

MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'adhésion à notre MJC ou à une autre MJC de Nancy est **indispensable** à toute inscription. Elle est d'un montant de 10 € pour la saison de septembre 2026 à août 2027.

Les activités hebdomadaires ont lieu **du 07 septembre 2026 au 3 juillet 2027**, hors vacances, jours fériés et le jour de l'Assemblée Générale de la MJC (généralement courant mai ou juin).

L'inscription est effective pour l'année et correspond à **32 cours minimum**.

Les cotisations peuvent être réglées par carte bancaire, espèces, virement, chèques vacances ou par chèques en trois fois. Les trois chèques sont libellés en début de saison et encaissés au début de chaque trimestre (septembre, janvier et avril).

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT : EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR

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 45€ pour frais administratifs est retenu sur le solde restant.

De nouvelles activités,
des créneaux supplémentaires ou
des modifications d'horaires peuvent
être proposés en cours de saison.
Pour connaître les dernières nouveautés,
consultez régulièrement
notre site internet.

L'ÉQUIPE

ADMINISTRATEURS ET MEMBRES DU BUREAU

Président

Philippe CAPELLO

Vice-Présidente

Marianne WIRTH

Trésorier et Trésorière adjointe

Claude SPIESS et Noah DERFOULI

Secrétaire et Secrétaire adjoint

Elisabeth VOIRIN et Régis GLEYO

Membres du Conseil d'Administration

Michèle All Janet, Marie-Line Bon temps, Nadine Pecher, Marjorie Blary, Franco Federicci

PERSONNEL

Directrice

Claire POINSIGNON
direction@mjc-desfor ges.com

Secrétariat /Communication

Delphine GRANDJEAN-JOYEUX
communication@mjc-desfor ges.com
contact@mjc-desfor ges.com

Ressources humaines/comptabilité

Auréli KNAFF
rh@mjc-desfor ges.com
comptable@mjc-desfor ges.com

Animateur culturel

Baptiste DI CRESCENZO
animateurculturel@mjc-desfor ges.com

Centre de loisirs (3/12 ans)

Morgane BARACAND
adjointcentredeloisirs@mjc-desfor ges.com
Jean-Luc NICOLLE
centredeloisirs@mjc-desfor ges.com

Bibliothèque jeunesse

Julie CALOT
bibliotheque@mjc-desfor ges.com

Festival Klap Klap

Jean-Luc NICOLLE
klapklap@mjc-desfor ges.com

Entretien / Technique

Jennifer HAMEL, Godwin IDEMUDIA

La MJC est aussi soutenue par de nombreux bénévoles ! Merci à elles et eux !

ÉDITO

Permis de rêver !

La MJC Desfor ges est un lieu où l'on apprend, partage, crée et grandit ensemble. Fidèle aux valeurs de l'éducation populaire, elle permet à chacune et chacun, quel que soit son âge ou son parcours, de découvrir de nouvelles pratiques, développer ses talents et prendre part à la vie collective.

La MJC Desfor ges c'est plus d'une centaine de créneaux d'activités hebdomadaires : école de musique, danse, sports, arts, jeux, ... C'est aussi la Galerie Socle & Cimaies, la salle de concerts l'Audito, la Bibliothèque Jeunesse et le Centre de Loisirs. Elle rassemble 1600 adhérent.es du quartier Mon Désert -Saurupt et plus largement de Nancy et sa métropole.

Nous vous concoctons encore de nouvelles activités et un programme culturel à l'heure où cette plaquette est imprimée, alors pensez à visiter notre site internet !

Cette saison 2026-2027, nous vous invitons à exercer votre « Permis de rêver ». Rêver, c'est imaginer, oser essayer, rencontrer les autres et construire ensemble des projets qui donnent du sens à notre quotidien.

Grâce à l'engagement des bénévoles, des élu.es, des intervenant.es et des salarié.es, la MJC continue d'être un espace vivant, ouvert à tous, où les activités, les événements culturels et les temps de convivialité favorisent l'échange, l'émancipation et le vivre-ensemble.

**Je nous souhaite une très belle saison
2026-2027 à la MJC Desfor ges.**

Philippe Capello,
Président



L'ÉCOLE DE MUSIQUE

L'école de musique rassemble environ 170 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.

Les cours individuels

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 clarinette, le saxophone, 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, metal, pop, reggae, gospel) et les musiques du monde.

Les ensembles

Nous proposons aussi **des formations d'ensembles** (pop/rock kids, celtique et klezmer, atelier jazz, chorale gospel, ensembles à vents, ensembles de violons et ensemble de guitares).

Les concerts

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 qu'une **scène ouverte**, en fin d'année.

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 (bibliothèque jeunesse, centre de loisirs, galerie d'art, danse et activités sportives), dont **le but est de favoriser le lien social et de promouvoir l'éducation populaire**.



TARIFS

PRATIQUE D'UN INSTRUMENT

Pour pratiquer la musique de septembre à juin, **609€/an**
en cours individuels de 30 min/personne

LES ATELIERS (formations, pratiques,...)

+ Formation musicale avec instrument, **+68€/an**
45 min/semaine

Formation musicale sans instrument, **238€/an**
45 min/semaine

+ Ensemble et pratique collective avec instrument, **+96€/an**
1h/semaine ou 1h30/15 jours selon les ensembles

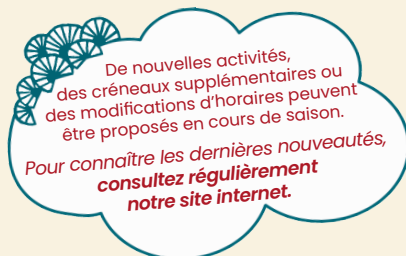
Ensemble et pratique collective sans instrument, **238€/an**
1h/semaine ou 1h30/2sem. selon les ensembles

Self-Service Instruments Batterie-Piano
(sous réserve de disponibilité) 2h/semaine **108€/an**

Formule Duo Violon 2 élèves, **525€/an**
45 min/semaine

Formule Trio Violon 3 élèves, **479€/an**
1h/semaine

LES INSTRUMENTS



ACCORDÉON

Pierre ZIMMER

- Lundi 18h00/20h00

BATTERIE

David FONTAINE

- Mardi 15h30/20h30
- Mercredi 10h00/12h00 & 14h00/20h30
- Vendredi 15h30/20h30

VIOLON, VIOLONCELLE, ALTO, NICKELHARPA

À partir de 3 ans pour le violon et 5 ans pour les autres instruments

Pierre MOUZIMANN

- Lundi 15h00/19h00
- Mercredi 10h00/18h30

GUIARE ÉLECTRIQUE, ACOUSTIQUE & CLASSIQUE

Jules VIGUIER

- Lundi 15h00/18h30
- Mardi 17h00/18h30
- Mercredi 09h00/20h00
- Jeudi 16h00/19h30

GUIARE JAZZ, BASSE ÉLECTRIQUE, BANJO, UKULÉLÉ

Mathys SERRE

- Vendredi 16h00/19h00 & 20h00/21h00
- Samedi 09h00/10h30 & 12h30/13h30

PIANO

Ngoc Anh VO VAN

- Lundi 16h00/21h00
- Mardi 16h00/20h30

Sophie NORTON

- Lundi 16h00/19h30
- Mercredi 11h00/15h00

Sonia KARAPETYAN

- Mercredi 9h30/17h30
- Jeudi 15h00/19h00
- Vendredi 15h00/19h00

SAXOPHONE, CLARINETTE, TAROGATO

Philippe BECHERAND

- Vendredi 17h00/19h00

CHANT INDIVIDUEL (ENFANTS & ADULTES)

Victoria APLENI

- Mercredi 15h00/21h00
- Jeudi 16h00/19h00

ENSEMBLES & PRATIQUE COLLECTIVE

POP ROCK KIDS

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 18h30/19h30

POP ROCK ADOS

Jules VIGUIER

- Mardi 18h30/19h30

ATELIER MUSIQUE IMPRO

Dans cet atelier il sera question de nourrir votre musique avec tous les ingrédients nécessaires à son développement.

Mathys SERRE

- Samedi 10h30/12h30

ÉVEIL MUSICAL 4/6 ans

Pour découvrir les instruments, développer sa voix et son oreille, raconter des histoires en musique.

Sophie NORTON

- Mercredi 09h30/10h15 & 10h15/11h00

FORMATION MUSICALE & SOLFÈGE

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.

Mathys SERRE

JEUDI

- 17h15/18h00 (6/9 ans)
- 18h00/18h45 (10/12 ans)
- 18h45/19h30 (13 ans et +)
- 19h30/20h15 (16/18 ans)
- 20h15/21h15 (Adultes)

FORMATION MUSICALE COLLECTIVE VIOLON, ALTO & VIOLONCELLE

Pierre MOUZIMANN

- Mercredi 9h15-10h00 (à partir de 5 ans)

ATELIER JAZZ

Pour comprendre ce qui fait du Jazz un moteur de l'histoire de la musique d'hier et d'aujourd'hui. Pour vous amuser comme pour vous challenger.

Mathys SERRE

- Vendredi 19h00/20h00

MUSIQUES CELTIQUES ET/OU KLEZMER

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 (1 semaine sur 2)

CHORALE GOSPEL

Initiation à la musique gospel et au travail de la voix. Ouvert aux chanteurs de tous niveaux.

Victoria APLENI

- Jeudi 20h30/21h30

COURS COLLECTIF MÉTHODE SUZUKI

Cours destinés aux élèves ayant déjà 1 an d'expérience d'instrument.

Pierre MOUZIMANN

- Mercredi 16h30/17h15

ENSEMBLE VIOLONS

À partir de 4 ans

Pierre MOUZIMANN



ART, EXPRESSION & LOISIRS

ATELIER TERRE

1H30 = 355€/an 2H00 = 445€/an

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

Marie-Claude MEULEY

Adultes tous niveaux

Créneau 1h30

LUNDI

- 14h00/15h30
- 15h30/17h00
- 16h00/17h30
- 17h00/18h30
- 18h30/20h00

MARDI

- 13h30/15h00
- 15h00/16h30
- 16h30/18h00
- 18h30/20h00

MERCREDI

- 18h30/20h00

Créneau 2h

- 14h00/16h00
- 16h00/18h00
- 18h00/20h00

- 13h30/15h30
- 16h30/18h30
- 18h00/20h00

- 18h00/20h00

ARTS PLASTIQUES ADULTES

334€/an

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 !

Sophie GUINZBOURG

Adultes tous niveaux

- Mardi 10h00/12h00

De nouvelles activités,
des créneaux supplémentaires ou
des modifications d'horaires peuvent
être proposés en cours de saison.
Pour connaître les dernières nouveautés,
consultez régulièrement
notre site internet.

ARTS PLASTIQUES & MODELAGE ENFANTS

278€/an

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 ...

Anne COLLE

- Mercredi 13h30/14h45 (6/10 ans)
& 15h00/16h15 (11/18 ans)

DESSIN ENFANTS

278€/an

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

Anne COLLE

- Mercredi 10h30/11h45 (6/10 ans)

DESSIN ADOS

278€/an

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 !

Anne COLLE

- Mercredi 16h30/17h45 (11/18 ans)

PATOUILLE & BIDOUILLE, ÉVEIL À L'ART, 3 À 5 ANS

256€/an

Explorer la matière, jouer avec les forces et les couleurs, expérimenter, patouiller, bidouiller. Un moment ludique pour vivre ses premières expériences artistiques.

Anne COLLE

- Mercredi 9h30/10h15 (3/5 ans)

L'inscription est effective pour l'année et correspond à 32 cours minimum.

ATELIER MANGA

258€/an

Lieu de partage et de découverte du monde du dessin, où l'on peut s'initier à l'art du dessin japonais typé manga : une découverte des bases et de ses codes graphiques dans une ambiance ludique. J'accompagne chaque enfant de tous niveaux en donnant des conseils adaptés.

Moé Yamakoshi

- **Lundi 17h00/18h30 (10 ans et +)**
• **18h30/20h00 (16 ans et +)**

CALIGRAPHIE JAPONAISE

294€/an

Apprenez les bases de la calligraphie japonaise jusqu'à la création d'une oeuvre complète. Pratiquez en traçant des caractères avec un véritable pinceau, fabriqué par un artisan japonais.

Satoko MORI

Ados & Adultes

- **Vendredi 19h30/21h00**

SUMI-É

294€/an

Apprenez les bases du Sumi-é, la peinture à l'encre japonaise jusqu'à la création d'une oeuvre complète.

Satoko MORI

Ados & Adultes

- **Jeudi 13h30/15h00**
- **Vendredi 18h00/19h30**

ATELIER ÉCRITURE

102€/semestre

Envie de tenter l'expérience de l'écriture ?

Un atelier ludique et convivial, afin de découvrir ou de redécouvrir le plaisir des mots. Et pour oser écrire !

Katia ASTAFIEFF

- **Lundi 18h00/20h00**

inscription valable pour 12 séances de septembre à décembre (dates disponibles sur notre site). Les dates du second semestre seront communiquées à l'automne.

ATELIER COUTURE

287€/an

Françoise RETOURNARD

- **Jeudi 19h30/21h30**
- **Vendredi 14h00/16h00**

ATELIER THÉÂTRE

247€/an

Atelier proposé par Marie Grosdidier
Comédienne et metteuse en scène.

Découvrir l'univers du théâtre, des expressions et des émotions dans des histoires improvisées, des saynètes écrites. Donner vie à des personnages pour créer un spectacle ensemble.

Marie GROSIDIER

- **Jeudi 20h30/22h30**

JEUX DE RÔLES ADULTES

53€/an

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

Les Nains DESFORGES

- **Vendredi à partir de 21h**
- **Samedi à partir de 14h**
• **à partir de 21h**

ECHECS NOUVEAUTÉ

240€/an

Jeu des Rois et roi des jeux selon la formule consacrée, les échecs bénéficient d'une tradition millénaire. Une activité idéale pour développer la concentration, la réflexion et la mémoire.

Vincent MORET

- **LUNDI (adultes)**
20h30-22h30 1 semaine/2
- **SAMEDI (enfants)**
10h-11h chaque semaine

BIBLIOTHÈQUE JEUNESSE



Au second étage de la MJC, poussez la 4ème porte à gauche et pénétrez dans un endroit coupé du monde...

Un lieu de lectures, d'imaginaires, et d'aventures.
Embarquement immédiat avec l'équipe de bénévoles prête à vous accompagner au fil des pages.

SALLE DE LECTURE

Consultation sur place
libre et gratuite.

LUNDI
14h15 à 18h15
MERCREDI
9h00 à 12h00 & 14h00 à 18h15

FORFAIT LECTURE

(inclus dans tous les forfaits)*

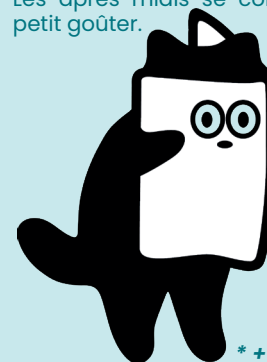
Possibilité d'emprunter
jusqu'à 5 ouvrages à la fois : 6€/an.

FORFAIT ANIMATION*

10€/an ou 2€ l'animation.

Tout au long de l'année, l'équipe de la bibliothèque vous propose différents moments d'animation sur des thèmes variés. De 14h30 à 17h, c'est l'occasion de partager en famille des lectures, des jeux, des petits bricolages et autres découvertes autour du livre.

Les après-midis se concluent par un petit goûter.



* + adhésion annuelle obligatoire à la MJC de 10€

FORFAIT JEUX DE RÔLES ADOS*

40€/an

Club de jeux de rôles pour les 9/17 ans.
1 samedi par mois de 14h à 17h30.

Avec les "Dés-Glingos" c'est l'occasion de vivre des aventures rocambolesques dans la peau des héros de l'histoire. Venez explorer des univers riches en émotions et des défis. Et tout ça ne demande qu'une poignée de dés, de l'imagination et quelques camarades. En principe ces derniers sont fournis sur place, mais vous pouvez emmener les vôtres ...

« Prenez garde aux dragons !!! »



PROJET KRAFT

Notre bibliothèque est un comptoir partenaire du projet Kraft mis en place par la médiathèque de Nancy.

Rendez-vous sur notre site pour en savoir plus.

Retrouvez toutes les dates et actualités sur notre site internet : www.mjc-desforges.com



SPORTS & DÉTENTE



TARIFS

POUR LES ACTIVITÉS ADULTES

Body-sculpt, Step, Yoga-pilates, Pilates,
Fit boxing (Body combat), Barre au sol

1 cours/semaine	247€/an
2 cours/semaine	389€/an
3 cours/semaine	482€/an
4 cours/semaine	585€/an

PILATES & PILATES-FUSION

La méthode Pilates 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.

Le pilate-fusion est une méthode d'entraînement qui combine les principes du pilates avec d'autres disciplines comme le fitness ou la danse.

Michaël BARTH

- **Lundi :**
9h00/10h00
11h00/12h00
19h15/20h15
- **Mardi :**
18h15/19h15
- **Mercredi**
20h15/21h15
- **Jeudi :**
09h00/10h00
11h00/12h00

Anne-Sophie MAURICE

- **Mardi :**
08h45/09h45 (Pilates Fusion)
09h45/10h45
10h45/11h45 (Pilates Fusion)
18h30/19h30
- **Mercredi :**
17h30/18h30
- **Vendredi :**
08h45/09h45
09h45/10h45

BARRE AU SOL

Méthode d'entraînement inspirée des exercices de danse classique, réalisée au sol pour améliorer posture, souplesse et renforcement musculaire sans contrainte articulaire.

Anne-Sophie MAURICE

- **Vendredi :**
10h45/11h45

YOGA-PILATES

Michaël BARTH

- **Lundi :**
17h15/18h15
- **Mardi :**
20h15/21h15
- **Mercredi :**
19h15/20h15
- **Jeudi :**
12h30/13h30

BODY SCULPT

Michaël BARTH

- **Lundi :**
10h00/11h00
12h30/13h30
20h15/21h15
- **Mardi :**
17h15/18h15
- **Jeudi :**
10h00/11h00

FIT BOXING (BODY COMBAT)

Michaël BARTH

- **Lundi :**
18h15/19h15

STEP

Michaël BARTH

- **Mardi :**
19h15/20h15
- **Mercredi :**
18h15/19h15

GYMNASTIQUE ENFANTS

235€/an

Michaël BARTH

- **Mercredi :**
09h15/10h15 (3/5 ans)
10h15/11h15 (6/8 ans)
11h15/12h15 (9/10 ans)

MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE

192€/an

Pratique authentique issue de la tradition zen. Par la concentration sur la posture juste et une expiration profonde, corps et esprit se réunissent. Le mental s'apaise. L'esprit devient clair comme un ciel sans nuages. Les bienfaits sont infinis : réduction du stress et de l'anxiété, détente, respiration, sommeil, circulation de l'énergie....

Patrice SOUSSAN

- **Mardi :** 12h30/13h30
- **Mercredi :** 19h00/20h00

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

192€/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.

Odile THOMAS

- **Jeudi :**
18h30/19h45

YOGA DU RIRE

93€/an

Par les étapes simples et ludiques du yoga du rire, appréciez les sensations de relaxation, de détente et d'apaisement tout en ouvrant un espace serein, ressourçant et joyeux à soi, aux Autres et au Monde. Osez cultiver la liberté et le droit de rire !

Olivier BLAISE

- **Mardi :**
19h00/20h00
(15 RDV dans l'année)

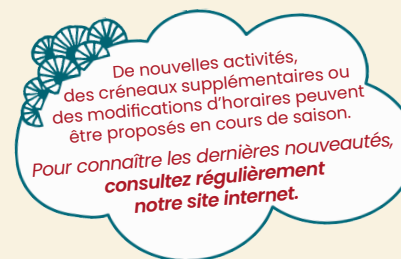
TAI CHI

216€/an

Art martial chinois pratiqué dans le but de détendre et d'apaiser corps et esprit.

Laurence RIBEYRE

- **Jeudi :**
17h30/18h45



NOUVEAU !

Qi Gong

Brain Ball®

+ d'infos sur notre site

GOURMANDISES

LES TIRE-BOUCHONS

Cotisation annuelle : 195€

Patrice SIMEON

Ateliers d'échanges œnologiques, passionné de vins, Patrice SIMEON les raconte comme on raconte des histoires. Chaque séance est l'occasion de découvrir cépages, techniques, arômes et vigneron au gré de thèmes prometteurs.

Par séance, dégustation de 5 à 7 vins et leurs grignotages concoctés par une équipe de bénévoles.

Une inscription en début d'année est conseillée (dans la limite des places disponibles)

Pour plus d'informations :

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

Retrouvez toutes les dates sur notre site internet.



LANGUES

ANGLAIS ENFANTS

244€/an

Victoria APLENI

MERCREDI

5 à 7 ans 9h00/10h00

7 à 9 ans 10h00/11h00

9 à 11 ans 11h00/12h00

Collège 14h00/15h00

ANGLAIS ADULTES

244€/an

Victoria APLENI

LUNDI

débutants 18h15/19h15

intermédiaires 19h15/20h15

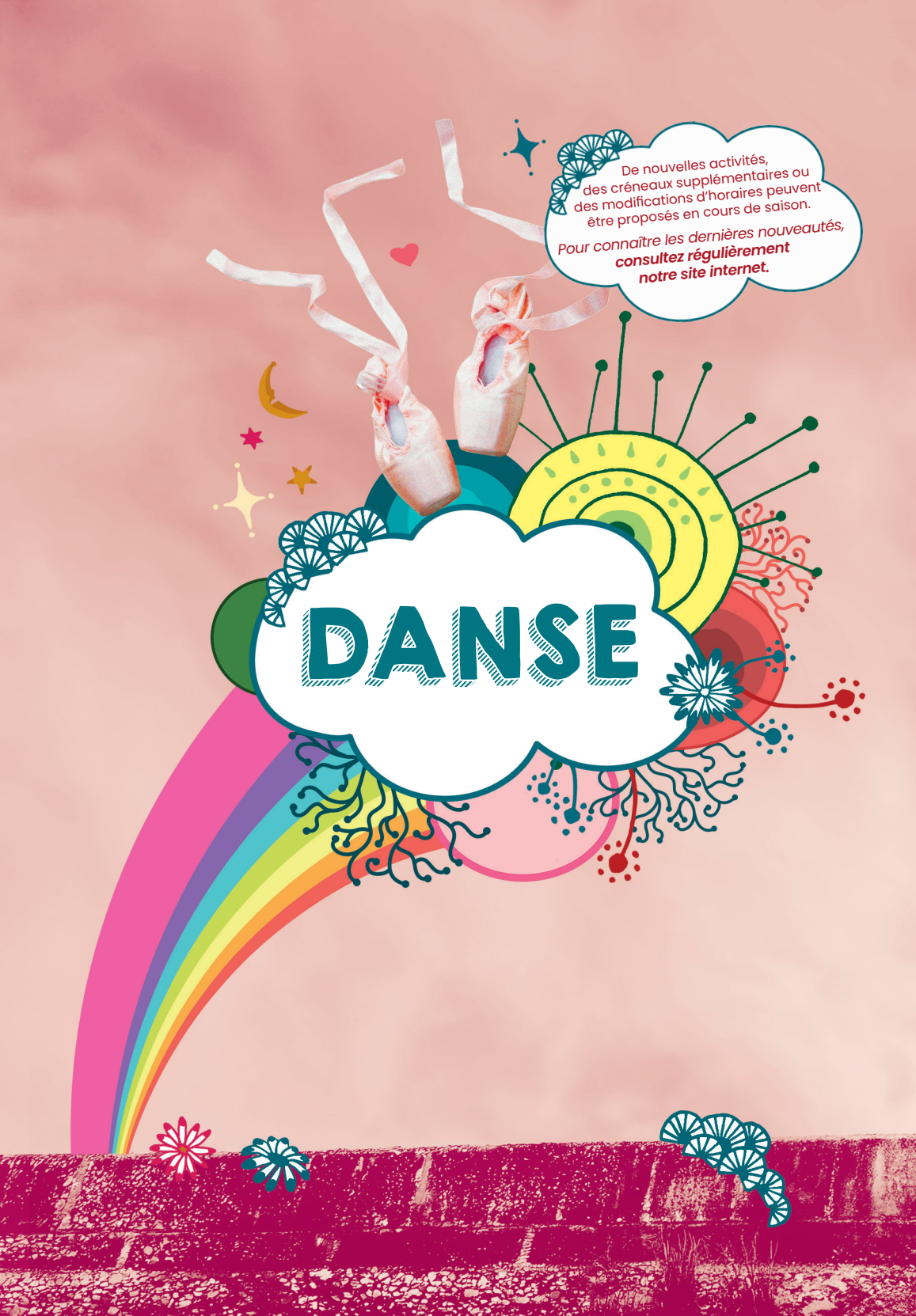
JEUDI

conversations 19h15/20h15

De nouvelles activités, des créneaux supplémentaires ou des modifications d'horaires peuvent être proposés en cours de saison. Pour connaître les dernières nouveautés, consultez régulièrement notre site internet.

NOUVEAU ! cours d'allemand : + d'infos sur notre site

L'inscription est effective pour l'année et correspond à 32 cours minimum.



DANSE

De nouvelles activités,
des créneaux supplémentaires ou
des modifications d'horaires peuvent
être proposés en cours de saison.
Pour connaître les dernières nouveautés,
consultez régulièrement
notre site internet.

DANSE MODERNE JAZZ

Enfant = 235€/an, adulte = 269€/an

Anne-Sophie MAURICE

- **Mardi :**
17h15/18h30 (12/14 ans)
19h30/21h00 (adultes moyens)
- **Mercredi :**
13h30/14h30 (7/9 ans)
15h30/16h30 (10/12ans)
- **Jeudi :**
18h15/19h30 (ados +16 ans)
19h30/21h00 (adultes confirmés)

DANSE CLASSIQUE

235€/an

Anne-Sophie MAURICE

- **Mercredi :**
09h00/10h00 (3/5 ans)
10h00/11h00 (5/6 ans)
11h00/12h00 (7/9 ans)
14h30/15h30 (7/9 ans)
16h30/17h30 (10/12 ans)
- **Jeudi :**
17h15/18h15 (7/9 ans)

NOUVEAUTÉ

DANSE CONTEMPORAINE

Enfant = 235€/an, adulte = 238€/an

La danse contemporaine est une pratique artistique aussi riche que variée dans ses choix musicaux et chorégraphiques. Dans la danse contemporaine, la technique laisse place aux émotions et à l'improvisation, c'est un véritable lâcher prise et un bien-être assuré.

Maelis KIEKEN

Débutants à partir de 16 ans

- **vendredi :**
17h45/19h00 & 20h00/21h15

Enfants

La danse contemporaine permettra à votre enfant de laisser libre court à son imagination et à sa créativité dans sa pratique de la danse. La danse contemporaine se pratique avec ou sans base en danse(s).

- **Samedi :**
9h à 10h (6-9 ans)
10h à 11h (10-12 ans)
11h à 12h30 (13-16 ans)

DANSE HIP-HOP

1h00 = 213€/an

1h30 = 235€/an

Adélie PFIFFELMANN, Clara JAMIS
& Kassime BACAR

- **Lundi :**
18h30/20h00 Adultes tous niveaux
- **Samedi :**
10h00/11h00 (6/10 ans) Kassime
11h00/12h30 (ados +11 ans) Kassime

WAACKING DÉBUTANTS

235€/an

Créé à la fin des années 60, le Waacking se danse sur de la musique disco. C'est un mélange subtil de groove, de technique et d'attitude associé à des mouvements de bras lancés avec force et précision.

Mathilde WINK

- **Jeudi :** 19h00/20h30

WAACKING AVANCÉS

235€/an

Adélie PFIFFELMANN

- **Lundi :** 20h15/21h45

BACHATA DOMINICAINE

235€/an

Originaire de République Dominicaine, la bachata dominicaine est une danse traditionnelle de partage et de fête.

Emilie JANIN

- **Mercredi :**
19h45/20h45 (débutants)
- **Mercredi :**
21h00/22h00 (intermédiaires)

DANSE ORIENTALE

238€/an

Fanny FLORENTIN
(Farah ARTIST DANCER)

- **Vendredi :**
19h00/20h15 Adultes débutants
20h15/21h30 Adultes Intermédiaires

L'inscription est effective pour l'année et correspond à 32 cours minimum.



CENTRE DE LOISIRS

(Les mercredis et les petites vacances)

La direction est assurée par Jean-Luc NICOLLE et Morgane BARACAND entourés d'une équipe pédagogique diplômée et qualifiée.

4 groupes d'âges 3/4 ans, 5/6 ans, 7/8 ans et 9/12 ans structurent l'organisation des activités.

Les journées que vivent les enfants à la MJC **sont construites comme de véritables aventures** organisées autour de thèmes pour donner du sens à l'action éducative.

La MJC est le décor d'une thématique vivante dans laquelle les enfants s'épanouissent à travers des **activités sportives, musicales, créatives 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.

UNE JOURNÉE TYPE AU CENTRE DE LOISIRS

07h45– 09h00 : Accueil des enfants

09h00 – 11h30 : Activités

11h30 – 13h30 : Repas

13h30 – 14h00 : Temps calme

14h00 – 16h30 : Activités

16h30 – 17h00 : Goûter

17h00 – 17h30 : Forum

17h30 – 18h30 : Départ des enfants
(17h30 – 18h00 : Départ été)



INSCRIPTION AU CENTRE DE LOISIRS

*Les mercredis,
les forfaits s'adaptent aux présences de vos enfants :*

FORFAIT ANNUEL

Enfants présents tous les mercredis

au sein de notre centre de loisirs, soit au moins 32 mercredis.

FORFAIT 1/2

Enfants présents 1 mercredi sur 2

au sein de notre centre de loisirs, soit au moins 16 mercredis
(en fonction du premier mercredi de présence)

FORFAIT OCCASIONNEL

Enfants présents (la journée) à titre exceptionnel

au sein de notre centre de loisirs

(dans la limite des places disponibles et avec une inscription
au moins une semaine avant la date souhaitée).

Merci de contacter la MJC pour connaître les disponibilités.

VACANCES SCOLAIRES

L'inscription est obligatoire à la semaine

(du lundi au vendredi) **avec prise de RDV**
sur notre site www.mjc-desforges.com

PRINCIPES D'INSCRIPTION

L'adhésion à notre MJC ou à une autre MJC de Nancy est **indispensable** à toute inscription.

Elle est d'un montant de 10,00 € pour la saison
(du 01 septembre 2026 au 31 août 2027).

Aucun supplément n'est demandé
pour les sorties exceptionnelles.

Les paiements doivent s'effectuer à l'avance.

Les documents CAF et vaccination pour les aides
aux vacances doivent être **présentés lors de l'inscription**.

LES TARIFS 2026-2027 sont à retrouver sur notre site internet.



ASSOCIATIONS ACCUEILLIES

ASSOCIATION ESPERANTO NANCY Contact : M. THIBIAS Tél : 06.77.90.49.61 Mail : esperanto-nancy-54@laposte.net Mercredi 19h30/20h30 Tout public	SOS AMITIÉ BP 212 - 54004 NANCY Cedex Tél : 03.83.32.20.02 Mail : sosa-nancy@wanadoo.fr
ASSOCIATION CULTURELLE FRANCE-JAPON Cours de japonais Réunions d'information et d'inscription/horaires des cours voir sur le site : www.nancy-japon.com Contact : M. GLEYO Tél : 03.83.51.15.81	LIGUE DES DROITS DE L'HOMME Ligue des droits de l'homme Section Nancy 27 rue de la République 54000 NANCY Permanence les vendredis de 18h00 à 20h00 (hors vacances scolaires) Tél : 07.83.95.21.50 Mail : ldh-nancy@ldh-france.org
ASSOCIATION DU SPORT PLEIN LA VUE 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 Desforges. Mail : dspv.asso@gmail.com	SCIENCES ET TECHNIQUE RADIO CLUB f6kim Contact : Frédéric DOUGOUD tél : 06.08.99.27.28 Mail : radio.club.f6kim@gmail.com
ATELIER SAINT NICOLAS DES LORRAINS Atelier de pratique des techniques de l'icône contemporaine Vendredi (1 vendredi sur 2) de 13h00 à 17h00 Contact : Jacques VALENTIN Tél : 06.42.82.97.42 Mail : jacquesvalentin4@gmail.com	TAO DES MONTAGNES Le Sundo ou TAO des montagnes est une pratique millénaire nous venant de Corée que nous souhaitons rendre accessible à toutes et tous. Contact : Thomas JAUZEIN Tél : 06 23 48 33 93 Mail : taodesmontagnes@laposte.net ANNIVERSAIRES Les samedis et dimanches après-midi à partir de 6 ans (selon disponibilités de l'équipe) Les anniversaires sont organisés par l'association Les Magiciens du Rêve, tarif à consulter sur notre site internet.

