

MJC DES FORGES

27, rue de la République 54000 Nancy
03 83 27 40 53
contact@mjc-desforges.com

mjc-desforges.com

CHACUN SON HORIZON

PROGRAMME D'ACTIVITÉ 2021-2022

Nancy



MJC À NANCY
mjc-nancy.fr

plein
ciel

L'ÉQUIPE

ADMINISTRATEURS, MEMBRES DU BUREAU

Présidente

Catherine GYARMATY
president@mjc-desforges.com

Vice-présidente

Marie-Christine KACIJAN

Trésorier et Trésorier adjoint

Claude SPIESS et Régis GLEYO

Secrétaire et Secrétaire adjoint

Michèle ALLANET et Élisabeth VOIRIN

PERSONNEL

Directeur :

Stéphane GROSS / directeur@mjc-desforges.com

Médiatrice arts plastiques et galerie d'exposition :

Caroline COLLE
soclesetcimaises@mjc-desforges.com

Coordinateur école de musique & auditorium :

Vincent GRANATA
audito@mjc-desforges.com

Animateur projets spécifiques et directeur CLSH :

Jean-Luc NICOLLE
centredeloisirs@mjc-desforges.com

Secrétariat :

Marion DAVRAINVILLE et Ingrid SINNIG
secretariat@mjc-desforges.com

Comptabilité et ressources humaines :

Aurélie KNAFF
comptable@mjc-desforges.com

Entretien :

Jennifer HAMEL, Fabien SEVERAN, Henri CONSTANT,
Lucie RENAUD, Christophe SINNIG



La MJC Philippe Desforges est une association d'éducation populaire, créée en 1945, affiliée à la FFMJC et agréée par les Ministères de la Jeunesse et des Sports et de l'Éducation Nationale. Elle est conventionnée avec la Ville de Nancy. La crise sanitaire a mis à mal le fonctionnement de notre association ainsi que la réalisation de nombreux projets et activités. Cependant, nous avons essayé d'innover et de créer pour cette rentrée, dans un contexte où nous avons aussi dû fermer puis attendre, ensuite ouvrir, puis refermer et rouvrir, démontrant notre réactivité au profit de nos adhérents et des publics que nous accueillons.

Les MJC de Nancy, grâce à l'ULMJC, sont des espaces où se concrétise la rencontre entre les générations, entre les habitants de culture, d'origine ou de religion différentes, ce qui donne tout son prix à une laïcité respectueuse des convictions de chacun. Notre action s'articule autour de 5 thématiques :

01 LES MJC, RESSOURCES ET DE LOISIRS

02 LES MJC, CULTURE ET PRATIQUES ARTISTIQUES

03 LES MJC, ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

04 LES MJC, PROJETS AVEC LA JEUNESSE

05 LES MJC, ACTION SOCIALE



S'INSCRIRE

LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS (HORS MUSIQUE) AURONT LIEU DU 13 AU 18 SEPTEMBRE. UNE PRISE DE RENDEZ-VOUS EST INDISPENSABLE SUR NOTRE SITE INTERNET WWW.MJC-DESFORGES.COM

LES INSCRIPTIONS ECOLE DE MUSIQUE AURONT LIEU DU 6 AU 11 SEPTEMBRE. DES RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL SONT INDISPENSABLES. LA JOURNÉE PORTES OUVERTES « INSCRIPTION ÉCOLE DE MUSIQUE » SE TIENDRA LE 11 SEPTEMBRE DE 13H30/17H30, AVEC CONCERTS DES ENSEIGNANTS.



MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

L'adhésion à notre MJC ou à une autre MJC de Nancy est indispensable pour toute inscription aux activités, elle est d'un montant de 8€, pour la saison 2021/2022.

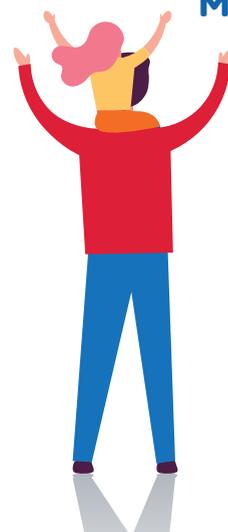
L'inscription à une activité (hors périodes de vacances scolaires) s'effectue à l'année et correspond à **30 cours minimum**. Les cotisations peuvent être réglées en trois fois. Les trois chèques sont libellés en début de saison et encaissés au début de chaque trimestre (20 septembre /1^{er} janvier /1^{er} avril).

AIDES & TARIFICATIONS SOCIALES

- Un abattement de 10 % sur le montant total de la cotisation est accordé pour trois activités différentes (hors centre de loisirs, activités de l'école de musique, « forfait multi cours », stages et ateliers) pratiquées au sein d'une même famille.
- Une réduction de 10 % sur la cotisation la plus élevée est accordée pour une personne pratiquant au moins deux activités différentes (hors centre de loisirs, activités de l'école de musique et offres « forfait multi cours », stages et ateliers).
- Une réduction de 25€ (sur présentation des justificatifs de situation) est accordée aux bénéficiaires du RSA, ainsi qu'aux demandeurs d'emploi pratiquant au moins une activité au sein de notre association (hors centre de loisirs).

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

– EXTRAIT DU RÈGLEMENT INTÉRIEUR –



Toute demande de remboursement doit être justifiée par une attestation et faire l'objet d'une demande écrite.

Les motifs valables pour remboursement sans retenue sur la cotisation sont : maladie, mutation, licenciement, déménagement.

Pour les autres motifs le calcul du remboursement s'effectue sur cette base : le trimestre en cours est dû et un forfait de 40€ pour frais administratifs est retenu sur le solde.

Les remboursements ne sont effectués qu'après encaissement des chèques émis lors de votre inscription. Les cotisations sont définies et payables en début de saison.

L'ÉCOLE DE MUSIQUE

L'école de musique rassemble environ 250 élèves et permet d'apprendre la musique par des cours individuels, des ateliers collectifs et de la formation musicale. Nous commençons l'éveil musical dès 3 ans et accueillons tous publics, des enfants aux jeunes adultes, des étudiants aux retraités. Notre formule globale, fondée sur une alternance entre cours théoriques et cours pratiques, permet d'acquérir des compétences variées tout en s'adaptant aux objectifs de chacun. Grâce à leur savoir-faire à la fois musical et pédagogique, nos professeurs construisent leurs enseignements en fonction des attentes et savent répondre aux besoins des élèves, qu'ils soient débutants ou confirmés.

L'école de musique propose une grande diversité d'instruments, dont le piano, l'accordéon, la guitare (électrique, folk ou classique), la batterie, les percussions, la flûte traversière, la clarinette, le saxophone, la trompette, le chant, le violon, l'alto et le violoncelle, ainsi que la basse électrique et la contrebasse. Nos professeurs couvrent un large éventail de styles musicaux, de la musique classique au jazz, en passant par les musiques actuelles (blues, rock, métal, pop, reggae, gospel), les musiques du monde et les musiques latines.

Les fondamentaux de ces styles sont enseignés en cours individuels et peuvent être pratiqués dans le cadre de nos ensembles (pop/rock kids, celtique et klezmer, musiques brésiliennes, atelier latino, atelier jazz, Big-Band, chorale gospel, ensembles à vents et ensemble de guitares). Sans toutefois les y obliger, nous encourageons les élèves à s'initier à la scène, en organisant des présentations publiques et des concerts d'ensembles plusieurs fois par an ainsi que, en fin d'année, un festival sur deux jours intitulé « Today : musiques d'aujourd'hui ».

Cette démarche pédagogique qui caractérise l'école de musique s'intègre dans un projet d'établissement cohérent avec les autres secteurs d'activités de la MJC (centre de loisirs, galerie d'art, danse et activités sportives), dont le but est de favoriser le lien social et de promouvoir une éducation populaire.

L'AUDITO, SALLE DE SPECTACLES

Notre auditorium est un outil éducatif fabuleux, aujourd'hui fréquenté par la plupart de nos adhérents inscrits dans les cours de musique. « L'Audito » est également un moyen de répondre aux demandes d'accompagnement des pratiques musicales, en soutenant l'accueil et le développement de groupes de musiciens (amateurs ou semi-professionnels) ainsi que l'organisation de concerts (musique du monde, jazz, classique, chanson française, pop/rock, latino... et bien d'autres encore) pour petits et grands.

- Une salle de 60 places
- Une équipe technique professionnelle pour vous accueillir
- Accueil de groupes en résidence pour captation vidéo ou audio
- Accueil de groupes en devenir pour vos concerts
- Accueil de groupes amateurs pour vos concerts
- Soutien en communication
- Chaque type d'accueil est adapté selon une modalité tarifaire allant de la gratuité à 50€ pour la mise à disposition de l'Audito.

Pour toute demande, n'hésitez pas à nous contacter : nous construirons avec vous les modalités de votre accueil.
Vincent GRANATA 03 83 27 40 53.

Renseignements et inscriptions : rendez-vous à l'accueil du lundi au samedi ou sur mjc-desforges.com

RÉCAPITULATIF DES TARIFS

FORMULE PRO+	TARIFS
Enseignement de l'instrument durant 30 séances/an en cours individuels de 30 minutes adossé à : · une formation musicale (solfège /lecture rythmique) et un cours d'ensemble durant 1h30 14 séances/an Ou · deux cours d'ensemble durant 1h30 - 14 séances/an	550€
FORMULE PRO	TARIFS
Enseignement de l'instrument durant 30 séances/an en cours individuels de 30 minutes adossé à : · un cours d'ensemble durant 1h30 / 14 séances/an Ou · une formation musicale (solfège/lecture rythmique) de 1h00 durant 30 séances/an.	525€
TROIS FORFAITS	TARIFS
FORFAIT DÉCOUVERTE Pour vous permettre de découvrir l'instrument de votre choix durant 5 séances en cours individuels de 30 minutes. Ainsi vous pourrez poursuivre votre apprentissage par un forfait loisirs (guitare, piano et batterie uniquement).	116€
FORFAIT LOISIRS Pour vous permettre de pratiquer la musique par l'enseignement d'un instrument durant 25 séances consécutives, en cours individuels de 30 minutes par semaine.	458€
FORFAIT CONTINU Pour vous permettre de pratiquer la musique toute la saison, durant 30 séances de septembre à juin, en cours individuels de 30 minutes par semaine.	495€
ATELIERS HORS FORFAITS HORS FORMULES	TARIFS
FORMATION MUSICALE (solfège ou lecture rythmique) 1H par semaine (30 séances/an)	196€
ENSEMBLE SEUL 1H30 tous les 15 jours (14 séances/an)	209€
ATELIERS MUSICAUX ENFANTS 1H par semaine (30 séances/an)	196€
SELF-SERVICE INSTRUMENTS Batterie - Piano (sous réserve de disponibilité), 2 heures par semaine · Pour les élèves de l'Ecole de Musique · Pour les musiciens externes	85€ 210€

LES INSTRUMENTS

ACCORDÉON

Pierre ZIMMER
· Lundi 16h00/20h30

BATTERIE

David FONTAINE
· Mardi 16h30/20h30
· Mercredi 10h00/12h00 et 14h00/20h00
· Vendredi 16h30/20h30

BATTERIE & PERCUSSIONS

Juan ROLDAN
· Jeudi 16h00/18h00

FLÛTE TRAVERSIÈRE

Louise POTIER
· Lundi 16h00/20h00
· Vendredi 16h00/20h00

GUITARE CLASSIQUE

Pascal MALJEAN
· Lundi 16h00/20h30
· Mardi 16h00/20h30

GUITARE(S) ÉLECTRIQUE/ACOUSTIQUE

Jules VIGUIER
· Lundi 16h00/18h00
· Mardi 16h00/18h00
· Mercredi 9h30/18h30

GUITARE BASSE/CONTREBASSE

Paul BRUNIAS
· Mardi 18h00/20h00
· Jeudi 20h00/21h00

PIANO JAZZ & MUSIQUES ACTUELLES

Vincent Granata
· Vendredi 17h00/19h30

PIANO

Ngoc ANH VO VAN
· Mardi 17h00/20h00

PIANO

Sona HARUTYUNYAN
· Mercredi 9h30/12h00
· Mercredi 13h30/17h30
· Jeudi 16h30/19h30
· Vendredi 15h30/18h30

SAXOPHONE

Cyril KEIDEL
· Lundi 20h30/21h30
· Mardi 20h30/21h30

CHANT INDIVIDUEL ENFANTS & ADULTES

Victoria APLENI
· Mercredi 15h00/18h00

NOUVEAU

CLARINETTE

Romane GROSSE
· Lundi 18h00/20h00
· Mercredi 16h00/18h00

NOUVEAU

TROMPETTE

Julien HORNBERGER
· Lundi 17h00/20h30
· Jeudi 16h00/19h00

NOUVEAUX

VIOLON/VIOLONCELLE/ALTO

Pierre MOUZIMANN
· Lundi 16h00/20h00
· Mercredi 8h00/9h30



FORMATION MUSICALE 196€/an

Un cours pour apprendre à mieux lire, à mieux écouter, à mieux apprécier et à mieux comprendre la musique. La formation musicale enseigne les bases théoriques, affine l'oreille et permet d'enrichir la créativité individuelle et collective.
Paul BRUNIAS
· Jeudi 16h45/17h45 6/9 ans
· Jeudi 17h45/18h45 10/12 ans
· Jeudi 18h45/19h45 13 ans et +

ÉVEIL MUSICAL ENFANT 196€/an

Une activité pour commencer à jouer, frapper et aller vers la connaissance des rythmes. Cet atelier permettra aux enfants de maternelle et du C.P de découvrir le monde de la musique à partir d'ateliers ludiques avant l'apprentissage d'un instrument.
Louise POTIER
· Mercredi 9h00/10h00 4/5 ans
· Mercredi 10h00/11h00 5/6 ans
· Mercredi 11h00/12h00 6/7 ans

ENSEMBLE & PRATIQUE COLLECTIVE 209€/an

POP/ROCK KIDS 1 SEMAINE/2

Un atelier rock'n'roll, pour initier les plus jeunes et les ados au son et à la dynamique des musiques actuelles.
Jules VIGUIER
· Lundi 18h30/20h00

MUSIQUES CELTIQUES ET KLEZMER 1 SEMAINE/2

Une bande de joyeux lurons soufflent, percutent et font vibrer les cordes et les anches, en s'amusant sur des airs de l'ouest et de l'est, des Balkans à l'Irlande en passant par la Scandinavie.
Pierre ZIMMER
· Lundi 20h00/21h30

NOUVEAU

ATELIER JAZZ 1 SEMAINE/2

Un atelier pour s'initier au jeu jazz et à l'improvisation, à partir d'une traversée des standards du genre.
Paul BRUNIAS
· Lundi 20h00/21h30

BIG BAND ADULTES 1 SEMAINE/2

Un orchestre aux styles variés, du jazz à la chanson française, pouvant rassembler jusqu'à une vingtaine de musiciens.
Régis VIDAL
· Mardi 20h30/22h00

BIG BAND KIDS 1 SEMAINE/2

Un atelier pour s'initier au jeu jazz et à l'improvisation, à partir d'une traversée des standards du genre.
Régis VIDAL
· Mardi 18h00/21h30

CHORALE GOSPEL HEBDO

Venez vous initier à la musique gospel et au travail de la voix. Ouvert aux chanteurs de tous niveaux.
Victoria AGUOCHA
· Jeudi 20h00/21h00

ENSEMBLE DE GUITARES HEBDO

Pascal MALJEAN
· Mardi 18h30/19h30

NOUVEAU

ATELIER LATINO

Venez apprendre les bases des musiques latines, du boléro au cha-cha, du son cubain à la salsa, pour apporter un peu de chaleur et une touche tropicale à votre année.
Vincent GRANATA
· Jeudi de 19h30/21h00

NOUVEAU

ENSEMBLE À VENTS 7/14 ANS HEBDO

Pour faire jouer ensemble les flûtes, les clarinettes, les saxophones et les trompettes, sur des arrangements de musiques de film, de chanson et de musiques du monde.
Julien HORNBERGER
· Jeudi de 18h00/19h00

NOUVEAU

MUSIQUES BRÉSILIENNES HEBDO

Découvrez la culture brésilienne, la samba, le choro et la batucada, et venez vibrer au rythme des percussions du Brésil.
Doudou Henry SISSOKHO
· Samedi de 11h00/12h30

ARTS, EXPRESSION & LOISIRS

ARTS, EXPRESSION & LOISIRS

ATELIER TERRE

296€/an

Marie-Claude MEULEY

Découverte ou approfondissement des techniques de façonnage, de mise en volume, de décoration, de cuisson et d'entumage de la terre.

- Lundi 14h30/16h00
- Lundi 16h00/17h30
- Lundi 17h30/19h00
- Lundi 19h00/20h30
- Mardi 14h00/15h30
- Mardi 15h30/17h00
- Mardi 17h00/18h30
- Mardi 18h30/20h00
- Mercredi 18h30/20h00

ARTS PLASTIQUES

283€/an

Peinture, dessin, huile, acrylique et pastel

Sophie GUINZBOURG

Organisation sur 24 séances par an selon planning défini avec le professeur.

Initiation ou perfectionnement par la pratique à partir de sujets facultatifs tirés de l'art ancien ou contemporain et bien sûr, accompagnement de vos démarches personnelles. Objectif principal : Le plaisir de peindre, de dessiner et de graver !

- Jeudi 14h00/16h00 *Tous niveaux*
- Jeudi 16h00/18h00 *Tous niveaux*

PATOUILLE & BIDOUILLE

ÉVEIL À L'ART

218€/an

Anne COLLE

Explorer la matière, jouer avec les forces et les couleurs, expérimenter, patouiller, bidouiller.

Un moment ludique pour vivre ses premières expériences artistiques.

- Mercredi 9h30/10h15 *3-5 ans*

DESSIN ENFANTS

218€/an

Anne COLLE

Apprendre les bases du dessin, les techniques indispensables, l'utilisation des outils (crayons, pastels, encres, aquarelle, gravure ...) autour de thèmes ludiques...

- Mercredi 10h30/11h45 *6-10 ans*

DESSIN ADOS

218€/an

Anne COLLE

Atelier technique et ludique : croquis, proportions, ombres, perspectives, dessins sur modèle, caricature, bases du manga, crayons, pastels, encres, aquarelles, gravure. Et des conseils pour mettre en image les idées les plus sages et les plus folles. Tout pour se perfectionner quand on aime dessiner !

- Mercredi 16h30-17h45 *11-15 ans*

ARTS PLASTIQUES & MODELAGE

228€/an

Anne COLLE

Un atelier pour créer à son rythme, seul ou en petit groupe. Des sessions à thèmes tout au long de l'année pour découvrir et approfondir des techniques, se sensibiliser à divers courants artistiques et donner libre cours à son imagination et sa créativité. Argile, peinture, gravure, collage, et bien d'autres choses encore...

- Mercredi 13h30/14h45 *6-10 ans*
- Mercredi 15h/16h15 *11-15 ans*

ATELIER DE COUTURE

211€/an

Françoise RETOURNARD

- Jeudi 18h00/20h00 *tous niveaux*
- Jeudi 20h00/22h00 *tous niveaux*
- Vendredi 14h00/16h00 *tous niveaux*

NOUVELLE ACTIVITÉ

ATELIER PHOTOGRAPHIE D'ART

Les chats lunaires

211€/an

Joseph GUINZBOURG

L'occasion rêvée de se retrouver en petit comité et d'exercer sa passion de la photographie. Entre Workshop et Masterclass, avec suivi individuel des projets et des envies de chacun. Nous évoquerons l'histoire de l'image, les techniques de prises de vue, le développement, l'accrochage lors de ce rendez-vous hebdomadaire de discussions et de mise en projets de thématiques variées.

Si comme moi vous aimez l'imaginaire et l'art, cet atelier est fait pour vous.

- Vendredi 18h00/19h00 *9-14 ans*
- Vendredi 19h00/20h30 *adultes*

DANSES

DANSES

DANSE MODERNE JAZZ

1 heure = 199€/an

1h30 = 229€/an

Anne-Sophie MAURICE

- Mardi 17h30/18h30 12-14 ans
- Mardi 19h30/21h00 Adultes moyens
- Mercredi 13h30/14h30 7-9 ans
- Mercredi 16h00/17h00 10-12 ans
- Jeudi 18h15/19h15 +16 ans
- Jeudi 19h15/20h45 Adultes confirmés

DANSE CLASSIQUE

1 heure = 199€/an

Anne-Sophie MAURICE

- Mercredi 9h15/10h00 *Eveil 3-5 ans débutants*
- Mercredi 10h15/11h00 *Éveil 5-6 ans initiation*
- Mercredi 11h15/12h15 7-9 ans
- Mercredi 14h45/15h45 7-9 ans
- Mercredi 17h15/18h15 10-12 ans
- Jeudi 17h00/18h00 7-9 ans débutants
- Samedi 9h45/10h30 3-5 ans *Eveil débutants et 2ème année*
- Samedi 10h45/11h45 *Initiation 5-6 ans*

DANSE FLAMENCO

228€/an

Ingrid VOLERY

Les cours prennent racines aux rythmes du Flamenco Allégria/ Fandango

- Mercredi 19h00/20h30 *Débutants*
- Mercredi 20h30/22h00 *Intermédiaires*
- Jeudi 20h15/21h45 *Confirmés*

DANSE HIP-HOP

1 heure = 176€/an

1h30 = 197€/an

Adélie PFIFFELMANN

- Lundi 17h30/18h30 8-12 ans *Débutants*
- Lundi 18h30/20h00 12 ans et + *Intermédiaires*
- Lundi 20h15/21h45 *Adultes Tous niveaux*
- Jeudi 17h45/19h15 *Tous public Confirmés*

WAACKING

176€/an

Adélie PFIFFELMANN

Le Waacking est une danse qui fait partie de la culture Funk style, maintenant incluse dans la culture Hip-Hop, et se danse sur les musiques Funk et Disco. Elle s'illustre par des mouvements de bras lancés avec force et contrôle.

- Jeudi 19h15/20h15

NOUVELLE ACTIVITÉ

CAPOEIRA

176€/an

Doudou Henry SISSOKHO

- Samedi de 10h00/11h00 7-10 ans



GOURMANDISES

LES TIRE-BOUCHONS

les.tire.bouchons.de.desforges@gmail.com

- 20€ la séance / 50€ pour la séance spéciale grands vins
- Un mardi ou un vendredi toutes les 6 semaines à partir de 18h30

Atelier d'échanges œnologiques animé par Patrice SIMEON et François Toussaint (mardi) ou Caroline Colle (vendredi). Passionné de vins, Patrice les raconte comme on raconte des histoires. Chaque séance est l'occasion de découvrir cépages, techniques, arômes et vigneron au gré de thèmes prometteurs. 5 à 7 vins et leurs grignotages par séance.

LES TOQUES-TOQUES

toquetoque@gmail.com

- 15€ (possibilité de supplément selon ingrédients)
- Un samedi toutes les 6 semaines à partir de 9h00

Atelier d'échanges et d'expérimentations culinaires animé par Caroline COLLE. Une thématique, un pays, un produit... chaque séance décline les idées et savoir-faire de chacun à partir de recettes sélectionnées par tous. Repas complet pris en commun.

Les calendriers de ces ateliers à consulter sur notre site www.mjc-desforges.com
Inscription préalable indispensable - Caroline COLLE



LA BIBLIOTHÈQUE JEUNESSE

bibliotheque@mjc-desforges.com

- Une bibliothèque jeunesse de prêt et d'animation
- Accès gratuit pour tous les adhérents des MJC de Nancy
- 8000 titres en emprunt

Un lieu convivial de lecture et d'animations, des bénévoles vous ouvrent les portes de notre bibliothèque jeunesse colorée et confortable, le temps d'une lecture, d'un atelier, d'une animation.

Horaires d'ouverture :

- Mercredi 14h30/17h30
- Samedi : selon animation RDV sur internet [mjc-desforges](http://mjc-desforges.com)

Programme des animations disponible en septembre.

LA BIBLIOTHÈQUE
CHERCHE DES
BÉNÉVOLES !
REJOIGNEZ
L'ÉQUIPE !

SPORTS
& DÉTENTE

SPORT & DÉTENTE

Tarifs pour les activités adultes

Body-sculpt
Step
Zumba
Strong
Cardio
Pilâtes
Yoga-Pilâtes

1 COURS = 209€/an

2 COURS = 340€/an

3 COURS = 422€/an

ZUMBA

Valérie PETIT

La zumba est un bon compromis entre danse latine et fitness, permettant de se dépenser dans la bonne humeur.

· Vendredi 20h00/21h00

STRONG NATION

Valérie PETIT

Mélange d'exercices de renforcement musculaire et de travail cardio, parfaitement synchronisé sur une musique originale spécialement conçue pour le programme.

· Vendredi 19h00/20h00

NOUVELLE ACTIVITÉ

BODY ZEN

Valérie PETIT

· Vendredi 18h00/19h00

NOUVELLE ACTIVITÉ

ZUMBA KIDS 199€/an

Valérie PETIT

Cours basé sur la chorégraphie Zumba originale, mélangeant tubes actuels et musiques du monde entier.

· Mercredi 14h30/15h30 8-10 ans

NOUVELLE ACTIVITÉ

ZUMBA ADOS 199€/an

Valérie PETIT

Cours basé sur la chorégraphie Zumba originale, adaptée aux enfants. (simplification des mouvements, ajout de jeux et d'activités).

· Mercredi 15h30/16h30 11-14 ans

BODY SCULPT

Mickaël BARTH

Le body-sculpt (gymnastique) est une technique de renforcement musculaire de l'ensemble du corps en musique avec des haltères et des élastiques.

· Lundi 10h00/11h00

· Lundi 12h30/13h30

· Lundi 20h15/21h15

· Jeudi 10h00/11h00

STEP

Mickaël BARTH

· Mardi 19h15/20h15

YOGA/PILÂTES

Mickaël BARTH

· Mardi 18h15/19h15

· Jeudi 12h30/13h30

PILÂTES

La méthode pilâtes permet un placement précis grâce à des mouvements lents et une respiration profonde. Elle vise à renforcer les chaînes profondes du corps. C'est une discipline qui apporte bien-être et équilibre. Les cours sont accessibles aux femmes enceintes.

Mickaël BARTH

· Lundi 9h00/10h00

· Lundi 11h00/12h00

· Lundi 19h15/20h15

· Mardi 17h15/18h15

· Mercredi 20h15/21h15

· Jeudi 9h00/10h00

· Jeudi 11h00/12h00

Anne-Sophie MAURICE

· Mardi 9h00/10h00 Pilâtes fusion

· Mardi 10h00/11h00

· Mardi 11h00/12h00 Pilâtes fusion

· Mardi 18h30/19h30

· Vendredi 9h00/10h00

· Vendredi 10h00/11h00

· Vendredi 11h00/12h00

· Samedi 12h00/13h00 Pilâtes fusion

GYMNASTIQUE ENFANTS 200€/an

Mickaël BARTH

· Mercredi 9h15/10h15 3-5 ans

· Mercredi 10h05/11h15 6-8 ans

· Mercredi 11h15/12h15 9-10 ans

JEUX DE RÔLES 40€/an

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

· Vendredi à partir de 21h00 16 ans et +

· Samedi 14h00/18h00 initiation dès 12 ans

· Samedi à partir de 21h00 16 ans et +

YOGA - RELAXATION

1heure = 207€/an

1h30 = 247€/an

Martine HENRY

Détente physique et mentale, gestion du stress, gestion de l'énergie. Auto massage, mouvements, postures, respirations, visualisations, exercices à pratiquer pour votre bien être quotidien, relaxations guidées.

· Lundi 18h00/19h30

· Lundi 19h30/20h30

· Mercredi 18h30/20h00

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

154€/an

Odile THOMAS

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.

· Mardi 18h45/20h00 Adultes débutants

QI-GONG ou « CONDUIRE L'ÉNERGIE »

247€/an

Catherine MANGEOT

Le qi gong est une discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise. Dans l'art de cultiver l'énergie, cette pratique vise à renforcer l'organisme, à apaiser corps et esprit. Par des mouvements simples, lents et harmonieux, au rythme du souffle, le qi gong contribue au maintien de la santé et apporte bien être.

· Mardi 10h00/11h30 Tous niveaux Qi Gong

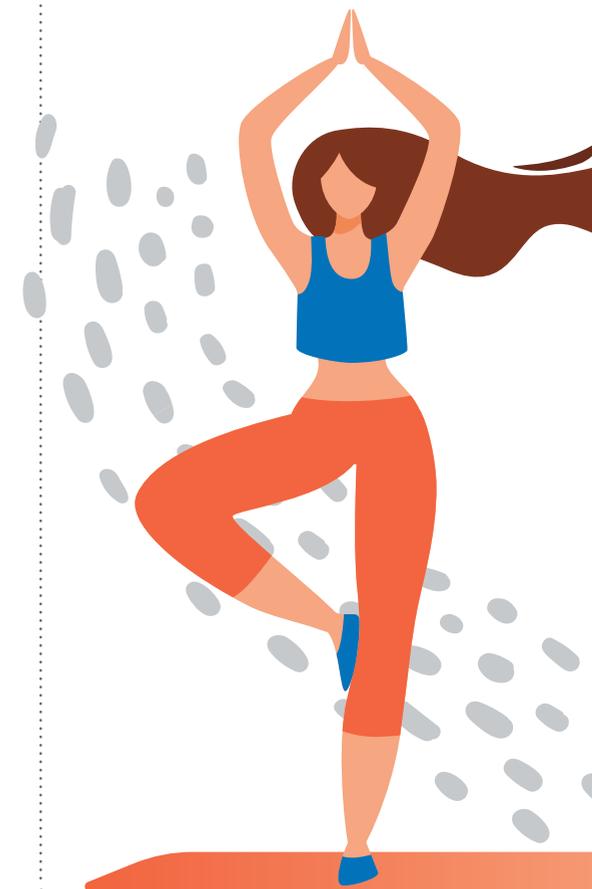
QI-GONG DE LA FEMME

247€/an

Catherine MANGEOT

«YU NU GONG» appelé poétiquement «le Qi Gong de la fille de jade», le Qi Gong taoïste pratiquée par les femmes pour nourrir leur énergie Yin et renforcer le Yang. En pratique hebdomadaire : des automassages, des étirements, un travail sur la respiration, un enchaînement de mouvements, des méditations, nous permettent une pratique de santé pour être à l'écoute, comprendre autrement les fonctions physiologiques et énergétiques féminines et les régulariser. Accessible à toutes, à tous les cycles de la vie.

· Mardi 12h15/13h45



LANGUES & ASSOCIATIONS ACCUEILLIES

LANGUES

ANGLAIS ENFANTS

208€/an

Victoria APLENI

- Lundi 18h00/19h00 *6-9 ans*
- Mercredi 9h00/10h00 *5-6 ans*
- Mercredi 10h15/11h15 *7-9 ans*
- Mercredi 11h30/12h30 *10-12 ans*
- Mercredi 14h00/15h00 *Collège*

ANGLAIS ADULTES

208€/an

Victoria APLENI

- Lundi 19h15/ 20h15 *Débutants*
- Jeudi 18h00/19h00 *Intermédiaires*
- Jeudi 19h00/20h00 *Avancés Conversation*

ITALIEN

208€/an

Cynthia HUGUIN

- Lundi 18h30/19h30 *Intermédiaires*
- Lundi 19h30/20h30 *2ème année*
- Lundi 20h30/21h30 *Confirmés*
- Mardi 18h15/19h15 *Confirmés*
- Mardi 19h15/20h15 *Intermédiaires*
- Mardi 20h15/21h15 *Débutants*

ANNIVERSAIRES 225€*

Le samedi entre 14h30 et 17h30 / Pour les enfants à partir de 6 ans

Les anniversaires fêtés à la M.J.C. Desforges sont organisés par l'association « Les Magiciens du Rêve ». Plusieurs thèmes sont proposés, ils feront vivre aux enfants des moments magiques par le biais d'activités et d'animations imaginaires et féériques.

* Tarif pour 15 enfants maximum, 40€ supplémentaires par tranche de 10 enfants en plus



ASSOCIATIONS ACCUEILLIES

ASSOCIATION ESPERANTO NANCY

Contact : Jean-Luc THIBIAS - 03 83 53 57 54
esperanto-nancy-54@laposte.net

• Mercredi 19h30/20h30 *Tout public*

ASSOCIATION CULTURELLE FRANCE-JAPON Cours de Japonais

Contact : Régis GLEYO - 03 83 51 15 81
Réunions d'information et d'inscription
horaires des cours voir sur notre site internet
www.nancy-japon.com

ASSOCIATION DU SPORT PLEIN LA VUE

Contact : dspv.asso@gmail.com
*L'association facilite l'accès à la pratique
d'activités sportives aux personnes déficientes
visuelles un atelier de relaxation et yoga aura
lieu chaque vendredi de 10h00 à 12h00 à la
MJC Philippe DESFORGES.*

• Vendredi de 10h00 à 12h00

ATELIER SAINT NICOLAS DES LORRAINS Atelier de pratiques des techniques de l'icône contemporaine

Contact : Jacques VALENTIN - 03 55 20 55 30
jacquesvalentin54@gmail.com

• Vendredi 13h00/17h00 *1 vendredi / 2*

ASSOCIATION REUSSIR À MON DÉSERT

Aide aux devoirs - Gratuit

Contact : Mounir AMEUR - 06 11 16 62 58
reussiramondesert@laposte.net
*Un groupe d'adultes bénévoles encadre
l'apprentissage des leçons des jeunes collégiens
et des enfants du primaire (quartier Mon Désert/
Saurupt Clémenceau). L'aide aux devoirs est
autant que possible individuelle, c'est pour quoi
toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.*

• Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h30 à 18h00
• Samedi de 10h00 à 12h00

SOS AMITIÉ

Contact : 03 83 32 20 02
BP 212 - 54004 Nancy Cedex
sosa-nancy@wanadoo.fr

LIGUE DES DROITS DE L'HOMME

L.D.H section Nancy
MJC Desforges
27 rue de la République
54000 Nancy
ldh-nancy@ldh-france.org

• Permanences les vendredis à partir de 18h00 à 21h00

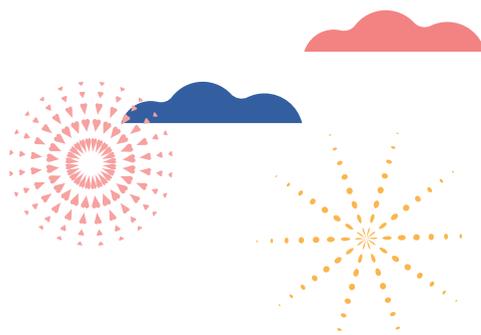
SCIENCES ET TECHNIQUE

RADIO CLUB F6KIM 35€/an

*Activité à caractère technique dans le domaine
électronique, informatique et des liaisons
hertziennes et numériques (radio). Préparation
à la licence radioamateur. Cours de télégraphie
(morse).*

Contact : Bernard PIERRE
07 70 70 88 55
radio.club.f6kim@gmail.com

• Jeudi de 14h30/17h00
• 2^e et 4^e jeudi de chaque mois à 20h30



CENTRE
DE LOISIRS

CENTRE DE LOISIRS

**DURANT LE MERCREDI
(JOURNÉE AVEC REPAS)
ET LES VACANCES SCOLAIRES**

– INSCRIPTIONS SUR PRISE DE RDV –

La direction est assurée par Jean-Luc NICOLLE. Charlotte GIFFARD et Léon MARQUIS sont adjoints aux groupes d'âge 3-4 ans, 5-6 ans, 7-9 ans et 10-12 ans. Le projet pédagogique est disponible en ligne sur mjc-desforges.com. Chaque groupe a sa propre salle et ses animateurs dédiés. Les journées que vivent les enfants à la MJC sont construites comme de véritables aventures.

La MJC est le décor d'une thématique vivante dans laquelle les enfants s'épanouissent à travers des activités sportives, musicales ou culturelles. Les repas proposés par le groupe de restauration API pris au centre sont suivis d'un temps calme pour tous les enfants, ils sont accueillis dans des espaces adaptés à chacun.

HORAIRES D'ACCUEIL

Hors périodes de vacances

Lundi et mardi :
9h00/13h00
14h00/21h00

Mercredi, jeudi et vendredi :
9h00/13h00
14h00/20h00

Samedi : 13h00/18h00

Périodes de vacances

Lundi au vendredi :
8h00/13h00
14h00/18h00



UNE JOURNÉE TYPE AU CENTRE DE LOISIRS

7h45 – 9h Accueil des enfants

9h – 12h Activités

12h – 13h30 Repas

13h30 – 14h Temps calme

14h – 16h30 Activités

16h30 – 17h Goûter

17h – 17h30 Forum

17h30 – 18h30 Départ des enfants



TARIFS

AU 1^{ER} SEPTEMBRE 2021

tarifs Mercredis Journée (Forfaits 1/5/10)

	Plein Tarif	Allocataires CAF > 800€	Allocataires CAF < 800€
FORFAIT 1 mercredi avec repas	23,00 €	19,40 €	18,90 €
FORFAIT 5 mercredis avec repas	113,00 €	95,00 €	92,50 €
FORFAIT 10 mercredis avec repas	200,00 €	164,00 €	159,00 €

tarifs Vacances Scolaires

	Plein Tarif	Allocataires CAF > 800€	Allocataires CAF < 800€	Aide aux vacances
JUSQU'À 4 JOURS	23,00€/jour	19,40€/jour	18,90€/jour	15,60€/jour
5 JOURS	22,60€/jour	19,00€/jour	18,50€/jour	15,20€/jour
6 JOURS ET PLUS	22,10€/jour	18,50€/jour	18,00€/jour	14,70€/jour

PRINCIPES D'INSCRIPTION

- Tarif dégressif selon la formule choisie.
- Carte d'adhérent obligatoire en supplément 8€.
- Déduction possible des aides comités d'entreprise, chèques vacances et aides sociales...
- Aucun supplément n'est demandé pour les sorties exceptionnelles.
- Les paiements se font à l'avance.
- Les documents pour les aides aux vacances (CAF) doivent être présentés lors de l'inscription : (quotient familiale de la famille, numéro d'allocataire CAF).

MJC DESFORGES

27, rue de la République
54000 Nancy
03 83 27 40 53
contact@mjc-desforges.com
mjc-desforges.com / mjcncancy.fr

HORS PÉRIODES DE VACANCES

Lundi - mardi : 9h00/13h00 - 14h00/21h00
Mercredi - jeudi et vendredi : 9h00/13h00 - 14h00/20h00
Samedi : 13h00 - 18h00

PÉRIODES DE VACANCES

Lundi au vendredi : 8h00/13h00 - 14h00/18h00

ACCÈS

Tram ligne 1 - arrêt Garenne

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

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

MJC LILLEBONNE
14 rue du Cheval Blanc
Tél : 03 83 36 82 82
contact@mjclillebonne.org
www.mjclillebonne.org

MJC BAZIN
47 rue Henri Bazin
Tél : 03 83 36 56 65
info@mjcbazin.com
www.mjcbazin.com

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

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



MJC À NANCY
mjcncancy.fr