/11h00
Atelier 3-6 ans

Terre 200,00€ /an

Emaux, boules, colombins, poterie, barbotine...

Les enfants découvrent les outils, les techniques, les matériaux et le travail de l'argile, s'inspirent de divers artistes et céramistes et créent leurs propres œuvres, de l'esquisse à la patine.

👤 Anne COLLE

📅 Mercredi 11h00/12h00
Atelier 6-12 ans

Atelier Saint Nicolas des Lorrains

Atelier de pratiques des techniques de l'icône contemporaine

👤 Contact Mr VALENTIN
au 03 83 28 28 56

atelier.st.Nicolas.des.lorrains@wanadoo.fr

📅 Mardi 20h30/22h30
Vendredi 14h00/17h00

Bibliothèque Enfant

👤 Contact Mme WILLIG
03 83 28 44 65

Annexe de la Médiathèque de la Ville de Nancy

📅 Lundi, mercredi et jeudi
14h00/18h30

**saison
08/09**

Expositions aux SOCLES ET CIMAISES

GALERIE D'ART ACTUEL

soclesetcimaises@mjc-desforges.com



JYM

**du 26 septembre
au 7 novembre 2008**

Une galerie d'hommes et de femmes ordinaires magnifiés par le regard de l'artiste. Une peinture habitée d'âmes et de consistances humaines.

Sophie CHAZAL
**du 21 Novembre
au 2 janvier 2009**

Peintures et installation de l'artiste nancéienne, d'autres portraits....

**En attendant
l'ascenseur...**

Un chantier. Des travaux. Un ascenseur... Pendant quelques mois, nous fermons la galerie mais nous gardons les yeux ouverts.

Vers la création et les projets artistiques. Des rendez-vous ponctuels qui apparaîtront de façon impromptue... ici ou là. Que peut-il se passer en attendant l'ascenseur ?

DANSES ET THÉÂTRE

contact@mjc-desforges.com

Danse classique

👤 Anne-Laure SOMMEREISEN-GIORDANO

Éveil classique 162,00€ /an

📅 Mercredi 9h15/10h00 4/5 ans

Classique 165,00€

📅 Mercredi 13h30/14h30
6/7 ans Initiation
Mercredi 14h30/15h30 7/8 ans

Classique 178,50€

📅 Mercredi 15h30/16h45
9/12 ans
Mercredi 16h45/18h00
12 ans et +

Danse Hip-Hop 166,00€

👤 Makoro TRAORÉ
📅 Vendredi 19h30/20h30
Débutants
Vendredi 20h30/21h30
Avancés

Danse Jazz adultes 192,00€ /an

👤 Marie SENAULT
📅 Mardi 19h15/20h45
Adultes moyens
Jeudi 19h30/21h00
Adultes confirmés

Danse Jazz enfants/ados 166,00€

👤 Marie SENAULT
📅 Mardi 17h15/18h15 7-9 ans
Mardi 18h15/19h15 10-12 ans
Jeudi 17h15/18h15 12-14 ans
Jeudi 18h15/19h30 14-18 ans

Danse contemporaine 192,00€

👤 Marie SENAULT
📅 Mardi 20h45/22h00
à partir de 15 ans

Danse Flamenco 192,00€

Les cours de danse que nous vous proposons prennent leurs racines aux rythmes des Sévillanes et du Flamenco « simple » Allégria / Fandango

👤 Maria TOLEDANO-MONNIER
📅 Mercredi 18h30/20h00
Avancés et 2^{ème} année
Jeudi 20h00/21h30 Débutants

Danse Salsa 192,00€ /an

Méthode « Salsa para-todos »

👤 Julio LOPEZ VINCENT
📅 Mardi 20H45-22H15
Tous niveaux
Vendredi 18h00/19h30
Tous niveaux

Danse Orientale

• Pack 2 cours de 1h30 288,00€ /an
• Pack 2 cours de 1h00 249,00€ /an
• Pack 2 cours mixtes 275,00€ /an
• Cours 1h00 166,00€ /an
• Cours 1h30 192,00€ /an

Le Raks Sharki (littéralement danse orientale) est une danse qui nous vient de l'Egypte Antique, elle est ouverte à toutes et permet de prendre conscience de son corps. Sur des rythmes envoûtant, vous apprendrez les techniques de cette danse qui révélera la shérazade qui sommeil en vous...

👤 Fanny FLORENTIN

📅 Lundi 20h00/21h00 Débutants
📅 Mercredi 18h00/19h30
Débutants avancés
📅 Mercredi 19h30/21h00
Adolescents débutants
📅 Jeudi 12h30/13h30 Débutants
📅 Vendredi 12h15/13h45 Confirmés
📅 Vendredi 17h00/18h30
Débutants avancés
📅 Vendredi 18h30/20h00 Confirmés

Atelier Théâtre 45,00€ /trimestre

👤 Contact Françoise MIGLIOLI
06 85 86 20 68
francoise.miglioli@orange.fr
Compagnie du nain jaune
Travail de l'imaginaire, du corps, écoute de l'autre, échanges d'expériences pour comédiens débutants ou confirmés.
📅 Jeudi 20h30/23h30

Association BZZZ

👤 Contact Franck BASSETTI
03 83 51 49 70 ou 06 82 25 17 15
Cirque et Jonglerie
📅 Jeudi 13h30/16h30

Association STREET HARMONY

👤 Contact Makoro TRAORÉ
03 83 27 40 53
Danses urbaines
📅 Lundi 17h00/18h30
Mercredi 12h00/13h30
Jeudi 19h30/22h00

SPORTS ET DETENTE

contact@mjc-desforges.com



Gymnastique adultes

- Michaël BARTH
- ① Lundi 10h00/11h00
Lundi 12h15/13h15
Lundi 18h30/19h30
Mardi 17h30/18h30
Mardi 18h30/19h30
Mercredi 20h00/21h00
Vendredi 12h15/13h15

Step

- Michaël BARTH
- ① Jeudi 12h15/13h15

Compil' adultes

- Michaël BARTH
- ① Mardi 19h30/20h30
Samedi 12h00/13h00

Pilates Stretch

- Michaël BARTH
- ① Lundi 9h00/10h00
Samedi 11h00/12h00

Gymnastique enfants 166,00€

- Michaël BARTH
- ① Mercredi 10h00/11h00 3/4 ans
Mercredi 11h00/12h00 5/6 ans
Mercredi 13h00/14h00 6/8 ans

Fitness enfants 166,00€

- Michaël BARTH
- ① Samedi 13h00/14h00 8 ans et +

Jeux de rôles 31,00€/an

Les jeux de rôles sont des jeux de société qui privilégient les interactions entre des personnages évoluant dans un monde imaginaire.

- Club « Les nains des Forges »
- ① Vendredi 21h00 16 ans et +
Samedi 14h00/19h00
initiation dès 12 ans
Samedi 21h00 16 ans et +

Judo enfants 166,50€/an

- Michaël GEORGE
- ① Jeudi 17h00/18h15 6/8 ans
Jeudi 18h15/19h30 9/12 ans

Pack Tonique pour les activités gymnastique, step, compil & pilates

- 1 cours 175,00€/an
- 2 cours 306,00€/an
- 3 cours 387,00€/an

Kung-Fu 1 cours 140,00€/an

2 cours 184,00€/an

Art martial millénaire, né en Chine, d'où émergent près de 400 écoles, le Kung-Fu développe la maîtrise du mental et du physique. Basé sur l'étude de la Grue Blanche, le style de nos cours combine la précision de son bec et la vivacité de ses ailes.

- François WEISSKOPF
- ① Samedi 18h00/20h00 17/45 ans
Dimanche 18h00/20h00 17/45 ans

Yoga - Relaxation 209,00€/an

Fatigué par les rythmes quotidiens liés à la vie citadine, le yoga-relaxation favorise et libère des tensions tant physiques que mentales ou émotionnelles. Les exercices proposés renforcent les effets relaxants au long de la séance. Des postures et mouvements de détente simples et très variés, couplés à la respiration, sont alternés avec des exercices de relaxation créatifs. Cette activité pratiquée régulièrement, donne des outils pour dénouer le dos, alléger les jambes, gérer le stress. Cette technique permet également d'agir sur le mental, en apportant une meilleure conscience de soi, une bonne concentration sans tension et une amélioration de la mémoire.

- Catherine FRINOT
- ① Lundi 17h00/18h30 dès 15 ans
Lundi 18h30/20h00 dès 15 ans
Mercredi 18h30/20h00 dès 15 ans

Sophrologie Caycédiennne et sophrologie ludique 190,00€/an

Technique de relaxation dynamique efficace pour gérer le stress, elle est aussi un moyen d'aborder la vie plus positivement, de développer la confiance en soi et l'harmonie du corps et de l'esprit. Méthode simple et ouverte à tous.

- Jorge CHARRET
- ① Lundi 18h45/20h00 Adultes confirmés
- Odile THOMAS
- ① Jeudi 19h15/20h30 Adultes débutants

Tai-Chi-Chuan & Qi-Gong 240,00€/an

- Marie-Thérèse LAURENT
- ① Mardi 12h15/13h45 Tous niveaux Qi-Gong
Mardi 14h00/15h30 Perfectionnement
Tai-Chi-Chuan et Qi-Gong

Office Nancéens des Personnes Agées Cours de Gymnastique seniors

- Contact : Maison Roland Teyssandier
105, rue Saint-Georges à Nancy
03 83 32 05 40
- ① Lundi 10h30/11h30
Jeudi 9h45/11h00
Vendredi 10h15/11h15



Anglais enfants 176,00€ /an

📍 Coralie GASS

- 📅 Mercredi 9h00/10h00 6/7 ans
- Mercredi 10h00/11h00 4/5ans
- Mercredi 11h00/12h00 CM2 (préparation entrée en 6^{ème})

Anglais adultes 176,00€ /an

📍 Coralie GASS

- 📅 Lundi 19h30/20h30 Débutants (peu de pratique)
- Lundi 20h30/21h30 Confirmés
- Jeudi 19h30/20h30 Débutants (aucune pratique)

Espagnol adultes 176,00€ /an

📍 Alexandra LAZARO

- 📅 Mercredi 17h30/18h30 2^{ème} année
- Mercredi 18h30/19h30 Débutant
- Mercredi 19h30/20h30 Confirmé

Espéranto Association Espéranto Nancy 54

📍 Contact M. THIBIAS au 03 83 53 57 54
esperanto.nancy54@wanadoo.fr

- 📅 Jeudi 19h30/20h30 Tout public

Japonais

📍 Contact M. GLEYO 03 83 51 15 81 acfj@free.fr
Association culturelle France-Japon

- 📅 Mardi 18h00/19h45 1^{er} niveau
- Mardi 19h45/21h00 2^{ème} niveau
- Jeudi 19h30/20h45 3^{ème} niveau

Italien 208,00€ /an

📍 Enza GIUDICI-VINCENT

- 📅 Lundi 17h00/18h30 Avancés
- Lundi 18h30/20h00 Avancés
- Mardi 17h30/19h00 Débutants
- Mardi 19h00/20h30 2^{ème} année
- Mercredi 18h15/19h45 Moyen/avancés

SERVICES

secretariat@mjc-desforges.com

ANNIVERSAIRES

 Le samedi entre 14h30 et 17h30 / 152,00€*

Les enfants de 5 à 12 ans pourront fêter leurs anniversaires avec leurs ami(e)s.

* Tarifs pour 20 enfants maximum, ensuite 22,00€ supplémentaires par tranche de 10 enfants.

GARDERIE PÉRI-ACTIVITÉS

Elle s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans fréquentant au moins une activité de la MJC le mercredi matin : éveil musical, gymnastique, danse enfant, anglais, espagnol...

Ce service peut être régulier ou ponctuel. L'accueil s'effectue de 7h45 à 12h30, le tarif est de 7€ à l'heure soit 1,75€ le 1/4 h. Le règlement est facturé en fin de mois, sur la base du cumul des heures de présence. Une caution encaissée de 35,00€ vous sera demandée lors de l'inscription et restituée en fin de saison.

SELF-SERVICE INSTRUMENTS

- Adhérents à une activité musique 85,00€/an
- Non-adhérents à une activité musique 200,00€/an ou 13€/heure. Vous pouvez bénéficier, en fonction de la disponibilité des salles, de l'utilisation de la batterie et des pianos en complément de vos cours de musique.
- Self de 60 minutes/semaine sur R.D.V

LIGUE DES DROITS DE L'HOMME

La LDH est riche de son passé centenaire et de son attention vigilante à tous les grands problèmes contemporains. Vous découvrirez qu'à travers la réflexion, la contestation, l'action, les propositions, le refus de toute forme arbitraire, des milliers d'hommes et de femmes, avec la seule force de leur engagement, savent aujourd'hui comme hier, défendre les droits de l'Homme, face à ces excès, à toutes les dérives du pouvoir.

Vous pouvez rejoindre ces femmes, ces hommes, qui font l'histoire de la Ligue des Droits de l'Homme.

- Permanences le vendredi 18h30/20h00
- Adresser un courrier à : Ligue des Droits de l'Homme - Section Nancy - MJC Desforges
27, rue de la République - 54 000 NANCY

CENTRE DE LOISIRS, MERCREDIS ÉDUCATIFS VACANCES SCOLAIRES & SAMEDIS MATIN (NOUVEAU)

centredeloisirs@mjc-desforges.com

- Le projet pédagogique est disponible sur demande ou en ligne sur www.mjc-desforges.com
- Les horaires d'accueil sont de 7h45 à 9h00, et de départ entre 17h30 et 18h00
- Les enfants sont répartis en quatre groupes d'âge : 3-4 ans, 5-6 ans, 7-9 ans, 10-15 ans. Chaque groupe a sa propre salle et ses animateurs

TARIFS 2008*(Dégrossif selon la formule choisie)

Les tarifs comprennent les activités et les repas (déjeuner et goûter). Quelles que soient les activités et sorties exceptionnelles, aucun supplément ne vous sera demandé. Les paiements se font à l'avance. Les réservations sont indispensables. Aides aux temps libres de la C.A.F. (à justifier lors de l'inscription). Les enfants pratiquant une activité le mercredi matin, au sein de la MJC, pourront être accueillis au CLSH. Pour cela, renseignez-vous lors de l'inscription.

Les mercredis^{1/2*} Formule de 1, 5, 10 mercredi(s)

	Allocataire	Plein tarif
1 mercredi	13,48€	17,00€
5 mercredis	65,40€	83,00€
10 mercredis	127,80€	163,00€

Les petites vacances^{1/2*}

	Allocataire	Aide aux Temps Libres	Plein tarif
1 à 4 jour(s)	13,48€	10,26€	17,00€
5 jours	13,08€	9,74€	16,00€
6 jours et +	12,78€	9,44€	15,80€

NOUVEAU ACCUEIL LES SAMEDIS MATIN

Vous n'êtes pas sans savoir qu'à partir de la rentrée de septembre les enfants n'auront plus classe les samedis matin. Nous mettons en place une garderie répondant à vos attentes les samedis de 8h à 12h (hors période de vacances scolaires).

Les samedis^{1/2*} Formule de 1, 5, 10 samedi(s) - sans repas

	Allocataire	Plein tarif
1 samedi	6,74€	8,50€
5 samedis	6,54€	8,30€
10 samedis	6,39€	8,15€

¹ Aides aux temps libres CAF, chèques vacances, aides des comités d'entreprises et des mairies acceptés

² Carte d'adhérent en supplément obligatoire (7€)

* Sous réserve de modifications en cours de saison.

Une journée au centre de loisirs

Accueil à partir de 7h45

L'accueil permet aux enfants d'entrer dans la MJC à son rythme, pour cela plusieurs ateliers sont proposés.

Début des activités à 9h00

Les plus petits débent les activités proposées par leurs animateurs.

Les plus grands participent à un forum d'idées et d'expression, puis débent leurs activités.

Les temps d'activités alternent jeux sportifs et activités manuelles, activités d'éveil, musicales, culturelles, sorties, et répondent ainsi aux besoins et aux envies des enfants.

Repas

Les animateurs mangent avec les enfants, le repas étant pour nous un moment d'échanges.

Une heure de temps calme

Les 3-4 ans vont prendre un repos bien mérité pendant le temps qui leur sera nécessaire.

Pour les autres groupes, c'est un moment de calme, où les animateurs mènent des activités avec les enfants. Ce temps est modulable selon les besoins du groupe.

Reprise du temps d'activités à 14h00 et goûter à 16h30

Accueil des parents de 17h30 à 18h00