



2021 - 2022

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

SAINT-CLÉMENT

pass
Culture



MJC - La Fabrique

8 rue Jean Mermoz 89100 Saint-Clément

03 86 83 86 00

www.mjc-sens.com



Antennes ateliers

Les ateliers **bien-être, danse, folk** et **généalogie** ont lieu à Saint-Clément, au 8 rue Jean Mermoz.

Les ateliers d'**arts plastiques, dessin** et un entraînement de **breakdance** ont lieu à Gron, à la salle Coquelicot, et à la salle polyvalente au 28 rue des Courois.

Les ateliers **théâtre** ont lieu à Rosoy, à la salle des fêtes, rue de la Mairie.

Les ateliers **chant, chorale Whynotes** et **guitare** ont lieu à Sens à la salle Saint-Charles au 34 rue du Général Dubois.

Un atelier mensuel **eutonnie** a lieu à Villiers-Louis à la salle des fêtes.

Adhésion à l'association :

45 € personne morale

20 € adulte

10 € mineur et représentant légal

60 € bienfaiteur (réduction d'impôts)



**Parking à 100 mètres obligatoire.
Pas de stationnement hors les cases et pas
d'attente en double file.**

**Pensez à vous inscrire
dès le 28 juin 2021 !**

**Avec 10 prélèvements entre septembre et juin,
vous étalez vos paiements entre 13 € et 32 € par
mois en fonction du tarif de l'activité.**

**Possibilité de vous préinscrire sur
www.mjc-sens.com dès le 28 juin 2021**

Malgré le soin apporté à la réalisation de ce programme, des erreurs ou omissions peuvent subsister. Des aménagements pourront être proposés, nous vous remercions de votre compréhension.

Sommaire

Le Mot de la Présidente	4
BIEN-ÊTRE	
Body-zen	5
Danse bien-être	5
Eutonnie	6
Étirements et assouplissements	7
Marche nordique	7
Pilates	8
Sophrologie	8
Tai-chi-chuan	9
Yoga des saisons	9
CRÉATION	
Arts plastiques	10
Dessin	10
Généalogie	11
Théâtre	11
DANSE	
Barre au sol	12
Breakdance	12
Danse afro	13
Danse classique	13
Danse contemporaine	16
Danse éveil	16
Danse fitness	17
Complément rythmique	17
Danse moderne jazz	18
Danse initiation	18
Danse rythmique	19
Gym danse	19
Zumba kids®	20
Zumba ®	20
MUSIQUE	
Chant - Chorale	21
Folk	21
Guitare	22
La MJC La Fabrique vous facilite l'accès aux droits	22
MJC - Espace de Vie Sociale	23
Infos pratiques	24
Inscriptions	25

Le Mot de la Présidente

Cette saison 2020-21 a été bouleversée par la COVID et pourtant, tout avait bien commencé : les activités avaient repris en septembre, certes avec l'obligation de respecter des mesures sanitaires strictes, et nous étions confiants. Cependant la situation sanitaire s'est vite détériorée et nous avons dû faire face durant l'année à deux confinements avec pour conséquence la suspension de nos activités hebdomadaires. Il a fallu aussi composer avec un couvre feu à horaire variable, des activités autorisées ou non en extérieur, en intérieur et selon qu'il s'agisse de majeurs ou de mineurs.

Néanmoins la MJC - La Fabrique s'est adaptée pour rester en lien avec ses adhérents : les animateurs ont proposé des ateliers en visio, en vidéo. Certaines activités ne s'y prêtant pas, le téléphone, les mails, ou encore Whats App ont permis de maintenir le contact. Nous sommes bien évidemment conscients que rien de tout cela ne saurait remplacer les échanges en direct.

Cette année encore et c'est une excellente nouvelle, la Caisse d'Allocation Familiales nous a accordé l'agrément Espace de Vie Sociale que nous avons fait vivre malgré les conditions particulières dans lesquelles la pandémie nous a plongés : ateliers partagés parents/enfants, accompagnement scolaire, accès aux droits, accueil de personnes en situation de handicap.

Nous avons hâte de nous retrouver et la saison se termine sur une note positive avec une réouverture progressive et bientôt totale des activités dans le respect des mesures barrières et de distanciation.

Nous vous attendons nombreux et motivés pour cheminer ensemble durant la saison prochaine.

La Présidente,
Martine Plumey

Body-zen

Mélanie Jost-Demontigny

 **Adultes** (à partir de 15 ans)
vendredi 11h15 à 12h00



Inspiré des gyms douces (Pilates, yoga, stretching), le body-zen permet d'atteindre un confort physique grâce à des mouvements simples, doux et progressifs tout en travaillant sa respiration et ses muscles profonds. Le body-zen est particulièrement efficace pour raffermir en douceur et développer harmonieusement votre corps.



Saint-Clément

Durée : 0h45

Tarif

90 €

Tarif clémentins

85 €

Tarifs hors adhésion

Danse bien-être

Mélanie Jost-Demontigny

 **Adultes** (à partir de 15 ans)
vendredi 14h15 à 15h00



Travail d'expression corporelle, enchaînements chorégraphiques simples se terminant par du stretching. Les cours sont adaptés aux séniors, aux personnes en situation de handicap et souffrant de diverses pathologies.



Saint-Clément

Durée : 0h45

Tarif

90 €

Tarif clémentins

85 €

Tarifs hors adhésion

Eutonie

Alain Cosson

 **Adultes**

les dimanches 09h30 à 12h15
(17/10 - 28/11 - 12/12 - 09/01 -
06/02 - 20/03 - 10/04 - 22/05 -
12/06)

séance découverte gratuite le
dimanche 12 septembre.



L'Eutonie c'est développer sa conscience corporelle. L'importance de la présence au corps est de plus en plus reconnue. Il semble qu'elle améliore notre prise en charge des douleurs chroniques, qu'elle stimule nos défenses immunitaires. Mais c'est aussi être plus autonome pour gérer son tonus, trouver la détente, atténuer ses tensions, découvrir un mouvement plus juste et économique.

 Villiers-Louis Durée : 2h45

Tarif 70 €

Tarif clémentins 65 €

Tarifs hors adhésion

Eutonie

Alain Cosson

 **Adultes**

les samedis 16h30 à 19h00
(25/09 - 16/10 - 27/11 - 11/12 -
08/01 - 05/02 - 19/03 - 09/04 -
21/05 - 11/06)

séance découverte gratuite le
samedi 11 septembre.

Adultes

les lundis 09h30 à 12h00
(27/09 - 18/10 - 29/11 - 13/12 - 10/01 - 07/02 - 21/03 -
11/04 - 23/05 - 13/06)

séance découverte gratuite le lundi 13 septembre.



 Saint-Clément Durée : 2h30

Tarif 70 €

Tarif clémentins 65 €

Tarifs hors adhésion

Étirements et assouplissements

Marie Mathé

 **Adultes** (à partir de 15 ans)
jeudi 12h30 à 13h15



Forme de "gym douce" visant à assouplir les articulations, à étirer les muscles dans le but d'améliorer le bien-être physique et mental dans la vie de tous les jours. Cette discipline préviendra les blessures quotidiennes et sportives, permettra une meilleure récupération après l'effort et une meilleure oxygénation des cellules.
Accessible à tous.

 Saint-Clément Durée : 0h45

Tarif 180 €

Tarif clémentins 170 €

Tarifs hors adhésion

Marche nordique

Clotilde Rouanet

 **Tous publics**
mercredi 09h00 à 11h00



La marche nordique est un sport de plein air, bon pour le corps, le cœur et l'esprit... Activité sportive adaptée à tous niveaux. Ses bienfaits sur la santé sont désormais reconnus : elle fortifie les os, améliore le souffle, fait perdre du poids, améliore la coordination et l'équilibre.

 Saint-Clément Durée : 2h00

Tarif 90 €

Tarif clémentins 85 €

Tarifs hors adhésion

Pilates

Marie Mathé

 **Adultes** (à partir de 15 ans)
jeudi 10h30 à 11h30



C'est le cours "anti-vieillessement" par excellence, une méthode de renforcement des muscles profonds du bassin et du dos essentiellement. Possibilité de pratiquer avec des accessoires comme cercles et rouleaux qui rendent la séance plus ludique et plus efficace.

Accessible à tous.

 **Saint-Clément** **Durée : 1h00**

Tarif 255 €

Tarif clémentins 240 €

Tarifs hors adhésion

Sophrologie

Séverine Berthier

 **Adultes** (à partir de 15 ans)
mercredi 18h15 à 19h15



La sophrologie est une discipline permettant de retrouver le calme en soi et invitant au lâcher-prise. Exercices de respiration, de mouvements du corps (relaxation dynamique) et techniques de visualisation positive, s'effectuant en position assise et/ou debout. La sophrologie permet une détente mentale et physique pour retrouver un bien-être global.

 **Saint-Clément** **Durée : 1h00**

Tarif 180 €

Tarif clémentins 170 €

Tarifs hors adhésion

Tai-chi-chuan

Thérèse Fleurent

 **Adultes**
lundi 19h15 à 20h45
mardi 12h15 à 13h45



Cette pratique corporelle chinoise est à la fois un art martial, un exercice énergétique et une relaxation. Cette discipline aux multiples facettes permet de trouver des outils contribuant à préserver la santé, améliorer la concentration, apaiser l'esprit, développer l'assurance et la spontanéité, et se révéler à soi-même.

 **Saint-Clément** **Durée : 1h30**

Tarif 230 €

Tarif clémentins 220 €

Tarifs hors adhésion et licence à la fédération

Yoga des saisons

Marie Mathé

 **Adultes** (à partir de 15 ans)
lundi 10h00 à 11h30



Nous sommes sensibles à l'ambiance des saisons avec la lumière, le vent et les couleurs qui nous entourent... Les rythmes de la nature jouent sur notre horloge interne... Chaque séance de yoga aura un thème qui fera écho à la saison, au mois en cours et à leurs retentissements sur notre vie intérieure. Accessible à tous.

 **Saint-Clément** **Durée : 1h30**

Tarif 291 €

Tarif clémentins 271 €

Tarifs hors adhésion

CRÉATION

Arts plastiques

Nathalie Périer

 **6/10 ans**
mercredi 14h00 à 15h30

10/14 ans
mercredi 15h30 à 17h00

Adultes (à partir de 15 ans)
mardi 14h15 à 16h15 (2h00)
mardi 18h15 à 19h45 (1h30)



L'atelier propose de pratiquer différentes techniques comme la peinture, la sculpture, le dessin, la gravure, le modelage... À son rythme, selon sa créativité, chacun pourra s'exprimer selon ses envies dans une ambiance conviviale. Des thèmes de travail seront proposés régulièrement. L'atelier pourra participer à des manifestations collectives.

 **Gron** **Durée :** 1h30 2h00

Tarifs 291 € 313 €

Tarifs clémentins 271 € 293 €

Tarifs hors adhésion

Dessin

Nathalie Périer

 **10/15 ans**
mercredi 17h00 à 18h00



L'atelier de dessin propose aux élèves de développer ou approfondir sa pratique (observation, perspective, imagination, dessin d'après modèle, initiation à la BD), tout en découvrant des techniques : fusain, craie, encre, mine graphite et des outils : plume à dessiner, pinceau, calame. Les ateliers ont lieu en salle ou en extérieur selon la saison.

 **Gron** **Durée :** 1h00

Tarif 235 €

Tarif clémentins 220 €

Tarifs hors adhésion

CRÉATION

Généalogie

Serge Tadrier

 **Adultes** (à partir de 15 ans)
vendredi 18h00 à 20h30

6 séances de novembre à avril :
19/11 - 10/12 - 14/01 - 11/02 -
11/03 - 15/04



Dans un climat d'entraide et de bienveillance, l'atelier permettra de débiter son arbre et le récit de son histoire généalogique à partir des données familiales et de la recherche sur la vie de ses ancêtres dans les services d'archives et les ressources en ligne. Chacun acquerra alors l'autonomie nécessaire pour poursuivre seul le travail engagé.

 **Saint-Clément** **Durée :** 2h30

Tarif Adhésion 20 €

Tarif clémentins Adhésion 20 €

Théâtre

Abderrahmane Ouldhaddi

 **8/11 ans**
mercredi 15h00 à 16h15
12/18 ans
mercredi 16h15 à 17h30



« Par définition, le théâtre est le lieu où l'on peut tout dire, tout montrer, tout raconter. » Antoine Vitez.
Ou le théâtre comme débordement de l'imagination.

 **Rosoy** **Durée :** 1h15

Tarif 291 €

Tarif clémentins 271 €

Tarifs hors adhésion

DANSE

Barre au sol

Magalie Perreau

 **Adultes** (à partir de 15 ans)
lundi 18h00 à 19h00



C'est un moment permettant l'étirement, la sollicitation des muscles profonds, la mobilisation articulaire à travers des exercices au sol.

Le tout est une bulle de lâcher prise précieuse.

 Saint-Clément	Durée :	1h00
Tarif		150 €
Tarif clémentins		140 €

Tarifs hors adhésion

Breakdance

Hugo Coulon

 **8/12 ans** - débutants
lundi 18h00 à 19h00
8/13 ans - 2^{ème} et 3^{ème} année
mardi 18h00 à 19h00
9/16 ans - avancés
mardi 19h00 à 20h30



Le break est une danse issue de la culture Hip-hop, née dans les années 80. Elle s'exprime à travers la Funk et est principalement pratiquée au sol ! Entre jeux de jambes, figures et acrobaties guidées par la musique, viens découvrir ce que sont le break et la culture Hip-hop.

 **Entraînement ouvert aux élèves ayant plus de 3 ans de pratique de breakdance.**
jeudi 18h30 à 20h00 à **Gron** - Tarif : 40 €

 Saint-Clément	Durée :	1h00	1h30
Tarifs		235 €	255 €
Tarifs clémentins		220 €	240 €

Tarifs hors adhésion et costume

DANSE

Danse afro

Laureline Parent

 **Adultes** (à partir de 15 ans)
mardi 18h30 à 20h00 - niveau 1
mardi 20h00 à 21h30 - niveau 2



Cet atelier propose de se familiariser avec la danse afro contemporaine mais aussi plus traditionnelle, à travers l'apprentissage de chorégraphies.

L'atelier a pour but de développer la musicalité, le rythme et le lâcher-prise mais aussi de prendre plaisir, partager, s'exprimer et affirmer son identité à travers la danse.

 Saint-Clément	Durée :	1h30
Tarif		291 €
Tarif clémentins		271 €

Tarifs hors adhésion et costume

Danse classique

Magalie Perreau

 **4/6 ans** - initiation
samedi 09h30 à 10h30
7/10 ans - cycle 2
samedi 10h30 à 11h30
11/15 ans - cycle 3
samedi 11h30 à 13h00



La danse classique est une technique qui sublime l'équilibre, la précision, l'élégance du mouvement en parfaite harmonie avec la musique.

 Saint-Clément	Durée :	1h00	1h30
Tarifs		235 €	291 €
Tarifs clémentins		220 €	271 €

Tarifs hors adhésion et costume

LE RÉCAP'

Arts Plastiques	Adultes	mardi	14h15 - 16h15
	Adultes	mardi	18h15 - 19h45
	6/10 ans	mercredi	14h00 - 15h30
	10/14 ans	mercredi	15h30 - 17h00
Barre au sol	Adultes	lundi	18h00 - 19h00
Body zen	Adultes	vendredi	11h15 - 12h00
Breakdance	8/12 ans	lundi	18h00 - 19h00
	8/13 ans	mardi	18h00 - 19h00
	9/16 ans	mardi	19h00 - 20h30
	Niveau 3+	jeudi	18h30 - 20h00
Chant	Adultes	lundi	19h00 - 21h00
Danse afro	Adultes	mardi	18h30 - 20h00
	Adultes	mardi	20h00 - 21h30
Danse bien-être	Adultes	vendredi	14h15 - 15h00
Danse classique	4/6 ans	samedi	9h30 - 10h30
	7/10 ans	samedi	10h30 - 11h30
	11/15 ans	samedi	11h30 - 13h00
Danse contemporaine	8 ans +	mercredi	13h30 - 14h45
Danse éveil	4/5 ans	mercredi	15h15 - 16h00
	5½/7 ans	mercredi	13h30 - 14h15
	4/5 ans	samedi	10h00 - 10h45
	5½/7 ans	samedi	10h45 - 11h30
Danse fitness	Adultes	mercredi	19h15 - 20h15
Complément rythmique	Adultes	mercredi	20h15 - 21h00
Danse initiation	6/7 ans	mercredi	16h00 - 17h00
Danse moderne jazz	10/12 ans	jeudi	17h30 - 18h30
	12 ans +	samedi	13h30 - 15h00

LE RÉCAP'

Danse rythmique	8/10 ans	mercredi	17h15 - 18h15
	10/12 ans	mercredi	14h15 - 15h15
	13/16 ans	mercredi	18h15 - 19h15
	8/12 ans	samedi	14h00 - 15h00
	16 ans +	samedi	11h30 - 12h30
Dessin	10/15 ans	mercredi	17h00 - 18h00
Étirements et assouplissements	Adultes	jeudi	12h30 - 13h15
Eutonie	Adultes	lundi	9h30 - 12h00
	Adultes	samedi	16h30 - 19h00
	Adultes	dimanche	9h30 - 12h15
Folk	Tous public	jeudi	18h45 - 21h45
Généalogie	Adultes	vendredi	18h00 - 20h30
Guitare	Niveau 1	lundi	17h30 - 18h30
	Niveau 1	lundi	18h30 - 19h30
	Niveau 2	lundi	19h30 - 20h30
Gym danse	Adultes	jeudi	18h30 - 19h30
Marche nordique	Tous public	mercredi	9h00 - 11h00
Pilates	Adultes	jeudi	10h30 - 11h30
Sophrologie	Adultes	mercredi	18h15 - 19h15
Tai-chi-chuan	Adultes	lundi	19h15 - 20h45
	Adultes	mardi	12h15 - 13h45
Théâtre	8/11 ans	mercredi	15h00 - 16h15
	12/18 ans	mercredi	16h15 - 17h30
Yoga des saisons	Adultes	lundi	10h00 - 11h30
Zumba®	Adultes	mercredi	19h30 - 21h00
Zumba kids®	4/8 ans	mercredi	16h00 - 16h45
	9/15 ans	mercredi	16h45 - 17h45

DANSE

Danse contemporaine

Magalie Perreau

 **À partir de 8 ans**
mercredi 13h30 à 14h45



La danse contemporaine est une technique en perpétuelle recherche de l'origine du mouvement à travers de multiples univers musicaux.

 Saint-Clément	Durée : 1h15
Tarif	255 €
Tarif clémentins	240 €

Tarifs hors adhésion et costume

Danse éveil

Mélanie Jost-Demontigny

 **4/5 ans** - niveau 1
mercredi 15h15 à 16h00
samedi 10h00 à 10h45
5½/7 ans - niveau 2
mercredi 13h30 à 14h15
samedi 10h45 à 11h30



Amener l'enfant à une découverte personnelle d'éléments simples lui donnant la capacité d'une expression artistique et corporelle, mélodique et rythmique.

 Saint-Clément	Durée : 0h45
Tarif	150 €
Tarif clémentins	140 €

Tarifs hors adhésion et costume

DANSE

Danse fitness

Mélanie Jost-Demontigny

 **Adultes** (à partir de 16 ans)
mercredi 19h15 à 20h15



Enchaînement chorégraphique alliant cardio et renforcement musculaire, sur des musiques actuelles et dynamiques.

(cours qui se complète avec le cours ci-dessous, mais possibilité de faire qu'un seul des deux cours)

 Saint-Clément	Durée : 1h00
Tarif	135 €
Tarif clémentins	125 €

Tarifs hors adhésion

Complément rythmique

Mélanie Jost-Demontigny

 **Adultes** (à partir de 16 ans)
mercredi 20h15 à 21h00
à partir de novembre



Si vous souhaitez poursuivre l'apprentissage de chorégraphies et participer à différentes représentations, laissez-vous tenter.

Ce cours dure 45 minutes. Possibilité de le cumuler avec le cours de danse fitness précédent pour une durée totale de 1h45.

 Saint-Clément	Durée : 0h45	1h45
Tarif	100 €	235 €
Tarifs clémentins	95 €	220 €

Tarifs hors adhésion et costume

DANSE

Danse initiation

Mélanie Jost-Demontigny

 **6/7 ans**
 mercredi 16h00 à 17h00



L'objectif est de développer petit à petit la maîtrise corporelle, la sensibilité et l'aptitude créatrice.

 Saint-Clément	Durée : 1h00
Tarif	180 €
Tarif clémentins	170 €

Tarifs hors adhésion et costume

Danse moderne jazz

Magalie Perreau

 **10/12 ans**
 jeudi 17h30 à 18h30
À partir de 12 ans - jazz 2 et 3
 samedi 13h30 à 15h00



Des bases de la danse jazz à la recherche de la modernité du mouvement, les cours abordent la coordination, la dissociation, les déplacements, l'énergie sur des rythmes actuels.

 Saint-Clément	Durée : 1h00 1h30
Tarifs	235 € 291 €
Tarifs clémentins	220 € 271 €

Tarifs hors adhésion et costume

DANSE

Danse rythmique

Mélanie Jost-Demontigny

 **8/10 ans**
 mercredi 17h15 à 18h15
8/12 ans
 samedi 14h00 à 15h00
10/12 ans
 mercredi 14h15 à 15h15
13/16 ans
 mercredi 18h15 à 19h15
À partir de 16 ans
 samedi 11h30 à 12h30



Cours dynamique. Sur des musiques actuelles, les élèves découvriront le plaisir de danser en rythme, de bouger en prenant conscience de leur corps. Des exercices permettront d'acquérir des pas de base et de créer des chorégraphies. S'amuser en dansant quoi de mieux ?

 Saint-Clément	Durée : 1h00
Tarifs	235 €
Tarif clémentins	220 €

Tarifs hors adhésion et costume

Gym danse

Françoise Dobek

 **Adultes**
 jeudi 18h30 à 19h30



Travail complet du corps par une approche décontractée du mouvement. Sur des musiques rythmées et variées, le corps se libère, se tonifie... Et maintenant allons-y avec plaisir.

 Saint-Clément	Durée : 1h00
Tarif	150 €
Tarif clémentins	140 €

Tarifs hors adhésion

DANSE

Zumba kids®

Célia Uyttersprot

 **4/8 ans** - Zumba kids® junior
mercredi 16h00 à 16h45
9/15 ans - Zumba kids®
mercredi 16h45 à 17h45



Idéal pour les fans de Zumba® plus jeunes. Les enfants peuvent s'amuser entre amis et se défouler au rythme de leur musique préférée. Les cours de Zumba Kids® sont des fêtes dansantes regorgeant d'énergie. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle de façon ludique.

 Saint-Clément	Durée :	0h45	1h00
Tarifs		180 €	235 €
Tarifs clémentins		170 €	220 €

Tarifs hors adhésion et costume

Zumba®

Célia Uyttersprot

 **Adultes** (à partir de 16 ans)
mercredi 19h30 à 21h00



Idéal pour un entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité, mêlant des mouvements à haute et basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.

 Saint-Clément	Durée :	1h30
Tarif		291 €
Tarif clémentins		271 €

Tarifs hors adhésion et costume

MUSIQUE

Chant - Chorale

Elisabeth Vely

 **Adultes**
lundi 19h00 à 21h00



Dans une ambiance sympathique et détendue, venez partager avec nous le plaisir de chanter. Répertoire varié allant de la musique du Moyen Âge à la musique contemporaine, profane ou religieuse, en passant par la chanson et les musiques du monde. Vous n'avez jamais chanté ? Vous en avez envie ? Vous pouvez nous rejoindre !

 Sens	Durée :	2h00
Tarif		135 €
Tarif clémentins		125 €

Tarifs hors adhésion

Folk

Geeta et Catherine

 **Tout public**
jeudi 18h45 à 21h45



Danses, Musiques traditionnelles avec Transe en Danse.

Dès 18h45, les animatrices transmettront dans la bonne humeur des danses de France et d'ailleurs. Des stages en week-end seront possibles.

Vers 20h15, les musiciens amateurs et Marion partageront l'apprentissage de musiques. Des cours d'accordéon diatonique sont possibles.

 Saint-Clément	Durée :	3h00
Tarif		60 €
Tarif clémentins		55 €

Tarifs hors adhésion

Guitare

Francisco Mafra

🇫🇷 À partir de 7 ans

📅 lundi 17h30 à 18h30 - niveau 1
 lundi 18h30 à 19h30 - niveau 1
 lundi 19h30 à 20h30 - niveau 2



Vous aimez le rock, la pop, le blues, le jazz ?
 Venez vous initier ou vous perfectionner dans
 un cadre convivial avec des méthodes simples.

📍 Sens	Durée : 1h00
Tarif	313 €
Tarif clémentins	293 €

Tarifs hors adhésion

La MJC - La Fabrique vous facilite l'accès aux droits



La MJC - La Fabrique est votre Espace de Vie Sociale.

Faites de votre MJC un lieu qui vous ressemble et qui nous rassemble en participant à l'animation de la vie sociale de votre territoire. L'équipe de la MJC, élus et salariés sont à votre écoute **pour mettre en œuvre, avec vous, vos initiatives, vos idées, vos envies de projets.** Partager, s'entraider, se soutenir sont des mots qui plus que jamais ont leur place dans notre vie au quotidien et qui favorisent **le bien vivre ensemble.**

Dans ce cadre, la MJC - LA FABRIQUE a initié de nouveaux projets : **l'accompagnement individuel à la scolarité, l'accès aux droits, des activités partagées** entre les parents et les enfants, les grands-parents et les petits enfants pendant les vacances scolaires.

Nous accueillons aussi **les personnes en situation de handicap** car la MJC doit être un lieu où chacun puisse s'épanouir à son rythme. Prochainement nous envisageons des **animations entre voisins avec les associations locales partenaires, des actions environnementales, des activités de découverte du territoire local et des soirées conviviales** « Kestufabrique » le vendredi soir.

N'hésitez pas à pousser la porte du 8 rue Jean Mermoz à Saint-Clément pour organiser avec nous **ces petites bulles de bonheur !**

L'anniversaire des 50 ans de la MJC, date à ne pas manquer !

La Maison des Jeunes et de la Culture est née en décembre 1970 à Sens ; elle aurait dû fêter son demi-siècle le 5 décembre 2020. Cette association d'éducation populaire participe depuis sa création à la dynamique du territoire local. Cet anniversaire n'a pas eu lieu en raison de la crise sanitaire. La MJC - La Fabrique fêtera ses 51 ans à la Salle des Fêtes de Saint-Clément dès que possible.

Début des activités : Lundi 6 septembre 2021

Les activités enfants et adultes fonctionnent du 6 septembre 2021 jusqu'au 26 juin 2022, à l'exception des vacances scolaires. Avant de vous inscrire, nous vous offrons la possibilité d'essayer un cours tout au long de la saison. Nous proposons aussi une semaine découverte, du lundi 6 septembre au dimanche 12 septembre 2021, aux horaires des activités figurant dans ce programme.

Quand s'inscrire ?

Dès le lundi 28 juin à partir de 10h.

Où s'inscrire ?

À Saint-Clément, 8 rue Jean Mermoz.

Pour nous rencontrer, voici les horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi : 10h à 12h et 14h à 19h.

Le samedi : 10h à 12h.

Pendant les vacances scolaires,
du lundi au vendredi : 10h à 12h et 14h à 18h.

Dates des vacances scolaires :

Automne : du dimanche 24 octobre
au dimanche 7 novembre 2021.

Hiver : du dimanche 13 février
au dimanche 27 février 2022.

Printemps : du dimanche 17 avril
au dimanche 1^{er} mai 2022.

Pour tout renseignement :

Téléphone 03 86 83 86 00

contact@mjc-sens.com

www.mjc-sens.com



MJC La Fabrique89



**Parking à 100 mètres obligatoire.
Pas de stationnement hors les cases et pas
d'attente en double file.**

J'ADHÈRE :

L'adhésion à l'association est essentielle, que vous souhaitiez pratiquer une activité, vous impliquer dans l'organisation de certaines manifestations, participer à la vie de l'association ou nous soutenir.

- je suis majeur, 20 €.
- je suis mineur, 10 € et mon représentant légal, 10 €.
- je suis une personne morale, 45 €.
- je soutiens la MJC, 60 € (dont 40 € de réduction d'impôt).

L'adhésion est indispensable au bon fonctionnement institutionnel de la MJC. Elle vous permet de donner votre avis, de participer à l'assemblée générale et d'être candidat au conseil d'administration. Au-delà de l'obligation législative et de l'assurance qu'elle comprend, elle concrétise l'existence de la MJC en tant qu'association de la loi 1901, permet le maintien et le développement de notre activité dont vous êtes à la fois les acteurs et bénéficiaires. **L'adhésion est valable pour une saison du 1^{er} septembre au 31 août et n'est pas remboursable.**

JE COTISE :

La cotisation est un engagement pour l'année et vaut pour 30 semaines d'activité minimum.

Attention tout trimestre entamé reste dû !

Seuls les désistements liés à une cause médicale grave (arrêt de plus de deux mois) ou un déménagement, feront l'objet d'un remboursement à la date de la présentation d'un justificatif.

Au regard du nombre de participants à l'activité, la MJC se réserve le droit de l'annuler. Dans ce cas, vous aurez la possibilité de vous orienter vers une autre activité ou de vous faire rembourser au prorata du temps effectué.

A tout adhérent qui pratique une activité de danse, un montant de 25 € sera demandé pour le costume du gala de danse de fin de saison. Les places de ces galas seront en vente à l'accueil un mois avant la date des représentations.

Pour pratiquer une activité

JE M'INSCRIS :

C'est possible dès le 28 juin 2021 !

Se munir obligatoirement :

- de votre numéro d'allocataire CAF ou votre numéro MSA si vous y êtes affilié,
- d'un certificat médical d'aptitude pour la pratique d'activités physiques et sportives pour les majeurs valable 3 ans avec questionnaire de santé à fournir chaque année,
- d'un questionnaire de santé pour la pratique d'activités physiques et sportives pour les mineurs à renouveler chaque année,
- les activités concernées sont Body-zen, Gym danse, Pilates, Tai-chi-chuan, Yoga, Danse sous toutes ses formes.

JE RÈGLE :

Avec le prélèvement automatique, c'est pratique !

Vous pouvez étaler le règlement de vos cotisations **par prélèvements** depuis la date de votre inscription jusqu'à la fin de la saison (le 10 de chaque mois). Dans ce cas, vous munir d'un RIB au moment de l'inscription.

Vous pouvez préférer régler **par chèque**, avec étalement possible de 3 chèques, remis en banque le 15 de chaque mois à partir de la date d'inscription.

Enfin, nous acceptons les chèques-vacances, chèques bien-être, coupons sports, tickets loisirs, aides sociales des comités d'entreprise.

Toute personne n'étant pas à jour de ses cotisations au plus tard 1 mois après son inscription, ne pourra poursuivre ses activités.

Coût de mon activité sans réduction :

Les tarifs des cotisations sont indiqués pour chaque activité dans cette plaquette.

Pour pratiquer une activité

Coût de mon activité avec réduction :

Si je bénéficie d'une politique tarifaire selon mon quotient familial et je fournis l'attestation QF :

Tarification pour les personnes allocataires de la CAF.	
Réduction 50 %	Tranche A : QF inférieur à 599 €
Réduction 30 %	Tranche B : QF de 600 € à 899 €
Réduction 10 %	Tranche C : QF de 900 € à 1 199 €

Si je bénéficie d'une politique tarifaire selon mon revenu fiscal et je fournis l'avis de non imposition :

Tarification pour les personnes non allocataires de la CAF.	
Réduction 45 %	Tranche A inférieure à 2 200 €
Réduction 30 %	Tranche B de 2 201 € à 4 400 €
Réduction 15 %	Tranche C de 4 401 € à 6 600 €

Ces deux réductions possibles ne sont pas cumulables.

Si je pratique plusieurs activités :

Tarification pour l'ensemble de la famille pour la pratique de plusieurs activités.	
Réduction 20 %	À partir de la 3 ^e activité
Réduction 10 %	À partir de la 2 ^e activité

Activités pratiquées au sein de la famille.

Ces réductions de 10 et 20 % sont cumulables avec la politique tarifaire au quotient familial et au revenu fiscal.

Pas de réduction possible pour les activités de moins de 150 €.

Rappel : Tout adhérent qui pratique une activité de danse, un montant de 25 € sera demandé et pour le costume du gala de danse de fin de saison. Les places de ces galas seront en vente à l'accueil un mois avant la date des représentations.



MJC - LA FABRIQUE

Renseignements et inscriptions :

**8 rue Jean Mermoz
89100 Saint-Clément
Tél. : 03 86 83 86 00
contact@mjc-sens.com
www.mjc-sens.com**

