MJC

d'Hérouville Saint-Clair

2020 2021

- Danse
- Création adultes
- Forme et Santé
- Activités enfants
- Jeux de société
- Musique
- Langues
- Activités ponctuelles

MJC-MPT
Pôle Animation et Jeunesse
Place Tikhvine
14200 Hérouville St-Clair
secretariat.mjcmpt@orange.fr
02 31 95 78 18
mjc-herouville.fr

EDITORIAL

La MJC, comme beaucoup d'autres structures, sort d'une période de crise sanitaire qui a impacté la saison 2019/2020. Les activités 2020/2021 sont mises en place sous réserve de contraintes sanitaires imposées par les autorités administratives, pouvant conduire à des modifications de fonctionnement.

Ce début de saison est marqué par le départ de deux personnalités : Marité Gendron et Mohamed Kebaili (appelé Mémé par nous tous). Marité et Mohamed ont œuvré au sein de l'association avec toute leur bienveillance, leur écoute et leur dynamisme. Au nom du conseil d'administration, nous les remercions pour leur engagement et leur implication durant ces années écoulées. Nous leur souhaitons nos meilleurs vœux de réussite dans leurs nouveaux projets et nouvelles activités. Une nouvelle organisation et une équipe renouvelée se mettent en place avec leurs successeurs.

Cette saison a posé les bases d'une réflexion sur les transformations à venir. 2020 sera une année charnière. De nouveaux membres ont rejoint le CA. Très actifs et mobilisés, ils ont à cœur de poursuivre le développement de l'association et de maintenir le dynamisme de la structure au sein d'une organisation collective : mise en place de nouvelles activités, développement de nouveaux partenariats, accueil de nouveaux intervenants, la MJC est vivante, elle bouge et évolue.

Cette année, un espace est créé, ouvert à tous les adhérents sur un temps planifié. Cet espace se veut être un lieu d'échanges, de discussions, une boite à idées pour continuer à développer des projets au plus près de vos envies.
Emparez vous de cet outil librement, soyez force de propositions au sein du « Café de l'adhérent » !

Carlos Gonçalves De Santiago, Président et le Conseil d'Administration de la MJC

DANSE

DANSE CONTEMPORAINE & MODERNE

AVEC ISABELLE DURAND

- **Enfants :**
  Mardi de 17h20 à 18h20 – Initiation 7 à 9 ans
  Tarifs :
  Hérouville : 175€ - Autres communes : 195€
  + 7€ d'adhésion

  Pré-Ados/Ados :
- Mercredi de 16h10 à 17h40
  Tarifs :
  Hérouville : 194€ - Autres communes : 214€
  + 7€ d'adhésion
  + 16€ d'adhésion pour les + de 16 ans

  Adultes :
- Mardi de 18h30 à 20h00 – Niveau 1 (débutants)
  Mardi de 20h00 à 21h30 – Niveau 3
  Mercredi de 17h45 à 19h30 – Niveau 4
  Mercredi de 19h30 à 21h00 – Niveau 2
  Tarifs :
  Hérouville : 214€ - Autres communes : 224€
  + 16€ d'adhésion

ATELIER DE DANSE D'EXPRESSION

AVEC LAURE ABECASSIS

- **Ados/Adultes (à partir de 12 ans)**
  Mardi de 19h30 à 21h30
  Tarifs :
  Hérouville : 200€ - Autres communes : 220€
  + 7€ d'adhésion - de 16 ans
  + 16€ d'adhésion+ de 16 ans

DANSE ORIENTALE

AVEC FAUSTINE CHOUBRAC

- **Ados/Adultes (intermédiaires)**
  Lundi de 19h45 à 21h00
  Tarifs :
  Hérouville : 180€ - Autres communes : 200€
  + 16€ d'adhésion

- **Adultes (débutants)**
  Mardi de 17h00 à 18h00
  Tarifs :
  Hérouville : 169€ - Autres communes : 189€
  + 16€ d'adhésion

TRIBAL FUSION

AVEC JUSTINE MONTAUFRAY PARTENAIRE

- **Adultes**
  Jeudi de 18h40 à 19h55
  Tarifs :
  Hérouville : 180€ - Autres communes : 200€
  + 16€ d'adhésion

DANSE INDIENNE

AVEC ELOÏSE SALOME
PARTENAIRE

- **Adultes avancés :**
  Lundi de 19h00 à 21h00
  Tarifs :
  Hérouville : 280€ - Autres communes : 300€
  + 16€ d'adhésion

- **Ados à partir de 11 ans :**
  Mercredi de 18h30 à 19h45
- **Ados/Adultes (intermédiaires)**
  Mercredi de 19h45 à 21h00
- **Ados/Adultes (débutants)**
  Jeudi de 18h30 à 19h45
  Tarifs :
  Hérouville : 205€ - Autres communes : 225€
  + 7€ d'adhésion - de 16 ans
  + 16€ d'adhésion + de 16 ans

- **Enfants à partir de 6 ans:**
  Jeudi de 17h15 à 18h15
  Tarifs :
  Hérouville : 195€ - Autres communes : 215€
  + 7€ d'adhésion

EVEIL A LA DANSE

AVEC ARNAUD CHAPUS

- **Enfants de 4 à 5 ans**
  Mercredi de 15h15 à 16h00
- **Enfants de 5 à 6 ans**
  Mercredi de 14h15 à 15h00
  Tarifs :
  Hérouville : 170€ - Autres communes : 190€
  + 7€ d'adhésion

BREAK DANSE

AVEC TANGUY LEMERAY
PARTENAIRE

- **Jeunes de 6 à 15 ans**
  Lundi de 18h00 à 19h30
  Tarifs :
  Hérouville : 170€ - Autres communes : 190€
  + 7€ d'adhésion

DANSE HIP-HOP

AVEC ARNOLD ANNE
ASSOCIATION ARTLINE D-FUSION

- **Enfants de 6 à 8 ans**
  Mercredi de 16h15 à 17h15
- **Enfants de 9 à 11 ans**
  Mercredi de 17h15 à 18h15
  Tarifs :
  Hérouville : 140€ - Autres communes : 160€
  + 16€ d'adhésion

- **Ados/Adultes**
  Jeudi de 17h00 à 18h30
  Tarifs :
  Hérouville : 180€ - Autres communes : 200€
  + 7€ d'adhésion - de 16 ans
  + 16€ d'adhésion + de 16 ans

Une participation financière de 10€ à 15€ sera demandée en milieu de saison pour le costume de fin d'année.

DANSE CLASSIQUE

AVEC ARNAUD CHAPUS

- **Enfants à partir de 7 ans**
  Mercredi de 11h00 à 12h00
  Tarifs :
  Hérouville : 175€ - Autres communes : 195€
  + 7€ d'adhésion

DANSE DE BAL FOLK

AVEC LE GROUPE DE MUSIQUE FOLK MOSAïC ET SES ANIMATEURS

Initiation, perfectionnement aux danses de Bal-Folk (polkas, scottish, cercle, andro, danses anglaises, grecques...)

- **Adultes**
  2ème et 4ème jeudis de chaque mois de 20h05 à 22h30
  (calendrier disponible au secrétariat)
  Tarifs :
  Hérouville : 12€ - Autres communes : 12€ + 16€ d'adhésion

Nouvelle activité

DANSE DE JAZZ

AVEC MARIE LAURENCE PARTENAIRE

- **Enfants de 8 à 10 ans**
  Vendredi de 17h30 à 18h30
- **Ados de 11 à 15 ans**
  Vendredi de 18h30 à 19h30
  Tarifs :
  Hérouville : 200€ - Autres communes : 220€ + 7€ d'adhésion

- **Ados/adultes** **(à partir de 16 ans)**
  Vendredi de 19h30 à 20h45
  Tarifs :
  Hérouville : 225€ - Autres communes : 245€ + 16€ d'adhésion

CREATION ADULTES

AQUARELLE

AVEC IRENE MOULIN PARTENAIRE

- **Groupe Bleu Cobalt :**
  1 lundi par mois de 9h00 à 17h00
- **Groupe Rouge Alizarine :**
  1 mardi par mois de 9h00 à 17h00
- **Groupe Bleu Windsor :**
  1 jeudi par mois de 9h00 à 17h00

Tarifs :
58€ la séance + 16€ d'adhésion
(calendrier disponible au secrétariat)

FORME ET SANTE

YOGA

AVEC SUJA LEFRANC

- **Adultes :**
  Lundi de 9h10 à 10h40
  Lundi de 10h45 à 12h15
  Lundi de 18h00 à 19h25
  Lundi de 19h35 à 21h05
  Tarifs :
  Hérouville : 194€ - Autres communes : 214€
  + 16€ d'adhésion

YOGA VINYASA

AVEC JUSTINE MONTAUFRAY
PARTENAIRE

- **Adultes** **(débutants)**
  Jeudi de 17h00 à 18h15
- **Adultes** **(initiés)**
  Jeudi de 20h15 à 21h30
  Tarifs :
  Hérouville : 180€ - Autres communes : 200€
  + 16€ d'adhésion

PILATES

AVEC VERONIQUE LAMER

- **Adultes**
  Mardi de 12h30 à 13h30
  Vendredi de 12h30 à 13h30
  Tarifs :
  Hérouville : 169€ - Autres communes : 189€
  + 16€ d'adhésion

RANDONNEE PEDESTRE

BENEVOLES ORGANISATEURS :
C.LEMIERE, G.DUBOSQ, D.NAULIN

Un dimanche toutes les 3 semaines selon un programme communiqué dès la rentrée de septembre

Tarifs :
Hérouville : 8€ - Autres communes : 13€
+ 16€ d'adhésion

YOGA DE GASQUET

AVEC LAURE ABECASSIS

- **Adultes**
  Mardi de 18h00 à 19h00
  Tarifs :
  Hérouville : 130€ - Autres communes : 150€
  + 16€ d'adhésion

QI GONG

AVEC CLAIRE VENENDY
LE FIL DE SOI

- **Adultes**
  Mercredi de 9h30 à 11h00
  Jeudi de 18h15 à 19h45
  Tarifs :
  Hérouville : 197€ - Autres communes : 217€
  + 16€ d'adhésion
  Tarifs couple :
  Hérouville : 355€ - Autres communes : 388€
  + 16€ d'adhésion par personne

ACTIVITES ENFANTS

ARTS PLASTIQUES

99% DEVELOPPEMENT DURABLE
AVEC ISABELLE LECORDIER
PARTENAIRE

Activité adaptée aux enfants en difficultés scolaires.
25 séances sur l'année, du 9 septembre 2020 au 20 juin 2021.
(Calendrier à disposition au secrétariat)

- **Enfants de 7 à 9 ans**
  Mercredi de 14h30 à 16h3
- **Enfants de 10 à 13 ans**
  Mercredi de 16h00 à 18h000
  Tarifs :
  Hérouville : 230€ - Autres communes : 250€ + 7€ d'adhésion

THEATRE D'IMPROVISATION

AVEC EMMELINE TCHERNOBAEFF
ASSOCIATION MACEDOINE

- **Enfants de 7 à 11 ans**
  Mercredi de 11h00 à 12h00
  Tarifs :
  Hérouville : 170€ - Autres communes : 190€ + 7€ d'adhésion

ATELIERS SCIENTIFIQUES

AVEC LES ETUDIANTS DE L'ESITC
ASSOCIATION LA REUSSITE EN CORDEE

- **Enfants de 8 à 12 ans**
  Mardi de 17h30 à 18h30
  Tarifs :
  Hérouville : 5€ d'adhésion

Inscription par cycle de 7 semaines :
Cycle 1 : 3, 10, 17, 24 novembre, 1er, 8, 5 décembre
Cycle 2 : 5, 12, 19, 26 janvier, 2, 9, 16 février
Cycle 3 : 9, 16, 23, 30 mars, 7, 13, 20 avril

ARTS DU CIRQUE

AVEC FRANCK CASSIAUX
ASSOCIATION LES FEES CIRQUE

- **Enfants à partir de 9 ans**
  (spécialisation aérien)
  Samedi de 10h30 à 12h00
- **Ados 10 à 16 ans (débutants)**
  Samedi de 16h00 à 17h30
  Tarifs :
  Hérouville : 220€ - Autres communes : 240€ + 7€ d'adhésion

- **Enfants de 6 à 8 ans**
  Samedi de 14h00 à 15h00
- **Enfants de 3 à 5 ans**
  Samedi de 16h00 à 17h00
  Tarifs :
  Hérouville : 200€ - Autres communes : 220€ + 7€ d'adhésion

JEUX DE SOCIETE

BRIDGE

AVEC GERARD KINT
BENEVOLE

- **Adultes**
  Mardi de 14h00 à 18h00
  Vendredi de 14h00 à 18h00
  Tarifs :
  Hérouville : 13€ - Autres communes : 18€
  + 16€ d'adhésion

ECHECS

- **Adultes**
  Jeudi de 14h00 à 16h00
  Tarifs :
  Hérouville : + 16€ d'adhésion

MUSIQUE

GUITARE FOLK ET ELECTRIQUE

AVEC LIONEL BERNARD

- **Enfants à partir de 7 ans, ados, adultes**
  Lundi à partir de 17h00
  Mardi à partir de 17h00

  Cours à la carte :

- **Cours individuel de 30 mn**
  Tarifs :
  Hérouville : 541€ - Autres communes : 561€
  + 7€ d'adhésion - de 16 ans
  + 16€ d'adhésion + de 16 ans

- **Cours en duo de 45 mn**
  Tarifs :
  Hérouville : 541€ - Autres communes : 561€
  + 7€ d'adhésion - de 16 ans
  + 16€ d'adhésion + de 16 ans

- **Cours collectif de 45 mn**
  (à partir de 3 personnes - 5 personnes maximum)
  Tarifs :
  Hérouville : 225€ - Autres communes : 245€
  + 7€ d'adhésion - de 16 ans
  + 16€ d'adhésion + de 16 ans

LANGUES

APPRENTISSAGE DE L'ANGLAIS

Nouvelle activité

AVEC CARIH BRANSON PARTENAIRE

Que vous souhaitiez faire de l'anglais pour suivre vos séries préférées en VO, commander votre plat préféré ou demander votre chemin dans n'importe quel pays anglophone, que vous ayez 7 ans ou 77 ans, que vous vouliez simplement améliorer vos notes en anglais, inscrivez vous au créneau qui vous convient :

- **Morning English Tea Time**: découverte du monde anglophone grâce aux recettes anglophones
  Mardi de 11h00 à 12h00

- **Noon English Hour** : l'anglais du midi, ouvert à tous, professionnels, étudiants qui veulent améliorer leur anglais conversationnel, apprendre à parler et pratiquer.
  Mardi de 12h30 à 13h30

- **After School English :** du soutien scolaire pour pratiquer l'anglais autour d'un "Snack"/ Goûter - A partir de 7 ans
  Mardi de 17h00 à 18h00

Tarifs :
Hérouville : 175€ - Autres communes : 195€
+ 7€ d'adhésion - de 16 ans
+ 16€ d'adhésion + de 16 ans

ACTIVITES PONCTUELLES

**Pour sadapter aux besoins de chacun,
la MJC propose des activités ponctuelles,
sous la forme de stages le samedi matin
ou sur un trimestre.
La carte d'adhésion spécifique s'élève à 5€.**

EUTONIE RELAXATION DYNAMIQUE

**AVEC ANNE-MARIE DOMERGUE
PROFESSEUR D'EUTONIE
DE L'ASSOCIATION CORPS EN JEU**

- **Tous publics débutants ou initiés**
  Samedi de 10h00 à 13h00
  Dates :
  26 septembre, 10 octobre,
  12 décembre 2020, 16 janvier, 13 mars
  et 29 mai 2021
  Tarifs :
  30€ l'unité, 6 ateliers : 120€ + 5€ d'adhésion

Stage d'Eutonie
Samedi 7 novembre 2020 de 14h30 à 19h00,
dimanche 8 novembre 2020 de 9h30 à 14h00
Avec Françoise Weidmann, eutoniste
Ecole Gerda-Alexander
Tarifs : 85€ le week-end + 5€ d'adhésion

Association Corps en Jeu
Tel : 09 64 25.49.42 - corps_jeu@hotmail.com
www.corpsenjeu.jimdo.com

THEATRE D'IMPROVISATION EN FAMILLE

**AVEC EMMELINE TCHERNOBAEFF
ASSOCIATION MACEDOINE**

- **4 ateliers dans l'année, à partir de 6 ans**
  Samedi de 10h00 à 12h00
  Dates :
  Séance découverte gratuite le 19 septembre
  de 10h00 à 11h00, 24 octobre, 28 novembre,
  19 décembre 2020 de 10h00 à 12h00
  Tarifs :
  30€ la séance pour 2 personnes,
  45€ la séance pour 3 personnes
  60€ la séance pour 4 personnes
  75€ la séance pour 5 personnes et +
  + 5€ d'adhésion par personne

YOGA VINYASA DOUX

AVEC VERONIQUE LAMER

- **4 ateliers dans l'année**
  Samedi de 10h30 à 11h30
  Calendrier disponible au secrétariat)
  Tarifs :
  16€ la séance + 5€ d'adhésion

CALENDRIER DES ACTIVITES - 2020/2021

Les activités de loisirs suivent le rythme scolaire de septembre à juin
Activités de la MJC : du lundi 7 septembre 2020 au 18 juin 2021

SEANCES DU LUNDI

Septembre		7	14	21	28
Octobre	5	12	19	26	
Novembre	2	9	16	23	30
Décembre	7	14	21	28	
Janvier	4	11	18	25	
Février	1	8	15	22	
Mars	1	8	15	22	29
Avril	5	12	19	26	
Mai	3	10	17	24	31
Juin	7	14	21		

SEANCES DU MARDI

Septembre		8	15	22	29
Octobre	6	13	20	27	
Novembre	3	10	17	24	
Décembre	1	8	15	22	29
Janvier	5	12	19	26	
Février	2	9	16	23	
Mars	2	9	16	23	30
Avril	6	13	20	27	
Mai	4	11	18	25	
Juin	1	8	15		

SEANCES DU MERCREDI

Septembre		9	16	23	30
Octobre	7	14	21	28	
Novembre	4	11	18	25	
Décembre	2	9	16	23	30
Janvier	6	13	20	27	
Février	3	10	17	24	
Mars	3	10	17	24	31
Avril	7	14	21	28	
Mai	5	12	19	26	
Juin	2	9	16		

SEANCES DU JEUDI

Septembre		10	17	24	
Octobre	1	8	15	22	29
Novembre	5	12	19	26	
Décembre	3	10	17	24	31
Janvier	7	14	21	28	
Février	4	11	18	25	
Mars	4	11	18	25	
Avril	1	8	15	22	29
Mai	6	13	20	27	
Juin	3	10	17		

SEANCES DU VENDREDI

Septembre		11	18	25	
Octobre	2	9	16	23	30
Novembre	6	13	20	27	
Décembre	4	11	18	25	
Janvier	1	8	15	22	29
Février	5	12	19	26	
Mars	5	12	19	26	
Avril	2	9	16	23	30
Mai	7	14	21	28	
Juin	4	11	18		

SEANCES DU SAMEDI

Septembre		12	19	26	
Octobre	3	10	17	24	31
Novembre	7	14	21	28	
Décembre	5	12	19	26	
Janvier	9	16	23	30	
Février	6	13	20	27	
Mars	6	13	20	27	
Avril	3	10	17	24	
Mai	1	8	15	22	29
Juin	5	12			

Jours sans activités (ou jours fériés ou vacances scolaires)

Horaires du secrétariat :
Lundi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 22h00
Mardi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 22h00.
Mercredi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 21h45.
Jeudi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 22h00.
Vendredi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 22h00
Pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00.
Ouvert le samedi dans le cadre des activités ponctuelles

Vacances scolaires :
Toussaint : 17 octobre 2020 au 1er novembre 2020
Noël : 19 décembre 2020 au 03 janvier 2021
Hiver : 20 février 2021 au 07 mars 2021
Printemps : 24 avril 2021 au 09 mai 2021

Période de fonctionnement :
L'ensemble des activités reprendra à partir du lundi 07 septembre 2020 et se terminera le 18 juin 2021.
Pendant les vacances scolaires, les activités sont suspendues.
"Forfait découverte" : possibilité de prendre 1 forfait de 3 séances toutes activités confondues au tarif de 30€, carte d'adhésion en sus. Le forfait découverte n'est pas remboursable.

Carte d'adhérent :
Elle est obligatoire pour la pratique de toute activité.
Elle s'élève à 16€ pour les adultes et 7€ pour les moins de 16 ans.
Elle est valable pour la saison en cours uniquement.

Les cotisations :
Elles se règlent : en espèces, en chèques bancaires ou en chèques vacances.

Réductions :
Si vous êtes étudiants ou demandeurs d'emploi : - 10%
Si plusieurs membres de la même famille sont adhérents à la MJC : - 10% à partir de la 2ème activité la moins chère sauf pour les associations accueillies.
Si vous pratiquez plusieurs activités à la MJC : - 10% sur l'activité la moins chère
Si vous pratiquez 2 séances dans une même activité : - 20% sur la 2ème séance
Les Hérouvillais peuvent, en fonction de leur situation personnelle, bénéficier d'une aide du CCAS sur présentation de la carte Viva-Cité en cours de validité.
Le personnel de la mairie d'Hérouville peut faire valoir les coupons de réduction émis par son Comité d'Entreprise.
Ces documents ne sont pris en compte que dans la mesure où ils sont présentés au moment de l'inscription. Les réductions ne sont pas cumulables.

Divers :
Les participations aux activités sont calculées forfaitairement pour un minimum de 33 séances annuelles; les remboursements ne peuvent être effectués que pour des cas de force majeure (maladie de longue durée, déménagement à plus de 50km…) et après décision du Conseil d'Administration. La décision des remboursements pour les activités des associations accueillies et partenaires, leur appartient.

Un nombre minimum d'adhérents est nécessaire pour maintenir l'activité. En dessous de ce nombre, la MJC vous informera de l'annulation des cours. Dans ce cas, le remboursement interviendra au prorata du nombre de séances restantes. L'adhésion reste acquise à la MJC.

L'équipement est accessible aux handicapés.
Accès : Tram B- Arrêt Café des Images – Ligne de Bus 14 – Arrêt MJC.

L'équipe :
Secrétaire : Valérie MORIN
Chargé d'accueil : Karim BEN ALOUANE