

MJC LORRAINE

MAISON POUR TOUTES ET TOUS



SAISON 2025/2026

SOMMAIRE

Édito	1
Membres du CA	1
Infos pratiques	2
Tuto GoAsso	4
Secteur audiovisuel/formation	6
Projets jeunes	12
Evènements	40

SPORT

Escalade	25
Gym douce/	
Renforcement musculaire	24
Gym tonique/FAC	24
Judo	23
Karaté Do Shotokai	23
Kendo	23
new Marche nordique	23
Natation	23
Pilates	25
Step	24
Stretching	24
new Taïso	23
Zumba & Strong nation	25

DANSE

Africaine	26
Break dance	26
Claquettes	26
Classique	26
Classique & classique moderne	27
Danses de salons & Rock	27
Flamenco	26
Modern'Jazz	27
Orientale	26
Vando'Folk	27

BIEN-ÊTRE

Danse intuitive	28
Qi Gong	29
Relaxation/Gym douce	28
new Sophrologie	29
new Tai Chi Chuan	29
Yoga Vinyasa	28
new Yoga du rire	29

SOLIDARITÉ

Cabossel	38
AMAP	38
Repair Café	39
Club des aînés	39

CULTURE

NUMÉRIQUE

Ateliers permanents	30
new Atelier IA générative	30
Café numérique	30
Modules de formation	31

LANGUES

Anglais	31
Espagnol	31
Portugais	31

MUSIQUE

Accordéon diatonique	32
Chant/chorale	32
Cornemuse	32
Guitare	32
Piano	32
Violon	32

SUR UN FIL

Broderie	33
Couture	33
Maroquinerie	33
Réfection de fauteuils	33
Travaux d'aiguilles	33

A DEUX MAINS

Art floral	35
Club Origami	34
Dessin/Peinture	35
Mosaïque	34
Reliure	34
Sculpture/Modelage	34

JEUX

Jeux de société	35
Scrabble	35

COLLECTIF

Atelier vidéo	37
Club de lecture	36
new Découverte de la biodiversité	37
Généalogie	36
Labo philo	36
Oenologie	36
Théâtre/ Troupe de la MJC	37
Théâtre d'improvisation	37

ENFANTS ET ADOS

POUR LES 3 ANS ET +

Accueil 3/11 ans	8
new Yoga kids	14

POUR LES 4 ANS ET +

Judo	15
Escalade	14
Eveil danse	14
new Eveil musical & piano	15
Portugais	14

POUR LES 5 ANS ET +

Danse classique(Paule R.)	15
Théâtre	15

POUR LES 6 ANS ET +

Accordéon	16
Aquarelle	17
new Arts du cirque	16
Breakdance	17
Danse classique(Marion D.)	17
Guitare	16
Initiation danse	17
Piano	16
Natation	17

POUR LES 7 ANS ET +

Anniversaires couture	11
new Art floral (stages)	18
Kendo	18
Violon	18

POUR LES 8 ANS ET +

Chant	18
Création couture (stages)	19
Modern' jazz	19
new Sculpture	19

ADOS 10 ANS ET +

K-pop	19
-------	----

ADOS 12 ANS ET +

Accueil ados	11
Dessin & manga	20

ADOS 13 ANS ET +

Vidéo jeunes	20
--------------	----

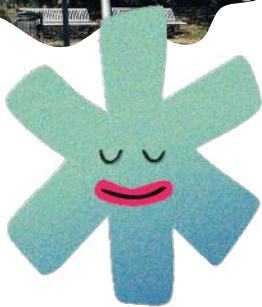
ADOS 15 ANS ET +

Danse orientale	21
Karaté Do Shotokai	21
Labo philo	20
Maroquinerie	21
Mosaïque	21
Jeux de société	21
new Taïso	21



NOUVEAUTÉ

[nom féminin]



1. Caractère de ce qui est nouveau.
Objet qui plaît par sa nouveauté.
2. Ce qui est nouveau.
L'attrait de la nouveauté.

Nous avons tous besoin de nouveauté dans notre vie. Cette dernière égaye, nous stimule, voire nous rend euphorique face à notre quotidien. Elle est un sursaut, une petite onde agréable dans notre univers qui a besoin de stabilité malgré tout. Votre MJC apporte régulièrement des nouveautés. Certaines peuvent vous paraître déroutantes, merveilleuses, ambitieuses, pas très intéressantes. Mais elles ont toutes un point commun, elles émanent de l'énergie et de l'ambition d'une personne qui vient à la rencontre de la MJC pour proposer son projet. Ainsi, cette maison ouverte à tous devient un lieu de brassage où nous laissons à chacun le droit d'essayer, d'aimer, d'oublier ses complexes et de s'ouvrir vers l'autre. Dans ce qui peut paraître futile l'évasion nous transforme en Robinson à la découverte d'une nouvelle île nommée bonheur et bien être.

Bonheur et nouveauté vont de pair. Nous vous laissons le soin de les conjuguer à tous les temps.

Merci de votre soutien continu.
Le directeur, Jocelyn MOUNIER.

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Abraham WASSIAMA - Président
Jean-Paul CARPENA - Vice-Président
François-Xavier DICK - Vice-Président
Sophie LABBE-CONTINI - Vice-Présidente

Sylvie BARAN - Secrétaire
Catherine ROLIN - Trésorière
Catherine COQUERON - Trésorière-Adjointe

ADMINISTRATEURS ET ADMINISTRATRICES

Hajar BASSER
Stéphanie COPINE
Claude COSTANTINI
Edith SCHEURER
Christine SCHNATTER
Dominique VEY

MEMBRES ASSOCIÉS

Club des Aînés
Parc Ste Camille

INFOS PREA7



Les cours reprendront à partir du lundi 15 septembre 2025 (sauf exception) et se termineront le samedi 27 juin 2026.

Nous garantissons un minimum de 30 séances sur 33 semaines, hors vacances scolaires, entre le 15 septembre 2025 et le 27 juin 2026.

Pendant les vacances scolaires, les activités s'arrêtent, mais de nombreux stages vous sont proposés : fitness, escalade, yoga du rire, réfection de fauteuil...

VOTRE PASS VJP

La carte d'adhésion est obligatoire car elle comprend votre assurance.

Tarifs :

- 10 € adulte
- 6 € pour les moins de 16 ans

Elle est également valable dans les autres MJC de Vandœuvre (MJC Nomade et MJC Etoile).

**PAS BESOIN
DE CASSER
LA TIREE LIRE !
PAYER PETIT À PETIT,
C'EST PERMIS !**



ON ACCEPTE TOUT, MÊME LA BONNE HUMEUR !

Afin de faciliter le paiement, votre cotisation annuelle peut être réglée en plusieurs fois par chèque (valable pour un montant minimum de 100 €) ou en plusieurs fois par carte bancaire (via GoAsso).

Nous acceptons les espèces, les cartes bancaires, mais également les chèques-vacances, les coupons-sport, les Pass'loisirs de la CAF, la carte Jeunes Vandopériens, les Pass Horizon et les Pass Sports.

La MJC Lorraine accepte les paiements en Florains (monnaie locale).

elle

INUTILE D'ÊTRE PARFAIT, JUSTE PARTANT !

Devenez un acteur à part entière de la vie de la MJC en rejoignant l'équipe en tant que bénévole ! Vous êtes curieux, vous avez envie de faire bouger les choses, vous avez des idées et du temps à partager...

Que vous ayez envie de nous aider dans l'organisation ou d'accueillir avec le sourire lors des zones de gratuité, de nos portes ouvertes ou du marché de Noël, ou encore de partager votre passion pour la lecture dans notre super projet lecture...

Il y a forcément une mission qui vous fera vibrer ! Contactez-nous par mail : contact@mjcclorraine.com.

PAS BESOIN DE CODE PROMO

• TARIF DÉGRESSIF

Un tarif dégressif s'applique lorsque vous cumulez 2 activités identiques (par exemple 2 cours de gym, ou 2 cours de danse).

• TARIF VANDOPÉRIEN

Vous habitez sur Vandœuvre ? Une réduction s'applique sur votre cotisation.

• PARRAINAGE

Si vous parrainez un nouvel adhérent, vous bénéficiez d'une réduction de 15 € sur votre cotisation (pour toute activité à partir de 100 € de cotisation, hors centre de loisirs).

• CARTE INTERCEA

Nous acceptons la carte INTERCEA, elle vous donne droit à une réduction de 15 €.

• ETUDIANTS

Les étudiants bénéficient d'une réduction de 30 € sur présentation de la carte étudiante (à partir de 100 € de cotisation).

CHEZ NOUS OU CHEZ VOUS ?

Pour la rentrée 2025/2026, vous aurez la possibilité de suivre en présentiel mais aussi à distance les cours suivants :

- Gym tonique, Gym douce (Marion Deprugney)

Pour les autres cours disponibles en visio, veuillez nous consulter.

Ces cours seront signalés par ce picto :



ON POUSSE LES MURS

Toutes les activités se déroulent à la MJC Lorraine sauf quelques exceptions, auquel cas les lieux sont indiqués par ces pictos :



Parc des Sports de Vandœuvre
3 Rue de Gembloux,
54500 Vandœuvre-lès-Nancy



Espace Jacques Prévert à Brabois
3 Rue du Vivaraire,
54500 Vandœuvre-lès-Nancy



Gymnase Monplaisir
Rue Jacques Callot,
54500 Vandœuvre-lès-Nancy



Piscine municipale de Vandœuvre
Rue de Norvège,
54500 Vandœuvre-lès-Nancy



Bâtiment les Lorient
12 rue de Venise,
54500 Vandœuvre-lès-Nancy



Gymnase Française Lhuillier
2 rue d'Aquitaine
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

QUELQUES RÈGLES

• Vous pouvez consulter notre règlement intérieur ainsi que les règles RGPD et nos conditions de remboursement sur notre site www.mjclorraine.com, dans les actualités.

• Un certificat médical de non contre-indication doit être fourni pour les activités de sport et de danse. Le Q.S sport qui concerne le judo, le kendo et l'escalade est téléchargeable sur notre site ou disponible au secrétariat.

• Nous nous réservons le droit de modifier les horaires ou de supprimer un cours en fonction de l'effectif (avec remboursement au prorata en cas de suppression du cours).

BON à SAVOIR :
IL EST POSSIBLE DE
S'INSCRIRE TOUTE L'ANNÉE !
(SOUS RÉSERVE DE
PLACES DISPONIBLES)

TUTO Inscr

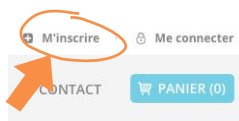
JE M'INSCRIS DIRECTEMENT EN LIGNE AVEC go ASSO...

Depuis le mois de juillet 2024, la MJC offre la possibilité de vous inscrire en ligne (paiement par carte bancaire sécurisé avec Stripe - possibilité d'un règlement en plusieurs fois sans frais). Connectez vous sur notre site www.mjclorraine.com puis cliquez sur "je m'inscris en ligne" ou rendez-vous directement sur la plateforme mjclorraine.goasso.org

JE M'INSCRIS à UNE ACTIVITÉ OU à UN STAGE

ETAPE 1

Créez votre compte en cliquant sur « M'inscrire ».



Vous arrivez sur votre espace personnel, vous pouvez voir 3 onglets :

- **Ma Famille** : vos états civils, vos inscriptions, vos activités en attente, les personnes à prévenir en cas d'urgence.
- **Mes Factures** : vos factures, votre attestation d'inscription.
- **Mes Documents** : transmettre si besoin votre certificat médical ou autre document, attestation CAF, Avis d'imposition,

ETAPE 2

Remplissez le formulaire en tant que **référént majeur de la famille** puis cliquez en bas sur « je m'inscris ».



Dès que nous aurons validé ces documents, votre inscription pourra être confirmée.

Attention, sans présentation de justificatif préalable, nous ne pourrons pas appliquer le tarif associé ni valider votre inscription.

ETAPE 3

Lorsque vous validez, **un email de confirmation vous est immédiatement envoyé sur votre adresse mail** (vérifiez vos spams !). Ouvrez votre boîte mail, et cliquez sur « **Confirmer mon email** », puis sur « **accéder à votre compte** ».

VOTRE COMPTE A ÉTÉ CONFIRMÉ AVEC SUCCÈS !

Vous pouvez accéder à votre compte à tout moment.



ETAPE 4

Pour vous inscrire à une activité ou à un stage, cliquez sur « **mon compte** » puis sur « **ajouter** » pour aller choisir votre/ vos activité(s) (la carte d'adhérent s'ajoutera automatiquement à votre panier).

MEMBRES



REPRODUCTION

ETAPE 5

Recherchez votre activité grâce au moteur de recherche :



ETAPE 6

Une fois l'activité choisie, cliquez sur « **je m'inscris** » :



Selon les activités, la plateforme peut vous demander par exemple un certificat médical ou un autre document.

Quand toutes les activités que vous souhaitez seront dans votre panier, cliquez sur « **panier** ».
(Vous pouvez à tout moment supprimer une activité mise par erreur au panier.)



Cliquez sur « **valider mon panier** », vous arriverez alors sur la page de paiement sécurisé. Entrez vos données de carte bancaire.

Une fois votre paiement validé, un mail de confirmation vous sera envoyé.

(Pour tout autre moyen de paiement merci de vous rendre directement au secrétariat.)

ETAPE 7

Patience ! Nous devons vérifier toutes les inscriptions avant de les valider ! Vous recevrez un mail qui vous confirmera l'inscription à votre activité.

J'INSCRIS MON ENFANT à UNE ACTIVITÉ, au CENTRE DE LOISIRS ou à UN STAGE

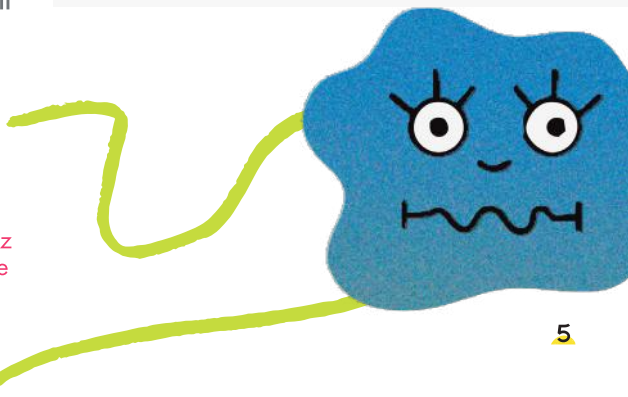
Suivez les étapes de 1 à 3.

Connectez vous sur votre compte puis dans l'onglet famille, **cliquez sur le +** pour ajouter un ou plusieurs membre(s) à votre famille (une fiche par membre).



Selon les activités, stage ou centre de loisirs, pour bénéficier du bon tarif, la plateforme peut vous demander des justificatifs de type « attestation CAF, Avis d'imposition... ». Si toutefois vous souhaitez ne pas fournir les documents, le montant le plus élevé vous sera facturé.

Sur "mon compte", dans l'onglet "ma famille", sélectionnez le membre de la famille concerné puis suivez les étapes de 4 à 7.



secteur audiovisuel

Accompagner, aider, soutenir, former, initier : c'est fort de ces valeurs d'éducation populaire que le secteur audiovisuel de la MJC Lorraine a pris son essor et a désormais un impact régional voire national pour certains de ses projets. Vous avez un projet ? Contactez-nous !

03 83 15 90 01

dominique.cona@mjclorraine.com

www.audiovisuel-mjclorraine.fr

Retrouvez l'ensemble de nos productions sur **vimeo**

www.vimeo.com/showcase/7882711



ÉDUCATION À L'IMAGE

Découvrir l'audiovisuel, sa pratique et ses enjeux au travers de nombreux projets d'animation jeunesse.

Nous proposons différents ateliers audiovisuels sous différentes formes et pour tous les âges :

- pour les 13 ans et + : atelier vidéo (voir p20)
- pour les adultes : atelier vidéo tous les samedis (voir p37)

La MJC propose aux jeunes (moins de 26 ans) intéressés par l'audiovisuel et le numérique, un accompagnement et un soutien pour leurs créations : formations tournage/montage, aide à l'écriture, prêt de matériel... C'est l'occasion pour les jeunes d'apprendre, d'expérimenter, de se former, de s'exprimer grâce aux outils audiovisuels.

Retrouvez l'ensemble de nos projets jeunes sur **YouTube**

MJC Lorraine - Secteur Audiovisuel



el



RÉALISATION & PRODUCTION

Nous réalisons et produisons des documents audiovisuels (reportage, documentaire, fiction, webdocumentaire,...) qui rayonnent sur toute la France. Nos productions sont principalement à vocation sociale et solidaire. Tous nos projets sont mis gracieusement à la disposition des publics.

Voici deux exemples de projet :

WEBDOCUMENTAIRE

Compensation du handicap



www.parcours-extraordinaires.fr

BRANCHÉS

Une série de sensibilisation sur les enjeux de la forêt.



La FORMATION

La MJC Lorraine propose des formations courtes à destination de toute personne souhaitant s'initier, se perfectionner ou se professionnaliser dans les domaines du graphisme, du web ou de l'audiovisuel.

Pour privilégier un accueil de qualité, nos formations sont composées d'un maximum de 6 stagiaires. Selon vos besoins, nous développons également des formations sur mesure.

Nous apportons sur notre région une réponse adaptée et performante aux différentes demandes individuelles ou structurelles.

Nos formations professionnelles peuvent être prises en charge par votre opérateur de compétence (OPCO). La MJC Lorraine est certifiée QUALIOP1 depuis mai 2022.



Formations audiovisuelles :

- Réalisation vidéo initiation & perfectionnement
- Adobe Premiere Pro
- After Effect
- Cadre lumière
- Photo

...

Formations PAO :

- Photoshop initiation & perfectionnement
- InDesign
- Illustrator

....

Retrouvez l'ensemble de nos formations sur notre site internet : www.audiovisuel-mjclorraine.fr

ACCUEIL ENFAN

3/11 ans



LES MERCREDIS RÉCRÉATIFS EJP

Stéphane RAUCH et l'équipe d'animation

Tous les mercredis, l'accent est mis sur la variété : activités artistiques, activités sportives et de loisirs en plein air (jeux collectifs, escalade, théâtre...), activités techniques et de découverte (vidéo, photo, multimédia...). Toutes ont pour objectif le plaisir des enfants et leur épanouissement dans le groupe.

Les mercredis récréatifs (en période scolaire) se déroulent à l'espace Jacques Prévert à Brabois à partir du 10 septembre 2025.

Horaires d'accueil : entre 8h00 et 9h00.

Horaires de départ : entre 17h00 et 18h00.

Tarifs : veuillez nous consulter.

DATES D'ACCUEIL ET INSCRIPTIONS

IMPORTANT : les inscriptions pour les mercredis se font par session (en journée complète avec repas).

Inscription du 7 au 19 juillet au secrétariat (pour les enfants déjà inscrits aux mercredis sur la saison 2024/2025)

Inscription à partir du 21 juillet sur GOASSO ou auprès du secrétariat (pour les nouveaux)

SESSION 1 - (6 mercredis récréatifs)
10, 17, 24 septembre 2025
1^{er}, 8, 15 octobre 2025

SESSION 2 - (7 mercredis récréatifs)
5, 12, 19, 26 novembre 2025
3, 10, 17 décembre 2025

SESSION 3 - (6 mercredis récréatifs)
7, 14, 21, 28 janvier 2026
4, 11 février 2026

SESSION 4 - (6 mercredis récréatifs)
4, 11, 18, 25 mars 2026
1^{er}, 8 avril 2026

SESSION 5 - (10 mercredis récréatifs)
29 avril 2026
6, 13, 20, 27 mai 2026
3, 10, 17, 24 juin 2026
1^{er} juillet 2026





LES vacances SCOLAIRES EJP

Stéphane RAUCH et l'équipe d'animation

À chaque période de vacances scolaires, un thème hebdomadaire est systématiquement mis en place pour permettre aux enfants d'approfondir leurs connaissances, tout en s'amusant. L'inscription se fait obligatoirement à la semaine.

Le centre de loisirs se déroule à l'espace Jacques Prévert à Brabois.

Inscription au secrétariat ou en ligne sur www.mjclorraine.goasso.org

Horaires d'accueil : entre 8h00 et 9h00.
Horaires de départ : entre 17h00 et 18h00.

Tarifs : veuillez nous consulter.

DATES D'ACCUEIL ET INSCRIPTIONS

TOUSSAINT

accueil du 20 au 31 octobre 2025

Inscriptions :

- du 15 au 19 septembre 2025 au secrétariat (pour les enfants déjà inscrits aux mercredis) -

- à partir du 20 septembre 2025 sur GOASSO ou auprès du secrétariat (pour les nouveaux)

NOËL

Accueil du 22 au 26 décembre 2025

Inscriptions :

- du 17 au 21 novembre sur GOASSO ou au secrétariat (pour les enfants déjà inscrits aux mercredis)

- à partir du 22 novembre sur GOASSO ou au secrétariat (pour les nouveaux)

HIVER

Accueil du 16 au 27 février 2026

Inscriptions :

- du 12 au 16 janvier sur GOASSO ou au secrétariat (pour les enfants déjà inscrits aux mercredis)

- à partir du 17 janvier sur GOASSO ou au secrétariat (pour les nouveaux)

PRINTEMPS

Accueil du 13 au 24 avril 2026

Inscriptions :

- du 9 au 13 mars sur GOASSO ou au secrétariat (pour les enfants déjà inscrits aux mercredis)

- à partir du 14 mars sur GOASSO ou au secrétariat (pour les nouveaux)

été

Accueil du 6 juillet au 28 août 2026

Inscriptions :

- du 18 au 22 mai sur GOASSO ou au secrétariat (pour les enfants déjà inscrits aux mercredis)

- à partir du 23 mai sur GOASSO ou au secrétariat (pour les nouveaux)





ANNIVERSAIRES COUTURE

Nancy GRIVEL

Les anniversaires couture sont une manière originale de fêter cet événement important ! L'enfant qui fête son anniversaire choisit l'objet qui va être fabriqué (petit sac, vide-poche,...) ainsi que les tissus au moment de la réservation puis chaque invité le crée lors de l'atelier.

Chaque enfant dispose d'une machine à coudre, les matériaux sont fournis et tout le monde repart avec sa création. **Une salle est mise à disposition des parents après l'atelier pendant 45min afin de faire le goûter d'anniversaire (goûter à votre charge).**

mercredi ● 14h00/15h30 ● A partir de 7 ans
samedi ● 14h00/15h30 ● A partir de 7 ans

160 € pour 8 enfants maximum



STAGES & SORTIES

De nombreux stages et sorties pour enfants/ados (escalade, art floral, danse classique, couture, théâtre,...) ou des stages parents/enfants (yoga du rire, escalade...) sont proposés tout au long de l'année. Suivez l'actualité de la MJC Lorraine sur notre page  ou en vous inscrivant à la newsletter.

ACCUEIL ADOS

12/15 ans



LES VACANCES ADOS

Equipe d'animation

Des activités à la carte pour les ados à chaque période de vacances scolaires !

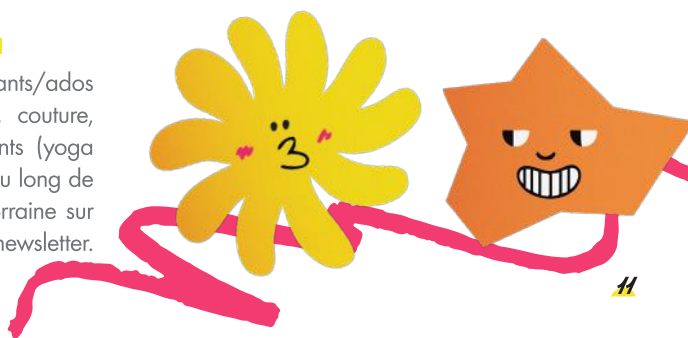
Au programme: cuisine, multisport, jeux de société, jeux vidéos, grand jeux .. des activités choisies par les jeunes et de belles sorties en perspectives..

Des séjours en France et en Europe sont parfois organisés et le secteur loisirs jeunesse souhaitent en développer davantage.

Formule « touche à tout » :

la semaine complète (sortie comprise)

- Extérieurs : 129,50 €/134,50 € (selon quotient familial)
- Vandopériens : 87,50 €/92,50 € (selon quotient familial)



PROJETS JEUNES



Va voir ailleurs

Contact : Maud PAYEUR
maud.payeur@mjclorraine.com

Va voir ailleurs est un programme d'accompagnement destiné aux jeunes souhaitant vivre une expérience de volontariat à l'étranger.

Il vise à accompagner et soutenir les jeunes en leur proposant des stages pratiques et enrichissants, conçus pour les préparer au mieux à leur départ et à leur vie quotidienne. Nous organisons notamment des ateliers visant à renforcer l'estime de soi, à favoriser l'insertion sociale et professionnelle à l'étranger, et à encourager leur autonomie.

Dans ce cadre, nous orientons les 18-30 ans vers des projets du Corps Européen de Solidarité (CES), une initiative de l'Union européenne ouverte sans condition de diplôme. Elle permet de s'engager dans des missions solidaires à travers l'Europe, pour une durée allant de 2 semaines à 12 mois.

Et le meilleur dans tout ça ? L'Europe prend en charge le logement, le transport ainsi qu'une indemnité pour les repas et les besoins du quotidien.

VA VOIR AILLEURS



@vavoir_ailleurs



à ta SANTÉ

Contact : Antoine GOUY
antoine.gouy@mjclorraine.com

À ta santé, c'est un projet qui veut aider les jeunes à comprendre et à entreprendre leur santé et leur environnement.

Les jeunes de la MJC participent depuis plus de deux ans avec le service audiovisuel au projet À ta santé, en créant des vidéos de sensibilisation décalées sur l'eau, l'alimentation, l'air, les mobilités, l'activité physique, les addictions, la technologie... Le but ? Montrer l'impact de l'environnement sur la santé, et de notre mode de vie sur ce qui nous entoure.

Au cœur de la démarche, les jeunes recherchent, écrivent, tournent, montent leurs projets avec l'accompagnement de l'équipe technique et des services civiques en vidéo. Avec plus de 50 vidéos réalisées, la création continue et le projet entre en phase de diffusion, autant sur les réseaux sociaux qu'auprès des publics extérieurs, pour aborder de manière décalée, mais non moins pertinente, les enjeux santé environnement d'aujourd'hui.

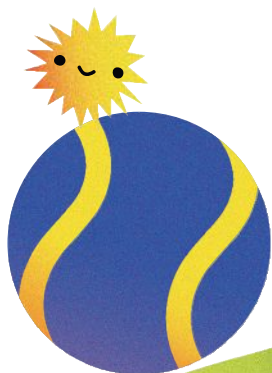


@atasante.media



@atasante-media

ici,
ON APPREND,
ON TESTE,
ON RATE ET
ON RECOMMENCE !



**Activités
enfants**



à partir DE 3 ans



Yoga Kids

new

Coralie BELOT

Les enfants vont découvrir diverses postures de yoga et des petits jeux autour du souffle, de la concentration et de la relaxation tout en s'amusant.

Samedi (dates définies) • 10h00/10h30 • 3/7 ans
10h30/11h00 8/12 ans

Dates des séances :

13/09, 18/10, 8/11, 20/12, 17/01, 14/02, 14/03,
11/04, 30/05 & 13/06.

Pour 10 séances : 95 € (+carte d'adhésion)

à partir DE 4 ans



Éveil Danse

Eloïse GUIMONT & Marion DEPRUGNEY

Mercredi • 14h00/14h45 • 4/6 ans
16h15/17h00 4/6 ans

182 € (+carte d'adhésion)



escalade

Stephane LOUBOUTIN & Maxime SIPP

Lundi • 17h00/17h45 • 4/6 ans*
18h15/19h45 13 ans et + *

Mardi • 17h00/18h00 • 7/9 ans*
18h00/19h30 13 ans et + *

Mercredi • 09h15/10h00 • 4/6 ans*
10h00/11h00 7/9 ans débutants
11h00/12h00 7/9 ans perf.
13h45/14h30 4/6 ans*
14h40/15h40 7/9 ans*
15h50/17h05 10/12 ans débutants
17h15/18h30 10/12 ans perf.
18h40/20h10 13 ans et + *

Jeudi • 17h00/17h45 • 4/6 ans*
18h00/19h15 10/12 ans*

Vendredi • 17h00/17h45 • 4/6 ans*
17h45/19h00 10/12 ans*
19h00/20h30 13 ans et + *

Samedi • 09h15/10h00 • 4/6 ans*
10h00/11h00 7/9 ans*
11h00/12h00 7/9 ans*

*tous niveaux

4/9 ans : 223 € | 10/12 ans : 252 €

13 ans et + : 261 €

(+carte d'adhésion)

portugais

Linda COLAÇO-PREVOT

Vendredi • 17h30/18h00 • 4/6 ans
18h00/19h00 7 ans et +

4/6 ans : 146 € | 7 ans & + : 211 € (+carte d'adhésion)

a partir DE 5 ans



new

Éveil Musical & Initiation piano

Imen FALFOUL

Notre atelier propose aux enfants des activités sensorielles et psychomotrices tout en stimulant leurs sens rythmiques et auditifs.

Mercredi • 16h15/17h15 • 4/6 ans

182 € (+carte d'adhésion)



JUDO

Céline DONNOT

PDS

- Mardi • 17h15/18h15 • 6/8 ans
18h15/19h30 9/12 ans + ados/adultes
- Mercredi • 10h00/11h00 • 6/8 ans
11h00/11h45 4/5 ans
14h30/15h30 6/8 ans
15h30/16h45 9 ans & +
- Samedi • 09h30/10h45 • Eveil
10h15/11h15 6/8 ans
11h15/12h15 9/12 ans + ados/adultes

1 cours : 127 € (+ carte d'adhésion & licence)

2 cours : 169 € (+ carte d'adhésion & licence)

Licence France Judo : 46 €



DANSE CLASSIQUE

Paule RAMMAERT

- Mercredi • 13h30/14h30 • Enfants (débutant)
14h30/15h30 Enfants élémentaire
15h30/16h30 Enfants (moyen 1)
17h00/18h30 Ados (moyen 2)
- Jeudi • 18h30/19h30 • Classique moderne (ado moyen)
- Samedi • 10h00/11h15 • Ados (moyen 1)
11h30/13h00 Ados/Adultes (moyen 2)

1 cours de 2h00 (ou 1 stage de 2h00) : 18 €

1h00 : 225 € | 1h15 : 265 € | 1h30 : 377 €

2 cours/semaine ado 2h45 : 465 € ou 3h00 : 599 €

(+carte d'adhésion)

Des stages sont proposés chaque été : www.paulerammaert.fr



THÉÂTRE

Sophie MILLIAT

- Mardi • 17h00/17h45 • 5/7 ans
- Mercredi • 09h30/10h30 • 8/10 ans (CM2)
10h45/11h45 8/10 ans (CM2)
14h00/15h45 10/12 ans (collège)
15h30/16h45 Ados

Stage ados vacances Toussaint du 20 au 24 octobre de 10h à 12h et de 13h30 à 16h (repas tiré du sac).

5/7 ans et 8/10 ans : 182 €

10/12 ans, 13/16 ans et 15/18 ans : 209 €

(+carte d'adhésion)

A PARTIR DE 6 ANS



new

ARTS DU CIRQUE

Chloé REFFI

L'atelier d'art du cirque de développer la motricité fine des enfants et permet aussi de travailler l'équilibre. L'objectif est aussi que chaque enfant puisse s'exprimer et développer sa créativité. Des ateliers de clown pourront aussi être mis en place. Afin que chacun puisse trouver ce qu'il lui convient, durant ses ateliers, les enfants auront le choix entre des ateliers de jonglage, d'équilibre et de clown.

Mardi (dates définies) • 18h00/19h30 • 6/10 ans

Dates des séances :

16/09, 14/10, 18/11, 16/12, 13/01, 10/02,
10/03, 7/04, 12/05, 16/06.

150 € (+carte d'adhésion)



GUITARE

Marc FLORINDI

Mercredi • 08h30/13h30 • Enfants primaires*
13h30/17h00 • Collégiens/Lycéens*
17h00/18h00 • Ados (débutants)

Jeudi • 17h00/18h15 • Enfants primaires*
*tous niveaux

Primaires : 195 €

Collégiens, lycéens : 282 € (+carte d'adhésion)



ACCORDÉON DIATONIQUE

Odile DELIGNON

Lundi • 16h00/19h00 • 6 ans* & +/ados/adultes

Mardi • 16h00/18h00 • 6 ans* & +/ados/adultes

Mercredi • 10h00/13h00 • 6 ans* & +/ados/adultes

*Cours tous niveaux. Pour les enfants, une rencontre avec la professeure est nécessaire avant l'inscription.

Cours individuel (30 mn): 200 € (+ carte d'adhésion)



PIANO

Imen FALFOUL

Mercredi • 9h00/16h00 • Tous niveaux
17h30/18h00

Cours individuel (30 mn): 684 € (+ carte d'adhésion)





DANSE CLASSIQUE

Marion DEPRUGNEY

Mercredi • 14h45/15h45 • 8 ans & + (niveau 1)
15h45/17h00 Ados (pointes)

Jeudi • 17h15/18h15 • A partir de 6 ans (débutants)
19h15/20h45 Ados/Adultes
(tous niveaux sauf débutants)

1h00 : 182 € | 1h15 : 209 € | 1h30 : 226 €
(+carte d'adhésion)



INITIATION DANSE

Eloïse GUIMONT

Mercredi • 14h15/15h15 • 6/8 ans

182€ (+carte d'adhésion)



AQUARELLE & DESSIN

Isabelle MOINE

Mercredi • 09h00/10h30 • Primaire

226 € (+carte d'adhésion)



BREAK DANCE

Anne-Laure DROUOT

Lundi • 17h15/18h15 • 6/8 ans (niveau 1)

Mercredi • 18h30/19h30 • 9/12 ans (niveau 1)

Vendredi • 18h00/19h00 • Ados/adultes
(intermédiaire 2)
19h00/20h00 Ados/adultes
(intermédiaire 3)

182 € (+carte d'adhésion)



NATATION



MNS de la Piscine de Vandoeuvre

Mercredi • 10h30/11h25 • 6 ans et +
14h00/14h55 6 ans et +
15h00/15h55 6 ans et +
18h00/19h00 13 ans et + (perfectionnement)

Les tests se tiendront le 10/09.

254 € (+carte d'adhésion)

à partir DE 7 ans



VIOLON

Céline FRANTZ-FIORINELLI

Lundi • 15h00/16h00 • Tous niveaux
17h00/20h00 • Tous niveaux

Cours individuel (30 mn): 684 € (+ carte d'adhésion)



new

ART FLOREAL (STAGES)

Odile FRANTZ

Mercredi (dates définies) • 14h00/16h00 • 7/12 ans
(tous niveaux)

Dates des stages :
17/12, 1/04, 27/05, 1/07

30€ par stage (+ carte d'adhésion)



KENDO

Bernardetta ADDIS

Mercredi • 15h30/17h00 • 12 ans & + GFL
20h15/22h15 • Ados/adultes PDS
(tous niveaux)

Vendredi • 18h30/20h00 • Ados/adultes PDS
(tous niveaux)

Samedi • 11h00/12h15 • 7 ans/12 ans (tous niveaux)

Enfants : 103 € (+ carte d'adhésion & licence)

Ados : 166 € (+ carte d'adhésion & licence)

Licence : 56 €

à partir DE 8 ans



CHANT

Léna MOREL

Mardi • 13h30/19h00 • A partir de 8 ans (tous niveaux)

30 mn (cours individuel) : 647 € (+ carte d'adhésion)





SCULPTURE

Rachel BONNET

Mercredi • 10h30/12h00 • 8/12 ans (tous niveaux)

Jeu • 16h00/18h00 • Ados/adultes (tous niveaux)

Enfants : 250 € | Ados : 313 € (+ carte d'adhésion)



MODERN'JAZZ

Eloïse GUIMONT

Mardi • 18h30/19h30 • Ados (débutants)

Mercredi • 15h15/16h15 • 8/10 ans
17h00/18h00 • 10/13 ans
18h00/19h00 • Ados (niveau 1)

182 € (+ carte d'adhésion)



CRÉATION COUTURE (STAGES)

Nancy GRIVEL

Hors vacances

Samedi (dates définies) • 13h30/15h30 • 8 ans & +
15h45/17h45 • 8 ans & +

Dates des stages :
27/09, 15/11, 13/12, 24/01, 14/03,
23/05 & 13/06.

Pendant les vacances, sur deux jours :

Samedi (dates définies) • 10h00/12h00 • 8 ans & +
14h00/16h00 • 8 ans & +

Dates des stages :
20 & 21/10, 16 & 17/02.

Détail des créations sur www.mjclorraine.com

Création couture (samedi) : 20 € le stage
Création couture (vacances) : 33 € les 2 jours
(+ carte d'adhésion)

à partir DE 10 ans



K-POP

Association No Name

Lundi (dates définies) • 18h00/19h15 • Tous niveaux

Dates des séances :
15/09, 6/10, 3/11, 1/12, 5/01, 2/02, 2/03,
27/04, 4/05, 1/06.

210 € pour 10 séances (+ carte d'adhésion)

a partir DE 12 ans



DESSIN MANGA

Isabelle MOINE

Les adolescents apprennent les bases du dessin (ombres, perspective, mouvement, proportions, esquisses) à travers les mangas dans leurs décors.

Mercredi • 13h45/15h45

270 € (+ carte d'adhésion)

a partir DE 13 ans



VIDÉO JEUNES

Equipe audiovisuelle

Tu as envie de t'initier ou te perfectionner à la vidéo ? De réaliser un court-métrage de fiction, un reportage ou un clip vidéo ? Tu souhaites rencontrer d'autre jeunes avec les mêmes envies ? Cet atelier est fait pour toi ! On te propose de voir ou revoir les bases et de t'accompagner sur toutes les étapes (écriture de scénario, réalisation et montage) en te mettant à disposition nos compétences et le matériel nécessaire pour concrétiser ton projet.

Samedi • 14h00/17h00 • 13/25 ans

113 € (+ carte d'adhésion)

20

a partir DE 15 ans



LABO PHILO

Alexandre GAGNER

Vendredi • 18h15/20h15 • Ados/adultes (tous niveaux)

19 & 26/09 : Merleau-Ponty : Voir, c'est croire ? Ouvrir les yeux !

10 & 17/10 : sommes-nous épuisés par notre propre liberté ?

7 & 14/11 : être reconnu ou être ignoré : l'enjeu ultime de nos vies.

5 & 12/12 : métaphysique : penser au-delà ou brasser du vide ?

16 & 23/01 : Wittgenstein : Ta pensée s'arrête où tes mots échouent.

6 & 13/02 : fake news : Peut-on croire encore en la vérité ?

13 & 20/03 : le genre : un costume social ou une vérité profonde ?

3 & 10 /04 : Dostoïevski : Dieu est mort ?

Parlons-en avant de sombrer.

22 & 29/05 : l'amour et la politique :

deux révolutions impossibles.

108 € (+ carte d'adhésion)



JEUX DE SOCIÉTÉ

Aymeric GAILLARD

Nous vous proposons de partager un moment convivial autour de nouveaux jeux de société, il y en a pour tous les goûts. Dans une ambiance conviviale, les « anciens » apprennent aux nouveaux, et en route pour de belles parties endiablées ! Au plaisir de vous retrouver... pour jouer !

Vendredi • 20h00/23h00 • Ados/adultes

31 € (+ carte d'adhésion)



new

Taïso

Alexandre NORMAND

PDS

Vendredi • 19h00/21h00 • Ados/adultes (tous niveaux)

Taïso : 103 € (+ carte d'adhésion & licence non incluse)

Licence : 39 €



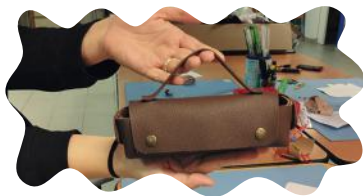
MOSAÏQUE

Magali COLIN

Mardi • 18h00/20h00 • Ados/adultes (tous niveaux)

Le matériel est mis à disposition mais il faut prévoir entre 10 et 15 € pour l'achat de matières premières.

275 € (+ carte d'adhésion)



MAROQUINERIE

Juliette WOLFF

Vendredi (dates définies) • 17h45/19h45 • Ados/adultes

Dates des ateliers :

19/09, 3 & 17/10, 7 & 21/11, 5 & 19/12, 9 & 23/01,
6/02, 6 & 20/03, 3 & 10/04, 22/05, 5 & 19/06.

157 € (+ carte d'adhésion)



KARATÉ DO SHOTOKAI

Alexandre NORMAND

Mardi • 18h00/20h00 • Tous niveaux

GM

Dimanche* • 09h30/11h30 • Tous niveaux

PDS

*Selon la disponibilité du Parc des Sports

Etudiants : 103 € (+ carte d'adhésion & licence non incluse)

Licence : 39 €

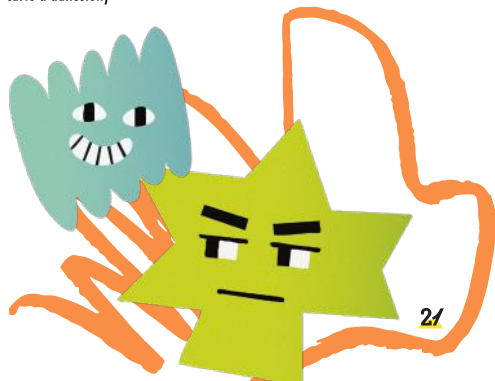


DANSE ORIENTALE & FOLKLORIQUE EGYPTIENNE

Liz NAKHIL

Lundi • 20h00/21h15 • Ados/adultes (tous niveaux)

209 € (+ carte d'adhésion)



ici,
LES DIFFÉRENCES
RASSEMBLENT !



**Activités
adultes**

SPORTS



new

MARCHE NORDIQUE

Bruno LAURENT

Mardi • 18h00/20h00 • Tous niveaux

Samedi • 10h00/12h00 • Niveau 2

220 € (+ carte d'adhésion)

natation

PMV

MNS de la Piscine de Vandoeuvre

Mercredi • 18h00/19h00 • Tous niveaux sauf débutants

Les tests se tiendront le 10/09.

254 € (+ carte d'adhésion)



JUDO

PDS

Céline DONNOT

Mardi • 18h15/19h30 • Tous niveaux

Samedi • 11h15/12h15 • Tous niveaux

1 cours : 127 € | 2 cours : 169 €

(+ carte d'adhésion & licence)

Licence France Judo : 46 €



new

Taïso

PDS

Alexandre NORMAND

Vendredi • 19h00/21h00 • Taïso karaté tous niveaux

Taïso : 103 € (+ carte d'adhésion & licence non incluse)

Licence : 39 €

KARATÉ DO SHOTOKAI

Alexandre NORMAND

Mardi • 18h00/20h00 • Tous niveaux

GM

Dimanche* • 09h30/11h30 • Tous niveaux

PDS

*Selon la disponibilité du Parc des Sports

166 € (+ carte d'adhésion & licence non incluse)

Etudiants : 103 € (+ carte d'adhésion & licence non incluse)

Licence : 39 €



KENDO

PDS

Vincent ANCEL

Mercredi • 20h15/22h15 • Tous niveaux

Vendredi • 18h30/20h00 • Tous niveaux

166 € (+ carte d'adhésion & licence)

Etudiants : 103 € (+ carte d'adhésion & licence)



GYM TONIQUE & F.A.C

Stéphanie BACCHETTA, Marion DEPRUGNEY & Valérie PETIT

Raffermer votre corps et avoir un bon rythme cardio-vasculaire, voilà ce que permet la Gym tonique ! Grâce à des exercices qui sollicitent les muscles et les appareils cardiaques et pulmonaires, le tout accompagné par des musiques variées et dynamiques, vous augmenterez votre endurance, votre force et votre énergie.

La gym "F.A.C." vous propose un travail de renforcement musculaire ciblé sur trois zones clefs : les fessiers, les abdos et les cuisses.

Lundi • 09h00/10h00 • Gym tonique
12h15/13h15 • Gym tonique
12h15/13h15 • Gym tonique/F.A.C. **EJP**
17h15/18h15 • Gym tonique
18h15/19h15 • Gym tonique

Mardi • 09h00/10h00 • Gym tonique

Mercredi • 09h30/10h30 • Gym tonique
19h00/19h45 • Gym tonique

Jeudi • 09h00/10h00 • Gym tonique
18h15/19h15 • Gym tonique
19h45/20h45 • Gym tonique/F.A.C. **EJP**

Vendredi • 09h00/10h00 • Gym tonique

Samedi • 09h00/10h00 • Gym tonique

1 cours : 182 € | 2 cours : 275 € (+ carte d'adhésion)

GYM DOUCE & RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Marion DEPRUGNEY, Valérie PETIT & David DEBERRY

Lundi • 10h00/11h00 • Renforcement musculaire
14h00/15h00 • Gym douce

Mardi • 09h00/10h00 • Gym douce
10h00/11h00 • Gym douce

Jeudi • 10h00/11h00 • Renforcement musculaire

Vendredi • 10h00/11h00 • Gym douce

1 cours : 182 € | 2 cours : 275 € (+ carte d'adhésion)



STEP

Léa DEMESY

Mardi • 20h00/21h00

182 € (+ carte d'adhésion)



STRETCHING

Valérie PETIT

Jeudi • 11h00/12h00

182 € (+ carte d'adhésion)



PILATES



Mélanie FAURESSE, Nathalie COLLOT,
Anne-Laure GIORDANO,
Eloïse GUIMONT & Valérie PETIT

- Lundi** ● 09h00/10h00 ● Tous niveaux
18h00/19h00 ● Tous niveaux
19h30/20h30 ● Tous niveaux
- Mardi** ● 11h00/12h00 ● Seniors
12h30/13h30 ● Intermédiaires
17h30/18h30 ● Tous niveaux
- Mercredi** ● 17h00/18h00 ● Tous niveaux (sauf débutants)
- Jeudi** ● 12h15/13h15 ● Tous niveaux
19h30/20h30 ● Tous niveaux
- Vendredi** ● 09h15/10h15 ● Seniors
10h15/11h15 ● Seniors
12h15/13h15 ● Tous niveaux
17h45/18h45 ● Débutants **EJP**

1 cours : 224 € | 2 cours : 354 € (+ carte d'adhésion)



escalade

Stephane LOUBOUTIN

- Mardi** ● 19h30/21h30 ● Tous niveaux
- Jeudi** ● 19h30/21h30 ● Tous niveaux

299 € (+ carte d'adhésion)



ZUMBA STRONG nation

Valérie PETIT & David DEBERRY

Zumba GOLD : idéale pour les séniors qui recherchent un cours de zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité moindre. Ce cours vous permettra de développer votre équilibre et votre coordination. Vous repartirez revitalisé et en pleine forme.

STRONG NATION : tout dernier programme d'entraînement fractionné rythmé par la musique, créé par Zumba. On oublie la danse pour faire place à un entraînement musculaire et cardiovasculaire.

- Lundi** ● 12h30/13h30 ● Tous niveaux
14h15/15h15 ● Zumba Gold
- Mardi** ● 18h00/19h00 ● Tous niveaux
19h00/20h00 ● Strong Nation
- Mercredi** ● 18h00/19h00 ● Tous niveaux
- Jeudi** ● 10h00/11h00 ● Zumba Gold
- Vendredi** ● 18h00/19h00 ● Tous niveaux
- Samedi** ● 10h00/11h00 ● Tous niveaux

1 cours : 182 € | 2 cours : 275 € (+ carte d'adhésion)



DANSES



BREAK DANCE

Anne-Laure DROUOT

Vendredi • 18h00/19h00 • Ados/adultes (intermédiaire 2)
19h00/20h00 • Ados/adultes (intermédiaire 3)

182 € (+ carte d'adhésion)



Danse africaine

Boukson SERE &
Naïké CHAMBRETTE (musicien)

Lundi • 20h30/22h00 • Adultes (tous niveaux) 

226 € (+ carte d'adhésion)



CLAQUETTES

Cathy ISSELE

Lundi • 18h30/19h45 • Adultes niveau 3
(à partir de 6 ans de pratique)
Mercredi • 18h00/19h00 • Adultes niveau 2 
(à partir de 3 ans de pratique)
19h00/20h00 • Adultes niveau 1 

1h : 182 € | 1h15 : 209 € (+ carte d'adhésion)



Danse classique

Marion DEPRUGNEY

Jeudi • 19h15/20h45 • Ados/adultes
(tous niveaux sauf débutants)

226 € (+ carte d'adhésion)



FLAMENCO

Elphie QUINTARD

Mardi • 19h30/21h00 • Débutant

258 € (+ carte d'adhésion)



Danse orientale & FOLKLORIQUE EGYPTIENNE

Liz NAKHIL

Lundi • 20h00/21h15 • Ados/adultes (tous niveaux)

209 € (+ carte d'adhésion)



Danse CLASSIQUE & CLASSIQUE MODERNE

Paule RAMMAERT

- Lundi • 10h00/12h00 • Adultes (avancé)
- Mercredi • 10h00/12h00 • Adultes (moyen/avancé)
19h45/21h30 Classique moderne (avancé)
- Jeudi • 20h15/22h15 • Adultes (moyen/avancé)
- Samedi • 11h30/13h00 • Ados/Adultes (moyen 2)
13h00/15h00 Adultes (avancé)

1 cours de 2h00 (ou 1 stage de 2h00) : 18 € (+carte d'adhésion)
1 stage de 1h30 : 15 € (+carte d'adhésion)
1h00 : 225 € | 1h15 : 265 € | 1h30 : 377 € | 2h00 : 485 €
2 cours par semaine adulte (2h00+2h00) : 699 € (+carte d'adhésion)
Illimité adultes (cours du lundi & mercredi 10h00, jeudi 20h15
& samedi 13h00) : 835 € (+carte d'adhésion)
Classique moderne 1h00 : 287 € | 1h30 : 413 € (+carte d'adhésion)
Supplément moderne (1h00 en + du cours de classique) : 255 €
Supplément moderne (1h30 en + du cours de classique) : 305 €
(+carte d'adhésion)

Des stages sont proposés chaque été :
www.paulerammaert.fr

VANDO'FOLK

Thérèse HUSSON

Vendredi (dates définies) • 19h30/22h00 • Tous niveaux

Dates des séances :
19/09, 3 & 10/10, 14 & 28/11, 12/12,
9 & 23/01, 6 & 13/02, 6 & 20/03,
3 & 10/04, 22 & 29/05, 12 & 26/06.

16 € (+ carte d'adhésion)



MODERN' JAZZ

Eloïse GUIMONT

- Lundi • 19h30/21h00 • Adultes (niveau 2-3)
- Mardi • 19h30/21h00 • Adultes (débutants)
- Mercredi • 19h00/20h30 • Adultes (niveau 1)
- Vendredi • 19h00/21h00 • Adultes (niveau 3)
- 1h30 : 226 € | 2h00 : 270 €
(+ carte d'adhésion)



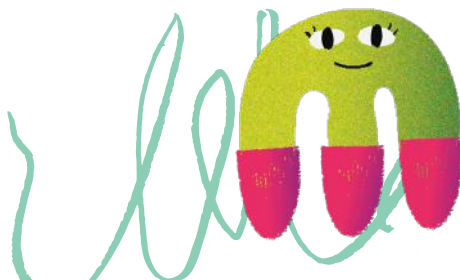
DANSES DE SALON & ROCK

GM

Wilfried MARGERIT

- Mercredi • 18h30/19h30 • Danses de salon (intermédiaires)
19h30/20h30 Rock (intermédiaires)
20h30/21h30 Danses de salon (débutants)
21h30/22h30 Rock (débutants)

1 cours : 213 € | 2 cours : 312 € (+ carte d'adhésion)
forfait couple : 375€ (+ carte d'adhésion)



Bien-être

Danse intuitive

Agnès LINOSSI
facilitatrice CHAKRADANCE

Samedi (dates définies) • 09h30/11h30

20/09 : Séance découverte

04/10 : S'ancrer et réveiller son énergie vitale

15/11 : Retrouver la fluidité et le plaisir de bouger

13/12 : Renforcer la confiance en soi

10/01 : Emprunter le chemin de son cœur

07/02 : Déployer l'expression de sa propre vibration

07/03 : Contacter son intuition

28/03 : Voir le monde en grand et rencontrer les étoiles

23/05 : Revisiter sa transformation arc en ciel

200 € (+carte d'adhésion)

Inscription possible par séance (27 €)

Trois stages sont proposés en septembre, janvier et juin (voir page 40)



Yoga Vinyasa / Hatha Yoga

Amandine BIANCHERIN & Sanjay KAHN

Le Yoga, union du corps et de l'esprit, apporte souplesse, équilibre et sérénité. Ici, chacun avance à son rythme grâce à 3 approches : le yoga dynamique (énergie), le yoga classique (anti-stress), le yoga débutants (découverte). Essayez aussi le Vinyasa Yoga, fluide et tonique, pour lâcher prise et vous recentrer.

Lundi • 09h45/11h15 • Vinyasa (avancés)

Mardi • 18h00/19h30 • Vinyasa (avancés)

Jedi • 10h15/11h45 • Vinyasa (tous niveaux)

Vendredi • 14h00/15h30 • Vinyasa (tous niveaux)
17h15/18h30 • Hatha Yoga (tous niveaux)
18h30/19h45 • Hatha Yoga (tous niveaux)



RELAXATION / RELAXATION PSYCHOCORPORELLE / RELAXATION GYM DOUCE

Pascal BRIDEY, Elisabeth COUSIN
& Laurence LANCE

RELAXATION PSYCHOCORPORELLE : une activité pour souffler, dénouer, lâcher prise, prendre soin de soi. Au travers d'exercices simples et accessibles à tous, de postures, de mouvements corporels et respiratoires, les séances proposées visent à libérer vos tensions physiques et mentales et à améliorer votre bien-être.

RELAXATION - GYM DOUCE : au travers d'exercices simples et accessibles à tous et se terminant par une relaxation guidée, les séances proposées dans cet atelier relaxation-gym douce visent à assouplir son corps sans le forcer, à le libérer de ses tensions et à entretenir son bien-être. Une attention particulière est apportée à la musculature posturale profonde, celle du maintien et de l'attitude.

Jedi • 17h45/19h15 • Relaxation-gym douce
19h00/20h15 • Relaxation*

Vendredi • 12h30/13h30 • Relaxation psychocorporelle*
* tous niveaux

1h00 : 182 € | 1h15 : 209 € | 1h30 : 226 €
(+carte d'adhésion)





new

TAÏ CHI CHUAN

Mehdi BENAMAR

Le taï-chi chuan est un art martial qui aujourd'hui est considéré comme une "gymnastique énergétique globale", en mettant l'accent sur l'extrême précision du geste, la maîtrise de la respiration et la méditation. Il vise à harmoniser le Qi (énergie corporelle) et à améliorer la souplesse, tout en renforçant le système musculo-squelettique.

Mercredi • 18h30/19h30 • Tous niveaux

182€ (+carte d'adhésion)



QI-GONG

Patrick SCHNEIDER & Nathalie BOULLIUNG

Le Qi Gong est une pratique chinoise qui prend soin du corps et de l'esprit. Par le mouvement, la respiration et la méditation, l'énergie circule mieux, l'esprit se calme et l'équilibre s'installe. Pratique en plein air si le temps le permet. Les cours de Patrick se déroulent comme suit : 1h00 de Qi Gong et 30 mn de méditation pour chaque cours.

Mardi • 09h45/11h15 • Qi Gong/Méditation*

Jedi • 18h00/19h30 • Qi Gong* 

Vendredi • 18h00/19h30 • Qi Gong/Méditation*
*tous niveaux

237 € (+carte d'adhésion)



new

YOGA DU RIRE

Lorène MASSON

Ces ateliers invitent à réveiller l'énergie de vie et à oser s'exprimer pleinement, avec légèreté et créativité.

Au programme : jeux, respirations, mises en mouvement et rires contagieux pour incarner un état de joie profond et authentique.

Chaque séance commence par une méditation et une respiration pour s'ancrer, se recentrer et ouvrir un espace de transformation intérieure.

Samedi (dates définies) • 10h00/11h15 • Tous niveaux

Dates des séances : 20/09, 11/10, 22/11, 13/12, 10/01, 07/02, 14/03, 4/04, 23/05 & 20/06.

10 séances : 140 € (+carte d'adhésion)

Des stages parent/enfant sont proposés à chaque période de vacances scolaires (voir page 40)

SOPHROLOGIE (STAGES)

Ségolène MAIRET

Lundi (dates définies) • 18h00/19h30 • Tous niveaux

Dates des stages : 22/09, 13/10, 17/11, 15/12, 12/01, 09/02, 16/03, 30/03, 18/05 & 15/06.

Vendredi (dates définies) • 15h00/16h00 • Tous niveaux

Dates des stages : 26/09, 10/10, 14/11, 12/12, 23/01, 13/02, 13/03, 10/04, 22/05 & 19/06.

1 stage 1h00 : 15 € | 10 stages 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)

1 stage 1h30 : 20 € | 10 stages 1h30 : 180 € (+ carte d'adhésion)



NUMÉRIQUE

Valentin LAMOUREUX

17% des français se disent éloignés du numérique, cela représente plus de 13 millions de personnes qui :

- Sont perdues pour effectuer leurs démarches administratives
- Sont noyées dans le flot d'informations qu'engendre le numérique.
- Sont isolées à cause du manque de connaissances sur le numérique.

Mon job ? Vous aider à dompter votre souris... clavier, smartphone et tablette ! Je suis Valentin LAMOUREUX, votre conseiller numérique et je peux vous aider à relever le défi du numérique.

Nous avons mis en place plusieurs solutions pour coller à tous les profils :



ATELIER IA GÉNÉRATIVE

Les Coulisses de l'Intelligence Artificielle.

Envie de comprendre comment fonctionne l'IA ? De créer vos propres images, vidéos ou voix clonées sans passer par les géants du web ? Cet atelier vous plonge dans les secrets de l'intelligence artificielle générative (chatbots locaux, ComfyUI, synthèse vocale, génération vidéo, etc.).

Apprenez à utiliser des outils en local pour protéger vos données personnelles, réduire votre empreinte carbone, et distinguer le vrai du faux dans un monde numérique en constante évolution.

Pour passionné-es curieux-ses, technophiles ou tout simplement désireux-ses d'en savoir plus !

Mardi • 14h00/16h00 • Atelier découverte débutant

Atelier découverte : carte d'adhésion

Atelier perfectionnement : 177 € (+ carte d'adhésion)



LES ATELIERS PERMANENTS

Ces ateliers hebdomadaires suivent un programme défini qui vous permettra d'être comme un poisson dans l'eau, sur vos ordinateurs, smartphones et tablettes.

Lundi • 10h00/12h00 • Débutants

14h00/16h00 • Avancés

Vendredi • 10h00/12h00 • Débutants

221 € (+ carte d'adhésion)



LE CAFÉ NUMÉRIQUE

C'est un groupe de discussion qui permet de vous faire découvrir les multiples utilisations des outils numériques au quotidien, mais aussi de comprendre les cultures du numérique et d'internet. Nous aborderons des sujets qui ne sont pas vitaux mais nécessaires pour être à l'aise avec ses outils numériques, au travers d'activités ludiques sur, par exemple : Les applications qui simplifient les démarches L'utilisation de l'appareil photo d'un smartphone. Les différentes sources de divertissement insoupçonnées.

Vendredi • 14h00/16h00 • Débutants

Carte d'adhésion



LES MODULES DE FORMATION

Nous avons développé 26 modules de formation s'inscrivant dans une logique de progression (d'autres modules sont en cours de développement). Ils répondent parfaitement aux premiers besoins identifiés. Liste des modules proposés :

- Poste informatique Windows
- Internet : fonctionnement et outils de navigation web
- Internet : envoyer, recevoir, gérer ses mails
- Organiser, explorer et transférer des contenus numériques
- Smartphones et tablettes
- Découvrir les réseaux sociaux
- Smartphone : télécharger une application sur les stores
- Les conduites à risques et les bons usages du numérique
- Achats et paiements en ligne
- Traitement de texte : utilisation de base
- Tableur : utilisation de base
- PAO : faire des présentations, des diaporamas
- E-santé : Doctolib
- Accéder à ses droits sociaux et les gérer en ligne
- Gérer ses droits et allocations (CAF) en ligne/

sur internet

- Google Drive et solutions alternatives : Travail en collaboration
- Applications de messagerie instantanée (Messenger, WhatsApp)
- Photo numérique : usages courants
- Classer, gérer et partager ses photos
- Navigateur VS moteur de recherche : fonctionnement et pratiques
- Le clic droit : comprendre et exploiter ses fonctionnalités
- Gestion des fenêtres
- Découverte du multitâche
- Introduction à l'intelligence artificielle et usages au quotidien
- Se prémunir des arnaques en ligne : SMS, appels téléphoniques, emails frauduleux
- Les mots du numérique pour mieux s'y retrouver quelque soit la plateforme

Atelier individuel uniquement sur rendez-vous

10 € par séance (+ carte d'adhésion)



anglais

Evelyn RENAUD SCHEIBERT

Lundi • 17h00/18h30 • Avancé
18h30/20h00 Intermédiaire+
20h00/21h15 Pré-intermédiaire

Mercredi • 15h30/17h00 • Intermédiaire+
17h00/18h30 Expérimenté
18h30/20h00 Élémentaire

Vendredi • 16h45/18h15 • Intermédiaire
18h15/19h15 Débutant/Faux-débutants

1h : 209 € | 1h15 : 215 € | 1h30 : 242 €
(*carte d'adhésion)

espagnol

José-Manuel ROMERO

Mardi • 18h00/19h15 • Intermédiaires/Avancés
19h15/20h30 Débutants

209 € (*carte d'adhésion)



portugais

Linda COLACO-PREVOT

Vendredi • 19h15/20h15 • Tous niveaux

211 € (*carte d'adhésion)

MUSIQUE



CHANT & CHORALE

Léna MOREL

Lundi • 13h30/16h00 • Tous niveaux
Mardi • 13h30/19h00 • Tous niveaux
Mercredi • 19h30/21h00 • Chorale

Cours individuel (30 mn) : 647 € | Chorale : 226 €
(+ carte d'adhésion)



GUITARE

Marc FLORINDI

Mercredi • 18h00/20h00 • Avancés

Jeudi • 08h30/17h00 • Cours individuel tous niveaux
18h15/19h15 • Avancés
19h15/20h15 • Débutants

Cours collectif : 282 € (+carte d'adhésion)
Cours individuel (30 mn) : 373 € (+carte d'adhésion)

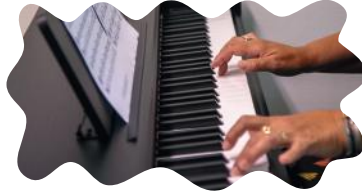


ACCORDEON

Odile DELIGNON

Lundi • 16h00/19h00 • Tous niveaux
Mardi • 16h00/18h00 • Tous niveaux
Mercredi • 10h00/13h00 • Tous niveaux

Cours individuel (30 mn) : 200 € (+ carte d'adhésion)



PIANO

Imen FALFOUL

Mercredi • 09h00/16h00 • Tous niveaux
17h30/18h00 • Tous niveaux

Cours individuel (30 mn) : 684 € (+ carte d'adhésion)

VOLON

Céline FRANTZ-FIORINELLI

Lundi • 15h00/16h00 • Tous niveaux
17h00/20h00 • Tous niveaux

Cours individuel (30 mn) : 684 € (+ carte d'adhésion)



CORNEMUSE CENTRE-FRANCE

Bernard JABIOL & Bernard ROMARY

Vendredi • 20h45/22h00 • Débutants/Intermédiaires

16 € (+carte d'adhésion)



COUTURE

Cynthia ZOSSI

Lundi • 18h00/20h30 • Tous niveaux

Mercredi • 18h00/20h30 • Tous niveaux

Vendredi • 14h00/16h30 • Tous niveaux

335 € (+ carte d'adhésion)



RÉFECTION DE FAUTEUIL

Marcel PETIT

Lundi • 8h45/11h15 • Tous niveaux

13h45/16h15 • Tous niveaux

8h45/16h15 (17 séances) • Tous niveaux

17h30/20h30 (17 séances) • Tous niveaux

Mardi • 8h45/11h15 • Tous niveaux

Jeudi • 13h45/16h15 • Tous niveaux

Vendredi • 8h45/11h15 • Tous niveaux

Dates des 17 séances :

15 & 29/09, 13/10, 3 & 17/11, 1 & 15/12, 5 & 19/01, 2/02, 2, 16 & 30/03, 27/04, 11/05, 8 & 22/06.

448 € (+carte d'adhésion)

Forfait 17 séances (lundi 17h30/20h30) : 320 € (+ carte d'adhésion)

Forfait 17 séances (lundi 8h45/16h45) : 460 € (+ carte d'adhésion)



BRODERIE

Cécile BAYARD & Dominique VEY

Venez étudier la broderie traditionnelle, la broderie au ruban, le hardanger ... L'objectif est de faire de notre atelier un lieu d'échange de savoir-faire dans la convivialité et la bienveillance où vous pourrez vous épanouir à votre rythme.

Jeudi (dates définies) • 20h30/22h30 • Tous niveaux

Samedi (dates définies) • 10h30/17h30 • Tous niveaux

Dates des ateliers du jeudi :

18/09, 16/10, 20/11, 18/12, 15/01, 12/02, 12/03, 9/04, 21/05 & 25/06.

Dates des ateliers du samedi :

11/10, 24/01, 4/04 & 13/06.

50 € (+carte d'adhésion)

MAROQUINERIE

Juliette WOLFF

Vendredi (dates définies) • 17h45/19h45 • Ados/adultes

Dates des ateliers :

19/09, 3 & 17/10, 7 & 21/11, 5 & 19/12, 9 & 23/01, 6/02, 6 & 20/03, 3 & 10/04, 22/05, 5 & 19/06.

157 € (+ carte d'adhésion)

TRAVAUX D'AIGUILLES

Elizabeth CAUVILLE & Fabienne MILLET

Mercredi • 20h15/22h15 • Tous niveaux

73 € (+carte d'adhésion)

a DEUX Main



SCULPTURE MODELAGE CÉRAMIQUE

Florence GRIVOT

Jeudi • 09h00/12h00 • Tous niveaux
14h00/16h00 • Tous niveaux
16h00/18h00 • Tous niveaux (ados/adultes)
18h00/20h00 • Tous niveaux

Prévoir pour l'achat des matières premières.

2h00 : 313 € | 3h00 : 385 € | 4h00 : 510 €
(*carte d'adhésion)



CLUB ORIGAMI

Amandine GUERRA & Sandrine VINSARD

Mardi (dates définies) • 14h30/17h00 • Tous niveaux

Dates des séances :

23 & 30/09, 14/10, 4 & 18/11, 2 & 16/12,
6 & 20/01, 10/02, 10 & 24/03, 7 & 28/04,
12 & 26/05 et 2 & 16/06.

Papier non fourni, chaque adhérent amène ses fournitures.

107 € (+ carte d'adhésion)



RELIURE

BL

**Francis MASSON, Colette BAHU,
Jean GAMERRE & Jocelyne TRIVAUDEY**

Mardi • 14h00/17h00 • Tous niveaux

Mercredi • 14h00/17h00 • Tous niveaux

Jeudi • 14h00/17h30 • Tous niveaux

Prévoir pour l'achat des matières premières.

3 € (*carte d'adhésion)



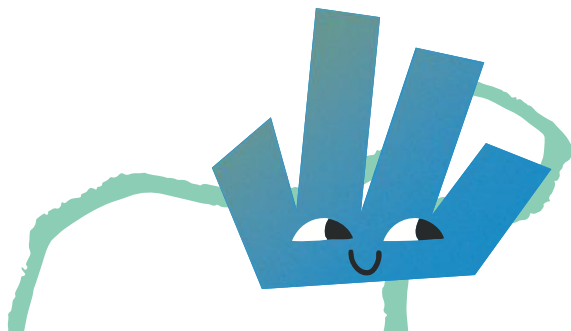
MOSAÏQUE

Magalin COLIN

Mardi • 18h00/20h00 • Ados/adultes (tous niveaux)

Le matériel est mis à disposition mais il faut prévoir entre 10 et 15 € pour l'achat de matières premières.

275 € (+ carte d'adhésion)





ART FLORAL

Odile FRANTZ

Jeu (dates définies) • 17h00/18h30 • Tous niveaux
Vendredi (dates définies) • 14h00/15h30 • Tous niveaux

Dates des ateliers du jeudi :
18/09, 16/10, 20/11, 18/12, 22/01, 12/02,
19/03, 2/04, 21/05 & 18/06.

Dates des ateliers du vendredi :
19/09, 17/10, 21/11, 19/12, 23/01, 13/02,
20/03, 3/04, 22/05 & 19/06.

198 € (+carte d'adhésion)



JEUX DE SOCIÉTÉ

Aymeric GAILLARD

Vous êtes joueur ? Vous appréciez les jeux de plateau ?

Nous vous proposons de partager un moment convivial autour de nouveaux jeux de société, il y en a pour tous les goûts. Dans une ambiance conviviale, les « anciens » apprennent aux nouveaux, et en route pour de belles parties endiablées ! Au plaisir de vous retrouver... pour jouer !

Vendredi • 20h00/23h00 • Ados/adultes

31 € (+ carte d'adhésion)



DESSIN PEINTURE

Marie-Jo MARTINS

Mardi • 14h00/16h15 • Tous niveaux
18h45/21h00 • Tous niveaux
Mercredi • 18h45/21h00 • Tous niveaux
Samedi • 09h45/12h00 • Tous niveaux

295 € (+carte d'adhésion)

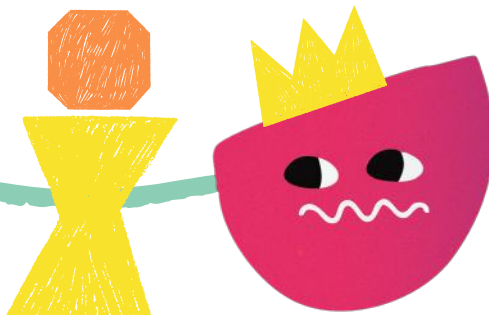


SCRABBLE

Sébastien MORASSO

Lundi • 20h00/22h15 • Tous niveaux

3 € (+ carte d'adhésion)





LABO PHILO

Alexandre GAGNER

Vendredi • 18h15/20h15 • Ados/adultes (tous niveaux)

19 & 26/09 : Merleau-Ponty : voir, c'est croire ?

Ouvre les yeux !

10 & 17/10 : sommes-nous épuisés par notre propre liberté ?

7 & 14/11 : être reconnu ou être ignoré : l'enjeu ultime de nos vies.

5 & 12/12 : métaphysique : penser au-delà ou brasser du vide ?

16 & 23/01 : Wittgenstein : ta pensée s'arrête où tes mots échouent.

6 & 13/02 : fake news : peut-on croire encore en la vérité ?

13 & 20/03 : le genre : un costume social ou une vérité profonde ?

3 & 10/04 : Dostoïevski : Dieu est mort ?

Parlons-en avant de sombrer.

22 & 29/05 : l'amour et la politique : deux révolutions impossibles.

108 € (+ carte d'adhésion)



CLUB LECTURE

Marie-Odile SELME, Bruna ZANGA & Dominique DEFORGE

Jeudi • 14h00/16h30

Première rencontre le 2 octobre.

27 € (+ carte d'adhésion)



GÉNÉALOGIE & HISTOIRE

Marie-France CLAUDE et Sylvie JOASEM

Comment retrouver vos ancêtres et créer votre arbre généalogique ?

Lundi (dates définies) • 14h00/15h30

Dates des séances :

15, 22 & 29/09 - 6 & 13/10 - 17 & 24/11 -

1, 8 & 15/12 - 12, 19 & 26/01 - 9/02 -

9, 16, 23 & 30/03 - 27/04 - 11/05 -

1, 8, 15 & 22/06.

2 groupes : 1 lundi sur 2 (confirmés & débutants)

24 € (+ carte d'adhésion)



OENOLOGIE

Sandrine HAUDRECHY

Lundi (dates définies) • 19h30/21h30

6/10 : la dégustation à travers 5 régions de France

17/11 : cépages blancs et rouges, dégustons à l'aveugle

15/12 : nucléation, ascension des bulles, selon G. Liger-Belair

12/01 : vinifications, vins bio, nature...

Goûtons voir si le vin est...

9/02 & 16/03 : vins et chocolats

30/03 : accords vins-mets au restau

(repas à payer sur place en sup.)

27/04 : le bordelais se réinvente...

petites histoires de cépages...

192 € (+ carte d'adhésion)



new

DÉCOUVERTE DE LA BIODIVERSITÉ

Stanislas ZABOROWSKI

Je vous invite à découvrir la nature proche, aussi digne d'attention que celle des réserves naturelles. Bois, forêts, coteaux, villages, bords de rivières... chaque sortie révèle un spectacle toujours renouvelé : serpents de verre, champignons carnivores, pommes hors pommiers, oiseaux au cabaret, maquereaux dans le ciel...

Au fil de balades de quelques kilomètres, nous explorerons la biodiversité sous toutes ses formes : migrations animales et végétales, curiosités botaniques, insectes étonnants, plantes oubliées... Chaque rencontre est l'occasion d'histoires, légendes et anecdotes.

Circuits de 5 km maximum, dans un rayon d'une heure de route (covoiturage possible). Après la sortie, un compte rendu illustré vous sera envoyé.

Mardi (dates définies) • 9h00/12h00 • Tous niveaux

Dates des sorties :

23/09 - 14/10 - 18/11 - 9/12 - 13/01

3/02 - 10/03 - 7/04 - 12/05 - 9/06.

170 € (+carte d'adhésion)



THÉÂTRE D'IMPRO

Association "Les Schizos" :
Edouard CLEMENT & Julien DEFRANOUX

Mercredi • 19h30/22h00 • Tous niveaux

50 € (+carte d'adhésion)



LA TROUPE DE LA MJC (THÉÂTRE)

Fabrice BOLLINGER

Jeudi • 19h45/21h45 • Tous niveaux

43 € (+carte d'adhésion)

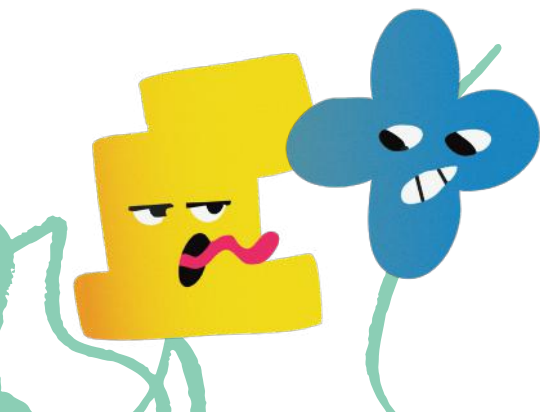


ATELIER VIDÉO

Equipe audiovisuelle

Samedi • 9h30/11h30 • Tous niveaux

177 € (+carte d'adhésion)





CABOSSEL

Christine /Crocus : 07.49.26.29.47

Michel /Moustic : 06.06.82.62.50

CABOSSEL est un système d'échange de services, de savoirs ou de biens. Les SEL (Système d'Echange Local) sont de plus en plus nombreux, ils reposent sur une envie de partage, d'entraide et de simplicité.

Donc pas besoin d'argent pour échanger !

CABOSSEL, c'est la solidarité et l'échange de services en toute convivialité !

Comme tous les SEL, Cabossel repose sur une monnaie virtuelle : la cabosse.

Une heure d'échange équivaut à 4 cabosses.

Un catalogue d'offres et de demandes de services, savoirs ou biens, est proposé aux adhérents.

Ce catalogue s'enrichit à chaque nouvelle adhésion.

Un lundi par mois.

Dates des rencontres (hors vacances scolaires)

de 18h30 à 20h30 :

22/09, 17/11, 15/12, 19/01, 16/03, 18/05
& 22/06.

Dates des rencontres (pendant les vacances scolaires)

de 17h30 à 19h30 :

20/10, 16/02, 20/04, 20/07 & 24/08.

Contact : cabossel@mjclorraine.com

3 € (+ carte d'adhésion)



amap

Equipe de bénévoles de l'AMAP

Pensez bio, local et solidaire, pensez AMAP de la MJC Lorraine !

Une AMAP, qu'est-ce que c'est ?

C'est une Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne :

- Un partenariat entre un groupe de consommateurs et un ou plusieurs producteurs locaux.
- Des produits locaux, bio et de qualité.
- Un lien direct entre producteur et consommateur.

Les producteurs vous proposent chacun un panier d'essai avant de vous engager sur un an, du 3 octobre 2025 au 24 septembre 2026 (les inscriptions sont possibles tout au long de l'année).

Vous pouvez vous engager pour un panier par semaine ou un panier une semaine sur deux.

Tous les mardis • 18h15/19h15

18h00/19h00

(pendant les vacances scolaires)

Pour information et inscription, rendez-vous lors d'une distribution ou par mail :

amapmjclorraine@gmail.com

www.lorrainamap.blogspot.com

8 € (+ carte d'adhésion)

+ voir avec les producteurs sur place pour les tarifs des paniers.



REPAIR CAFÉ

Equipe de bénévoles du
Repair Café Réseau Lorraine

Un aspirateur à bout de souffle ?

Une cafetière en carafe ?

Un grille-pain cuit ? Jeter, pas question !

Le principe est simple, c'est de venir à un Repair Café plutôt que de jeter !

L'objectif est de réparer ensemble, de regarder et d'apprendre, et d'échanger des techniques autour d'un café.

Attention, quelques règles : vous pouvez apporter tout objet que vous êtes capable de porter (ne venez pas avec votre congélateur ou votre machine à laver en panne !). Certains ateliers proposent des réparations spécifiques (jouets, couture, vélos, Hi-Fi,...) renseignez-vous avant de vous déplacer !

Aujourd'hui ce sont 12 communes de la Métropole du Grand Nancy qui proposent un atelier par mois appartenant au Repair Café Réseau Lorraine. Retrouvez le Repair Café le plus proche de chez vous sur :

www.repair-cafes-lorraine.org

1^{er} lundi de chaque mois • 18h00/20h00

Dates des ateliers à la MJC Lorraine :

8/09, 6/10, 3/11, 1/12, 5/01, 2/02, 2/03, 30/03, 04/05 & 1/06.

Nous sommes toujours à la recherche de bricoleurs qui ont envie de partager leur savoir-faire et de renforcer l'équipe déjà en place.

Mail : contact@repair-cafes-lorraine.org



@repaircafegrandnancy

Aucune cotisation mais une contribution en fonction de la réparation est la bienvenue



CLUB DES AÎNÉS

Présidente : Mme Larose



Envie de partager de bons moments dans une ambiance chaleureuse ? Le Club des aînés de la MJC Lorraine vous accueille chaque semaine pour discuter, jouer, rire et échanger autour d'un café. Activités ludiques, loto, repas conviviaux... chacun y trouve son plaisir !

Sous la présidence de Mme Larose, le club est ouvert à tous ceux qui souhaitent rompre la routine et créer de nouvelles amitiés. Venez comme vous êtes : ici, la bonne humeur est contagieuse !

Tous les vendredis • 14h00/17h00



evenements



septembre (2025)

- Reprise danse classique Paule Rammaert (1/09)
- Portes ouvertes (7/09)
- Reprise du kendo enfant (3/09)
- Reprise du kendo adultes (5/09)
- Repair café Vandoeuvre (8/09)
- Reprise du judo (9/09)
- Test natation (10/09)
- Démarrage des activités (15/09)
- Inscriptions pour le centre de loisirs 3/11 ans (20/09)
- Stage découverte danse intuitive (20/09)
- Stage "danse de la terre" (27/09)

octobre

- Repair café Vandoeuvre (6/10)
- Reprise du Club lecture (2/10)
- Réunion d'info Projet lecture (6/10)
- Stage parent/enfant yoga du rire (18/10)
- Stage réfection de fauteuil (du 20 au 24/10)
- Stage théâtre (du 20 au 24/10)
- Centre de loisirs 3/11 ans (du 20 au 31/10)
- Stages fitness vacances (du 20 au 31/10)

novembre

- Repair café Vandoeuvre (3/11)
- Zone de gratuité enfant (15/11)
- Inscriptions pour le centre de loisirs 3/11 ans (22/11)

décembre

- Repair café Vandoeuvre (1/12)
- Stage art floral enfant (17/12)
- Centre de loisirs 3/11 ans (du 22 au 26/12)
- Fermeture MJC (du 22/12 au 4/01)

janvier (2026)

- Repair café Vandoeuvre (5/01)
- Inscriptions pour le centre de loisirs 3/11 ans (17/01)
- Stage "danse du renouveau" (24/01)

février

- Repair café Vandoeuvre (2/02)
- Stage parent/enfant yoga du rire (14/02)
- Centre de loisirs 3/11 ans (du 16 au 27/02)
- Stages fitness vacances (du 10 au 21/02)
- Stage réfection de fauteuil (du 16 au 20/02)

mars

- Repair café Vandoeuvre (2/03)
- Inscriptions pour le centre de loisirs 3/11 ans (14/03)
- Repair café Vandoeuvre (30/03)

avril

- Stage art floral enfant (1/04)
- Stage parent/enfant yoga du rire (11/04)
- Les 24h des Réalisations (18 & 19/04)
- Centre de loisirs 3/11 ans (du 13 au 24/04)
- Stage réfection de fauteuil (du 13 au 17/04)
- Stages fitness vacances (du 13 au 24/04)
- Zone de gratuité (date à définir)

mai

- Repair café Vandoeuvre (4/05)
- Inscriptions pour le centre de loisirs 3/11 ans (23/05)
- Stage art floral enfant (27/12)
- Assemblée générale 2026 (date à définir)

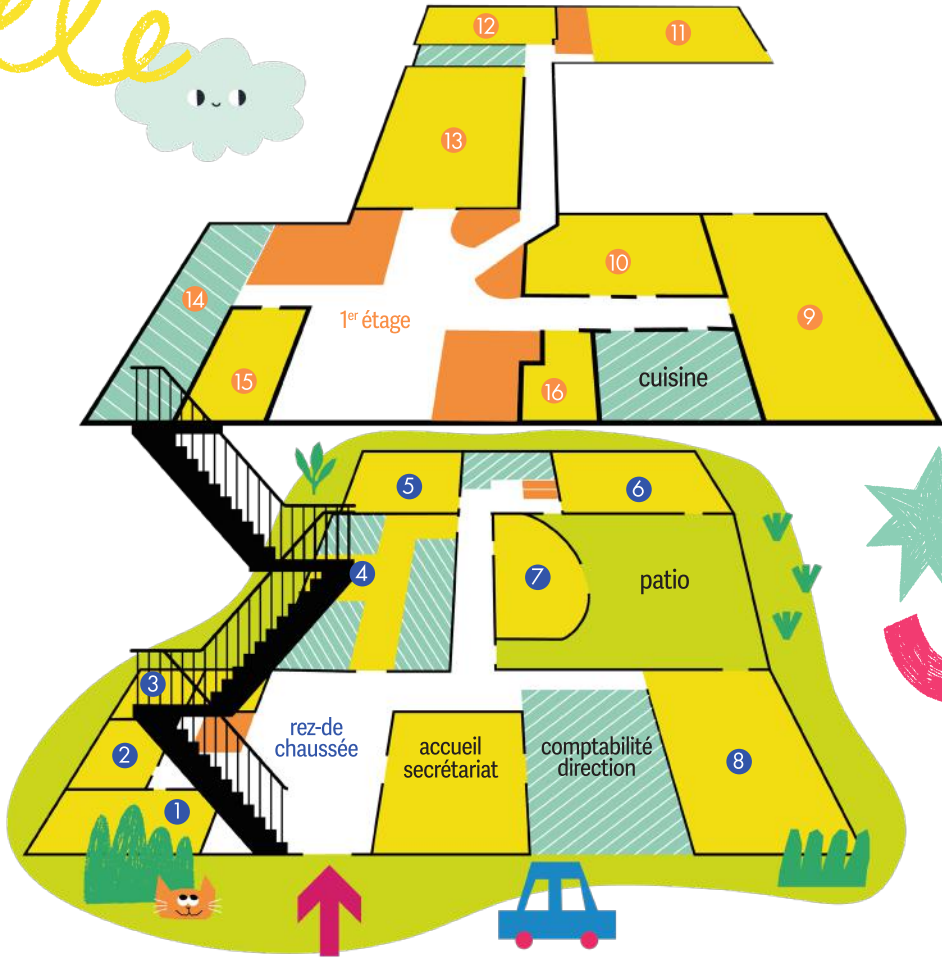
juin

- Repair café Vandoeuvre (1/06)
- Week-end culturel (5, 6 & 7/06)
- Stage "danse des déesses" (6/06)
- Fin des activités (28/06)
- Gala de danse adultes (25(générale)26 & 27/06)

juillet

- Stage art floral enfant (1/07)
- Centre de loisirs 3/11 ans (du 6/07 au 28/08)
- Stages fitness vacances (date à définir)

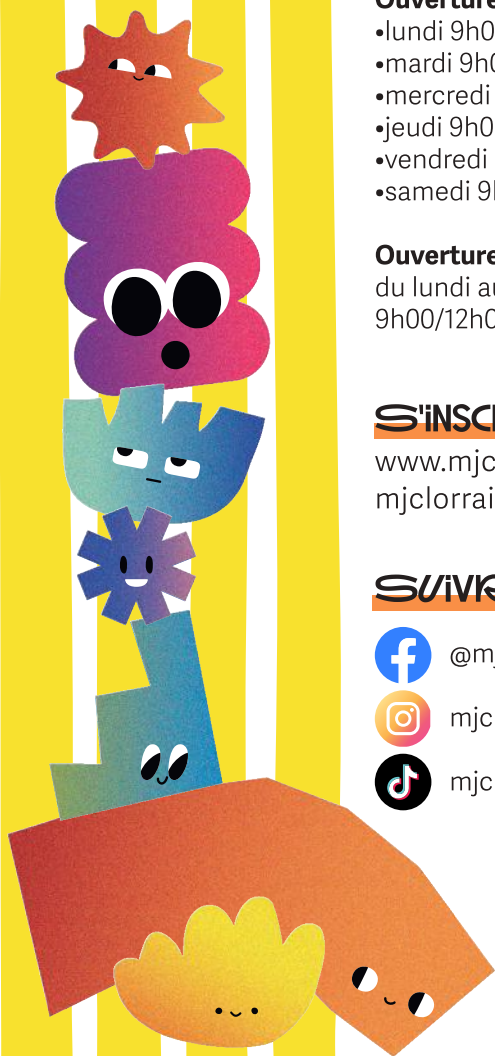
elle



- Toilettes/vestiaires/douches
- Bureaux & local de rangement

- ① salle de guitare
- ② salle de musique
- ③ salle de violon
- ④ salle de formation
- ⑤ salle de relaxation
- ⑥ salle d'arts plastiques
- ⑦ salle d'escalade
- ⑧ salle de sculpture
- ⑨ salle du foyer
- ⑩ salle de réunion
- ⑪ salle Madeleine Lepage
- ⑫ salle polyvalente
- ⑬ salle André Thomas
- ⑭ salle numérique pour tous
- ⑮ salle de réunion plein air
- ⑯ salle de piano

ICI,
C'EST TOI
EN MEUX !



ADRESSE ET CONTACT

MJC Lorraine
1 rue de lorraine, 54500 Vandœuvre
Tél : 03 83 15 90 00
Mail : contact@mjclorraine.com

HORAIRES

Ouverture hors vacances scolaires

- lundi 9h00/12h00 - 14h00/22h00
- mardi 9h00/12h00 - 14h00/21h30
- mercredi 9h00/12h00 - 14h00/22h30
- jeudi 9h00/12h00 - 14h00/22h30
- vendredi 9h00/12h00 - 14h00/23h00
- samedi 9h00/12h00 - 14h00/18h00

Ouverture pendant les vacances scolaires

du lundi au vendredi (fermé les samedis) :
9h00/12h00 - 14h00/18h00

S'INSCRIRE EN LIGNE

www.mjclorraine.com
mjclorraine.goasso.org

SUIVRE NOS ACTUALITÉS



@mjclorraine54500



mjclorraine



mjclorraine

Vandœuvre!

