



QUARTIER LIBRE

SAISON 2023-2024



GRATUIT
SERVEZ-
VOUS!

Les Nouvelles de Palente n° III

Activités proposées par les

MJC Palente

MJC Clairs-Soleils

Maison de Quartier

Rosemont St-Ferjeux

Loisirs enfance/jeunesse

Loisirs adultes

Expression culturelle & artistique
Sport & bien-être

Sport adapté

École de musique

Entraide & solidarité

En famille

ÉDITO

Nouvelle saison, nouvel entrain



Après une saison de sortie du Covid pour la vie associative et les activités sportives culturelles et de loisirs, c'est avec beaucoup de plaisir que nous vous présentons notre catalogue Quartier Libre n°13, saison 2023/2024.

Ce catalogue est celui de trois maisons de quartier associatives les MJC Palente et Clairs-Soleils et le Comité de Quartier Rosemont-Saint-Ferjeux, unies au sein de l'entité Quartier Libre Besançon (QLB). Institutionnalisée en 2017, QLB représente une force, tant par le nombre de personnes qu'elle représente que par sa capacité à agir dans des projets respectifs et partagés sur le territoire bisontin.

Notre collaboration la plus importante est la mutualisation de la communication entre nos trois maisons, avec nos catalogues Quartier Libre et Bilboquet et notre site Internet qui est en cours de totale refonte.

L'association est également un carrefour d'échanges sur la situation de nos maisons et sur nos rapports avec nos interlocuteurs. Bien qu'ayant des activités relativement différentes, et donc chacune nos spécificités, nos trois maisons se retrouvent sur notre base commune : être des centres sociaux associatifs sur la Ville de Besançon.

Après le Covid, la question de la pérennité de nos structures se pose de plus en plus : tendance à la baisse continue de l'accompagnement, inflation, perte d'adhérents. Nous avons plus que jamais besoin de votre mobilisation.

Aussi nous espérons vous voir rejoindre dès septembre l'une ou l'autre de nos trois maisons et surtout que vous trouviez près de chez vous de quoi vous épanouir et trouver le sens du commun dans l'activité associative des maisons de Quartier Libre Besançon.

Bonne lecture !

Jean-Marie DAME,
Président
MJC Clairs-Soleils

Jean-Louis PHARIZAT,
Président
MJC Palente

Denis POIGNAND,
Président
Comité de Quartier
Rosemont-St-Ferjeux



SOMMAIRE

L'ASSOCIATION QUARTIER LIBRE BESANÇON (QLB)

| | |
|--------------------------|------|
| Quelques mots d'histoire | ▶ 04 |
| Valeurs portées | ▶ 04 |
| Actions communes | ▶ 05 |
| Commissions | ▶ 05 |

■ MJC PALENTE

| | |
|----------------------------------------------------------|------|
| Présentation | ▶ 06 |
| Infos pratiques | ▶ 07 |
| I/ Loisirs enfance/jeunesse | ▶ 08 |
| Tarifs enfance/jeunesse | ▶ 12 |
| II/ Loisirs adultes - Expression culturelle & artistique | ▶ 13 |
| III/ Loisirs adultes - Sport & bien-être | ▶ 18 |
| Tarifs adultes | ▶ 21 |
| IV/ Ecole de musique | ▶ 22 |
| Tarifs Ecole de musique | ▶ 27 |
| V/ Centre social - Entraide & solidarité | ▶ 28 |
| VI/ Centre social - En famille | ▶ 29 |

● MJC CLAIRS-SOLEILS

| | |
|----------------------------------------------------------|------|
| Présentation | ▶ 32 |
| Infos pratiques | ▶ 33 |
| I/ Loisirs enfance/jeunesse | ▶ 34 |
| II/ Loisirs adultes - Expression culturelle & artistique | ▶ 36 |
| III/ Loisirs adultes - Sport & bien-être | ▶ 37 |
| IV/ Espace de vie sociale & d'animation des Vareilles | ▶ 38 |
| V/ Entraide & solidarité | ▶ 39 |
| VI/ En famille | ▶ 44 |
| VII/ Tarifs | ▶ 45 |

▲ MAISON DE QUARTIER ROSEMONT ST-FERJEUX

| | |
|--------------------------------------------------|------|
| Présentation | ▶ 46 |
| Infos pratiques | ▶ 47 |
| I/ Loisirs enfance/jeunesse | ▶ 48 |
| II/ Loisirs adultes | ▶ 51 |
| III/ Loisirs adultes - Sport, danses & bien-être | ▶ 58 |
| IV/ Sport santé | ▶ 65 |
| V/ Sport adapté | ▶ 65 |
| VI/ Entraide & solidarité | ▶ 66 |
| VII/ En famille | ▶ 67 |
| VIII/ Tarifs | ▶ 68 |

L'ENCART CENTRAL DÉTACHABLE QUARTIER LIBRE

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| Le sport et le bien-être, un réel projet sociétal et économique pour QLB | ▶ I |
| Agenda 2023-2024 | ▶ II & III |
| Jeux | ▶ IV |



QUELQUES MOTS D'HISTOIRE

Celle-ci pourrait s'écrire en plusieurs tomes avec un début en 2007-2008 et une fin que l'on espère le plus tard possible.

Nous avons donc fait le choix de retenir trois dates : le 30 Novembre 2012, le 7 Décembre 2013 et le 18 Octobre 2017.

● **Le 30 Novembre 2012** a eu lieu notre première réunion des Conseils d'Administration des MJC Palente et Clairs Soleils et du Comité de Quartier Rosemont St Ferjeux. Elle a eu pour objectif de poser les grands axes de travail pour formaliser l'outil commun "QLB".

Ceux-ci se résumaient ainsi : se connaître, s'organiser, se projeter.

● **Le 7 Décembre 2013**, signature de la Charte QLB. Tout en matérialisant notre volonté de travailler ensemble par la création, entre autre, de supports de communication communs (Bilboquet, QLB, site internet, ...), un premier DLA (Dispositif Local d'Accompagnement) nous a accompagnés dans la définition des bases de notre fonctionnement. Cet accompagnement a abouti à l'écriture de notre Charte. Un second DLA nous a aidés à définir le statut juridique de l'outil QLB.

● **Le 18 Octobre 2017**, création officielle de l'Association QLB lors de son Assemblée Générale constitutive. Association qui réaffirmait trois grands principes partagés :

- Être une force de propositions
- S'enrichir mutuellement
- Être en capacité d'offrir

Nous tentons toujours aujourd'hui d'œuvrer collectivement dans ce sens en continuant de cultiver nos valeurs partagées.

VALEURS PORTÉES

Au nombre de trois, elles sont présentes dans la Charte : l'ouverture, la mixité, le partage.

L'ouverture, la relation à l'autre

- Défendre des valeurs de citoyenneté et de respect...
- S'appuyer sur la diversité des individus pour faire vivre le brassage interculturel, social, territorial, ...
- Favoriser le bien-être, le mieux-être des individus (volonté d'accompagnement, de soutien des projets individuels ou/et collectifs).
- Être à l'écoute des besoins des habitants, des associations et acteurs des territoires.

La mixité, le lien social

- Animer le vivre ensemble
- Soutenir la démarche d'aller à la rencontre de l'autre

Le partage, la coopération, la solidarité

- Cultiver le partage et la coopération à l'intérieur comme à l'extérieur de nos "Maisons", ...
- Développer la solidarité par l'entraide, ...



L'ensemble de ces valeurs est le socle du "pourquoi de l'existence" de nos "Maisons", de la naissance de Quartier Libre Besançon. Elles nous conduisent à être connus et reconnus comme étant des acteurs clés œuvrant pour l'amélioration de la qualité de vie des habitants.

ACTIONS COMMUNES

Elles ont évolué au cours du temps aussi bien dans le type d'action que dans le modèle de construction.

Au niveau du modèle, nous sommes passés du "je t'invite à partager une action que je mène" à "nous avons une problématique commune, travaillons ensemble à trouver une réponse".

Au niveau des actions, la plus visible à ce jour est sans aucun doute la **création d'un site internet commun et la publication de livrets (Bilboquet et QLB)** présentant nos diverses activités à destination des habitants.

Les ateliers sociolinguistiques, les écrivains publics, les ateliers mobilisation vers l'emploi sont autant d'exemples qui montrent la diversité et la richesse du faire ensemble.

La dernière action en date concerne la reconstruction commune de notre site internet.

Cependant, l'une des actions-forces communes est sans aucun doute la conduite de commissions qui nous permettent partages, réflexions, propositions.

COMMISSIONS

●Commission évènements :

Donner à voir QLB et favoriser la participation commune à un même évènement.

●Commission gestion RH :

Définir la possibilité de la mise en place d'une mutualisation de compétences.

●Ecrivains Publics :

Travailler à la coordination et à la mutualisation des compétences des acteurs de ce dispositif au sein de nos maisons.

●Commission communication :

Définir une stratégie de communication sur l'ensemble du territoire et développer des outils permettant sa mise en œuvre.

Que de chemin parcouru depuis plus de 10 ans... Il reste cependant de nombreux projets à venir, alors n'hésitez pas à nous rejoindre.

A bientôt !

Activités à la MJC PALENTE



Dépuis plus de 40 ans, la MJC Palente affirme sa vocation de structure de quartier et sa volonté d'ouverture à ses habitants et au-delà, à tous ceux qui partagent ses valeurs et cherchent un lieu d'expression. Son projet associatif porte les valeurs de solidarité, d'entraide, de respect mutuel et d'ouverture vers l'autre.

La MJC Palente, c'est :

- Trois centres : Éducatif et Loisirs, Culture et Social.
- Plus de cent bénévoles.
- Une équipe de professionnels.

Comme chaque année, le programme de cette saison cherche à répondre à vos aspirations dans les meilleures conditions possibles.



MJC PALENTE

24, rue des Roses - 25000 Besançon

Tél. 03 81 80 41 80

mjcpalente.secretariat@gmail.com

site : www.mjc-palente.fr

facebook : mjc palente / Instagram : mjcpalente

Président de l'association : Jean-Louis PHARIZAT

Directrice : Mathilde BOULET



HORAIRES D'OUVERTURE (de septembre à juin) :

- Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h45

- Le samedi de 9h à 11h45

Des horaires élargis seront mis en place lors des périodes d'inscriptions.

Inscriptions à partir du samedi 2 septembre 2023, à l'occasion de la Journée portes ouvertes de la MJC.

Les activités reprendront à partir du lundi 18 septembre 2023.

Chaque inscription à une activité donne droit à 30 séances qui sont réparties de septembre à juin, hors vacances scolaires et jours fériés.

MODES DE PAIEMENTS ACCEPTÉS : Espèces / Chèque bancaire (à l'ordre de la MJC Palente) / Carte bancaire / Chèques vacances / Coupons sports

TARIFS ADHÉSION : - 16 ans : 7 € / + 16 ans : 10 € / Famille : 20 €
(adhésion valable de septembre 2023 à fin août 2024)



ACCÈS FACILE À LA MJC PALENTE :

ARRÊTS DE BUS ET DU TRAMWAY

TRAM 1 Arrêt Lilas **BUS 6** Arrêt P. et M. Curie

Modalités d'inscription et d'annulation

L'inscription à une activité ne sera définitive qu'après versement du montant total de la cotisation.

Toute activité annulée par l'association (sans cours effectué) fera l'objet d'un remboursement total (cotisation et Adhésion).

Toute activité annulée par l'association avec au moins 1 cours effectué fera l'objet du remboursement de la cotisation (les frais de gestion et l'adhésion restant dus).

Toute activité annulée par l'adhérent après 1 séance d'essai fera l'objet d'un remboursement de la cotisation (les frais de gestion restant dus).

Toute activité annulée par l'adhérent en cours d'année fera l'objet d'AUCUN remboursement ni AVOIR.

Toute activité arrêtée définitivement par l'adhérent en cours d'année pour raison médicale fera l'objet d'un avoir (les frais de gestion restant dus) à la date de réception d'un justificatif médical ; l'avoir sera valable 1 an et non remboursable.

Dans le cas d'une mise en application du pass sanitaire dans nos locaux à la rentrée, nous pourrions être amenés à modifier notre fonctionnement. En cas de nouvelles mesures sanitaires gouvernementales, l'association s'autorise à revoir ses conditions générales d'inscription.

A/ ACCUEILS DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT

■ ACCUEIL DE LOISIRS DU MERCREDI, 3/12 ANS (3 ans : enfants scolarisés, ayant acquis la propreté)

Cet accueil est ouvert à la journée ou à la demi-journée, avec ou sans repas. Des activités de création, d'expression, des jeux de plein air. Des sorties culturelles seront également organisées.

Lieu : école Jean Zay (maternelle -6 ans & primaire +6 ans)

| Période | Jour | Horaire |
|---------------------------|----------|------------------------|
| 1/2 journée | Mercredi | 8h30-12h |
| 1/2 journée | Mercredi | 13h30-18h |
| 1/2 journée (avec repas) | Mercredi | 8h30-13h30 |
| 1/2 journée (avec repas) | Mercredi | 12h-18h |
| A la journée (avec repas) | Mercredi | 8h30-18h |
| A la journée | Mercredi | 8h30-12h & 13h30 à 18h |
| + Possibilité de garderie | Mercredi | 7h30-8h30 |

B/ ADOS

■ ESPACE JEUNES, 11/16 ANS

Ce club est destiné aux jeunes âgés de 11 à 16 ans. Il s'agit de proposer aux jeunes deux temps d'accueil dans le but de les accompagner à réaliser des projets collectifs de loisirs. Cet espace a pour objectif de donner la possibilité aux jeunes de se retrouver, de discuter, de faire des jeux de société... Un lieu de rencontres, d'écoute et de dialogue. Les règles de fonctionnement de cet accueil sont construites avec les jeunes et la relation aux familles est permanente. Ce projet vise également à rendre les jeunes autonomes dans la gestion de ce lieu, son aménagement et de réfléchir par eux-mêmes sur les projets qui les intéressent. La mise en place de séjours ou de sorties seront propices à instaurer une relation durable avec les jeunes et les familles.

Lieu : MJC Palente - Intervenant : Ashimy SHITTU

Contact : Ashimy SHITTU - 06 66 88 96 53

Adhésion à la MJC Palente obligatoire

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| 11/16 ans | Mercredi | 14h-18h |
| 11/16 ans | Samedi | 14h-18h |



photo © MJC Palente

C/ EXPRESSION & DÉCOUVERTE

■ ACCRO-GYM, 4/10 ANS

NOUVEAU !

La tête en bas et les pieds en l'air ! Apprentissage des figures de gym au sol, de la galipettes à la pirouette !

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Marie SABA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|------------|
| 4/10 ans | Mercredi | 9h30-10h30 |

■ ANIMAL FLOW, 4/10 ANS

NOUVEAU !

Mix de gymnastique et de yoga inspiré des déplacements des animaux. L'alliance parfaite pour améliorer votre force, souplesse et votre mobilité

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Marie SABA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| 4/10 ans | Mardi | 17h-18h |

■ DESSIN ANIMÉ EN STOP-MOTION, 6/10 ANS

NOUVEAU !

Viens créer des dessins animés à l'ancienne, imaginer des histoires, réaliser tes décors et tes personnages en pâte à modeler qui bougent et parlent. Tu vas prendre des photos, les compiler, enregistrer les paroles et finaliser des petits films originaux.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Martina RAJTMAJEROVA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| 6/10 ans | Mercredi | 10h30-11h30 |

■ KARATÉ, 6/13 ANS (Activité pouvant bénéficier du **PASS SPORT**)

Transmission des valeurs telles que le contrôle de soi, le respect, le courage, l'humilité et la droiture. Les enfants pourront s'initier à la compétition technique (kata) ou au combat (kumite).

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Didier HAAS

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------------------------------|----------|-------------|
| Débutants | Mercredi | 17h15-18h15 |
| Gradés (2 ans de pratique du karaté) | Mercredi | 18h15-19h15 |



revient pour la saison 2023-2024

Bénéficiez d'une déduction de 50 euros dans un club sportif éligible !

Le Pass Sport est réservé aux familles qui perçoivent l'allocation de rentrée scolaire, l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé ou l'allocation aux adultes handicapés et les étudiants boursiers.

Toutes les informations sur www.sports.gouv.fr/pass-sport



tjeunesolution.gouv.fr

Vous avez entre 6 et 18 ans et vous voulez faire du sport à la rentrée ?

Bénéficiez d'une **réduction de 50 €** pour vous inscrire dans un club grâce au « Pass Sport » !

Plus d'informations sur www.sports.gouv.fr/pass-sport

Critères : Le Pass Sport est réservé aux familles qui perçoivent l'allocation de rentrée scolaire, l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé ou l'allocation aux adultes handicapés.



■ ÉVEIL ARTISTIQUE : DANSE, MUSIQUE, ARTS PLASTIQUES, 4/6 ANS

Un parcours artistique : éveil à la musique, danse et aux arts plastiques. L'année sera conjointement organisée avec les animateurs de ces 3 ateliers. Chaque trimestre, les enfants découvriront une activité.

Lieu : MJC Palente & école Jean Zay - **Intervenants** : Virginie MONNIER, Martina RAJTMAJEROVA & Jean-Baptiste THOMAS

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|--------|---------|
| 4/6 ans | Samedi | 10h-11h |

■ LE PETIT LABO DES ARTS, 6/10 ANS

NOUVEAU !

Expérimenter, rêver, développer l'imagination, jouer avec les couleurs, la matière, la composition, les formes et les équilibres entre une image et un texte. On pratiquera le dessin, la peinture, le collage, la gravure...

Lieu : MJC Palente - **Intervenante** : Silvia MISCELLI

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-----------|
| 6/10 ans | Mercredi | 14h-15h15 |

■ NATATION, 5/12 ANS

NOUVEAU !

Les cours sont adaptés en fonction du niveau et de l'âge des enfants : apprentissage et perfectionnement des nages codifiées.

Lieu : Dr Feelgood - **Intervenants** : Eva COLIN DOUBEY et Maxence COURRET, diplômés en activités aquatiques

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| 5/12 ans | Mercredi | 14h-14h45 |
| 5/12 ans | Mercredi | 14h45-15h30 |

■ PEINTURE & Cie, 6/10 ANS

NOUVEAU !

Viens découvrir tes talents dans notre atelier, t'inspirer d'autres artistes, explorer des techniques artistiques, imaginer, partager et créer tes propres œuvres.

Lieu : MJC Palente - **Intervenante** : Martina RAJTMAJEROVA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|------------|
| 6/10 ans | Mercredi | 9h30-10h30 |

■ THÉÂTRE, 6/15 ANS

Tout est matière à jouer et à rêver : une chanson, un extrait de livre, une situation de la vie, une recette de cuisine. Nous aborderons plusieurs aspects du théâtre pour faire émerger la sensibilité de chacun.

Lieu : MJC Palente - **Intervenante** : Cie CNEPUK

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-----------|
| 6/10 ans | Mercredi | 14h-15h30 |
| 11/15 ans | Mercredi | 15h30-17h |

■ YOGA, 6/10 ANS & 11/16 ANS

6/10 ANS : Séances ludiques favorisant le jeu et l'imagination : postures d'animaux, exercices de respiration, relaxation, et intériorisation des émotions. **11/16 ANS** : Se détendre, mieux se connaître et mieux vivre. Le yoga peut aider à mieux vivre la transition vers l'âge adulte.

Lieu : MJC Palente - **Intervenante** : Karel ROJAS BENAVENTE

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| 6/10 ans | Mercredi | 15h-16h |
| 11/16 ans | Mercredi | 16h-17h |

C/ DANSES

Les cours proposés sont maintenus en fonction du nombre de participants.

Les horaires sont donc susceptibles d'être modifiés si un regroupement est nécessaire.

■ **DANSE CLASSIQUE, DÈS 5 ANS** (Attention ! La tenue pour les galas est à la charge des familles)

Bien que très codifiée, la danse classique allie à la rigueur de sa technique, la recherche d'une gestuelle esthétique et expressive. Elle affine la musicalité, développant ainsi le sens artistique et la créativité.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Virginie MONNIER

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|-----------------------------|--------|-------------|
| Niveau moyen, 6/10 ans | Jeudi | 17h30-18h30 |
| Niveau confirmé, dès 15 ans | Jeudi | 18h30-20h |
| Niveau débutant, 5/8 ans* | Samedi | 9h-10h |
| Niveau avancé, 11/15 ans | Samedi | 11h-12h30 |

*Pour les débutants de plus de 8 ans, un essai est possible. Se renseigner au secrétariat.

■ **DANSE FLAMENCA** (Attention ! La tenue pour les galas est à la charge des familles)

Apprendre à danser le Flamenco, c'est découvrir un univers immense, c'est devenir à la fois danseur et percussionniste pour tenter de faire jaillir ce que l'on a au plus profond de soi. Chacun s'initiera aux rythmes, à la gestuelle, à la technique propres à cet art.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Albane MATHIEU-FUSTER

| Niveau | Jour | Horaire |
|---------------------------------------|-------|-----------|
| Initiés 8/11 ans, débutants 11/13 ans | Lundi | 17h45-19h |

Lieu : Ecole Jean Zay - Intervenante : Albane MATHIEU-FUSTER

| Niveau | Jour | Horaire |
|--------------------|----------|-------------|
| Initié 12/18 ans | Mardi | 18h30-20h |
| Débutants 6/10 ans | Mercredi | 17h30-18h30 |

+ Un spectacle flamenco regroupant tous les groupes (enfants et adultes) sera présenté au Petit Kursaal de Besançon le samedi 25 mai 2024.

■ **DANSE MODERNE, DÈS 6 ANS** (Attention ! La tenue pour les galas est à la charge des familles)

Lieu : MJC Palente - Intervenante : A définir à la rentrée

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|------------------------|------------------------|---------|
| A définir à la rentrée | A définir à la rentrée | |

■ **DANSE URBAINE, 8/15 ANS**

Venez vous initier ou vous perfectionner en danses urbaines. La philosophie de Doriska est de vous permettre de vous amuser, de vous dépasser et de lâcher prise en toute bienveillance.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Doriska SAUTRON

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|-------------------------|----------|-------------|
| 8/15 ans (tous niveaux) | Mercredi | 16h15-17h15 |

TARIFS ENFANCE/JEUNESSE



POUR BÉNÉFICIER DU TARIF QF ≤ 800 €,
MERCİ DE VOUS MUNIR DE L'ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL CAF OU MSA

| ACTIVITÉS | PAGE | DURÉE | QF ≤ 800 € | QF ≥ 800 € | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|
| ACCUEIL DE LOISIRS DU MERCREDI 3/12 ans <u>à la journée</u> (avec ou sans repas) | 08 | 8h30-18h (avec repas) 8h30-12h / 13h30-18h | 410 € 208 € | 565 € 338 € | |
| ACCUEIL DE LOISIRS DU MERCREDI 3/12 ans <u>à la demi-journée</u> (avec ou sans repas) | | 8h30-12h 8h30-13h30 (avec repas) 12h-18h (avec repas) 13h30-18h | 91 € 340 € 370 € 125 € | 150 € 423 € 470 € 196 € | |
| ACCRO-GYM 4/10 ans | | 09 | 1h | 107 € | 160 € |
| ANIMAL FLOW 4/10 ans | | 09 | 1h | 107 € | 160 € |
| DESSIN ANIMÉ EN STOP-MOTION 4/10 ans *TVB | 09 | 1h | 107 € | 160 € | |
| KARATÉ *TVB + Pass' Sport Débutants & Gradés 6/13 ans | 09 | 1h | 125 € | 160 € <i>(dont 38,50 € de licence à la Fédération)</i> | |
| EVEIL ARTISTIQUE 4/6 ans *TVB danse, musique, arts plastiques | 10 | 1h | 107 € | 160 € | |
| LE PETIT LABOS DES ARTS 6/10 ans *TVB | 10 | 1h | 107 € | 160 € | |
| NATATION 5/12 ans | 10 | 1h | 180 € | 230 € | |
| PEINTURE & Cie 6/10 ans *TVB | 10 | 1h | 107 € | 160 € | |
| THÉÂTRE *TVB - 6/10 ans - 11/15 ans | 10 | 1h30 1h30 | 123 € 123 € | 208 € 208 € | |
| YOGA 6/16 ans | 10 | 1h | 107 € | 170 € | |
| DANSES CLASSIQUE, MODERNE, URBAINE, FLAMENCO *TVB | 11 | 1h | 107 € | 160 € | |
| | | 1h15 | 119 € | 210 € | |
| | | 1h30 | 142 € | 244 € | |

*TVB = TICKET CULTURE ET TICKET SPORT DE LA VILLE DE BESANÇON

*TVB : Cette activité peut bénéficier des Tickets Culture ou des Tickets Sport de la Ville de Besançon

Ces tickets concernent les enfants bisontins scolarisés en maternelle ou en élémentaire à Besançon dont le Quotient Familial (QF) maximum est inférieur ou égal à 1000 €. Renseignez-vous auprès du secrétariat de la MJC Palente pour de plus amples informations.

TU AS 18 ANS ?



La MJC Palente est partenaire du pass Culture. Crée ton compte sur pass.culture.fr et viens utiliser ton crédit de **300€** à la MJC !

MJC Palente
24 rue des Roses à Besançon

II/ LOISIRS ADOS/ADULTES EXPRESSION CULTURELLE & ARTISTIQUE

TARIFS PAGE 21

A/ DANSES

■ DANSES EN COUPLE ET EN SOLO

Accessible à toutes et à tous, venez faire vos premiers pas pour pratiquer une activité en solo ou en couple : Rock, Madison, Kuduro, Charleston, valse, tango, paso, du débutant au perfectionnement.

Lieu : MJC Palente - Intervenant : Simon MARTIN

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|----------------|-------|---------|
| Débutants | Jeudi | 20h-21h |
| Intermédiaires | Jeudi | 21h-22h |

■ DANSE FLAMENCA

Apprendre à danser le Flamenco, c'est découvrir un univers immense, c'est devenir à la fois danseur et percussionniste pour tenter de faire jaillir ce que l'on a au plus profond de soi. Chacun s'initiera aux rythmes, à la gestuelle, à la technique propres à cet art.

Lieu : MJC Palente - Intervenant : Albane MATHIEU-FUSTER

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|----------------------------------------------|-------|-------------|
| Avancés, à partir de la 8 ^e année | Lundi | 19h-20h30 |
| Débutants/Initiés | Lundi | 20h35-21h50 |

Lieu : Ecole Jean Zay - Intervenant : Albane MATHIEU-FUSTER

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Intermédiaires, 4 ^e , 5 ^e , 6 ^e et 7 ^e années | Mercredi | 19h-20h30 |

A/ DANSES

■ DANSES TRADITIONNELLES FOLK (Contact : folk.mjcpalente@gmail.com / facebook : folkmjcpalentebesancon)

Découverte, apprentissage et perfectionnement des danses traditionnelles d'Europe et d'ailleurs, dans une ambiance conviviale et décontractée, en groupe et/ou en couple.

Lieu : MJC Palente - Intervenants : plusieurs personnes

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|----------------------|----------|------------|
| Bal pour les Nuls | Mardi | 14h30-16h |
| Atelier tous niveaux | Vendredi | 20h30-22h |
| P'tit bal | Vendredi | 22h-Minuit |



photo © MJC Palente

■ DANSE URBAINE, ADOS/ADULTES

Venez vous initier ou vous perfectionner en danses urbaines. La philosophie de Doriska est de vous permettre de vous amuser, de vous dépasser et de lâcher prise en toute bienveillance.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Doriska SAUTRON

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|---------------------------|----------|-------------|
| Dès 16 ans (tous niveaux) | Mercredi | 17h15-18h30 |



photo © DR

B/ ATELIERS ORAUX & SCÉNIQUES

■ COURS D'ANGLAIS (Débutants & Intermédiaires)

Que vos souvenirs d'anglais soient lointains ou non, que vous vouliez "dépoussiérer" vos connaissances ou pratiquer avec aisance, rejoignez-nous, sans complexe et dans la bonne humeur.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Catherine GRESSET

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|----------------|----------|---------|
| Débutants | Mercredi | 17h-18h |
| Intermédiaires | Mercredi | 18h-19h |

■ "IMPROBIZ" - THÉÂTRE D'IMPROVISATION (Inscriptions directement auprès de la compagnie)

L'atelier vous entraîne dans la découverte du théâtre d'improvisation dans toutes ses formes : le corps, l'écoute, l'imaginaire, le rire... Une petite expérience et une envie d'apprendre suffisent !

Lieu : MJC Palente - Contact : 06 84 37 20 00 - improbiz@outlook.fr

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-----------|
| Adultes | Mercredi | 20h-21h30 |

■ LECTURE À HAUTE VOIX

L'atelier de lecture à haute voix est un espace de recherche sur le corps, la voix, l'imaginaire, l'espace, et le texte l. Il s'adresse en priorité à ceux qui ont déjà pratiqué ce type de lecture.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Catherine CRETIN

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| Adultes | Vendredi | 14h-17h |

Séances 2023 : 29-09, 6-10 et 20-10, 10-11, 17-11, 1/12 Séances 2024 : 12-01, 26-01, 2-02, 8-03, 15-03, 5-04, 12-04, 3-05, 17-05, 24-05, 31/05 Lectures publiques : 8-12 ou 15-12, 22-03, 7-06

B/ ATELIERS MANUELS

■ ATELIER "TOUT EN COULEURS"

S'initier ou se perfectionner à des techniques (dessin, peinture, collage...) à l'aide de moyens plastiques (huile, acrylique, aquarelle,...) sur des supports (papier, toile, verre...), dans une ambiance conviviale.

Lieu : Salle des fêtes de Thise - Intervenante : Hélène TARBOURIECH

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Adultes | Mardi | 14h15-16h30 |

■ CLUB PHOTO

Le club photo, animé par des bénévoles, rassemble des mordus de la prise de vue et du post-traitement, argentine ou numérique, du débutant à l'expert et au professionnel, utilisant tous les types d'appareils.

Lieu : MJC Palente - Intervenants : Dominique HOLTZER, Christian BAILLY, Dominique CHARLES

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Adultes | Lundi | 20h15-22h30 |

II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

EXPRESSION CULTURELLE & ARTISTIQUE

■ CÉPAGES & TERROIRS - L'ATELIER OENOLOGIE DE LA MJC*

NOUVEAU !

Déguster et comprendre un vin est accessible à tous ! Les termes texture, consistance, par exemple, ne doivent pas vous faire peur. Il est facile de devenir œnophile On goûtera les vins, mais nous n'oublierons pas de manger en même temps ! Le but est de passer un bon moment dans une ambiance décontractée.

Lieu : MJC Palente - Intervenant : Laurent CHASSOT

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-----------|
| Adultes | Jeudi | 19h-21h30 |

Séances 2023 : 12-10 : "Les vins de l'Italie du sud" / 9-11 : "Thème surprise"
14-12 : " Les vins Hautes-Côtes-de-Nuits"

Séances 2024 : programme à définir

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé



photo © Freepik

■ CRÉATION D'UN JEU DE TAROT

NOUVEAU !

Nous allons imaginer et rêver, discuter et partager nos expériences, et surtout écrire, dessiner et peindre afin de créer un jeu de cartes coloré et rempli de symboles. Des cartes qui reflètent des étapes de la vie, les joies, les chagrins et notre rapport au monde.

Lieu : MJC Palente - Intervenant : Martina RAJTMAJEROVA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|--------|-------------|
| Adultes | Samedi | 16h45-18h15 |

■ CUISINE : ATELIER DU JEUDI (Préparation d'un plat à emporter)

Suivant les saisons, vous travaillerez les produits de la mer, les morceaux de boucher, les légumes anciens, la pâtisserie des fruits de saison. Des techniques nouvelles, l'utilisation des épices, des herbes...

Lieu : MJC Palente - Intervenant : Benoît ROTSCI, Chef étoilé

| Âge / Niveau | Jour (inscription à la séance) | Horaire |
|--------------|--------------------------------|-------------|
| Adultes | Jeudi | 18h30-20h30 |

Séances 2023 : 19-10, 16-11 Séances 2024 : 14-03, 16-05

■ CUISINE : ATELIER DU SAMEDI (Préparation d'un repas à partager sur place)

Suivant les saisons, vous travaillerez les produits de la mer, les morceaux de boucher, les légumes anciens, la pâtisserie des fruits de saison. Des techniques nouvelles, l'utilisation des épices, des herbes...

Lieu : MJC Palente - Intervenant : Benoît ROTSCI, Chef étoilé

| Âge / Niveau | Jour (inscription à la séance) | Horaire |
|--------------|--------------------------------|---------|
| Adultes | Samedi | 18h-22h |

Séances 2023 : 23-09, 7-10, 25-11, 9-12 Séances 2024 : 20-01, 23-03, 6-04, 15-06

■ DESSIN BOTANIQUE

Création d'un carnet naturaliste, exercices d'observation, mélange de couleurs. En partant du dessin au crayon, apprendre à peindre à l'aquarelle, illustrer à l'encre de Chine et aux crayons de couleur.

Lieu : MJC Palente - **Intervenante** : Martina RAJTMAJEROVA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|--------|-----------|
| Adultes | Samedi | 14h-15h30 |

■ LABO DES ARTS

Apprentissage des techniques artistiques comme le dessin, la peinture, le collage, la gravure. Savoir écouter ses émotions, développer sa capacité d'observation, épanouir sa sensibilité, se nourrir des oeuvres du passé et du présent.

Lieu : MJC Palente - **Intervenante** : Silvia MISCELLI

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-----------|
| Adultes | Lundi | 19h-20h30 |

■ SCULPTURE SUR BOIS

A la découverte de l'artiste qui est en chacun de nous. A l'aide de scies, perceuses, ciseaux à bois, toile émeri et cire pour la finition, le sculpteur donnera libre cours à son imagination en travaillant des bois multiples.

Lieu : Atelier Simone de Beauvoir - **Intervenants** : Alann BÔLE & Gilles MARTIN

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Mardi | 18h-21h |

III/ LOISIRS ADOS/ADULTES

SPORT & BIEN-ÊTRE

TARIFS PAGE 21



RÉSEAU SPORT ET SANTÉ DE BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ (RSSBFC)

La MJC Palente est en partenariat avec le Réseau Sport et Santé de Bourgogne Franche-Comté (RSSBFC) qui propose un Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé. Ce parcours assurant un lien privilégié entre sport et santé est à destination des personnes atteintes de maladies

chroniques. Dans ce cadre, certains animateurs sportifs de la MJC ont été formés. Le RSSBFC peut notamment proposer une prise en charge financière jusqu'à 50 % du montant de l'inscription.

Peut-être pouvez-vous en bénéficier ?
Renseignements : 03 81 48 36 52

■ AÉROBOXE

Sport complet pour garder la forme ! Ce savant mélange d'aérobic et de boxe synchronisé en musique permet de se défouler, d'évacuer le stress sans se faire mal, de vous affirmer et de tonifier harmonieusement votre corps.

Lieu : MJC Palente - **Intervenante** : Monia ARBI

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Adultes | Lundi | 19h-20h |
| Adultes | Mercredi | 18h45-19h45 |

■ ANIMAL FLOW

NOUVEAU !

Mix de gymnastique et de yoga inspiré des déplacements des animaux. L'alliance parfaite pour améliorer votre force, souplesse et votre mobilité.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Marie SABA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Mardi | 18h-19h |

■ AQUAGYM

Accessible à tous, même aux non nageurs, les cours contribuent à une meilleure circulation sanguine, raffermissement musculaire, sans fatigue excessive et en ménageant les articulations.

Lieu : piscine de Feel Good Sport, 9 rue Valsset, ZAC de Chalezeule

Intervenants : Eva COLIN DOUBEY et Maxence COURRET, diplômés en activités aquatiques

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-----------|
| Adultes | Mardi | 16h-16h45 |
| Adultes | Jeudi | 11h15-12h |

■ AQUAPHOBIE

NOUVEAU !

Ce cours anti-aquaphobie aide les adolescents et les adultes à vaincre leur peur de l'eau et à reprendre confiance avec le monde aquatique. Acquérir les compétences et les techniques pour apprendre à profiter pleinement des plaisirs de l'eau.

Lieu : piscine de Feel Good Sport, 9 rue Valsset, ZAC de Chalezeule

Intervenants : Eva COLIN DOUBEY et Maxence COURRET, diplômés en activités aquatiques

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-----------|
| Adultes | Lundi | 11h15-12h |

■ ÉQUILIBRE, CORPS & MÉMOIRE (Pour les + de 60 ans) Peut être financé par le RSSBFC

Possibilité de prise en charge par votre Mutuelle. Exercices en douceur pour améliorer son équilibre, renforcement musculaire, étirement et pour finir un petit atelier mémoire.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Sylvie GERVAIS

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|-------------------------------------------------|-------|---------|
| + 60 ans | Jeudi | 9h-10h |
| + 60 ans | Jeudi | 10h-11h |
| + 60 ans (personnes ayant du mal à se déplacer) | Jeudi | 11h-12h |

■ GYMNASTIQUE PRÉVENTION SANTÉ : PRÉVENTION DOS Peut être financé par le RSSBFC

Prévenir, combattre, améliorer sa posture afin de diminuer ses problèmes dorsaux, renforcement des muscles posturaux. Retrouver souplesse. Bien-être et vitalité.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Sylvie GERVAIS

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Lundi | 10h-11h |
| Adultes | Lundi | 11h-12h |

■ GYMNASTIQUE ENTRETIEN

Obtenir une meilleure aisance gestuelle à travers des exercices (étirement, musculation, assouplissement) visant à faire travailler l'ensemble du corps.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Fabienne MIGNERET-SIMON

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Lundi | 20h-21h |

■ GYMNASTIQUE ENTRETIEN Peut être financé par le RSSBFC

Entretien de la condition physique par des exercices variés de renforcement musculaire, d'assouplissement, d'équilibre. Travail de coordination et de prise de conscience corporelle.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Sylvie GERVAIS

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Adultes | Lundi | 9h-10h |
| Adultes | Mardi | 12h30-13h30 |

■ GYMNASTIQUE TONIQUE

Renforcement musculaire poids de corps et/ou avec petit matériel, couplé avec divers mouvements en rythme. Ce cours vous permettra de renforcer vos couches profondes (postures) et superficielles (force) et d'améliorer votre cardio et votre coordination.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Lison SUGNY

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Jeudi | 9h-10h |

■ STRETCHING

Favorise l'assouplissement en étirant tous les muscles du corps en douceur sur une respiration.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Marie SABA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Lundi | 19h-20h |

■ FESSIERS/ABDOS/CUISSES

Renforcement musculaire ciblé sur les abdos (en respectant le périnée). Fessiers galbés, cuisses fuselées, ce cours est fait pour vous.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Lison SUGNY + Marie SABA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|------------------|---------|
| Adultes | Lundi (Marie) | 18h-19h |
| Adultes | Vendredi (Lison) | 9h-10h |

■ GYMNASTIQUE ZEN (Stretching, Pilates, Relaxation)

ZEN : mélange d'activités douces (pilates, gymball, stretching, relaxation) qui va vous permettre de gagner en souplesse et en tonicité, mais aussi vous apporter une détente profonde ! Adapté à tous.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Lison SUGNY

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Jeudi | 10h-11h |

■ SWISS BALL

NOUVEAU !

Cours avec un gros ballon, favorisant le renforcement musculaire. L'avantage du Swiss Ball réside dans le fait qu'il sollicite la musculature abdominale et dorsale, et sert de point d'appui pour les mouvements réalisés par les bras et les jambes.

Lieu : MJC Palente - Intervenante : Lison SUGNY

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Adultes | Vendredi | 12h30-13h30 |

III/ LOISIRS ADOS/ADULTES

SPORT & BIEN-ÊTRE

■ GYMNASTIQUE PRÉVENTION SANTÉ : GYM DOUCE

Rester en forme tout au long de sa vie, préserver et entretenir sa santé, garder l'équilibre, travailler la coordination, dans la joie et la bonne humeur.

Lieu : MJC Palente - **Intervenantes** : Sylvie GERVAIS & Lison SUGNY

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|---------------------------------------------------------------|---------|
| Adultes | Mardi (Sylvie) <small>Peut être financé par le RSSBFC</small> | 11h-12h |
| Adultes | Jeudi (Lison) | 11h-12h |
| Adultes | Vendredi (Lison) | 10h-11h |

■ NATATION

NOUVEAU !

Ce cours est adapté en fonction du niveau des pratiquants : apprentissage et perfectionnement des nages codifiées.

Lieu : piscine de Feel Good Sport, 9 rue Vaiset, ZAC de Chalezeule

Intervenants : Eva COLIN DOUBEY et Maxence COURRET, diplômés en activités aquatiques

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Adultes | Jeudi | 18h45-19h30 |

■ PILATES

Avec 7 principes fondamentaux : la respiration, la concentration, le contrôle, le centrage, la précision, le développement équilibré des muscles, la fluidité, le Pilates s'adresse à tous.

Lieu : MJC Palente - **Intervenantes** : Marie SABA & Lison SUGNY

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|-------------------------|------------------|-------------|
| Adultes, tous niveaux | Lundi (Marie) | 12h30-13h30 |
| Adultes, intermédiaires | Jeudi (Marie) | 12h30-13h30 |
| Adultes, tous niveaux | Vendredi (Lison) | 11h-12h |

■ RELAXATION SONORE - BOLS TIBÉTAINS & GONG

Les ondes sonores produites par le bol tibétain ont pour effet de défaire les blocages cellulaires et équilibrer notre système énergétique, une détente s'installe et entraîne un ensemble de bienfaits.

Lieu : MJC Palente - **Intervenante** : Fanny Vantomme

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Mardi | 19h-20h |

■ YOGA

Retrouver aisance physique, apaisement mental, discernement, par ce rendez-vous avec soi, dans l'effort mais à sa juste limite, à travers des exercices de respiration, des postures, des instants de silence.

Lieu : MJC Palente - **Intervenante** : Michelle QUERY

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Adultes | Mardi | 16h45-18h15 |
| Adultes | Mardi | 18h30-20h |

■ YOGA KUNDALINI

NOUVEAU !

Retrouvez l'équilibre entre corps et esprit en libérant vos chakras et éveillez votre conscience par des exercices posturales, de respiration, et de chant.

Lieu : MJC Palente - **Intervenante** : Marie SABA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Adultes | Mercredi | 19h30-20h30 |

TARIFS LOISIRS ADOS/ADULTES



Pour les - 30 ans :

Avec la Carte Avantages Jeunes, 10 % de réduction sur les activités adultes.

| DANSES | PAGE | DURÉE | TARIF |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|-------------------------------------------------------|
| DANSES EN COUPLE ET EN SOLO | 13 | 1h | 172 € |
| DANSE FLAMENCA | 13 13 | 1h15 1h30 | 194 € 234 € |
| DANSES TRADITIONNELLES FOLK : BAL FOLK POUR LES NULS / ATELIER TOUS NIVEAUX + PETIT BAL | 14 | FORFAIT | 60 € |
| DANSE URBAINE | 14 | 1h15 | 195 € |
| ATELIERS ORAUX & SCÉNIQUES | PAGE | DURÉE | TARIF |
| COURS D'ANGLAIS | 15 | 1h | 180 € |
| LECTURE À HAUTE VOIX | 15 | 3h | 257 € |
| ATELIERS MANUELS | PAGE | DURÉE | TARIF |
| ATELIER « TOUT EN COULEURS » À THISE | 15 | 2h15 | 240 € |
| CLUB PHOTO | 15 | 2h15 | 65 € |
| CÉPAGES & TERROIRS (inscription à la séance) | 16 | 2h30 | 35 € la séance |
| CRÉATION D'UN JEU DE TAROT | 16 | 2h15 | 180 € |
| CUISINE : ATELIER DU JEUDI (inscription à la séance) CUISINE : ATELIER DU SAMEDI (inscription à la séance) | 16 | 2h 4h | 20 € la séance 40 € la séance |
| DESSIN BOTANIQUE | 17 | 1h30 | 225 € |
| LABO DES ARTS | 17 | 1h30 | 225 € |
| SCULPTURE SUR BOIS | 17 | 3h | 105 € |
| SPORT & BIEN-ÊTRE | PAGE | DURÉE | TARIF |
| AÉROBOXE | 17 | 1h | 180 € |
| ANIMAL FLOW | 18 | 1h | 160 € |
| AQUAGYM | 18 | 45 min | 230 € |
| AQUAPHOBIE | 18 | 45 min | 572 € |
| ÉQUILIBRE CORPS & MÉMOIRE, POUR LES + 60 ANS | 18 | 1h | 150 € |
| GYMNASTIQUE PRÉVENTION SANTÉ : PRÉVENTION DOS | 18 | 1h | 150 € |
| GYMNASTIQUE ENTRETIEN (AVEC FABIENNE) | 19 | 1h | 1 COURS : 150 € 2 COURS : 210 € 3 COURS : 270 € |
| GYMNASTIQUE ENTRETIEN (AVEC SYLVIE) | 19 | 1h | |
| GYMNASTIQUE TONIQUE | 19 | 1h | |
| STRETCHING | 19 | 1h | |
| FESSIERS/ABDOS/CUISSES | 19 | 1h | |
| GYMNASTIQUE ZEN | 19 | 1h | |
| SWISS BALL | 19 | 1h | |
| GYMNASTIQUE PRÉVENTION SANTÉ : GYM DOUCE | 20 | 1h | 150 € |
| NATATION | 20 | 1h | 230 € |
| PILATES | 20 | 1h | 160 € |
| RELAXATION SONORE BOLS TIBÉTAINS & GONG | 20 | 1h | 185 € |
| YOGA | 20 | 1h30 | 180 € |
| YOGA KUNDALINI | 20 | 1h | 160 € |

Ecole de musique, pôle d'enseignement musical du Grand Besançon, affiliée à la Confédération Musicale de France.

■ Contact cheffe de projet du centre culturel : Léa FRAICHARD

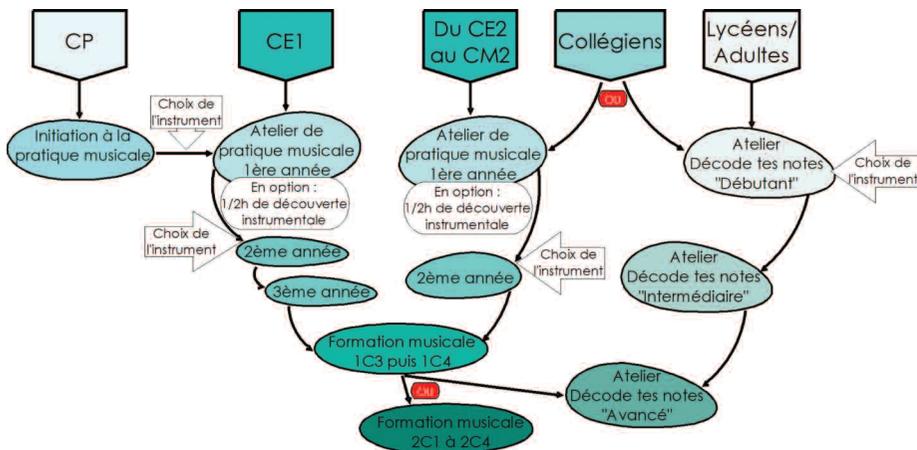
mjcpalente.culture@gmail.com

■ Contact coordinatrices musique : Sandrine KOHLER et Solenn CLERVAL

03.81.80.41.80/ mjcpalente.ecoledemusique@gmail.com

A/ PRATIQUES MUSICALE & INSTRUMENTALE

Tous les cours de formation musicale et instrumentale sont dispensés à l'école Jean Zay, 97 rue des Cras à Besançon.



Au terme de l'année, les élèves valident leurs acquis (en formation musicale et instrumentale) par un contrôle de connaissances pour les niveaux inter-cycle et un examen pour les niveaux de fin de cycle 1C4 et 2C4.

Chaque année, nous soutenons la MJC Palente en mettant des pianos à disposition de l'Ecole de musique.

LEROUX PIANO, 9 rue Battant Besançon 03.81.82.36.88

Nous proposons également :

- Des conseils et un suivi approfondi entre la MJC et nos magasins
- Une équipe : 3 facteurs de piano diplômés d'état, un ébéniste, un responsable transport
- Un partenariat : livraison gratuite, banquette, métronome offerts ainsi qu'un accord.
- Location vente à 0% : nous prenons intégralement les intérêts à notre charge, permettant une acquisition moins onéreuse et plus souple.
- Mais c'est aussi les orgues, les pianos numériques, les synthétiseurs, les pianos silencieux et un atelier de réparation et de restauration spécialisé.
- Un parc de plus de 70 pianos de 1200 € à 20 000 €.

GAËTAN LEROUX



Facteurs de Piano

| Ateliers collectifs | Âge/niveau | Jour | Horaire |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|------------------------|
| INITIATION A LA PRATIQUE MUSICALE <i>Solenn CLERVAL</i> | 1 ^{ère} année - CP | Mercredi | 11h-11h30 |
| ATELIER DE PRATIQUE MUSICALE <i>Solenn CLERVAL</i> | 1 ^{ère} année – CE1 | Mercredi | 11h30-12h15 |
| | | Vendredi | 16h45-17h30 |
| | 1 ^{ère} année à partir du CE2 | Mercredi | 10h-11h 16h30-17h30 |
| DÉCOUVERTE INSTRUMENTALE | En option à partir du CE1 | Mercredi* | 11h-11h30 |
| FORMATION MUSICALE 1^{ER} CYCLE <i>Solenn CLERVAL</i> | 2 ^{ème} année – CE2 | Mercredi | 9h-10h |
| | 2 ^{ème} année – à partir du CM1 | Mercredi | 13h30-14h30 |
| | | Mercredi | 14h30-15h30 |
| | 1C3 | Vendredi | 17h30-18h30 |
| | | Mercredi | 15h30-16h30 |
| 1C4 | Vendredi | 18h30-19h30 | |
| | Mercredi | 14h30-15h30 | |
| FORMATION MUSICALE 2^{ÈME} CYCLE <i>Myrna FAUCOMPRÉ</i> | 2C1 | Mercredi | 14h30-15h30 |
| | 2C2 | Mercredi | 13h30-14h30 |
| | | Mercredi | 16h30-17h30 |
| | 2C3/2C4 | Mercredi | 15h30-16h30 |
| | ATELIER « DÉCODE TES NOTES » <i>Myrna FAUCOMPRÉ</i> | Débutant | Vendredi |
| Intermédiaire/Avancé | | Vendredi | 19h-20h |

* 5 séances seront proposées au cours de l'année, le samedi de 11h à 11h30.

| Instruments | Formule | Jour de cours |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------|
| CLARINETTE <i>A définir</i> | Individuel ou binôme | <i>A définir</i> |
| FLÛTE TRAVERSIÈRE, SAXOPHONE <i>Gilles MICHAUD-BONNET</i> | Individuel | Lundi, mercredi et jeudi |
| TROMPETTE, COR TUBA, TROMBONE <i>Jean-Baptiste THOMAS</i> | Individuel ou binôme | Mardi et samedi matin |
| ACCORDÉON CHROMATIQUE <i>Sandrine KOHLER</i> | Individuel ou binôme | Mercredi et jeudi |
| PIANO <i>Frédéric CHRIST</i> | Individuel | Mardi, mercredi et jeudi |
| VIOLON <i>Olga HUNZINGER</i> | Individuel | Mercredi (fin de matinée) et samedi matin |
| GUIARE ACCOUSTIQUE, ELECTRIQUE, JAZZ, GUIARE BASSE <i>Aurélien DUDON</i> | Individuel | Mercredi après-midi, jeudi, vendredi et samedi matin |
| BATTERIE <i>Etienne DEMANGE</i> | Individuel ou binôme | Mardi, mercredi et vendredi |
| JAZZ / IMPROVISATION Tous instruments <i>Gilles MICHAUD-BONNET</i> | Individuel | Lundi, mercredi et jeudi |

B/L'ÉCOLE DE MUSIQUE DANS L'EST BISONTIN

| Formation musicale <i>Nicolas Cagnoni</i> | Lieu | Jour | Horaire |
|----------------------------------------------|-------------------|----------|---------------|
| 1C1 | Vaire | Mercredi | 13h30 à 14h30 |
| | Roche-lez-Beaupré | Jeudi | 16h45 à 17h45 |
| 1C2 | Vaire | Mercredi | 14h30 à 15h30 |
| | Roche-lez-Beaupré | Jeudi | 17h45-18h45 |
| 1C3 | Novillars | Mercredi | 16h à 17h |
| 1C4 | Novillars | Mercredi | 17h à 18h |

| Instruments | Formule | Jour de cours | Lieu |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|
| PIANO <i>Martine RIDOUX</i> | Individuel | Mardi & Mercredi (matin) | Roche-lez-Beaupré |
| GUITARE/MANDOLINE BLUEGRASS & IRLANDAISE <i>Rémi DOUBI</i> | Individuel ou binôme (à partir de la 2 ^{ème} année) | Lundi & Mercredi | Novillars |
| BATTERIE <i>Sébastien REEVES</i> | Individuel | Mardi | Vaire |

■ PERMANENCES - RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS

Lieu : mairie de Vaire

Contact : Sandrine KOHLER, Coordinatrice Musique - Tél. 03.81.80.41.80

sandrinekohler16@gmail.com

Favoriser le contact par mail

Mercredi 6 septembre -17h-18h

C/ MUSIQUE FOLK

■ ACCORDÉON DIATONIQUE

Les cours individuels s'adressent à tous les âges et à tous les niveaux. L'accordéon diatonique ne nécessite pas de maîtriser la formation musicale (pour les enfants, le suivi du cursus de formation musicale est recommandé). L'apprentissage à l'oreille est privilégié, sans exclure l'usage de partitions ou de tablatures.

Lieu : école Jean Zay - *Intervenante* : Lisa PARREAUX

Âge / Niveau

Jour

Horaire

Tout âge /Tout niveau

Lundi

Après-midi

■ FOLKADANSE, PRATIQUE COLLECTIVE

Chaque année, nouveau répertoire de musique traditionnelle à danser et animation d'une dizaine de bals, fêtes et manifestations diverses. Objectif jouer de la musique d'ensemble et faire danser ! Pas de formation musicale exigée mais une bonne pratique de son instrument. Ouvert à tous les instruments

Lieu : école Jean Zay - *Intervenante* : Sophie CHEVILLOT

Âge / Niveau

Jour

Horaire

Tout âge /Tout niveau

mercredi, tous les 15 jours

20h-22h

D/ PRATIQUES VOCALES

■ COURS DE CHANT LYRIQUE

NOUVEAU !

Explorer la voix dans le mouvement et lui donner son élan dans la souplesse tout en chantant un répertoire adapté à chacun : ce sera le moteur des cours de chant proposés. Cours individuel ou en binôme.

Lieu : école Jean Zay - Professeure : Myrna FAUCOMPRÉ

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|------------------------|
| Dès 8 ans | Lundi | à définir à la rentrée |
| Dès 8 ans | Mercredi | à définir à la rentrée |
| Dès 8 ans | Vendredi | à définir à la rentrée |

■ COURS DE CHANT "MUSIQUES ACTUELLES", DÈS 12 ANS

Cours individuel ouvert à tous les niveaux. Vous pourrez y développer vos compétences de musicien, de chanteur et d'artiste dans un cadre bienveillant.

Lieu : école Jean Zay - Professeur : Matthias BOULLE

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|------------------------|
| Dès 12 ans | Mercredi | A définir à la rentrée |
| Dès 12 ans | Jeudi | A définir à la rentrée |

■ ATELIER CHANT CHORAL POUR ENFANTS, DÈS 7 ANS

NOUVEAU !

Le chant est le premier outil de la musique. A travers cet atelier, les enfants et les jeunes vont pouvoir s'initier à des jeux vocaux et des techniques corporelles ludiques pour chanter et créer ensemble un répertoire varié

Lieu : école Jean Zay - Chef de chœur : Attendre la rentrée

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|------------------------|---------|
| 7/12 ans | A définir à la rentrée | |

■ CHORALE "LES ZINGARELLES"

Chœur de femmes composé d'une vingtaine de chanteuses, "Les Zingarelles" propose un répertoire entre musique du monde et musique classique. Pas besoin d'être lectrice, la motivation et la bonne humeur suffiront !

Lieu : école Jean Zay - Cheffe de chœur : Diana Francesca NUNEZ NEIRA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-----------|
| Adultes | Mercredi | 20h-21h30 |

■ CHORALE "LA CHANTOILLOTTE"

La Chantolotte est une chorale mixte, adulte, au répertoire varié. Nous nous donnons comme objectif de produire chaque année un programme complet. A cet effet, deux groupes sont constitués : le grand chœur et le petit chœur.

Lieu : MJC Palente - Chef de chœur : André MOULIN

| Format | Jour | Horaire |
|----------------|--------------|-------------|
| Le grand chœur | Mardi | 20h30-22h30 |
| Le grand chœur | 6 samedis/an | 15h-18h |
| Le petit chœur | Vendredi | 20h30-22h30 |

+ Des semaines ou week-ends de travail facultatifs peuvent être organisés

IV/ ÉCOLE DE MUSIQUE

E/ PRATIQUE D'ENSEMBLE

■ ATELIER DE MUSIQUES ACTUELLES

NOUVEAU !

Travail collectif de répertoire, de création et d'arrangements autour des différentes esthétiques des musiques amplifiées. Le groupe est ouvert aux adolescents.es et adultes, instrumentistes et chanteurs.euses.

Lieu : école Jean Zay - Professeur : Matthias BOULLE

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Ados/Adultes | Jeudi | 19h-20h |

Niveau instrumental : au moins une année de pratique instrumentale

Instruments : batterie, basse électrique, guitare électrique, clavier, chant, autres instruments selon profils. 8 élèves maximum selon l'instrumentation du groupe.

■ ENSEMBLE D'ACCORDÉONS CHROMATIQUES, "ÇA MANQUE PAS D'AIR !"

L'accordéon chromatique, instrument aux multiples facettes, nous offre un répertoire d'une immense richesse. Venez rejoindre notre ensemble ! Découvrir et jouer des arrangements et des compositions adaptés à cet instrument dans une ambiance bienveillante et conviviale !

Lieu : école Jean Zay - Professeure : Sandrine KOHLER

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------------------------------------|----------------------------|---------|
| 3 années minimum de pratique instrumentale | Samedi (tous les 15 jours) | 10h-12h |



photo © MJC Palente

■ ORCHESTRE "MINI-POUSS" (Tout instrument)

Orchestre pour les jeunes musiciens de niveau 1C2 à 1C4 en formation instrumentale. L'objectif est de faire découvrir la pratique musicale collective à travers un répertoire ludique et adapté au niveau des enfants. Ambiance sympathique garantie !

Lieu : école Jean Zay - Professeur : Gilles MICHAUD-BONNET

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| 1C2 à 1C4 | Mercredi | 13h30-14h30 |

■ ATELIER JAZZ / IMPROVISATION

Ouvert à tous les instrumentistes en cours de deuxième cycle, désireux d'apprendre l'improvisation, l'harmonie et la lecture de grilles, ainsi que le discours et le phrasé propres à ce style musical.

Lieu : école Jean Zay - Professeur : Gilles MICHAUD-BONNET

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|-----------------|-------|-------------|
| A partir de 2C1 | Lundi | 19h30-20h30 |

TARIFS ÉCOLE DE MUSIQUE



POUR BÉNÉFICIER DU TARIF QF ≤ 800 €, MERCI DE VOUS MUNIR DE L'ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL CAF OU MSA VALABLE UNIQUEMENT JUSQU'À 18 ANS

TICKET CULTURE DE LA VILLE DE BESANÇON

Ces tickets concernent les enfants bisontins, scolarisés en maternelle ou en élémentaire à Besançon, inscrits à l'école de musique dont le Quotient Familial (QF) maximum est inférieur ou égal à 1000 €.

Renseignez-vous auprès du secrétariat de la MJC Palente pour de plus amples informations.

| ACTIVITÉS | PAGE | - Habitant de Besançon (-25 ans) - Habitant une commune du SEEB * | | Besançon + de 25 ans | Extérieur | |
|------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|
| | | QF ≤ 800 € | QF ≥ 800 € | | QF ≤ 800 € | QF ≥ 800 € |
| INITIATION PRATIQUE MUSICALE | 23 | 87 € | 105 € | / | 205 € | 260 € |
| ATELIER DECODE TES NOTES OU ATELIER PRATIQUE MUSICALE | 23 | 87 € | 142 € | 207 € | 246 € | 307 € |
| ATELIER DE PRATIQUE MUSICALE + OPTION ATELIER DECOUVERTE INSTRUMENTALE | 23 | 225 € | 311 € | / | 379 € | 418 € |
| FORMATION MUSICALE ou DECODE TES NOTES + 45 min INSTRUMENT EN BINOME | 23 | 280 € | 387 € | 434 € | 472 € | 520 € |
| FORMATION MUSICALE ou DECODE TES NOTES + 1h INSTRUMENT EN BINOME | 23 | 330 € | 442 € | 495 € | 533 € | 581 € |
| FORMATION MUSICALE ou DECODE TES NOTES + 30 min INSTRUMENT INDIVIDUEL | 23 | 310 € | 445 € | 506 € | 554 € | 615 € |
| FORMATION MUSICALE ou DECODE TES NOTES + 45 min INSTRUMENT INDIVIDUEL | 23 | 359 € | 497 € | 557 € | 606 € | 667 € |
| ATELIER CHANT CHORAL POUR ENFANTS | 25 | 150 € | 170 € | / | 170 € | 190 € |
| CHORALE "LES ZINGARELLES" | 25 | / | 162 € | 162 € | / | 182 € |
| CHORALE "LA CHANTOILLOTTE" | 25 | 90 € | | | | |
| FOLKADANSE | 24 | 78 € | | | | |
| ACTIVITÉS | PAGE | Élève de l'École de musique | | Non élève de l'école de musique | | |
| ATELIER DE MUSIQUES ACTUELLES | 26 | 95 € | | 285 € | | |
| ATELIER JAZZ / IMPROVISATION | 26 | 95 € | | 285 € | | |
| ENSEMBLE D'ACCORDÉONS "ÇA MANQUE PAS D'AIR" | 26 | 31 € | | 182 € | | |
| ORCHESTRE MINI POUSS | 26 | / | | 182 € | | |

* SEEB : Syndicat d'Etudes de l'Est Bisontin participant au financement de l'École de musique : Amagney, Brailions, Chalèze, Chalezeule, Champoux, Deluz, Marchaux-Chaufontaine, Novillars, Roche-lez-Beaupré, Thise, Vaire.

V/ CENTRE SOCIAL

ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

■ ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (C.L.A.S. : Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité)

Nous offrons un accompagnement collectif et individuel aux élèves volontaires dans leurs apprentissages scolaires, du CP à la terminale pour les jeunes fréquentant les établissements scolaires du quartier Palente-les Orchamps. Des animations culturelles et ludiques sont également proposées chaque première semaine des périodes de vacances scolaires.

Lieu : MJC Palente - Contact : Kristell MAES - 06.60.43.11.82 - mjcpalente.clas@gmail.com

Adhésion à la MJC Palente obligatoire

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Primaires | 1 heure un soir de la semaine en collectif +1 heure le mercredi matin en individuel | 16h30-19h 9h-13h30 |
| Collégiens | 1 heure deux soirs de la semaine en collectif | 17h-19h |
| Lycéens | 1 heure deux soirs de la semaine en collectif | 17h-19h |

■ APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS (Ateliers sociolinguistiques)

Les cours s'adressent aux personnes d'origine étrangère qui souhaitent apprendre à parler, lire et écrire le français pour gagner en autonomie dans la vie quotidienne. Des animations socioculturelles viennent enrichir les cours, pour s'approprier la langue française autrement et créer du lien social.

Lieu : MJC Palente - Contact : Iléana BOUVERET - 06.13.57.04.46 - contact.asl.mjc@gmail.com

Adhésion à la MJC Palente obligatoire

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|------------|
| Adultes | Lundi | 9h15-11h15 |
| Adultes | Mardi | 18h-20h |
| Adultes | Vendredi | 14h-16h |

■ ATELIER DE MOBILISATION VERS L'EMPLOI

Une professionnelle de l'insertion professionnelle vous reçoit pour vous accompagner individuellement et faciliter votre accès à l'emploi : conseils, aide aux démarches, mise en relation avec des partenaires de l'emploi, de l'insertion, et de la formation.

Lieu : MJC Palente - Contact : Pauline KENNEL - 06.32.63.54.99

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|--------------------------|
| Adultes | Mercredi | 9h-12h (sur rendez-vous) |

■ CAFÉ DES MONDES (Echanges interculturels et intergénérationnels)

Des instants conviviaux pour faire de nouvelles rencontres et découvrir les diversités culturelles tout en profitant d'animations diverses.

Lieu : MJC Palente - Contact : Fannie MOURLON : 06.20.64.10.17 - mjcpalente.familles@gmail.com

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Jeudi | 10h-12h |

■ ÉCRIVAINS PUBLICS (Accompagnement dans vos démarches administratives)

Une équipe de bénévoles vous accueillent lors de permanences pour vous renseigner et rédiger vos courriers ou dossiers administratifs : surendettement, logement, naturalisation, banque...

Lieu : MJC Palente - Contact : Secrétariat de la MJC - 03.81.80.41.80

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-----------------------------|
| Adultes | Mardi | 9h-11h45 (sans rendez-vous) |
| Adultes | Jeudi | 9h-11h45 (sans rendez-vous) |

■ JARDIN PARTAGÉ (Devenez jardinier, occasionnel ou régulier !)

Un lieu collectif où les jardiniers amateurs expérimentent, cultivent et partagent autour du potager. Des animations ponctuelles en lien avec l'environnement ou l'aménagement du jardin sont aussi organisées. Nul besoin de savoir jardiner pour rejoindre le projet !

Lieu : 18 rue Berlioz - Contact : Maxime Podico : 06.51.52.88.00 - mjcpalente.jardin@gmail.com

■ PARLO'THÉ (Soutien à la parentalité)

Des intervenants viennent à la rencontre des professeurs et des parents, pour faciliter les échanges autour de la thématique de la parentalité une fois par trimestre.

Contact : Kristell MAES : 06.60.43.11.82 - mjcpalente.clas@gmail.com

■ BÉNÉVOLAT

Vous souhaitez vous engager à nos côtés pour partager vos connaissances, apprendre et faire de nouvelles rencontres ? Rejoignez-nous et renforcez notre équipe de bénévoles ! Café des mondes, animations ponctuelles, accompagnement à la scolarité, cours de français, jardin partagé, conseil d'administration... les missions ne manquent pas ! La MJC Palente s'engage à vous accompagner, à vous proposer des temps de formation et à vous soutenir dans vos actions bénévoles pour que votre engagement réponde à vos attentes.

Lieu : MJC Palente - Contact : Secrétariat - 03.81.80.41.80 - mjcpalente.secretariat@gmail.com

VI/ CENTRE SOCIAL EN FAMILLE

■ ANIMATION COLLECTIVE FAMILLE

Cet espace est dédié aux familles du quartier prioritaire Palente-Orchamps. Venez nous rencontrer pour découvrir nos actions à destination des familles : séjour collectif, sorties, moments conviviaux, actions de soutien à la parentalité, ateliers socioculturels...

Contact : Fannie MOURLON, référente famille - 06.20.64.10.17 - mjcpalente.familles@gmail.com

Adhésion à la MJC Palente obligatoire

■ ANIMATIONS EN PIED D'IMMEUBLE

Des animations gratuites en direction des familles de Palente-les Orchamps sont proposées en juillet et août sur la place Olof Palme et au jardin partagé, avec les partenaires du quartier et des animateurs. Activités sportives et socioculturelles les après-midis.

Contact : Ashimy SHITTU - 06.66.88.96.53 - mjcpalente.espacejeune@gmail.com

ET NOUS ACCUEILLONS ÉGALEMENT...

■ LE CLUB DES AÎNÉS

Venez participer au club afin de partager un instant de détente et de convivialité (jeux, goûter, sorties...).

Lieu : MJC Palente - Contact : Contact : ORPAB, 20 rue de Vigney, Besançon - 03.81.82.22.05

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Adultes | Mardi | 13h30-16h15 |

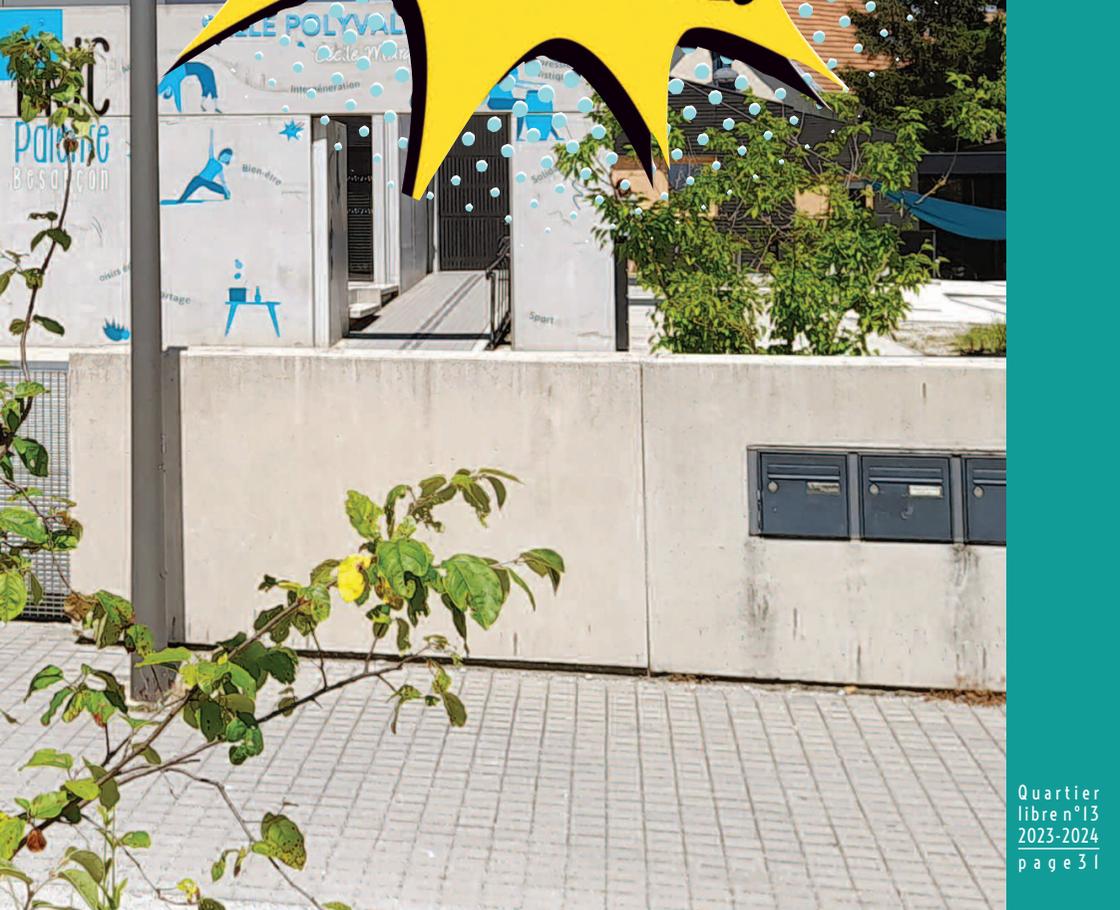
RÉSERVEZ VOTRE SAMEDI 2 SEPTEMBRE 2023 !

Toute la journée, la MJC Palente vous accueillera pour sa journée portes ouvertes annuelle.

Venez découvrir les nombreuses activités proposées tout au long de la saison 2023-2024 (activités enfants, adultes, école de musique, danses,...) et profitez-en également pour vous inscrire !

ET PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS !

JOURNÉE
**PORTES
OUVERTES**
À LA MJC PALENTE
SAMEDI 2 SEPTEMBRE 2023



Activités à la MJC CLAIRS-SOLEILS

CENTRE MARTIN LUTHER KING

PARIAGE
LUMIÈRE
MOUVEMENT
POÉSIE



Association d'éducation populaire, la MJC de Besançon, agréée centre social par la Caisse d'allocations familiales du Doubs et conventionnée avec la Ville de Besançon, est une structure de quartier à vocation sociale, familiale et pluri-générationnelle. C'est aussi un lieu d'animation de la vie sociale et culturelle du quartier ouvert sur son environnement.

En 2023-2024, la MJC poursuit ses actions : accompagnement à la scolarité, accueil de loisirs enfants et adolescents, animations collectives pour les familles, fêtes et événements ...

D'autres activités socioculturelles pourront voir le jour dans le quartier autour :

- Du développement de pratiques artistiques : théâtre, musique, chant, danse, calligraphie, arts plastiques, etc.
- De diffusions présentant un intérêt sur le plan social et culturel : cinéma, vidéo, concerts, expositions, etc.
- Du développement de pratiques sportives
- Du débat démocratique et citoyen : conférences/débats pédagogiques, etc.

Ces projets seront développés en collaboration avec les services municipaux et l'ensemble des partenaires : Antenne Sociale CCAS, éducateurs de prévention spécialisée, Antenne petite enfance, Médiathèque Aimé Césaire, etc.



MJC BESANÇON CENTRE SOCIAL CLAIRS-SOLEILS
67 E rue de Chalezeule - 25000 Besançon
Tel : 03.81.50.69.93
Email : accueilmjcclairssoleil@orange.fr

ESPACE DE VIE SOCIALE DES VAREILLES
32 rue Danton - 25000 Besançon - Tel : 03.81.50.69.93
Email : vareillemjcclairssoleil@gmail.com

Composition du bureau de l'association :

Président de l'association : Jean-Marie DAME
Vice-Présidente : Nathalie GARNIER
Trésorière : Denise BOITEUX
Secrétaire : Rabeha HAKKAR

Pôle Logistique et gestion des locaux :

Habiba MESREF : Maitresse de Maison

Pôle Secrétariat/accueil :

Sylvie GAY : Secrétaire d'accueil,
Najima ELANZAR : Secrétaire comptable

Pôle Enfance et Famille :

1 Référente Famille

Pôle Animation et Education :

Josua MONSACO DONAS : responsable du Club Multisport de loisirs
Nohim RIAD : responsable de l'accueil des 11/13 ans
Asmaa HARBECH : responsable de l'accueil de loisirs des 14/17 ans
Jean-Philippe CHARPENTIER : responsable de l'accueil de loisirs des 6/10 ans et de l'accompagnement à la scolarité
Fatima ADJOUJ : responsable de l'EVS des Varelles et responsable de l'accueil de loisirs des 3/6 ans

Pôle de Coordination et de Direction :

Saliha FAKIR : Coordinatrice-Médiatrice sociale
Éric SCHMITT : Directeur



Tarifs adhésion : famille 11 €, individuelle 6 €, association 50€
(Adhésion valable du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024)

HORAIRE D'OUVERTURE AU PUBLIC :

Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h / de 14h à 18h

● ACCUEIL DE LOISIRS MATERNEL, 3/6 ANS

Tarif selon revenus, adhésion à la MJC. L'accueil de loisirs maternel propose pendant les mercredis, les petites et grandes vacances divers projets artistiques et culturels, des mini-camps, des sorties, des activités ludiques, manuelles et motrices.

Mercredi :

- Journée complète avec ou sans repas : accueil à partir de 8h30 et départ entre 16h30 et 17h30

Vacances scolaires :

- Journée complète avec ou sans repas : accueil entre 8h30 et 9h30, départ entre 16h30 et 17h30

- ½ journée sans repas matin : accueil à 8h30 et départ entre 11h30 et 12h ou après-midi : accueil à 13h30 et départ entre 16h30 et 17h30

Horaires sous réserve de modifications.

Lieu : Ecole Élémentaire Tristan Bernard - **Intervenants** : 1 directeur + 4 animateurs

Contact : 03 81 50 69 93

● ACCUEIL DE LOISIRS ÉLÉMENTAIRE, 6/11 ANS

Tarif selon revenus, adhésion à la MJC. Au programme : sorties culturelles, grands jeux, activités manuelles, sport, fêtes, mini-camps, rencontres avec d'autres accueils de loisirs...

Mercredi :

- Journée complète avec ou sans repas : accueil à partir de 8h30 et départ entre 16h30 et 17h30

Vacances scolaires :

- Journée complète avec ou sans repas : accueil entre 8h30 et 9h30, départ entre 16h30 et 17h30

- ½ journée sans repas matin : accueil à 8h30 et départ entre 11h30 et 12h ou après-midi : accueil à 13h30 et départ entre 16h30 et 17h30

Horaires sous réserve de modifications.

Lieu : Ecole Élémentaire Jean Macé - **Intervenants** : 1 directeur + 4 animateurs

Contact : 03 81 50 69 93

● ACCUEIL DE LOISIRS ADOLESCENT, 11/13 ANS

Adhésion à la MJC + participation en fonction des activités. Activités créatives et récréatives, sportives, sorties...

Mercredi :

- Demi-journée avec ou sans repas : accueil à partir de 12 h avec repas et 14h sans repas et départ entre 16h30 et 17h30

Vacances scolaires :

- Journée complète avec ou sans repas : accueil entre 9h45 et 10h, départ entre 16h30 et 17h30

- ½ journée sans repas matin : accueil à 8h30 et départ entre 11h30 et 12h ou après-midi : accueil à 13h30 et départ entre 16h30 et 17h30

Horaires sous réserve de modifications.

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Intervenants : 1 directeur + 3 animateurs - **Contact** : 03 81 50 69 93

● ACCUEIL DE LOISIRS ADOLESCENT, 14/17 ANS

Adhésion à la MJC + participation en fonction des activités. Activités créatives et récréatives, sportives, sorties, chantiers À Tire d'Aile, culture...

Mercredi après-midi :

- Demi-journée journée sans repas : accueil à 14h et départ entre 16h30 et 17h30

Vacances scolaires :

- Du lundi au vendredi de 9h45 à 12h et de 14h à 17h30 (possibilité de repas)

Horaires sous réserve de modifications.

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Intervenants : 1 directeur + 3 animateurs - **Contact** : 03 81 50 69 93

● CLUB MULTISPORTS DE LOISIRS : SECTION KICKBOXING KBCS

Tous niveaux admis (débutant, loisir, compétiteurs), venez prendre du plaisir à pratiquer le kickboxing, le K1 et le Muay Thai au Kickboxing Clairs Soleils. Tout au long de l'année nous organisons, des stages avec différents champions du monde, des sorties pour voir des galas internationaux, des interclubs... Encadré par une équipe de professionnels diplômés (brevets fédéraux, préparateurs physique et mental).

Lieu : gymnase des Clairs-Soleils - au Centre Martin Luther King

Intervenant : Josua DONAS, boxeur professionnel

Contact : 06 65 03 13 36

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|--------|-----------|
| 6/10 ans | Samedi | 14h-15h30 |



photo © MJC Clairs-Soleils

● CLUB MULTISPORTS DE LOISIRS : SPORT DÉCOUVERTE

Les activités du club multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées (basket, rugby, parkour, base-ball, lutte...) Le but de cette section est de permettre aux enfants de s'épanouir tout en se divertissant sans recherche de performance. L'objectif étant que les enfants découvrent et s'initient à différents sports et les aider à trouver un sport qui leur convient pour leur vie future.

Lieux : l'ensemble des équipements sportifs du quartier des Clairs-Soleils

Intervenant : Josua DONAS, éducateur sportif

Contact : 06 65 03 13 36

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-----------|
| | Mardi | 16h45-18h |
| | Mercredi | 14h-15h30 |
| | Jeudi | 16h45-18h |

● KARATÉ, DÈS 4 ANS

L'Ippon Karaté Shotokan (IKS) propose toutes les pratiques de ce sport : de l'initiation (apprentissage) au perfectionnement (combat, kata, bunkai, ...) et chacun peut choisir suivant ses désirs ou ses besoins. A partir de 4 ans. Essai de 2 semaines sans engagement.

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : Pierre BRUNET - 06 43 09 93 47 - www.ikskarate.free.fr

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| Débutants | Mercredi | 15h-16h |
| Confirmés | Mercredi | 16h-17h |

II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

EXPRESSION CULTURELLE & ARTISTIQUE

TARIFS PAGE 45

● DANSE AFRICAINE

L'association Djeliyakunda est une association loi 1901 créée en 2005, dans le but de promouvoir la musique et la danse traditionnelle d'Afrique de l'ouest à travers notamment des stages et des cours de percussions et/ou danse africaine, des animations et des spectacles inspirés de la musique traditionnelle d'Afrique de l'ouest. L'association Djeliyakunda a pour projet de créer un centre culturel dans le village d'Abéné en Casamance, Sénégal.

Lieu : MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

Contact : Association Djeliyakunda - 06 64 68 93 16

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| Ados/Adultes | Mercredi | 15h-16h |

● RERS (RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS)

On reçoit et on donne : c'est la réciprocité, les échanges portent sur la couture, la cuisine, la créativité, la culture, la lecture, les jeux de société. Tout rapport d'argent est exclu. Adhésion obligatoire à la MJC.

Lieu : MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

Contact : rers25.besancon@laposte.ne

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-----------------------------|---------|
| Ados/Adultes | Jeudi | 14h-17h |
| Ados/Adultes | Un vendredi sur deux, repas | 9h-14h |

● VOYAGE CULTUREL

La MJC Besançon Clairs-Soleils s'est associée avec la MJC Palente et le Comité de quartier de Rosemont Saint-Ferjeux pour proposer des voyages culturels en car un vendredi par mois. INSCRIPTIONS DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES.

En cas d'annulation du participant :

- 15 jours avant la date du voyage = remboursement 100% de la cotisation (adhésion restant due)

- Moins de 15 jours avant la date du voyage = remboursement de 50 % de la cotisation sur présentation d'un justificatif médical (adhésion restant due)

Renseignements et inscriptions : MJC Clairs-Soleils : 03.81.50.69.93

● GOSPEL

Apprenez à chanter en chœur grâce au standard du gospel à la MJC des clairs soleils en partenariat avec l'association Mille et une voix. Le gospel procure un plaisir défouloir accessible à tous à travers les chants. Il peut être interprété par les confirmés autant que par les amateurs. Attention : Première séance gratuite / engagement à l'année

Lieu : MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

Contact : Marie Beaud - 06.15.93.26.88

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-----------|
| Ados/Adultes | Mardi | 19h30-21h |



NOTRE ENCART DÉTACHABLE

LE SPORT ET LE BIEN-ÊTRE, UN RÉEL PROJET SOCIÉTAL ET ÉCONOMIQUE POUR NOS 3 MAISONS

Un peu d'histoire...

L'ordonnance du 28 août 1945 décide de stimuler l'activité des grands mouvements sportifs régionaux, et de poser quelques principes d'intérêt général pour assurer plus de cohésion, plus de vie et plus de moralité encore au sport français. À la Libération tout semble à nouveau possible. Même si la formule « Sport pour tous » existait déjà, y compris chez Pierre de Coubertin, la devise "Tous pour le sport !" semble mieux exprimer l'effervescence politique et populaire, d'un utopisme sportif rêvé par une jeunesse saccagée...

Yves Farge nommé commissaire de la République à Lyon lance la "République des jeunes" qui donnera les Maisons des jeunes et de la culture (MJC). Quelques années plus tard la FSGT initie la "République de Gai Soleil" dans les stages Maurice Baquet pour la jeunesse ouvrière à Sète autour du sport. Entre temps, Peuple et Culture avait proposé une réflexion inédite avec *Pour de nouveaux regards sur les Jeux olympiques* sous la plume de Joffre Dumazedier, les Centres d'entraînement aux méthodes d'éducation active (CEMEA) se préoccupaient de "culture olympique", tandis que la Fédération Léo Lagrange, l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP) et d'autres militaient pour un sport éducatif. Les fédérations affinitaires prennent une place nouvelle dans le développement du sport pour tous d'une part, et dans une optique ouverte sur toutes les pratiques de la compétition aux loisirs et pour tous les âges.

Nos trois maisons poursuivent ces grandes orientations et continuent de transmettre ces valeurs. Chacune d'entre elles décline des offres sportives, qu'elles soient orientées loisirs éducatifs ou purement sportives. Toutes ces expériences nous ont permis de capitaliser des savoir-faire, des compétences que n'ont fait que nous affirmer dans nos projets.

Le sport est bon pour tout, pour tous et à tous les âges de la vie. Parce qu'il agit sur la santé physique, le bien-être psychique, participe à créer du lien social, est vecteur d'inclusion et d'engagement au sein d'un collectif, le sport est bien plus qu'une activité physique.

Nous sommes convaincus que le sport et le bien-être sont un atout pour nos sociétés, pour notre économie, pour nos projets respectifs mais également comme objet commun.

Il est évident que dans la coopération que nous avons déployée dans la création et l'animation de Quartier Libre Besançon, nous souhaitons valoriser cette dimension du "Sport et du Bien-être" en proposant pour la prochaine saison un évènement commun à nos trois maisons.

Mathilde BOULET
Directrice de la
MJC Palente

Eric SCHMITT
Directeur de la
MJC Clairs-Soleils

Philippe TOURNIER
Directeur de la
Maison de quartier
Rosemont St-ferjeux



L'AGENDA DES 3 MAISONS 2023-2024

Légende :

- MJC Clairs-Soleils
- MJC Palente
- ▲ Maison de Quartier
Rosemont St-Ferjeux



<http://www.quartierlibre-besancon.fr>

2 0 2 3

SEPTEMBRE

- Journée Portes ouvertes (2/09)
- ▲ Vide grenier (24/09)
- ▲ Animation "Des Livres et vous"

OCTOBRE

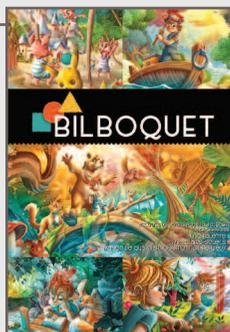
- Vide grenier
 - ▲ Animation "Goûtez-moi ça"
 - Spectacle jeune public
"De la nécessité de la gravité" (14/10)
 - Spectacle tout public
"Grosse" (19/10)
 - ▲ Accueils de Loisirs
- Vacances d'automne : du 23 octobre
au 3 novembre

NOVEMBRE

- Spectacle jeune public
"Dom' Pouce" (18/11)
- 19^{ème} Nuit du Folk (25/11)
- Concert des élèves de 1^{er} cycle (26/11)
- Evènement sportif

DÉCEMBRE

- ▲ Animation " Humain tendue ", Téléthon
 - ▲ Gala Noël
 - ▲ Réveillon solidaire (29/12)
 - Bal folk du dimanche (17/12)
 - Réveillon folk (31/12)
 - Lumière d'hiver
 - Bourse de Noël
 - ▲ Accueils de Loisirs
- Vacances de Noël : du 26 décembre
au 5 janvier



ACCUEILS DE LOISIRS VACANCES SCOLAIRES SAISON 2023-2024

Nos trois maisons proposent, pour les périodes de vacances scolaires 2023-2024, différents accueils de loisirs, stages et séjours, des actions réparties sur différents lieux pour les enfants à partir de 3 ans. Des activités diverses sont ainsi déployées dans un environnement propice à l'épanouissement de notre jeunesse. Les inscriptions ont lieu dans chaque maison, selon les jours et horaires d'ouverture de chacune.



2 0 2 4

JANVIER

- ▲ Galette à partager (13/01)
- ▲ Animation " Sciences"
- Bal folk du dimanche (14/01)
- Spectacle jeune public "L'ombre des choses" (20/01)
- Galette et vœux

FÉVRIER

- Carnaval
 - Stage de danse folk (03/02)
 - Spectacle jeune public "Quitter mon caillou" (10/02)
 - Bal folk du dimanche (11/02)
 - ●▲ Accueils de Loisirs
- Vacances d'hiver : du 19 février au 1^{er} mars

MARS

- Spectacle jeune public "Rivières" (09/03)
- 18^{ème} Folkjournée (16/03)
- Concert des professeurs & grands élèves de l'école de musique (24/03)
- La nuit du jeu

AVRIL

- ▲ Animation "Tous en nature"
 - Bourse puériculture
 - Spectacle jeune public "Dans ma coquille" (06/04)
 - ●▲ Accueils de Loisirs
- Vacances de printemps : du 15 au 26 avril

MAI

- Spectacle jeune public "Le petit monde de Léo" (04/05)
- Spectacle Flamenco (25/05)
- Bal de mai (25/05)
- ▲ Exposition Artistique (semaines 19 à 21)
- Printemps de Clairs-Soleils Vareilles
- Vide grenier

JUIN

- ▲ Gala Activités de Loisirs
- Gala de danse (23/06)
- Raid aventure
- Bourse aux sports
- Fête de quartier

JUILLET

- ▲ Les mardis et jeudis Familles
 - Animations en pied d'immeuble
 - Cinéma de plein air
 - Animation en pied d'immeuble
 - ●▲ Accueils de Loisirs
- Vacances d'été : du 8 au 31 juillet

AOÛT

- Animations en pied d'immeuble
 - Cinéma de plein air
 - Animation en pied d'immeuble
 - ●▲ Accueils de Loisirs
- Vacances d'été : du 1^{er} au 30 août

DEVINETTES KIDS

Je commence la nuit et je termine le matin, qui suis-je ?

Un pou et une fourmi font la course. Lequel va arriver le premier ?

Quel est le mot qui contient une lettre ?

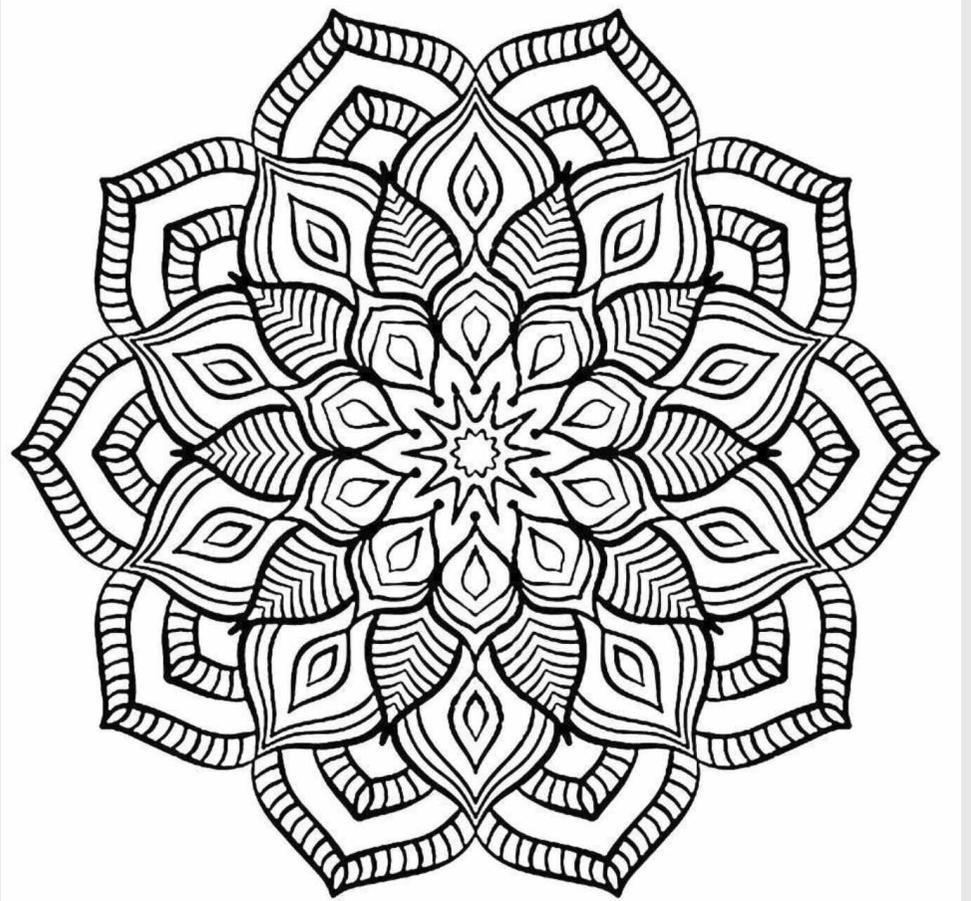
Qu'est-ce qu'un hippopotame qui fait du camping ?

Je transforme une plante en une planète. Qui suis-je ?

Tu es dans une voiture et c'est toi qui conduis. Derrière toi, il y a une ambulance. Devant, un camion de pompiers. Au-dessus, un hélicoptère. À gauche, une vache. Et à droite, un ours. Tout d'un coup, tout s'arrête... Que fais-tu ?

J'ai 11 frères, je suis le plus petit d'entre eux, mais pourtant je suis le 2^e après le premier. Qui-suis-je ?

COLORIAGE KIDS



Réponse aux devinettes :
La lettre "n" / Le pou car il est toujours en tête. / Enveloppe / Un hippocampe / La lettre "è" / Tu descends du manège car le tour est fini. / Le mois de février

● CLUB MULTISPORTS DE LOISIRS : SECTION KICKBOXING KBCS

Tous niveaux admis (débutant, loisir, compétiteurs), venez prendre du plaisir à pratiquer le kickboxing, le K1 et le Muay Thai au Kickboxing Clairs Soleils. Tout au long de l'année nous organisons, des stages avec différents champions du monde, des sorties pour voir des galas internationaux, des interclubs... Encadré par une équipe de professionnels diplômés (brevets fédéraux, préparateurs physique et mental).

Lieu : gymnase des Clairs-Soleils - au Centre Martin Luther King

Intervenant : Josua DONAS boxeur professionnel

Contact : 06 65 03 13 36

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|---------------------------|----------|-------------------------------------------|
| Entraînements 11-17 ans | Mercredi | 17h15-19h Centre MLK |
| Entraînements 11-17 ans | Samedi | 15h30-17h Gymnase Clairs Soleils |
| Entraînements dès 16 ans | Lundi | 18h30-20h Centre MLK préparation physique |
| Entraînements 18 ans et + | Jeudi | 19h-20h30 Salle de Lamod |
| Entraînements 18 ans et + | Vendredi | 19h30-21h Centre MLK |

● CLUB MULTISPORTS DE LOISIRS : SECTION CARDIO FITNESS MUSCULATION POUR LES FEMMES

Tous niveaux acceptés, anciennes sportives, novices... Nous tacherons de vous aider à atteindre vos objectifs : reprise d'une activité sportive, perte de poids, cardio. Tout en musique et dans la bonne humeur !

Lieu : MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

Contact : Josua DONAS éducateur sportif- 06 65 03 13 36

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Adultes | Vendredi | 18h30-19h30 |

● CLUB MULTISPORTS DE LOISIRS : SECTION GYM DOUCE SÉNIORS

Les séances de Gym douce sénior sont conçues pour vous aider à bien vieillir : équilibre, motricité, tonus musculaire, votre coach saura prendre en compte votre profil et vous accompagner dans votre progression.

Lieu : MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

Contact : Josua DONAS éducateur sportif- 06 65 03 13 36

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Mardi | 11h-12h |

● ATELIER GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET DE REMISE EN FORME

Dès 18 ans. Penser à soi, prendre soin de soi, se sentir bien dans son corps à tout âge et quelle que soit sa condition physique. Rejoignez-nous pour un vrai moment de détente, de bien-être et de bonne humeur au cours de remise en forme adaptée. Payables en 2 chèques : le 1^{er} retiré à l'inscription, le 2^e début janvier. Certificat médical obligatoire à l'inscription.

Lieu : MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

Contact : Mme BOISSON - 06 76 39 39 58 - boissonpierre@sfr.fr

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|----------|
| Dès 18 ans | Lundi | 8h30-10h |

IV/ ESPACE DE VIE SOCIALE ET D'ANIMATION DES VAREILLES

● ANIMATIONS À DESTINATION DES HABITANTS

Les habitants, tels qu'ils soient, sont invités à élaborer un programme d'activité trimestriel (activités de loisirs, activités manuelles, sorties culturelles...) en lien avec l'actualité de la ville (manifestations, expositions...) ou du quartier (carnaval, fête de quartier...).

Lieu : EVS des Vareilles

Intervenants : 1 Animatrice et différents partenaires - Contact : 03 81 50 69 93

● ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Dans la vie quotidienne, de nombreuses démarches administratives doivent être réalisées pour être en règle (demande de carte d'identité, renouvellement du permis de conduire... Vous avez besoin d'assistance et d'accompagnement pour vos dossiers ? N'hésitez plus prenez contact avec l'accueil de la MJC une personne vous recevra et vous accompagnera dans vos démarches,

Lieu : EVS des Vareilles

Contact : 03 81 50 69 93

● ACCOMPAGNEMENT AU PROJET

L'EVS met en place un service de soutien aux projets individuels réservée aux habitants des Vareilles afin de les accompagner dans la réalisation de leurs idées qu'elles soient culturelles, de loisirs ou professionnelles. Sur rendez-vous.

Lieu : EVS des Vareilles

Contact : 03 81 50 69 93

● ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

L'accompagnement à la scolarité mène des actions éducatives afin de soutenir les enfants dans leur scolarité : soutien, ateliers éducatifs, sorties...

Horaires disponibles à l'accueil de l'EVS - Élémentaire : Adhésion + 6€/an

Lieu : EVS des Vareilles

Intervenants : 2 animateurs + bénévoles

Contact : 03 81 50 69 93



photo © Freepik

● ATELIER COUTURE

L'EVS propose un atelier couture pour permettre dans le cadre de plusieurs séances de découvrir les rudiments de la couture afin de confectionner de petits accessoires simples et adaptés au niveau des participants.

Lieu : EVS des Vareilles

Contact : 03 81 50 69 93

● LUDOTHÈQUE

La ludothèque, ce n'est pas seulement des boîtes de jeux de société, c'est un lieu déterminé et reconnu, contenant des espaces de jeu séparés, différenciés et aménagés selon des particularités relatives aux niveaux des publics et aux types de jeux. La ludothèque est aussi un lieu important qui permettra de maintenir et développer dans un quartier prioritaire du lien social pour les familles et les enfants

Lieu : EVS des Vareilles

Intervenants : 2 animateurs + bénévoles - Contact : 03 81 50 69 93

V/ ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

● ROULOTTE CONNECTÉ "ACCÈS AUX DROITS"

Pour lutter contre la fracture numérique, nous mettons en place notre Roulotte itinérante connectée. Celle-ci sera équipée des outils numériques : ordinateurs portables, unité centrale, tablettes et smartphones. Nous serons accompagnés dans notre démarche et dans les animations par les travailleurs sociaux du CCAS et du Conseil Départemental. Une réelle collaboration aux services des habitants.

Lieux : Place des lumières et Terminus des Vareilles

Intervenants : animateurs + bénévoles - Contact : 03 81 50 69 93

● ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Dans la vie quotidienne, de nombreuses démarches administratives doivent être réalisées pour être en règle (demande de carte d'identité, renouvellement du permis de conduire...) Vous avez besoin d'assistance et d'accompagnement pour vos dossiers ? N'hésitez plus prenez contact avec l'accueil de la MJC une personne vous recevra et vous accompagnera dans vos démarches,

Lieux : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Intervenants : animateurs + bénévoles - Contact : 03 81 50 69 93

● ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

L'accompagnement à la scolarité mène des actions éducatives afin de soutenir les enfants dans leur scolarité : soutien, ateliers éducatifs, sorties... Horaires disponibles à l'accueil de la MJC.

Elémentaire : Adhésion + 6€/an / Collège : Adhésion + 10€/an

Horaires disponibles à l'accueil de la MJC

Lieux : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Intervenants : 4 animateurs + bénévoles - Contact : 03 81 50 69 93

V/ ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

● PÔLE SOLIDARITÉ MJC

Le pôle solidarité a pour objectif de venir en aide aux personnes dans le besoin, quel qu'il soit, à partir du moment que ce besoin respecte notre règlement et notre objectif de neutralité et de transparence. Il intervient autour de plusieurs axes :

- Administratif
- Famille et solidarité
- Bricolage
- Transport/Livraison

Dirigés par des personnes expérimentées, professionnelles et compétentes. Elles sont souvent amenées à travailler avec les différents partenaires afin de mener chaque action vers la réussite.

Lieux : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : 03 81 50 69 93

● ANTENNE SOCIALE DE QUARTIER/CCAS

Une équipe de professionnels présents en proximité, au service des usagers, afin d'obtenir des informations, rencontrer un travailleur social, ou encore être orienté vers un service adapté en fonction de leurs demandes, dans le but de faciliter l'accès aux droits, aux soins, aux aides financières ou encore à l'aide alimentaire.

Modalités d'accueil :

- sans RDV pour un premier accueil social des personnes sans enfant mineur à charge et sans accompagnement social dans un autre service.
- sur RDV avec le travailleur social référent, une fois le premier contact établi.

Lieux : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : 03 81 41 22 94

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|------------|
| Adultes | Lundi | Après-midi |
| Adultes | Jeudi | Matin |
| Adultes | Vendredi | Matin |

● SNC SOLIDARITÉS NOUVELLES FACE AU CHÔMAGE

L'association Solidarités face au Chômage existe au niveau national depuis 35 ans et compte 200 groupes de bénévoles répartis sur le territoire.

Le Groupe de Besançon créé en 1990, composé de 20 personnes, rencontre chaque année une quarantaine de chercheurs d'emploi avec un taux de retour à l'emploi ou d'actions de formation de l'ordre de 60%. Nous nous appuyons sur un réseau partenaires dans de nombreux domaines clés tels que la mobilité, l'apprentissage du français et la maîtrise du numérique. Nous intervenons en complément du Service Public de l'Emploi et avec les principaux acteurs de la formation professionnelle et de l'insertion.

Notre action s'appuie sur la bienveillance sans jugement, l'écoute en vue d'agir contre l'isolement et le retour de la confiance en soi.

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : snc.besancon@snc.asso.fr - Sur rendez-vous

● PERMANENCES EMPLOI

Vous pourrez rencontrer des professionnels de l'emploi pour vous accompagner dans votre recherche. Création de CV, rédaction de lettres de motivation, consultation des offres d'emploi, et conseil divers sur l'accès à l'emploi et la formation... Partenaires : MJC Besançon Clairs-Soleils, MJC Palente, Mission locale, CAGB, SNC, Job Senior conseil....

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : 03 81 50 69 93

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Mardi | 10h-12h |



photo © Freepik

● SOUTIEN AUX PROJETS INDIVIDUELS

La MJC des Clairs-Soleils met en place un service de soutien aux projets individuels réservée aux jeunes de 16 à 30 ans afin de les accompagner dans la réalisation de leurs idées qu'elles soient culturelles, de loisirs ou professionnelles.

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : 03 81 50 69 93 - Sur rendez-vous

● BGE - CITÉS LAB : UN COUP DE POUCE POUR LANCER SON ACTIVITÉ

CitésLab c'est quoi ? CitésLab est un service de proximité gratuit à destination des habitants des quartiers qui souhaitent lancer leur entreprise. Elle intervient dès le stade de l'idée pour les aider à la transformer en un véritable projet. Sa mission est également de les orienter vers les acteurs les adaptés pour répondre à leurs besoins (aides à la création, accompagnement, financements...).

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : 03 70 88 50 56 - Sur rendez-vous

● LA MISSION LOCALE

L'association assure une mission d'accueil, d'information et d'orientation auprès des jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire avec ou sans qualification. Elle a pour objectif d'aider les jeunes à accéder à l'emploi et à l'autonomie en apportant des réponses adaptées à l'ensemble de leurs demandes (Emploi, formation, santé, mobilité, logement...).

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : 03 81 85 85 85 - www.missionlocale-besancon.fr

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------------|
| Ados/Adultes | Mardi | 14h-17h |
| Ados/Adultes | Jeudi | 9h-12h et 14h-17h |

V/ ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

● CIDFF (CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES)

Informations juridiques gratuites en droit de la famille et accompagnement des victimes de violences conjugales. Gratuit.

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Intervenant : 1 juriste

Contact : 03 81 25 66 69 - URCIDFFFC@laposte.net - Sur rendez-vous

● ADDICTION FRANCE (ANPAA)

L'Association Addictions France (anciennement ANPAA) assure des permanences en addictologie les jeudis matin, de 9h à 12h. Les consultations se font sur rendez-vous, au 03 81 83 22 74, elles sont gratuites. Les personnes en difficulté avec une addiction, avec ou sans produit, y reçoivent accueil, écoute, information, soutien au projet thérapeutique. L'entourage peut aussi bénéficier de ces consultations.

● FRANCE VICTIMES 25 BESANÇON

Les juristes de France Victimes 25 Besançon peuvent aider et informer les victimes d'infractions, dans leur démarche et à faire valoir leur droit.

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : France Victimes 25 Besançon - 03.81.83.03.19

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| Adultes | Mercredi | 9h-12h |

● CLCV (CONSOMMATION LOGEMENT ET CADRE DE VIE)

Informations et conseils sur vos droits et démarches à entreprendre dans le cadre de litige de consommation (litige avec un opérateur téléphonique, avec un magasin dans le cadre d'un achat, une entreprise suite à des travaux...); de logement (litige avec bailleur privé ou social); et de copropriété (rôle conseil syndical, préparation d'AG...). Gratuit.

Lieu : Centre Martin Luther King

Intervenant : 1 juriste

Contact : 5 rue Hector Berlioz 25000 Besançon - 03 81 80 32 96- besancon@clcv.org

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-----------------------------------------|---------|
| Adultes | Le 1 ^{er} mardi de chaque mois | |

● ÉCRIVAIN PUBLIC

Recevoir, Renseigner, Rédiger. Une équipe de bénévoles compétents dans différents domaines (banque, surendettement, logement, rédaction de CV et de lettre de motivation, relations avec les administrations, mise en ordre des dossiers de naturalisation...) sont à la disposition du public à la MJC. Dans tous les cas, il est conseillé de se manifester sans perdre de temps, et de se présenter avec toutes les pièces utiles à la bonne interprétation de la situation. Service gratuit, confidentialité garantie.

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : 03 81 50 69 93

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|----------------------------|
| Adultes | Mardi | 9h à 12h sur rendez-vous |
| Adultes | Vendredi | 9h30 à 12h sur rendez-vous |

● ÉPICERIE SOCIALE CROQ'SOLEILS

Croq'soleils est une association (loi 1901) de distribution alimentaire en convention de partenariat avec la Banque Alimentaire, la ville de Besançon, le CCAS. La distribution se déroule tous les jeudis de 11h à 12h et de 13h45 à 16h30. La distribution alimentaire c'est la possibilité offerte à des personnes seules ou des familles de pouvoir bénéficier, à un moment difficile de leur parcours de vie, d'une aide pour assurer leur subsistance et celle de leur famille, et pouvoir mener à bien leur projet personnel et professionnel. Les bénéficiaires sont :

- Des personnes orientées vers la distribution alimentaire par les travailleurs sociaux.
- Des demandeurs d'asile.

Ces personnes ont reçu une réponse favorable à leur demande par une commission. Nous proposons aussi des produits d'hygiène, des vêtements, une bourse aux jouets en fin d'année et divers services d'aide et information en collaboration avec la MJC et le CCAS dans le cadre d'un café solidaire. Toutes les denrées sèches et fraîches sont fournies par la banque alimentaire. Elles sont recueillies par la banque alimentaire :

- Auprès de l'Union Européenne,
- Lors des collectes nationales dans les magasins,

Toutes les semaines auprès de différents commerces pour les denrées fraîches (yaourts, fruits et légumes...) Toutes les personnes assurant la distribution alimentaire sont :

- Des bénévoles qui acceptent de donner de leur temps et de mettre leur compétence au service des bénéficiaires sans aucune contrepartie (toutes ces personnes ont signé une charte du bénévolat).
- Des jeunes effectuant leur service civique.

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : 03.81.41.22.95 ou à l'accueil de la MJC

Âge / Niveau

Jour

Horaire

Adultes

Jeudi

14h-17h



photo © Freepik

● ACTION SOCIOLINGUISTIQUE

Adhésion à La MJC individuelle ou famille. La MJC Besançon Clairs-Soleils s'est associée avec la MJC Palente et le Comité de quartier de Rosemont Saint-Ferjeux pour proposer des cours aux personnes d'origine étrangère qui souhaitent apprendre à lire, écrire et parler le français.

Lieu : MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

Contact : 03 81 50 69 93

Âge / Niveau

Jour

Horaire

Adultes

Lundi

14h-16h30

Adultes

Vendredi

9h-16h30

VI/ EN FAMILLE

● 1, 2, 3, SOLEIL

Lieu d'accueil Parents Enfants animé par un professionnel de l'Antenne Petite Enfance et la Référente Famille de la MJC. Les objectifs de cette action :

- favoriser les relations parents-enfants par le dialogue et par des activités telles que l'éveil musical, la lecture...

- soutenir les parents dans leurs rôles.

- aider à la séparation mère-enfant en vue de l'entrée à l'école maternelle.

Nos partenaires : Antenne Petite Enfance et Médiathèque Aimé Césaire. L'Antenne Petite Enfance est agréée par la Caisse d'Allocations Familiales.

Lieu : MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

Intervenants : 2 professionnels "MJC / antenne petite enfance" - Contact : 03 81 50 69 93

Âge / Niveau

Jour

Horaire

Pour les 0 à 6 ans et leurs familles

Vendredi

9h-12h

● ACCOMPAGNEMENT DES FAMILLES POUR DES PROJETS "VACANCES FAMILLE ET WEEK-END FAMILLE"

Des centres de vacances de la région proposent des séjours en familles. Le dispositif « Partir Famille » permet de bénéficier d'aides financières de la Ville, de la CAF et de VACAF pour votre séjour. Nous vous accompagnons dans l'organisation de votre séjour : demandes de devis, montage du dossier, informations sur les différents lieux d'accueils...

Lieu : MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

Intervenants : Référente Famille de la MJC et différents partenaires

Contact : 03 81 50 69 93

● SAMEDIS ÈVÈNEMENTS

Activités Parents Enfants. Tous les samedis après-midi, les familles (parents et enfants) sont invitées à élaborer un programme d'activité trimestriel (activités de loisirs, sorties culturelles...) en lien avec l'actualité de la ville (manifestations, expositions...) ou du quartier (carnaval, fête de quartier...).

Lieu : MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

Intervenants : 1 animateur MJC et différents partenaires

Contact : 03 81 50 69 93

● ROULOTTE ANIMATION EN PIED D'IMMEUBLE

Les familles (parents et enfants) sont invitées à élaborer un programme d'activité trimestriel (activités de loisirs, sorties culturelles...) en lien avec l'actualité de la ville (manifestations, expositions...) ou du quartier (carnaval, fête de quartier...).

Lieux : Différents endroits extérieur dans le quartier

Intervenants : Coordinatrice-médiatrice sociale de la MJC et différents partenaires

Contact : 03 81 50 69 93



photo © MJC Clairs-Soleils

AGENDA DE LA RENTRÉE :

Inscriptions aux centres de loisirs (maternel, primaire et adolescents) :

À partir du 18 septembre 2023

Début des activités associations : le 18 septembre 2023

Début des accueils de loisirs : mercredi 4 octobre 2023

Début de l'accompagnement à la scolarité : lundi 2 octobre 2023

TARIFS

● TARIFS DES ACCUEILS DE LOISIRS MIC DE CLAIRS SOLEILS

Nous sommes en réflexion concernant la tarification, celle-ci sera disponible dès la rentrée.

● TARIFS DES ACTIVITÉS À LA MJC DE CLAIRS SOLEILS

| Activités | Jour | Horaire | Tarifs |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Yoga | Judi | 18h15 - 19h15 | A préciser + 6€ Adhésion MJC |
| 1, 2, 3, Soleil | Vendredi | 9h-12h | Adhésion MJC famille 11€ |
| Accompagnement à la scolarité élémentaire | Lundi, mardi jeudi et vendredi | 16h30- 18h | A préciser + Adhésion MJC |
| Accompagnement à la scolarité collégien | Lundi, mardi jeudi et vendredi | 18h-20h | A préciser + Adhésion MJC |
| Samedis Évènements | Samedi | 14h-16h | Adhésion MJC famille 11€ + participation en fonction des activités |
| Karaté | Mercredi | 15h-17h | A préciser + Adhésion MJC |
| | Samedi | 10h-12h | |
| Gospel | Mardi | 19h30 - 21h30 | Tarif plein : à préciser + 6€ Adhésion Tarif MSJ : à préciser + 6€ Adhésion |
| Atelier gymnastique d'entretien et de remise en forme | Lundi | 8h30 -10h | A préciser + Adhésion MJC |
| Falun Gong France | Vendredi | 20h30-22h | Adhésion MJC |
| | Samedi | 10h-11h45 | |
| | Samedi | 9h30-12h | Adhésion MJC |
| Atelier couture | | | |
| Multisports - Kick Boxing Clairs - Soleils | Lundi mercredi jeudi samedi | En fonction des âges | A préciser + adhésion |
| Multisports - Section sports de loisirs | Mardi mercredi jeudi | En fonction des âges | A préciser + adhésion |
| Multisports- Section Gym Douce Senior | Mardi | 11h-12h | A préciser + adhésion |
| Multisports - Section Cardio Fitness | Vendredi | 18h30-19h30 | A préciser + adhésion |
| RERS | Judi | 13h30-17h | Adhésion MJC |

Activités à la MAISON DE QUARTIER ROSEMONT ST-FERJEUX

Le Comité de Quartier a pour but de promouvoir, par une action d'animation globale et dans un esprit laïque, l'accès des habitants à l'information, la réflexion, la relation et la participation dans les domaines sociaux, éducatifs et culturels.

Notre objectif premier est donc de nous attacher à répondre aux attentes et besoins des habitants mais aussi à être innovant dans ce qui est proposé afin de favoriser l'éveil de chacun, de cultiver le bien-être, de favoriser l'insertion de tous, et ce, quelque-soit l'âge, les sensibilités, la culture originelle.

Cette offre s'articule autour de deux volets :

▲ Le premier porte sur les loisirs et les cultures, et se décline à travers :

- La mise en place d'ateliers artistiques et sportifs du lundi au dimanche,
- Une veille relative aux activités proposées par nos différents partenaires,
- Une animation du quartier par la création d'évènements festifs,
- Une programmation variée autour des mercredis et vacances scolaires pour les enfants de 3 à 15 ans.

▲ Le second sur l'entraide et la solidarité, et se décline à travers :

- La mise en place de diverses permanences, écrivains publics, ...
- L'animation d'un atelier mobilisation vers l'emploi,
- La conduite d'un atelier chantier d'insertion,
- La construction d'ateliers partagés.

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez diverses propositions d'activités qui ne sont qu'une partie de notre quotidien.

Vous souhaitez en savoir plus ? Un seul moyen ; venez pousser notre porte

INFOS PRATIQUES



MAISON DE QUARTIER ROSEMONT ST-FERJEUX
1, avenue Ducat – 25000 Besançon
Tél. 03.81.52.42.52

Bus : arrêt "Bascule", ligne 4

Tarifs adhésion : Adultes : 12,50 € / Enfants : 6 €
(adhésions valables du 1^{er} juillet 2023 au 30 juin 2024)

Président de l'association : Denis POIGNAND

Directeur : Philippe TOURNIER

Comité de Quartier Rosemont St-Ferjeux - Association d'intérêt général

e-mail : maison.quartier@comite-stferjeux.fr



Horaires d'ouverture de l'accueil :

Les lundis et jeudis de 8h30 à 18h

Les mardis, mercredis et vendredis de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Pendant les vacances scolaires :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Reprise des activités le 18 septembre 2023 : pour chaque activité, 30 séances sont proposées et réparties de septembre à juin, à l'exception des vacances scolaires et jours fériés.

Toutes les activités sont exclusivement ouvertes aux adhérents (à l'exception des actions de solidarité, animation de quartier...) à jour de cotisation.

Le versement de la participation à une activité s'effectue lors de l'inscription : toute année commencée est due dans sa totalité.

Possibilité d'un règlement en 3 mensualités consécutives.

Tarifs avantageux pour les bénéficiaires du RSA.

Chèques vacances et coupons sport acceptés.

Tarif jeune aux bénéficiaires de la carte Avantages Jeune.

Tickets culture / aide de la Ville : s'adressent aux enfants scolarisés en primaire (maternels et élémentaires), pour les Bisontins, suivant le Quotient Familial.

Renseignez-vous à l'accueil.

Adhésions valables du 1^{er} juillet 2023 au 30 juin 2024.

A/ ACCUEIL DE LOISIRS

▲ ACCUEIL DE LOISIRS, 3/15 ANS

Nous accueillons les enfants de 3 à 15 ans, tous les mercredis (avec possibilité en demi-journée avec ou sans repas) et pendant les vacances scolaires en journée complète obligatoire avec ou sans repas. Cantine : repas en liaison chaude. Tarifs : en fonction du quotient familial établi par la CAF. Les chèques vacances sont acceptés.

Lieu : MdQ St-Ferjeux

| Accueil des enfants | Jour | Horaire |
|---------------------|-------------------------------|----------------|
| Accueil du matin | Mercredi + vacances scolaires | de 7h30 à 9h |
| Accueil du midi | Mercredi + vacances scolaires | à 12h |
| Accueil après-midi | Mercredi + vacances scolaires | de 13h30 à 14h |
| Accueil du soir | Mercredi + vacances scolaires | de 17h à 18h |

B/ LES Z'ADOS

▲ LES Z'ADOS, 13/15 ANS & + 16 ANS

De 13 à 15 ans : l'équipe d'animation est à la disposition des jeunes pour mettre en place avec eux diverses activités et projets, les mercredis après-midi et pendant les vacances scolaires. Sorties culturelles, mini camps, tournois inter quartiers...

A partir de 16 ans : accompagnement au montage de projets (BAFA, chantiers "A Tire d'Aile", vacances autonomes, etc.)

Lieu : MdQ St-Ferjeux

Contact : César CHIK 03.81.52.42.52

C/ DANSES, RENFORCEMENTS, RELAXATION

▲ ACRO DANSE, DÈS 5 ANS

NOUVEAU !

L'Acro Danse est un mélange entre l'acrobatie, la gymnastique et la danse. Le cours sera basé sur des exercices d'équilibre et des techniques de danse. Les enfants vont développer leur mobilité, leur motricité, leur souplesse et le sens du rythme, en apprenant à utiliser l'espace et leur corps.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Marie SABA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| Dès 5 ans | Mercredi | 11h-12h |

▲ ZUM DANSE KIDS, DÈS 6 ANS

NOUVEAU !

Un cours ludique pour les enfants, mélangeant la danse, des jeux d'expression corporelle, pour apprendre aux enfants à coordonner leur corps dans l'espace et en rythme. Un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Marie SABA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Dès 6 ans | Mercredi | 15h30-16h30 |

▲ DANSE MODERNE, DÈS 5 ANS**NOUVEAU !**

"Apprendre les mouvements rythmiques, pour les transformer en danse et chorégraphie !" Le principe est de s'appuyer sur le jeu des mouvements sensoriels et la maîtrise de la respiration pour canaliser leur grande énergie, favoriser le développement personnel ainsi que la confiance en soi.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - *Intervenante* : Carmela FRESSENCOURT

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Dès 5 ans | Jeudi | 17h-18h |

▲ HIP HOP, DÈS 8 ANS

Le Hip Hop est avant toute chose un mouvement culturel et artistique complet qui est apparu aux Etats Unis dans les années 80. Les enfants découvriront les bases de la danse hip hop : danse debout et breakdance sous forme de chorégraphies et sur des musiques variées.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - *Intervenante* : Nadia KRASNOFF

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Dès 8 ans | Vendredi | 17h15-18h15 |



photo © Camille Dudoubs

D/ ATELIERS ENFANTS**▲ LES P'TITS CRÉATEURS, DÈS 6 ANS** (Fournitures non comprises)

Papier mâché, Poterie, Couture, Recyclage, Dessin. Des ateliers d'expression artistique, un bon moyen d'apprendre en s'amusant pour les enfants. Plusieurs activités autour du savoir-faire et de la sensibilisation à la nature :

- le papier (papier mâché, origami...)
- la terre dans tous ses états (poterie)
- du fil au tissu (tressage-tissage-couture...)
- récup, récup (recyclage)
- laissons des traces ! (dessins-peintures)

Lieu : MdQ St-Ferjeux - *Intervenante* : Mariann ÖREG

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-----------|
| Dès 6 ans | Mercredi | 10h30-12h |

▲ COURS D'ARABE, DÈS 7 ANS**NOUVEAU !**

Apprentissage des lettres et voyelles, vers la lecture de mots simples.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - *Intervenante* : Suhair AL DUBAI

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| Dès 7 ans | Mercredi | 14h-15h |

E/ ARTS DU SPECTACLE

▲ ARTS DU CIRQUE, 4/5 ANS

NOUVEAU !

Tommy initiera les petits circassiens au monde du cirque et de la magie en explorant le jeu théâtral, les acrobaties (jeu de motricité) au sol ainsi que la manipulation d'objets de jonglerie, l'équilibre sur objet (sensations), le clown (pif-paf) et de la magie (abracadabra !)

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenant : Tommy JOURDAN (CORSAIR'S MAGIC)

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|------------|
| 4/5 ans | Mercredi | 9h30-10h30 |

▲ ARTS DU CIRQUE, 6/12 ANS

NOUVEAU !

Initiation aux Arts du Cirque et de la Magie suivant une pédagogie tournée vers des temps de jeux et des temps d'apprentissage. De manière ludique : l'acrobatie (jeu de motricité) ; le trapèze, le tissu, le cerceau (appréhension de la hauteur) ; les portés (tous ensemble) ; le jonglage (manipulation et échanges d'objets) ; l'équilibre sur objet (sensations) ; le clown (pif-paf) et de la magie (abracadabra !) feront partie du programme tout au long de l'année.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenant : Tommy JOURDAN (CORSAIR'S MAGIC)

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|--------|-----------|
| 6/8 ans | Samedi | 9h-10h30 |
| 8/12 ans | Samedi | 10h30-12h |

▲ INITIATION À LA MAGIE, DÈS 7 ANS

NOUVEAU !

Les enfants apprennent des tours de magie suivant une pédagogie tournée vers des temps de jeux. Pour arriver à faire des tours de magie il faut connaître un truc. Il est important que le truc reste un secret.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenant : Tommy JOURDAN (CORSAIR'S MAGIC)

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------------------------|-----------|
| 7 ans | Samedi (une fois par mois) | 13h30-15h |

▲ CIRQUE PARENT-ENFANT, DÈS 3 ANS

NOUVEAU !

Venez vivre un moment circassien en famille, moment privilégié entre parent et enfant pour partager des cabrioles, le jonglage, l'équilibre sur objet, le trapèze, le tissu, des portés, le clown, la magie, des foulards de toutes les couleurs, des rires, de l'imaginaire, des jeux et tout ça : au cirque.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenant : Tommy JOURDAN (CORSAIR'S MAGIC)

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------------------------|-----------|
| Dès 3 ans | Samedi (une fois par mois) | 15h-16h30 |

F/ ARTS MARTIAUX

▲ KARATÉ

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenant : Association KARATÉ SAINT-VIT

Contact : Brahim OUGUEZZI 06.51.58.28.10

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-----------|
| | Mercredi | 17h-18h15 |

A/ ARTS PLASTIQUES & CRÉATIFS

▲ COUTURE RECYCLAGE/RÉCUP

NOUVEAU !

Donnez une seconde vie à vos vêtements ! Les embellir, les rajeunir ou les transformer en apprenant la couture.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Mariann ÖREG

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|---------------------------------------|----------|
| Adultes | Lundi (11 séances, une fois par mois) | 9h30-12h |

▲ COUTURE

Vous avez des doigts de fée, une machine à coudre qui sommeille dans un placard et le désir de créer ? Alors venez nous rejoindre et apprendre les bases de la couture pour confectionner des vêtements et accessoires uniques.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Mariann ÖREG

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|-----------------------------------|-------|-------------|
| Adultes, intermédiaires/débutants | Lundi | 13h45-15h45 |
| Adultes, tous niveaux | Jeudi | 9h30-11h30 |

▲ DESSIN/CROQUIS POUR ADOS & ADULTES

Le croquis est un dessin rapide dégageant à grands traits l'essentiel du sujet. L'objectif de cet atelier est de mettre en pratique ce principe pour découvrir le plaisir du dessin, en lâchant prise, sans se préoccuper de la perfection, en développant l'observation pour essayer de traduire en quelques traits un paysage ou un coin de rue. L'idée étant de pouvoir dessiner dehors lorsque le temps le permet. Le matériel (non fourni) consiste en crayons, feutre noir et aquarelle qui permet d'ajouter une touche colorée aux croquis.

Venez nous rejoindre pour progresser et prendre du plaisir en dessinant.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Anne-Lise JEANNOT

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-----------|
| Ados/Adultes | Mercredi | 18h15-20h |

▲ DESSIN & PEINTURE TOUTES TECHNIQUES

Travail sur différentes techniques : aquarelle, pastel, huile, acrylique, peinture décorative sur bois, ou encore encadrement, calligraphie, peinture chinoise, peinture à la colle, carterie, ...

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Pascale DOLE-ROGNON

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Mardi | 14h-16h |

▲ AQUARELLE, DESSIN & TECHNIQUE À L'EAU

Transparence, luminosité, mouillé sur mouillé, travail minutieux de l'illustration, ou aspect flou, fondu, et lavis, ... les possibilités à l'aquarelle sont infinies. Il y a autant de façon de peindre que de pratiquants. Dans cet atelier, à l'aide d'exercices simples et dans le respect du rythme de chacun, vous pourrez découvrir ou approfondir vos connaissances en dessin, en aquarelle, mais également dans certaines techniques à l'eau : encre, gouache...

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Pascale DOLE-ROGNON

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Mardi | 16h-18h |

A/ ARTS PLASTIQUES & CRÉATIFS

▲ PEINTURE

Atelier libre où chacun exprime sa sensibilité, choisit le thème qui l'inspire pour des créations d'œuvres originales.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Association REFLETS 25

Contact : Liliane FORGERON 03.81.81.06.10

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Jeudi | 14h-17h |

▲ POTERIE

Envie de travailler la terre, découvrir les sensations du modelage ou du tournage ? Que vous soyez débutant(e) ou avec une pratique artistique affirmée, dans cet atelier vous aborderez des techniques de façonnage variées : colombin, plaque, dans la masse, estampage, l'utilisation des émaux, ...et apprendrez à voir et à analyser une forme pour la reproduire. Fournitures non comprises.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Mariann ÖREG

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Adultes | Lundi | 16h15-18h15 |
| Ados/Adultes | Lundi | 18h30-20h30 |
| Ados/Adultes | Mardi | 18h30-20h30 |

▲ SCULPTURE

Vous partez d'un bloc, de pierre, puis vous avez à disposition une multitude d'outils pour le façonner, le creuser, ... lui donner forme. Dans tous les cas, et quel que soit la couleur de vos habits à l'entrée, vous ressortez tout blanc !

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Association ART'ZIG SCULPTURE

Contact : Josette BREUILLOT 03.81.63.85.56

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| Adultes | Vendredi | 9h-12h |

▲ VANNERIE

Quelques brins d'osier et beaucoup d'imagination, venez apprendre les techniques de base pour pouvoir fabriquer des objets aussi variés qu'étonnants : paniers, corbeilles, coffre, malle, bonbonne, ... une vannerie créative de décoration intérieure et extérieure.

Fournitures non comprises

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenant** : Lionel RENOULT

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|------------------------------|-----------|
| Adultes | Mercredi (une fois par mois) | 17h30-21h |

▲ MOSAÏQUE

Pour s'initier à cet art très ancien et toujours renouvelé, nous travaillons sur différents thèmes. Des dessins à interpréter sont proposés et chacun choisit parmi ces visuels. Une certaine liberté est permise dans le choix du modèle ou du support et les participants sont accompagnés pour réaliser leurs souhaits (pots, volumes, table, style contemporain...). Fournitures non comprises

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Mariette MEHL

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-----------------------------|-------------|
| Adultes | Mardi (suivant le planning) | 18h15-20h45 |

B/ ATELIERS ADOS/ADULTES

▲ COURS D'ESPAGNOL

Envie de perfectionner votre espagnol afin de pouvoir communiquer au cours de vos voyages ? Une remise à niveau après un ou deux ans d'espagnol ! Approche ludique, dialogue audio, conversation et musique dans la joie et la bonne humeur !

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Chantal MORRE

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|------------------------|-------|---------|
| Débutants | Lundi | 14h-15h |
| Intermédiaires avancés | Lundi | 15h-16h |

▲ ATELIER D'ÉCRITURE LES P'TITS PAPIERS

Oser s'aventurer sans peur dans l'imaginaire, cheminer à tâtons parmi les mots et troussez des histoires, jouer avec les rythmes, faire pétiller les sons et les idées, dialoguer avec les souvenirs, les émotions, explorer son talent personnel, rire et s'émerveiller en échangeant avec d'autres, sans esprit de compétition... C'est le pari que vous propose l'atelier, un moment convivial et foisonnant. Pas de bons ni de mauvais points et il n'est pas besoin d'être doué en français !

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Francine DORTEL

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-----------------------------|---------|
| Adultes | Mardi (suivant le planning) | 14h-16h |

▲ COURS D'ARABE, ADOS /ADULTES

NOUVEAU !

Apprendre d'une manière ludique la langue arabe.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Suhair AL DUBAI

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Ados/Adultes | Mercredi | 17h30-18h30 |

▲ DES CHIFFRES & DES LETTRES

NOUVEAU !

Calcul mental et maîtrise de l'orthographe sont les maîtres mots de ce célèbre jeu.

Les lettres : sur un tirage de 10 lettres avec 3 voyelles minimum, trouver le mot le plus long.

Les chiffres : trouver le bon compte ou s'en approcher à partir de 6 plaquettes (1 à 10 et 25 -50 -75 - 100) tirées aléatoirement.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Louise GIRARD

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-----------|
| Ados/Adultes | Jeudi | 20h-21h30 |
| Ados/Adultes | Vendredi | 14h-16h |

▲ COURS D'ITALIEN

NOUVEAU !

"Vous n'allez pas le croire, mais la langue italienne est la quatrième langue la plus étudiée au monde ! Alors c'est une bonne occasion d'apprendre, comprendre, non seulement la langue, mais aussi la culture del Bel Paese."

Lieu : MdQ St-Ferjeux

Contact : (association A Casa di Deliana) Eliana : 07 68 50 59 69/ eiaa2001@yahoo.fr

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Ados/Adultes | Mardi | 18h45-20h15 |

B/ ATELIERS ADOS/ADULTES

▲ BRICO-RÉCUP BOIS

Si vous avez déjà poussé la porte de la Maison de quartier, vous êtes tombés nez à nez sur quelques-unes de nos productions en bois de récupération. Venez donc oser, poncer, scier, visser,pour des créations simples en laissant libre cours à votre imagination.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenant : Philippe TOURNIER

| Âge / Niveau | Jour | Horaires |
|--------------|-----------------------------------------------------|----------|
| Débutants | Samedi (huit séances du 23 septembre au 27 janvier) | 9h-12h |



photo © St-Ferjeux

▲ ATELIER D'HERBORISTERIE POPULAIRE

NOUVEAU !

Les cultures des "Simples".

Cycle d'ateliers pour découvrir les vertus du monde végétal, apprendre à cultiver son bien-être, cueillir la magie au bord du chemin. Nous voyagerons à travers les traditions pour mieux comprendre le lien qui nous unit au végétal, pister la réciprocité du prendre soin entre les plantes et soi. Nous chercherons l'émerveillement en (re)découvrant notre flore banale et en particulier les "Simples", symboles de tant de richesses négligées. Nous zigzaguerons entre la théorie et la mise en pratique, pour savoir et savoir-faire ensemble.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenant : Vincent LECOMTE - de Simplicité

Informations : 06.14.05.16.53 - simplicité@zaclys.net - www.simplicité-plantes.fr

Tarif : 220 € (Y compris l'ensemble des matières et fournitures pour les produits que vous fabriquerez.)

| Âge / Niveau | Jour | Horaires |
|--------------|--------|----------|
| Ados/Adultes | Samedi | 9h-12h |

10 ateliers : 30-09-2023, 14-10-2023, 18-11-2023, 16-12-2023, 20-01-2024, 16/03/2024, 30-03-2024, 13-04-2024, 18-05-2024, 15-06-2024 (Dates provisoires qui seront confirmées avant l'ouverture des inscriptions)

▲ DICTÉES

NOUVEAU !

L'Association Nationale de Retraités Groupe du Doubs à Besançon propose une activité "dictées".

Lieu : MdQ St-Ferjeux

Contact : Mme CLAIR au 06.87.48.43.46.

| Âge / Niveau | Jour | Horaires |
|--------------|-------|-----------|
| Ados/Adultes | Lundi | 14h-15h30 |

C/ ARTS DU SPECTACLE

▲ IMPROVISATION THÉÂTRALE

"L'improvisation ne s'improvise pas !

A travers un atelier de pratique hebdomadaire, découvrez la richesse d'une discipline qui développe la relation à l'autre à travers ce triptyque fondateur : Je t'écoute, je t'accepte et je construis.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenant** : François AVILES - Compagnies ARTI et LUDI FC

Informations : ludi-arti.fr / contact@ludi-arti.fr / 03 81 80 79 12 / 06 50 62 34 62

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|------------------------------------|-------|-----------|
| Atelier enfants à partir de 11 ans | Lundi | 18h-19h45 |
| Atelier adultes | Lundi | 20h-22h30 |

▲ COMPAGNIE "ZÈLE D'ANGES"

Zèle d'Anges propose un cours hebdomadaire axé sur les aériens (trapèze, cerceau, tissus) avec une initiation aux autres disciplines de cirque (magie, acrobatie, équilibre sur objets) ouvert à partir de 15 ans.

Lieu : MdQ St-Ferjeux

Contact : Philippe GAY - philgood1@sfr.fr

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|----------------------|-------|-----------|
| Enfants/Ados/Adultes | Jeudi | 20h-21h30 |

▲ ASSOCIATION 97KA

Lieu : MdQ St-Ferjeux

Contact : Mr Jacques NIMIRF - 06.43.43.84.17

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|--------|---------|
| Ados/Adultes | Samedi | 16h-19h |

D/ ATELIERS LOISIRS-CULTURES

▲ ASSOCIATION OENOLOGIE COMTOISE

NOUVEAU !

Contact : Patrick ROUGEOT - christinepatrick.rougeot@wanadoo.fr

▲ ASSOCIATION FRATERNITE SENEGALAISE DE BESANCON F.S.B

Contact : Nafissatou NDIAYE - nafi_nader@yahoo.fr

▲ ASSOCIATION LES AMIS DE TVER

Contact : Raymond ROY - roy.raymond@hotmail.

▲ ASSOCIATION LATINOAMERICALLI

Contact : Chantal MORRE - latinoamericalli9@gmail.com

D/ ATELIERS LOISIRS-CULTURES

▲ JEUX DE SOCIÉTÉ

NOUVEAU !

C'est le moment de ressortir vos jeux de société, découvrir de nouveaux jeux ou faire découvrir les vôtres, à vous de choisir ! Un temps d'échange et de détente, l'occasion de se dégourdir les neurones.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Noëlle BORDY

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Ados/Adultes | Mardi | 14h-16h |

▲ RDV DU JEUDI

Atelier libre (une simple adhésion), c'est un lieu d'échanges, de rencontres, de discussions, de sorties, de visites, de bricolage... et vous !

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Sophie GUERRIER - 03.81.52.42.52

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Ados/Adultes | Jeudi | 14h-17h |

▲ CLUB DE TRICOT

NOUVEAU !

Un espace convivial d'échanges et de partage, où débutant.es et confirmé.es peuvent tricoter / crocheter ensemble, autour d'un thé et d'un café. Club libre : une simple adhésion.

Lieu : MdQ St-Ferjeux

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|------------------------------|---------|
| Ados/Adultes | Vendredi (une fois par mois) | 14h-16h |

▲ CLUB DU VENDREDI

NOUVEAU !

Un peu seul(e), envie de partager un moment de convivialité autour des cartes, venez rejoindre le club pour une belotte, un tarot ou...

Ambiance conviviale garantie, café, thé et gourmandises chaque vendredi après-midi.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Contact** : César CHICK 03 81 52 42 52

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Adultes | Vendredi | 13h30-17h30 |

▲ SCRABBLE

Atelier libre avec une simple adhésion.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Contact** : Accueil de la MdQ - 03 81 52 42 52

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| Adultes | Vendredi | 14h-16h |



photo © Jan Ontkoc de Pixabay

▲ CLUB "TOUR PRENDS GARDE"

Le Club d'Échecs Tour, Prends Garde, premier club de Bourgogne franc-comtois, rassemble les joueurs, jeunes à partir de 6 ans et adultes, de la région bisontine (150 à 200 licenciés) et s'attache à promouvoir la pratique du jeu au travers des échecs loisirs dans une ambiance conviviale, progressant en jouant avec des joueurs confirmés (parties amicales, simultanées, tournois tous les samedis, tournois sur Internet, animations estivales en plein air dans le cadre de la Gare d'eau) et des échecs, sport de compétition : cours d'initiation et de perfectionnement jeunes et adultes, et de nombreuses compétitions individuelles et en équipes. Tous les samedis de septembre à juin de 13 h 30 à 20 h. Deux vendredis par mois de 20 h à 23 h. Possibilité d'initiations gratuites en ligne ou en présentiel. Les mercredis et samedis toute la journée à la maison de quartier de la Grette. Cours les samedis matins aux MDQs de Planoise et de Montrapon.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Association TOUR PRENDS GARDE

Contact : 03 81 57 38 20 - <http://tpgbesancon.com/echecs@tpgbesancon.com>

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|----------------------|--------|-----------|
| Enfants/Ados/Adultes | Samedi | Dès 13h30 |



photo © Freepik

E/ ACTIVITÉS DIVERSES

▲ ASSOCIATION LES LOUPS DE FENRIR

NOUVEAU !

Contact : Emmanuelle PETITJEAN - les.loups.de.fenrir@gmail.com

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| Adultes | Vendredi | 20h-21h |

▲ SOCIÉTÉ HISTOIRE NATURELLE DU DOUBS

Contact : Nicole MORRE BIOT - 06 21 09 15 39

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| Adultes | Vendredi | 17h18h |

▲ ASSOCIATION LA COMMUNE LIBRE DE ST-FERJEUX

Contact : Alain PERRET - alain.perret25@gmail.com

▲ SPITEURS FOUS

Contact : Jean Halliez - jean@spiteurs-fous.fr

III/ LOISIRS ADOS-ADULTES SPORT, DANSES & BIEN-ÊTRE

TARIFS PAGE 68

A/ DANSES ADOS/ADULTES

▲ ASSOCIATION SALSAMOONDO

Lieu : MdQ St-Ferjeux

Contact : Aurélie PEUPION - 07 82 81 46 66 - salsamoondo.asso@gmail.com

Site internet : www.salsamoondo.org - Facebook : Salsamoondo

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-----------|
| Ados/Adultes | Mercredi | 20h15-23h |

▲ DANSES LATINES & STANDARD

La première fois vous venez regarder et puis vous ne résisterez pas très longtemps à entrer en piste, à vous lancer pour partager grâce et volupté.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Association Franche-Comté Danse Sportive

Contact : Yohann BOURDON - 06 13 76 08 60 - franchemotedansesportive@gmail.com

Site internet : https://www.fcds.fr et facebook.com/fcdsbesancon

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Ados/Adultes | Mercredi | 19h40-22h40 |
| Ados/Adultes | Vendredi | 19h30-22h |

▲ DANSES URBAINES

L'association NaKaDanse propose un atelier chorégraphique. Cet atelier a pour but la mise en scène de chorégraphies dans le style "NaKa": mélange d'influences diverses sur une base urbaine. Les styles abordés seront le hip hop, le Street Jazz ou encore la fusion hip hop - orientale. Ce cours s'adresse aux ados et adultes de niveau moyen/avancé et sera assuré par Nadia K.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Association NakaDanse

Contact : Nadia KRASNOFF - nakadanse@gmail.com

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Ados/Adultes | Lundi | 20h-21h |

▲ STREET JAZZ/HIP HOP

Un cours mixte : tantôt street jazz, tantôt hip hop, en alternant les différentes techniques de danse et des chorégraphies jazz ou plus urbaines, mais toujours dans un esprit ludique et basé sur la relation musique-mouvement.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Nadia KRASNOFF

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Ados/Adultes | Lundi | 18h-19h |

▲ STREET JAZZ

Vous voulez bien débiter la semaine, alors venez créer des enchaînements, des mouvements rythmés et énergiques sur des musiques pop et RnB.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Nadia KRASNOFF

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Lundi | 19h-20h |

▲ HIP HOP, ADOS/ADULTES

A travers des Chorées de plusieurs styles Hip-hop (Popping, Locking, House, New Style...) découvrez ou redécouvrez la danse Hip-Hop.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Nadia KRASNOFF

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Ados/Adultes | Vendredi | 18h15-19h15 |



photo © Andreas de Pixabay

▲ DANSE EN LIGNE

NOUVEAU !

Elle se pratique individuellement en exécutant une chorégraphie bien précise dictée par le type de musique, en se plaçant soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face. C'est une activité physique qui allie : la synchronisation, la coordination, la mémorisation, l'orientation, la convivialité..

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Christiane RENNES

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|------------------------|-------|---------|
| Débutants | Mardi | 14h-15h |
| Intermédiaires avancés | Mardi | 15h-16h |

▲ WEST COAST SWING

Qu'est-ce qui permet de danser à deux sur Ed Sheeran, Sam Smith, Rihanna, Sia, Vianney, Pink, Pierre de Maere, Clara Luciani, etc., sur du blues, du funk, de la soul, et même du disco ? C'est le West Coast Swing ! Cette danse née aux Etats-Unis, issue du lindy hop, est très facile d'accès, y compris pour ceux qui n'ont jamais dansé auparavant. Fluide, faite de mouvements élastiques (stretch) qui attirent et éloignent tour à tour les deux partenaires, cette danse est à la fois ludique et sensuelle. Tarif préférentiel pour la participation aux deux cours.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Association TEMPS DANSES

Contact : Patricia RICHARDET - 06.74.64.09.40

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------------------|-------|-------------|
| Débutants | Mardi | 20h15-21h30 |
| Intermédiaires confirmés | Mardi | 21h30-22h30 |

▲ POP ORIENTALE, ADOS/ADULTES

La Pop Orientale : c'est un dérivé des danses orientales. Elle utilise les techniques de base telles que les isolations, les déhanchés, le travail du bassin, et les mélanges avec d'autres styles de danse comme le jazz ou le hip hop. Nadia accorde une importance toute particulière aux musiques choisies afin de mettre en valeur la relation musique/mouvement.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Nadia KRASNOFF

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Ados/Adultes | Jeudi | 18h45-19h45 |

III/ LOISIRS ADOS-ADULTES SPORT, DANSES & BIEN-ÊTRE

TARIFS PAGE 68

A/ DANSES ADOS/ADULTES

▲ ZUMBA, ADOS/ADULTES

La Zumba, est une méthode de fitness originaire de Colombie et accessible à tous, elle allie exercices physiques, danses (merengue, salsa, samba, mambo, flamenco, reggaeton...) et musiques latines, dans le but de pratiquer une activité tonique dans une ambiance festive.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenant** : Yassine JELIDI

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Ados/Adultes | Mercredi | 17h25-18h25 |

▲ ZUMBA GOLD

Bougez à votre rythme, ce cours porte sur tous les éléments de la remise en forme : les exercices cardio-vasculaires, l'entraînement musculaire, la flexibilité et l'équilibre ! Les séances sont basées sur une chorégraphie Zumba facile à suivre qui vous permettent de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisé et en pleine forme.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Caroline KALITKA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Adultes | Lundi | 10h-11h |

B/ DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

▲ SOPHROLOGIE

Le CFES est une association regroupant des sophrologues, proposant des séances de pratique en petits groupes à la Maison de quartier de St Ferjeux ainsi que des week-end détente ou des conférences. La sophrologie offre un ensemble de méthodes de relaxation associant respiration, décontraction musculaire et visualisation d'images positives. Les exercices proposés entraînent le mental à faire le vide, et prendre ainsi conscience de la détente du corps afin de mieux gérer le stress en le transformant en énergie positive.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Association Centre Franc-Comtois d'Entraînement à la Sophrologie
Contact : Pauline LENOIR -06 99 65 04 07 - cfes.sophrologie@gmail.com

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------------------|-------|-------------|
| Débutants | Jeudi | 20h15-21h45 |
| Intermédiaires confirmés | Lundi | 13h30-15h |

▲ TAO KUNG

Bougez avec sérénité et respirez !

Pratique traditionnelle chinoise pour se détendre et se ressourcer, cultiver sa vitalité. De belles séries de mouvements, des respirations, postures, marches, assouplissements, étirements, à la portée de tous.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Pali PENFORNIS

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|------------------------|-------|-------------|
| Débutants | Jeudi | 10h30-12h05 |
| Intermédiaires avancés | Jeudi | 9h-10h30 |

▲ YOGA

“Ça ne muscle pas, c'est trop mou, c'est cher...” De nombreuses idées reçues circulent encore sur le yoga. Pourtant, cette discipline, qui vise à renforcer l'équilibre entre le corps, le mental et l'esprit, est bien plus complète et accessible qu'on ne le pense. Venez pratiquer le yoga pour prendre conscience de votre respiration, pour assouplir et tonifier votre corps, pour vous détendre !

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenantes** : Odile THIEBAUD et Xénia VICHNEVSKAIA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-----------------------|-----------|
| Ados/Adultes | Mardi (avec Odile) | 9h30-11h |
| Ados/Adultes | Mardi (avec Xénia) | 10h-11h30 |
| Ados/Adultes | Mardi (avec Xénia) | 18h45-20h |
| Ados/Adultes | Mercredi (avec Odile) | 18h30-20h |
| Ados/Adultes | Jeudi (avec Odile) | 14h-15h30 |

▲ NORDIC YOGA (Dispositif PASS)

La rencontre entre la marche nordique et une forme physique du Yoga moderne, le Hatha Yoga. Le Nordic Yoga se pratique en extérieur et mixte des phases de déplacement avec les bâtons à des phases à l'arrêt pour pratiquer des postures toujours à l'aide des bâtons. Un nouveau sport santé nature, « tous les niveaux sont acceptés ».

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenant** : Julien AUVISTE, Professeur en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-----------|
| Ados/Adultes | Mardi | 10h30-12h |

▲ YIN YOGA, ADOS/ADULTES

Une pratique pour relâcher la pression. Cette pratique s'inspire du yoga ancestral. Issue de la pensée taoïste, l'idée du Yin représente l'immobilité et le Yang le mouvement. Avec le Yin yoga, l'objectif est donc de ralentir et d'avoir une approche méditative, on reste simplement dans des postures immobiles sans pour autant chercher à améliorer son endurance. Une autre vision du bien-être !

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Carmela FRESSENCOURT

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-----------|
| Ados/Adultes | Vendredi | 18h-19h15 |

▲ ARTS ENERGETIQUES CHINOIS : QI GONG ET TAI CHI

Accessibles à tous, en forme ou pas, ces techniques favorisent le bien-être et la convivialité. C'est un moment de calme où l'on se laisse porter par la lenteur des mouvements.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Association LES 4 R : Ralentir, Relâcher, Respirer et Rire

Contact : Martine GIBERT - 06 82 33 01 43

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Ados/Adultes | Mardi | 17h30-18h30 |
| Ados/Adultes | Vendredi | 9h-10h |

III/ LOISIRS ADOS-ADULTES SPORT, DANSES & BIEN-ÊTRE

TARIFS PAGE 68

C/ PAUSE MIDI

▲ TONIC BALL (Dispositif PASS)

NOUVEAU !

Renforcez votre corps, étirez votre dos, tonifier votre silhouette et gagner en équilibre avec ou sans ballon.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenant** : Julien AUVISTE, Professeur en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Ados/Adultes | Mardi | 12h15-13h15 |

▲ PILATES (Dispositif PASS)

Avant de reprendre le travail, passez donc vous détendre et reprendre un peu d'énergie pour l'après-midi ! Il est temps de faire une pause Pilates.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Mélanie ISABEY

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Ados/Adultes | Vendredi | 12h20-13h20 |

▲ CROSS TRAINING (Dispositif PASS)

NOUVEAU !

Travaillez l'ensemble de votre corps, combinez renforcement musculaire et travail du cardio, par le biais d'ateliers divers. Des séances dynamiques où l'on ne s'ennuie pas..

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenant** : Julien AUVISTE, Professeur en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Ados/Adultes | Jeudi | 12h20-13h20 |

▲ AIR DANCING YOGA

NOUVEAU !

Cours de Yoga utilisant d'autres disciplines, essentiellement la danse et le pilates. Sur un tempo adapté, les postures de Yoga s'enchaînent en suivant le flow des mouvements, comme une danse. Pratique tout en fluidité qui vise à assouplir le corps et le renforcer tout en y faisant circuler une énergie régénératrice. Le tout en exprimant les émotions. Mix parfait entre Yoga, danse et pilates.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Peggy BIGOURDAN

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Ados/Adultes | Vendredi | 12h20-13h20 |

D/ RENFORCEMENTS

▲ ÉQUILIBRE & MOBILITÉ

Un cours ciblé pour affûter, souplesse, équilibre et mobilité en y associant des mouvements de yoga et pilates. L'équilibre développé, la marche devient plus facile.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Marie SABA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|---------|
| Adultes | Vendredi | 14h-15h |

▲ PILATES

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Il se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. On utilise également des « jouets proprioceptifs » (ballons, ressorts, élastiques) qui induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à travailler entre assouplissement et tonification musculaire..

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenantes** : Peggy BIGOURDAN & Maud ZIMMERMANN, prof en APAS

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|---------------------------------------|-------------|
| Ados/Adultes | Lundi (Peggy) | 17h30-18h30 |
| Ados/Adultes | Lundi (Peggy) | 18h30-19h30 |
| Ados/Adultes | Mardi (Maud, dispositif PASS) | 19h-20h |

▲ AIR DANCING YOGA

NOUVEAU !

Cours de Yoga utilisant d'autres disciplines, essentiellement la danse et le pilates. Sur un tapis adapté, les postures de Yoga s'enchaînent en suivant le flow des mouvements, comme une danse. Pratique tout en fluidité qui vise à assouplir le corps et le renforcer tout en y faisant circuler une énergie régénératrice. Le tout en exprimant les émotions. Mix parfait entre Yoga, danse et pilates.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Peggy BIGOURDAN

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-------------|
| Ados/Adultes | Lundi | 16h30-17h30 |

E/ GYMNASTIQUE

▲ FESSIER-ABDOS-CUISSES

Pour garder vos cuisses, abdos et fessier en forme, il est certes important de connaître les bons exercices, mais aussi de les combiner avec un programme d'entraînement efficace.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Mathilde BATISTA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Ados/Adultes | Lundi | 10h-11h |
| Ados/Adultes | Vendredi | 10h30-11h30 |

▲ GYM D'ENTRETIEN (**Dispositif PASS**)

Assouplissement et tonification musculaire.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenants** : Julien AUVISTE & Maud ZIMMERMANN, Professeurs en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------------|------------|
| Ados/Adultes | Mardi (Maud) | 17h-18h |
| Adultes | Jeudi (Julien) | 9h30-10h30 |

▲ GYM TONIC

Gymnastique qui permet de développer les capacités cardio-pulmonaires et la tonification musculaire grâce à une variété de mouvements dynamiques.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Marie SABA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Ados/Adultes | Jeudi | 18h-19h |

III/ LOISIRS ADOS-ADULTES SPORT, DANSES & BIEN-ÊTRE

TARIFS PAGE 68

E/ GYMNASTIQUE

▲ STRETCHING

Le stretching est une discipline douce, qui assure l'étirement des muscles et la mobilité des articulations. Indispensable pour assouplir les muscles, améliorer sa posture et évacuer le stress..

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenants** : Julien AUVISTE, Maud ZIMMERMANN, Professeurs en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS) & Marie SABA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-----------------------------------------|-------------|
| Ados/Adultes | Mardi (Maud, dispositif PASS) | 18h-19h |
| Ados/Adultes | Jeudi (Julien, dispositif PASS) | 10h30-11h30 |
| Ados/Adultes | Jeudi (Marie) | 19h-20h |

▲ GYM & STRETCHING

Vous avez envie de garder la forme ? Venez profiter de tous les bienfaits que procure la gymnastique d'entretien, au programme, renforcement musculaire et stretching.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Mathilde BATISTA

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------|
| Ados/Adultes | Mercredi | 18h30-19h30 |

▲ MULTI-SPORTS (De novembre 2023 à mars 2024)

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Association Vesontio Multisports

Contact : Jean BOUHELIER - 06 70 25 94 77

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-----------|
| Ados/Adultes | Lundi | 19h30-21h |

F/ ART MARTIAL SPORT DÉTENTE

▲ SILAT : KUNG FU INDONÉSIEN, DÈS 15 ANS

Art martial traditionnel complet : Puissance, souplesse, fluidité, efficacité, attention et détente, à travers un vaste éventail de mouvements pratiqués seuls et avec partenaires. Entraînement adapté à l'âge et aux capacités physiques des pratiquants.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenants** : Philippe DOLÉJAL, Erik J (Association Mouvement et harmonie)

Contact : 03.81.58.53.00 ou 06.85.73.92.56 et Mme Pali PENFORNIS 06.86.59.90.75

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|--------|------------|
| Ados/Adultes | Samedi | 9h30-11h30 |

▲ SELF DEFENSE (Dispositif PASS)

NOUVEAU !

La self défense est la maîtrise des techniques de combat, pendant les séances vous apprendrez les gestes simples, efficaces et accessibles à tous, pour vous défendre contre différentes formes d'agression.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - **Intervenante** : Maud ZIMMERMANN

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Ados/Adultes | Mardi | 20h-21h |

Dispositif PASS “Parcours d’Accompagnement Sportif pour la Santé”

Sport Thérapeutique sur prescription, pour accompagner les adultes porteurs de pathologies chroniques (reconnues ou non en Affection de Longue Durée), à reprendre un mode de vie actif en pratiquant régulièrement une activité physique adaptée.

Ce dispositif est mis en place à la Maison de Quartier en partenariat avec le Réseau Santé Sport, il est valable seulement sur les activités indiquées et sur prescription médicale.

Une aide financière est attribuée : 50% de la cotisation la 1ère année et 30% de la cotisation la 2ème année et 10% de la cotisation la 3ème année.

Sans prescription médicale aucune remise ne sera appliquée.

IV/ SPORT SANTÉ

TARIFS PAGE II

▲ MULTI-SPORTS SANTÉ (Dispositif PASS)

Afin de changer de la gym douce ou des étirements classiques, nous vous proposons le multi sports, adapté aux diverses pathologies. Les exercices proposés seront destinés à développer la capacité physique autour des gestes du quotidien (pousser, tirer, courir, sauter...). Le tout est adapté aux possibilités de chacun. Encadrement par un professeur APAS.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenant : Julien AUVISTE, Professeur en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Ados/Adultes | Jeudi | 14h-15h |

V/ SPORT ADAPTÉ

TARIFS PAGE II

▲ DANSE ADAPTÉE, ADOS/ADULTES

« Danser sur les différences ». Découvrir son propre corps en mouvement, trouver les chemins qui mènent à la danse pour ensuite conduire une personne handicapée à la danse.

Cette pratique doit permettre à chacun de :

Prendre du plaisir au travers du mouvement dansé / Développer sa propre gestuelle / Redécouvrir son corps autrement / S'approprier l'espace / Découvrir le rapport aux autres dans l'espace / S'épanouir / Découvrir des sensations nouvelles

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Carmela FRESSENCOURT

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|---------|
| Ados/Adultes | Lundi | 14h-15h |
| Ados/Adultes | Jeudi | 15h-16h |

▲ CIRQUE ADAPTÉ

NOUVEAU !

Une pratique, une sensation, un lien. Accès aux Arts du cirque pour tous et toutes.

Le cirque est une activité des plus complètes, réunissant la gestuel, le corps, le moteur et l'artistique, la création, l'imaginaire. Par le biais des disciplines comme le jonglage, l'acrobatie, les portés, les aériens, l'équilibre sur objet, le clown et la magie, (...), le cirque est un outil riche, favorisant le développement corporel, relationnel et créatif de ceux qui le pratique.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenant : Tommy JOURDAN (CORSAIR'S MAGIC)

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|----------------------|-------|-----------|
| Enfants/Ados/Adultes | Mardi | 14h-15h30 |

VI/ ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

▲ ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ, DU CP À LA TERMINALE

Le Comité de Quartier propose aux enfants et aux jeunes en difficulté scolaire une aide individuelle ou collective dans les matières souhaitées du CP à la Terminale. L'accompagnement à la scolarité se fera, pour une part, au sein de l'Ecole des Sapins et pour une autre part, à la Maison de quartier. Les horaires seront précisés à la rentrée scolaire. L'accompagnement a lieu d'octobre à juin. Bénévoles bienvenus !

Lieu : MdQ St-Ferjeux & Ecole des Sapins

Contact : Sophie GUERRIER - 03.81.52.42.52

▲ ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES (ASL)

Ces cours de français s'adressent aux personnes d'origine étrangère qui souhaitent apprendre à parler, lire et écrire le français. L'objectif est de gagner en autonomie dans la vie quotidienne. Les cours sont dispensés par une équipe de bénévoles formés et coordonnés par un formateur salarié. En partenariat avec les acteurs locaux, des temps d'animation sont également proposés en cours d'année pour favoriser le lien social. L'équipe de bénévoles cherche à s'agrandir !!!

Lieu : MdQ St-Ferjeux

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|------------|
| Adultes | Mardi | 9h15-11h15 |
| Adultes | Vendredi | 9h15-11h15 |

▲ ATELIER DE MOBILISATION VERS L'EMPLOI

Besoin d'appui dans votre démarche de recherche d'emploi ? Une professionnelle de l'emploi vous reçoit pour un accompagnement individualisé : conseils personnalisés, aide aux démarches, ciblage d'offres, mise en relation avec des partenaires de l'emploi, de l'insertion et de la formation pour faciliter votre accès à l'emploi.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Pauline KENNEL

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|----------|-------------------------|
| Adultes | Vendredi | 9h-12h, sur rendez-vous |

▲ ATELIER NUMÉRIQUE

L'objectif de cette action est de travailler à réduire la fracture numérique. Le public cible est le public en insertion repéré dans les différents dispositifs d'accompagnement vers l'emploi et l'insertion : permanences emploi, ateliers de mobilisation vers l'emploi, structures d'insertion par l'activité économique,...

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Intervenante : Emily STUYVERS

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|-----------|
| Adultes | Lundi | 16h30-18h |

▲ ÉCRIVAINS PUBLICS

Recevoir, Renseigner, Rédiger. Une équipe de bénévoles compétents dans différents domaines (banque, surendettement, logement, dossiers de naturalisations, rédaction et compréhension de diverses démarches administratives et autres courriers) vous accueille à la Maison de Quartier.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Contact : Secrétariat Maison de Quartier - 03.81.52.42.52

| Âge / Niveau | Jour | Horaire |
|--------------|-------|------------------------|
| Adultes | Mardi | Matin, sur rendez-vous |

▲ CHANTIER D'INSERTION

Intervenant dans le second œuvre du bâtiment et l'entretien des espaces verts, le chantier permet à des personnes très éloignées de l'emploi de reprendre une activité et de définir un projet professionnel. L'accompagnement socio-professionnel donne également les moyens d'accéder à une formation ou un emploi.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Contact : Pauline KENELL – 06.32.63.54.99

▲ SAVOIRS DE BASE

Cette action "Accompagnement aux savoirs de base" est à destination du public salarié de structures en insertion par l'activité économique. Elle se compose de deux modules :

- Module 1 "Parler, lire et écrire au travail et à la maison" : savoirs de base en français axés sur la sphère professionnelle et la vie quotidienne, initiation à l'informatique.

-Module 2 "Savoirs professionnels" : Numération, calcul, résolution de problèmes, mesures, surfaces, volumes, lecture de plans, ARL, consignes et vocabulaire professionnels, éléments de sécurité et de santé au travail.

Lieu : MdQ St-Ferjeux - Contact : Magalie SOSSI - 03.81.52.42.52

Jours : du mercredi au vendredi en fonction du niveau de la personne

VII/ EN FAMILLE

▲ SORTIES EN FAMILLE

Tout au long de l'année, des sorties à la demi-journée ou week-end, en famille sont organisées par un duo que toutes les maisons de quartier nous envient : Sophie et Jérémy. Venez découvrir leur bonne humeur et leur rayon de soleil permanent.

Contacts : Sophie GUERRIER et Jérémy FAYE - 03.81.52.42.52



photo © MdQ St-Ferjeux

▲ SÉJOUR FAMILLE

Besoin de changer d'air et de prendre un temps pour vous et votre famille ?

Envie de montagnes et lacs, de nature, de balades et d'activités de plein air, ... ?

Besoin de déconnecter toute une semaine ?

Passez nous voir pour organiser un séjour dans une des structures partenaires de la région, nous pouvons vous aider à monter votre dossier, contacter les structures...

Contact : Sophie GUERRIER - 03.81.52.42.52

TARIFS ADOS/ADULTES

| | | | | Tarifs |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|---------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Arts créatifs | Couture recyclage/récup ① | lundi | 9h30 - 12h | 150 € |
| | Dessin & peinture toutes techniques | mardi | 14h - 16h | |
| | Aquarelle, dessin et techniques à l'eau | mardi | 16h - 18h | 225 € |
| | Couture débutants/intermédiaires | lundi | 13h45 - 15h45 | |
| | Couture | jeudi | 9h30 - 11h30 | |
| | Poterie • | lundi | 16h15 - 18h15 18h30 - 20h30 | |
| | | mardi | 18h30 - 20h30 | |
| | Vannerie ① | mercredi | 17h30 - 21h | 180 € |
| Mosaïque ② | mardi | 18h15 - 20h45 | 215 € | |
| Dessin/Croquis ados/adultes | mercredi | 18h15 - 20h | | |
| Ateliers ados/adultes | Espagnol débutants | lundi | 14h - 15h | 160 € |
| | Espagnol intermédiaires/avancés | lundi | 15h - 16h | 70 € |
| | Atelier d'écriture ② | mardi | 14h - 16h | |
| | Cours d'arabe ados adultes | mercredi | 17h30-18h30 | 120 € |
| | Des chiffres et des lettres | jeudi | 20h - 21h30 | 25 € les deux séances |
| | | vendredi | 14h - 16h | |
| Brico-récup bois ② | samedi | 9h - 12h | 60 € | |
| Danses | Zumba Gold | lundi | 10h - 11h | 1s/sem = 165 € 2s/sem = 290 € 3s/sem = 363 € s= nombre de séance |
| | Street Jazz/ Hip Hop ados/adultes | lundi | 18h - 19h | |
| | Street jazz | lundi | 19h - 20h | |
| | Zumba ados/adultes | mercredi | 17h25 - 18h25 | |
| | Pop orientale ados/adultes | jeudi | 18h45 - 19h45 | |
| | Hip Hop ados/adultes | vendredi | 18h15 - 19h15 | |
| | Danse en ligne débutant | mardi | 14h - 15h | 60 € |
| Danse en ligne avancé | mardi | 15h - 16h | | |
| Détente & Bien-être | Yoga | mardi | 9h30 - 11h | 210 € |
| | | mardi | 10h - 11h30 | |
| | | mercredi | 18h30 - 20h | |
| | | jeudi | 14h - 15h30 | |
| | Nordic Yoga ④ | mardi | 10h30 - 12h | 175 € |
| | Yoga | mardi | 18h45 - 20h | |
| | Yin Yoga | vendredi | 18h à 19h15 | 210 € |
| | Tao Kung avancés | jeudi | 9h - 10h30 | |
| Tao Kung intermédiaires/débutants | jeudi | 10h35 - 12h05 | | |
| Gymnastiques | Fessiers-abdos-cuisses | lundi | 10h - 11h | 1s/sem = 140 € 2s/sem = 246 € 3s/sem = 309 € s= nombre de séance |
| | | vendredi | 10h30 - 11h30 | |
| | Stretching ④ | mardi | 18h - 19h | |
| | Gym entretien ④ | mardi | 17h - 18h | |
| | Stretching ④ | jeudi | 10h30 - 11h30 | |
| | Stretching | jeudi | 19h - 20h | |
| | Gym + stretching | mercredi | 18h30 - 19h30 | |
| | Gym entretien ④ | jeudi | 9h30 - 10h30 | |
| Gym tonic | jeudi | 18h - 19h | | |
| Art martial | Self défense ④ | mardi | 20h - 21h | 160 € |

| | | | | Tarifs |
|-----------------|-------------------------------|----------|---------------|----------|
| Sport santé | Multi sports santé (4) | jeudi | 14h -15h | 160 € |
| Renforcements | Pilates | lundi | 17h30 -18h30 | 190 € |
| | Pilates | lundi | 18h30 -19h30 | |
| | Pilates (4) | mardi | 19h - 20h | 165 € |
| | Air dancing Yoga | lundi | 16h30 - 17h30 | 165 € |
| | Equilibre mobilité /Gym douce | vendredi | 14h - 15h | 165 € |
| Pause midi | Tonic Ball (4) | mardi | 12h15 - 13h15 | 140 € |
| | Cross Training (4) | jeudi | 12h20 -13h20 | 140 € |
| | Air dancing yoga | vendredi | 12h20 - 13h20 | 165 € |
| | Pilates (4) | vendredi | 12h20 - 13h20 | 190 € |
| Loisirs adultes | Jeux de société | mardi | 14h - 16h | adhésion |
| | Rendez-vous du jeudi | jeudi | 14h - 17h | |
| | Scrabble | vendredi | 14h - 16h | |
| | Club de tricot (1) | vendredi | 14h - 16h | |
| | Club du vendredi | vendredi | 13h30 - 17h30 | |
| Sport adapté | Danse adaptée ados/adultes | lundi | 14h -15h | 95 € |
| | | jeudi | 15h - 16h | |
| | Cirque adapté | mardi | 14h -15h30 | 110 € |

TARIFS JEUNESSE/PARENTS

| | | | | Tarifs (3) QF | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------|---------------|---------------|-------------|-------|
| | | | | ≤ 530 et 640€ | 641 et 800€ | > 800 |
| Dances, renforcements, relaxation | Acro danse dès 5 ans (5) | mercredi | 11h - 12h | 116 € | 136 € | 156 € |
| | Zum danse kids dès 6 ans | mercredi | 15h30 - 16h30 | 116 € | 136 € | 156 € |
| | Danse moderne dès 5 ans (5) | jeudi | 17h - 18h | 116 € | 136 € | 156 € |
| | Hip Hop dès 8 ans (5) | vendredi | 17h15 - 18h15 | 125 € | 145 € | 165 € |
| Arts du spectacle | Cirque 4 - 5 ans (5) | mercredi | 9h30 - 10h30 | 140 € | 160 € | 180 € |
| | Cirque 6 - 8 ans (5) | samedi | 9h -10h30 | 230 € | 250 € | 270 € |
| | Cirque 8 - 12 ans (5) | samedi | 10h30 - 12h | 230 € | 250 € | 270 € |
| | Initiation à la Magie dès 7 ans (1) (5) | samedi | 13h30 - 15h | 120 € | 140 € | 160 € |
| Ateliers | Cirque parent-enfant +3 ans (1) (5) | samedi | 15h - 16h30 | | | 180 € |
| | Les p'tits créateurs dès 6 ans (5) | mercredi | 10h30 - 12h | 140 € | 160 € | 180 € |
| | Cours d'arabe dès 7 ans | mercredi | 14h - 15h | 80 € | 100 € | 120 € |

(1) Activité 1 fois par mois

(2) Activité suivant le planning

(3) La tarification selon le quotient familial, s'applique uniquement pour les enfants de 3 ans au CM2

(4) Dispositif PASS "Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé"

(5) Dispositif Ticket culture

INFOS UTILES

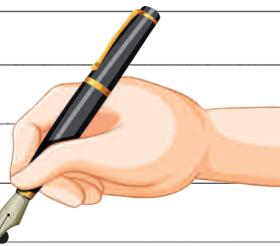
Reprise des activités le **18 septembre 2023**, pour 30 séances d'activités, hors vacances scolaires.

Une séance d'essai est possible sous réserve de l'inscription préalable à l'activité.

Adhésion obligatoire : moins de 18 ans **6 €** et adultes **12,50 €** (valable de 1er juillet 2023 à 30 juin 2024)

Ticket culture, s'adresse aux enfants scolarisés en primaire (maternels et élémentaires) une aide de 100€ à 400€ pour les bisontins suivant le quotient familial, la délivrance des tickets Culture débute mi-août et s'achève mi-novembre pour la saison en cours

Mes notes...





QUARTIER Besançon LIBRE

Quartier Libre n°13 - Saison 2023-2024

Les Nouvelles de Palente n°III

Ce programme est édité par la MJC Palente - 24 rue des Roses - 25000 Besançon / Directrice de la publication : Mathilde BOULET
Tél. 03.81.80.41.80 - Site internet : www.mjc-palente.fr / facebook : MJC Palente / Instagram : mjcpalente
Agrément Jeunesse & Sports n°25185 - Agrément Centre Social CAF du Doubs - Siret 778 298 141 00012

Rédaction :

▲ **Maison de Quartier Rosemont St-Ferjeux** : Mandana DUVAL, Philippe TOURNIER

● **MJC Clairs-Soleils** : Saliha FAKIR, Eric SCHMITT

■ **MJC Palente** : Mathilde BOULET, Léa FRAICHARD, Justine GUIOL, Rachid KAALAL

Mise en page : Thierry BUSSON (MJC Palente) / Image couverture : <https://pixabay.com/fr/> (CCO Creative Commons)

Scannez ce QR Code
pour accéder à nos sites



Dépôt légal : à parution - BNF Notice n° : FRBNF43729078

Impression : L'Imprimeur SIMON - BP 75 - Z.I. rue Noirichaud - 25290 Ornans

Ce catalogue a été imprimé par SIMONgraphic qui bénéficie du label IMPRIM'VERT,
sur du papier conforme aux normes écologiques, issu de forêts durablement gérées.

