



QUARTIER LIBRE

SAISON 2024-2025

GRATUIT
SERVEZ-VOUS!

Les Nouvelles de Palente n° 115

Activités proposées par

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

"C'est le pilote qui voit loin qui ne fera pas chavirer son bateau."

2023 fut une année de tangage où notre armada fut mise à rude épreuve comme de nombreux centres sociaux en France. Pour autant, nous sommes toujours là aujourd'hui et c'est avec beaucoup de détermination et d'entrain que nous vous proposons notre nouveau catalogue Quartier Libre n°14, saison 2024/2025.

Si notre histoire commune est encore récente, Quartier Libre Besançon (QLB) fut institutionnalisée en 2017, cette expérience partagée nous a enrichi en solidarité et en expériences mutualisées. Les différences qui caractérisent chacun de nos territoires ne sauraient gommer notre ressemblance première qui est celle d'être au service et à l'écoute des habitants et autres acteurs de nos quartiers.

L'an dernier, nous nous questionnions sur la pérennité de nos associations, sur la fragilité des publics accueillis, sur les augmentations de charges indépendantes de notre volonté... C'est bien notre réalité du moment avec cependant une vraie éclaircie sur le retour en nombre des adhérents, sur votre envie de venir à nouveau vivre des temps de loisir, de culture, de bien-être au sein de nos trois maisons. Ce soleil retrouvé nous permet de nous projeter à nouveau, de plancher sur de nouvelles expériences à partager, de voguer vers d'autres terres, de changer de cap.

Il est temps que nous consolidions nos équipages, qu'ensemble, au niveau de QLB, nous réparions les diverses avaries et poursuivions nos divers projets communs.

Les années à venir seront donc celles du renouveau, celles qui, nous l'espérons, vous amèneront à pousser nos portes, à passer le seuil des Maisons de Quartier Libre Besançon.

Bonne lecture et à très bientôt.

Leïla HANNOUNI,
Présidente de la
MJC Clairs-Soleils

Jean-Louis PHARIZAT,
Président de la
MJC Palente

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



Retrouvez-nous sur le site : www.quartierlibre-besancon.fr



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** 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 événements :

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 !

INDEX DES ACTIVITÉS PROPOSÉES

- A -

- ▶ Accompagnement à la scolarité (Aide aux devoirs) p.24
- ▶ Accordéon diatonique p.20
- ▶ Accueil de loisirs du mercredi 3/12 ans p.06
- ▶ Aéroboxe adultes p.13
- ▶ Anglais, cours adultes p.10
- ▶ Animal move adultes p.13
- ▶ Animation collective famille p.24
- ▶ Animations en pied d'immeuble p.24
- ▶ Apprentissage du français ASL adultes p.25
- ▶ Aquasport adultes p.13
- ▶ Art-gym 3/10 ans p.06
- ▶ Astrologie adultes p.10
- ▶ Atelier créatif 6/10 ans p.06
- ▶ Atelier créatif adultes p.11
- ▶ Atelier d'écriture adultes p.10
- ▶ Atelier d'écriture 11/15 ans p.06
- ▶ Atelier de mobilisation vers l'emploi p.26
- ▶ Atelier de musiques actuelles p.21
- ▶ Atelier de pratique musicale p.19
- ▶ Atelier "Décode tes notes" p.19
- ▶ Atelier informatique p.25
- ▶ Atelier jazz / improvisation p.21
- ▶ Atelier "Tout en couleurs" p.11
- ▶ Atelier vocal enfants dès 7 ans p.22

- B -

- ▶ Balance énergie adultes p.13
- ▶ Batterie p.20
- ▶ Batterie (Est bisontin) p.21
- ▶ Bénévolat à la MJC Palente p.27
- ▶ Bols tibétains & Gong adultes p.14
- ▶ Body move adultes p.13
- ▶ Body zen adultes p.13

- C -

- ▶ Café des mondes p.25
- ▶ Calme & lâcher prise adultes p.13
- ▶ Chant lyrique p.20
- ▶ Chorale "La Chantoillotte" p.22
- ▶ Chorale féminine "Les Zingarelles" p.22
- ▶ Clarinette p.20
- ▶ CLCV permanence p.26
- ▶ Club des Aînés p.26
- ▶ Club photo adultes p.10
- ▶ Chant "musiques actuelles" p.20
- ▶ Création de jeux vidéo 11/15 ans p.06
- ▶ Cuisine atelier du jeudi adultes p.10
- ▶ Cuisine atelier du samedi adultes p.10

- D -

- ▶ Dans ma bulle 7/12 ans p.06
- ▶ Danse classique dès 5 ans p.07
- ▶ Danse en couple et en solo adultes p.11
- ▶ Danse flamenco 6/18 ans p.07
- ▶ Danse flamenco adultes p.11
- ▶ Danses traditionnelles folk adultes p.11
- ▶ Danse Bachata en solo p.11
- ▶ Danse tribal fusion dès 6 ans p.07
- ▶ Danse expressive 6/10 ans p.07
- ▶ Danse expressive adultes p.11
- ▶ Découverte instrumentale p.19
- ▶ Défenseur des droits permanence p.26

- E -

- ▶ Ecrivains publics p.25
- ▶ Equilibre corps & mémoire dès 60 ans p.15
- ▶ Equilibre mobilité adultes p.14
- ▶ Espace jeunes p.24
- ▶ Eveil artistique 4/6 ans p.08

- F -

- ▶ Flûte traversière p.20
- ▶ Folkdanse p.21
- ▶ Formation musicale 1^{er} cycle p.19
- ▶ Formation musicale 2^e cycle p.19
- ▶ Formation musicale 1C1 (Est bisontin) p.21
- ▶ Formation musicale 1C2 (Est bisontin) p.21
- ▶ Formation musicale 1C3 (Est bisontin) p.21
- ▶ Formation musicale 1C4 (Est bisontin) p.21

- G -

- ▶ Guitare acoustique p.20
- ▶ Guitare basse p.20
- ▶ Guitare électrique p.20
- ▶ Guitare électrique (Est bisontin) p.21
- ▶ Guitare folk (Est bisontin) p.21
- ▶ Guitare jazz p.20
- ▶ Gym cuisses abdos fessiers adultes p.13
- ▶ Gym dos adultes p.15
- ▶ Gym douce adultes p.15
- ▶ Gym entretien matin adultes p.15
- ▶ Gym entretien soir adultes p.15

- H -

- ▶ Hata Yoga adultes p.14

- I -

- ▶ "Impro'biz", improvisation théâtrale p.12
- ▶ Initiation à la pratique musicale p.19

- J -

- ▶ Jardin partagé p.24
- ▶ Jazz improvisation tous instruments p.20

- K -

- ▶ Karaté 6/13 ans p.08

- L -

- ▶ Lecture à haute voix adultes p.12
- ▶ Le petit labo des arts 6/10 ans p.08

- M -

- ▶ Mandoline bluegrass & irlandaise (Est bisontin) p.21

- N -

- ▶ Natation 5/12 ans p.08

- O -

- ▶ Œnologie adultes "Cépages & Terroirs" p.10
- ▶ Orchestre "Mini-Pouss" p.21

- P -

- ▶ Parlo'thé (Parentalité) p.24
- ▶ Permanence emploi p.26
- ▶ Piano p.20
- ▶ Piano (Est bisontin) p.21
- ▶ Pilates adultes p.14

- S -

- ▶ Saxophone p.20
- ▶ Sculpture sur bois adultes p.12
- ▶ Self-défense 11/15 ans p.08
- ▶ Self-défense adultes p.14
- ▶ Stretching adultes p.15
- ▶ Stretching relaxation adultes p.15
- ▶ Swiss ball adultes p.14

- T -

- ▶ Théâtre 6/15 ans p.08
- ▶ Théâtre d'improvisation adultes "Impro'biz" p.12
- ▶ Trompette p.20

- V -

- ▶ Violon p.20

- Y -

- ▶ Yoga adultes p.14
- ▶ Yoga Kundalini adultes p.14



PALENTE



PRÉSENTATION & INFOS PRATIQUES

Depuis 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 est agréée Centre social par la Caisse d'allocations familiales du Doubs et conventionnée avec la Ville de Besançon. La MJC Palente, c'est plus de cent bénévoles et une équipe de professionnels qui oeuvrent ensemble pour faire vivre son projet. 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 - ☎ 03 81 80 41 80 / Email : mjcpalente.secretariat@gmail.com

Site : www.mjc-palente.fr / facebook : [mjc palente](#) / Instagram : [mjcpalente](#)

Président de l'association : Jean-Louis PHARIZAT

HORAIRES D'OUVERTURE

- Lundi & mardi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h45
- Mercredi : de 8h30 à 18h sans interruption
- Jeudi & vendredi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h
- Samedi : de 9h à 12h (hors vacances scolaires)

→ INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS À PARTIR DU MERCREDI 12 JUIN 2024

Inscriptions pour l'accompagnement à la scolarité, les ASL et l'Espace jeunes durant la semaine du 2 au 7 septembre.

Les activités reprendront à partir du lundi 16 septembre 2024. Chaque inscription à une activité donne droit à 30 séances qui sont réparties de septembre à juin, hors vacances scolaires et jours fériés.

TARIFS ADHÉSION : - 16 ans : 7 € / + 16 ans : 10 € / Famille : 20 € (adhésion valable de septembre 2024 à fin août 2025)

MODS DE PAIEMENTS ACCEPTÉS :

Espèces / Chèque bancaire (à l'ordre de la MJC Palente) / Carte bancaire / Chèques vacances / Coupons sports



ACCÈS FACILE À LA MJC PALENTE :

ARRÊTS DE BUS ET DU TRAMWAY

TRAM 1 Arrêt Lilas **BUS** 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.

NOUVEAU SITE INTERNET
SCANNEZ-MOI !



I/ LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

EXPRESSION & DÉCOUVERTE

TARIFS PAGE 09



ACCUEIL DE LOISIRS DU MERCREDI, 3/12 ANS

(3 ans : enfants scolarisés, ayant acquis la propreté)

Cet accueil de loisirs sans hébergement (ALSH) 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.

☺ Intervenants :

1 directrice, 1 adjoint et 6 animateurs

🏠 École Jean Zay (maternelle -6 ans & primaire +6 ans)

Plusieurs possibilités :

► Mercredi 1/2 journée de 8h30 à 12h

► Mercredi 1/2 journée de 13h30 à 18h

► Mercredi 1/2 journée (avec repas) de 8h30 à 13h30

► Mercredi 1/2 journée (avec repas) de 12h à 18h

► Mercredi à la journée (avec repas) de 8h30 à 18h

► Mercredi à la journée (sans repas) de 8h30 à 12h & 13h30 à 18h

✓ Possibilité d'accueil le mercredi de 7h30 à 8h30



ART-GYM, 3/10 ANS

On chante, on danse, et on marche la tête en bas ! Mix de gymnastique, de yoga et de danse.

☺ Intervenante :

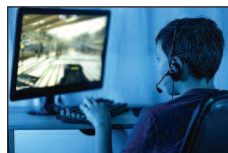
Marie SABA

🏠 MJC Palente

► 3/10 ans

Mercredi de 8h40 à 9h40

Mercredi de 9h40 à 10h40



CRÉATION DE JEUX VIDÉO, 8/11 & 11/15 ANS

Découvrez l'univers captivant de la création de jeux vidéo via cette activité. Plongez dans l'aventure où l'imagination prend vie, guidé par Simao. De la conception des personnages, à la programmation, explorez chaque étape du processus de création.

☺ Intervenant :

Simao SANCHEZ

🏠 MJC Palente

► 8/11 ans

Mercredi de 14h à 15h30

► 11/15 ans

Mercredi de 15h30 à 17h



ATELIER CRÉATIF, 6/10 ANS

A travers le dessin et les ateliers créatifs, stimulez l'imagination de votre enfant dans un environnement ludique et enrichissant. Lors de ces ateliers, il aura l'occasion d'explorer différentes techniques et d'acquérir les bases essentielles à la composition visuelle et de développer sa compréhension artistique.

☺ Intervenante :

Marion SONET

🏠 MJC Palente

► 6/10 ans

Mercredi de 10h30 à 12h



DANS MA BULLE, 7/12 ANS

J'apprends à écouter mes besoins, ceux des autres et trouver le calme en moi. Je découvre des activités de bien-être à pratiquer seul ou en famille (Relaxation, auto-massage, jeux de concentration et d'expression, émotions, imaginaire, musique et détente corporelle.)

☺ Intervenante :

Sandy MARIOTTE

🏠 MJC Palente

► 7/12 ans

Mercredi de 15h30 à 17h



ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE, 11/15 ANS

(sous réserve)

Chanson, sketch, poésie, histoires, dialogues et jeux vous attendent. Notre espace bienveillant offre conseils personnalisés et une communauté unie par l'amour des mots. Rejoignez-nous et libérez votre imaginaire !

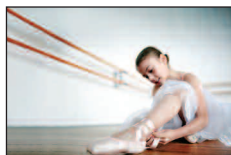
☺ Intervenant :

Etienne SALMON

🏠 MJC Palente

► 11/15 ans

Jeudi de 18h à 19h

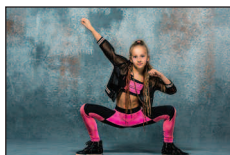


DANSE CLASSIQUE, DÈS 5 ANS

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.

☺ Intervenante :
Virginie MONNIER
🏠 MJC Palente

► Moyen, 6/10 ans
Jeudi de 17h30 à 18h30
► Débutant, 5/8 ans*
Samedi de 10h à 11h
► Avancé, dès 11 ans
Samedi de 11h à 12h30



DANSE EXPRESSIVE 6/10 ANS

Apprendre, imaginer, et traverser différentes énergies du mouvement pour créer une forme collective, le tout dans la joie et la bienveillance.

☺ Intervenante :
Sabrina BOUKHENOUS
🏠 MJC Palente
► 6/10 ans
Mercredi de 10h à 11h



DANSE FLAMENCA, 6/18 ANS

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.

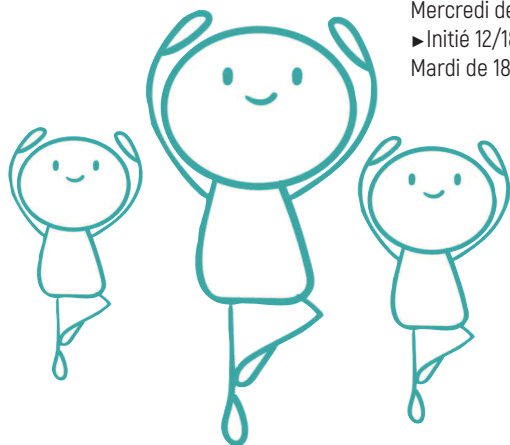
☺ Intervenante :
Albane MATHIEU-FUSTER
🏠 École Jean Zay
Âge / Niveau :
► Débutant 6/10 ans
Mercredi de 16h30 à 17h30
► Initié 8/11 ans
& débutant 11/13 ans
Mercredi de 17h30 à 18h45
► Initié 12/18 ans
Mardi de 18h30 à 20h



DANSE TRIBAL FUSION, DÈS 6 ANS

Mélange de danse contemporaine et d'autres styles de danse. Les enfants vont découvrir un nouveau style original, énergique et ludique. Chaque cours comprendra des exercices abordant différentes techniques, ainsi que l'apprentissage d'une chorégraphie afin de développer la sensibilité et l'expressivité de chacun.

☺ Intervenante :
Bengi ATESQZ
🏠 MJC Palente
► 6/10 ans
Mercredi de 13h à 14h
► 11/15 ans
Mercredi de 14h à 15h



ATTENTION !

Pour les danses classique, flamenco et tribal fusion, la tenue pour les galas est à la charge des familles.
Les cours proposés sont maintenus en fonction du nombre de participants.
Les horaires sont susceptibles d'être modifiés si un regroupement s'avère nécessaire.

I/ LOISIRS ENFANCE/ JEUNESSE

EXPRESSION & DÉCOUVERTE

TARIFS PAGE 09



ÉVEIL ARTISTIQUE : danse, musique, théâtre, 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.

☺ Intervenants :

Bengi ATESOZ-DORGE (danse),
Emmanuelle GONCALVES (musique) & Olivier, de la Cie Truelle Destin (théâtre)
🏠 MJC Palente & école Jean Zay
► 4/6 ans
Mercredi de 11h à 12h



KARATÉ, 6/13 ANS

Activité pouvant bénéficier du **PASS SPORT** (Voir ci-dessous)

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

☺ Intervenant :

Didier HAAS
🏠 MJC Palente
► Débutant
Mercredi de 17h15 à 18h15
► Gradé (2 ans de pratique du karaté)
Mercredi de 18h15 à 19h15

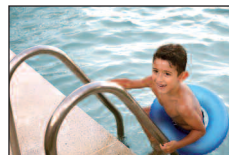


LE PETIT LABO DES ARTS, 6/10 ANS

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...

☺ Intervenante :

Sylvia MISCELLI
🏠 MJC Palente
► 6/10 ans
Mercredi de 14h à 15h15



NATATION, 5/12 ANS

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

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

🏠 Piscine Feelgood
► 5/12 ans
Mercredi de 14h à 14h45
Mercredi de 14h45 à 15h30



THÉÂTRE, 6/15 ANS

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

☺ Intervenante :

Cie CNEPUK
🏠 MJC Palente
► 6/10 ans
Mercredi de 14h à 15h30
► 11/15 ans
Mercredi de 15h30 à 17h
► 6/12 ans
Samedi de 10h30 à 12h



SELF-DÉFENSE, 11/15 ANS

Apprendre à lutter contre le stress, renforcer la confiance en soi. L'accent est mis sur la maîtrise de soi pour s'adapter à une situation d'agression (verbale, physique ou psychologique). Apprendre à anticiper et éviter le conflit, mais aussi connaître ses capacités pour se défendre.

☺ Intervenante :

Fabien FAIVRE
🏠 MJC Palente
► 11/15 ans
Jeudi de 18h à 19h

PASS SPORT
revient pour la
saison 2024-2025

Bénéficiez d'une réduction 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

I/ LOISIRS ENFANCE/ JEUNESSE

TARIFS

Pour bénéficier du tarif QF ≤ 800 €, merci de vous munir de l'attestation de Quotient Familial CAF ou MSA

ACTIVITÉS EXPRESSION & DÉCOUVERTE	DURÉE	TCV ou TSV ? *	QF ≤ 800 €	QF ≥ 800 €	PAGE
ACCUEIL DE LOISIRS DU MERCREDI 3/12 ans					
à la journée 8h30-18h (avec repas)	9h30	/	410 €	565 €	06
à la journée 8h30-12h / 13h30-18h (sans repas)	8h		208 €	338 €	
à la demi-journée 8h30-12h (sans repas)	3h30		91 €	150 €	
à la demi-journée 8h30-13h30 (avec repas)	5h		340 €	423 €	
à la demi-journée 12h-18h (avec repas)	6h		370 €	470 €	
à la demi-journée 13h30-18h (sans repas)	4h30		125 €	196 €	
ART-GYM 3/10 ans	1h	/	120 €	160 €	06
ATELIER CRÉATIF 6/10 ans	1h30	OUI	120 €	160 €	06
ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE 11/15 ans (sous réserve)	1h	OUI	120 €		06
CRÉATION DE JEUX VIDÉO 8/15 ans	1h30	/	150 €		06
DANS MA BULLE 7/12 ans	1h30	/	120 €	160 €	06
DANSE CLASSIQUE Dès 5 ans					
Niveau débutant, 5/8 ans	1h	OUI	120 €	160 €	07
Niveau moyen, 6/10 ans	1h		120 €	160 €	
Niveau avancé, dès 11 ans	1h30		160 €	244 €	
DANSE FLAMENCA 6/18 ans					
Niveau débutant 6/10 ans	1h	OUI	120 €	160 €	07
Niveaux initié 8/11 ans et débutant 11/13 ans	1h15		135 €	210 €	
Niveau initié 12/18 ans	1h30		160 €	244 €	
DANSE TRIBAL FUSION Dès 6 ans	1h	OUI	120 €	160 €	07
DANSE EXPRESSIVE 6/10 ans	1h	OUI	120 €	160 €	07
EVEIL ARTISTIQUE 4/6 ans	1h	OUI	120 €	160 €	08
KARATÉ Débutants & Gradés 6/13 ans (Tarif comprenant 38,50 € de licence à la Fédération Française de Karaté)	1h	OUI +PassSport	125 €	160 €	08
LE PETIT LABO DES ARTS 6/10 ans	1h15	OUI	135 €	160 €	08
NATATION 5/12 ans	45 min	/	180 €	230 €	08
SELF-DÉFENSE 11/15 ans	1h	/	120 €	160 €	08
THÉÂTRE 6/10 ans & 11/15 ans	1h30	OUI	160 €	208 €	08

*TCV ou TSV : Cette activité peut bénéficier des Tickets culture ou des Tickets sport de la Ville de Besançon

Ces tickets concernent les enfants bisonnins 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.

II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

EXPRESSION CULTURELLE & ARTISTIQUE

TARIFS PAGE 16



ANGLAIS

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

☺ Intervenante :
Catherine GRESSET
🏠 MJC Palente
► Intermédiaire
Mercredi de 18h à 19h



ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

(sous réserve)

Chanson, sketch, poésie, histoires, dialogues et jeux vous attendent. Notre espace bienveillant offre conseils personnalisés et une communauté unie par l'amour des mots. Rejoignez-nous et libérez votre imaginaire !

☺ Intervenante :
Etienne SALMON
🏠 MJC Palente
► Jeudi de 19h à 20h



ASTROLOGIE

Apprendre à son rythme à connaître l'astrologie, votre personnalité et son devenir. Venez découvrir votre thème astral et son interprétation. Approfondissez cet art à l'aide du symbolisme et de la psychologie.

☺ Intervenant :
Daniel MOGNIARD
🏠 MJC Palente
► Mercredi de 18h30 à 20h30



CÉNOLOGIE "CÉPAGES & TERROIRS",

Déguster et comprendre un vin est accessible à tous ! Les termes ne doivent pas vous faire peur..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.

☺ Intervenante :
Laurent CHASSOT
🏠 MJC Palente
► Jeudi de 19h à 21h30
Inscription à la séance
- Séances 2024/2025 :
3/10, 7/11, 12/12, 16/01 + suite à définir
* *L'abus d'alcool est dangereux pour la santé*



ATELIER CUISINE DU JEUDI AVEC BENOÎT ROTSCHI, CHEF ÉTOILÉ

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...

☺ Intervenante :
Benoît ROTSCHI
🏠 MJC Palente
► Jeudi de 18h30 à 20h30
Inscription à la séance.
- Séances 2024/2025 :
17/10, 21/11, 13/02 & 5/06



CLUB PHOTO

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

☺ Intervenants :
Dominique HOLTZER,
Christian BAILLY,
Dominique CHARLES
🏠 MJC Palente
► Lundi de 20h15 à 22h30



ATELIER CUISINE DU SAMEDI AVEC BENOÎT ROTSCHI, CHEF ÉTOILÉ

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...

☺ Intervenante :
Benoît ROTSCHI
🏠 MJC Palente
► Samedi de 18h à 22h
Inscription à la séance
- Séances 2024/2025 :
21/09, 12/10, 9/11, 7/12,
18/01, 22/03, 12/04 & 17/05



ATELIER CRÉATIF

Permettre à chacun de maîtriser les fondamentaux du dessin, par des concepts variés tels que la perspective, l'anatomie, la composition et la couleur. Nous encourageons le plein épanouissement de l'imaginaire, laissant à chacun la liberté d'exprimer son potentiel créatif.

☺ Intervenante :

Marion SONET

🏠 MJC Palente

► Lundi de 19h à 20h30



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.

☺ Intervenante :

Hélène TARBOURIECH

🏠 MJC Palente

► Mardi de 14h15 à 16h30



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.

☺ Intervenante :

Albane MATHIEU-FUSTER

🏠 École Jean Zay

► Avancé, à partir de la 8^e année

Lundi de 19h à 20h30

► Débutant/Initié

Lundi de 20h35 à 21h50

► Intermédiaire, 4^e, 5^e, 6^e et 7^e années

Mercredi de 19h à 20h30



photo © MJC Palente

DANSE TRADITIONNELLE FOLK

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

☺ Intervenants :

plusieurs personnes

🏠 MJC Palente

► Bal pour les Nuls

Mardi de 14h à 16h

► Atelier tous niveaux

Vendredi de 20h30 à 22h

► P'tit bal

Vendredi de 22h à minuit

Contact :

folk.mjcpalente@gmail.com



DANSE 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, west coast swing.

☺ Intervenants :

Simon MARTIN

🏠 MJC Palente

► Débutant/Intermédiaire

Jeudi de 20h30 à 21h30



DANSE EXPRESSIVE

Apprendre, imaginer, et traverser différentes énergies du mouvement pour créer une forme collective, le tout dans la joie et la bienveillance.

☺ Intervenante :

Sabrina BOUKHENOUS

🏠 MJC Palente

► Lundi de 19h30 à 21h



DANSE BACHATA EN SOLO

Des ateliers pour travailler les notions essentielles tels que les appuis, les tours, les vagues, les isolations... Des chorégraphies pour appliquer les notions et surtout beaucoup de fun et de bienveillance (pour oser exprimer votre féminité).

☺ Intervenante :

Barbara LENOTTE

🏠 MJC Palente

► Niveau 1

Jeudi de 19h30 à 20h30

► Niveau 2

Jeudi de 20h30 à 21h30

II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

EXPRESSION CULTURELLE & ARTISTIQUE

TARIFS PAGE 16



"IMPRO'BIZ", IMPROVISATION THÉÂTRALE (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 !

☺ Intervenante :

Cie IMPRO'BIZ - 06 84 37 20 00

- improbiz@outlook.fr

🏠 MJC Palente

► Mercredi de 20h à 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.

☺ Intervenante :

Cie PHILEMON

🏠 MJC Palente

► Jeudi de 14h à 17h

- Séances 2024/2025 :

26/09, 3/10, 17/10, 7/11,
21/11, 5/12, 19/12, 9/01,
23/01, 6/02, 20/02, 13/03,
27/03, 17/04, 15/05, 29/05
& 12/06

- Lectures publiques :
20/12, 14/03 & 13/06



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.

☺ Intervenants :

Alann BÔLE & Gilles MARTIN

🏠 Espace Simone de Beauvoir

► Mardi de 18h à 21h



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





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.

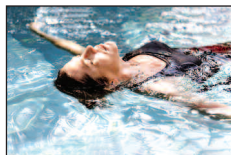
☺ Intervenante :

Monia ARBI

🏠 MJC Palente

► Lundi de 19h à 20h

► Mercredi de 18h45 à 19h45



AQUASPORT

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.

☺ Intervenants :

Eva COLIN DOUBEY et Maxence COURRET, diplômés en activités aquatiques
🏠 piscine de Feel Good Sport, 9 rue Valset, ZAC de Chalezeule

► Mardi de 16h à 16h45

► Jeudi de 11h15 à 12h



BALANCE ÉNERGIE

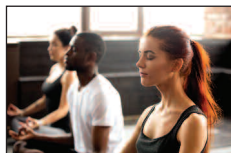
Cours qui regroupe plusieurs disciplines (Pilates, Yoga et Tai chi). Travail de respiration et d'enchaînement postural.

☺ Intervenante :

Marie SABA

🏠 MJC Palente

► Vendredi de 12h30 à 13h30



BODY ZEN

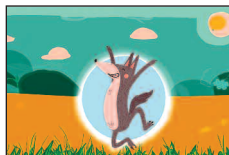
Mélange d'activités douces (pilates, gymball, stretching, relaxation) qui va vous permettre de gagner en souplesse et en tonicité, mais aussi vous apporter une détente profonde ! Adapté à tous.

☺ Intervenante :

Maëlys LE GUENNEC

🏠 MJC Palente

► Vendredi de 10h à 11h



ANIMAL MOVE

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

☺ Intervenante :

Marie SABA

🏠 MJC Palente

► Mardi de 18h à 19h



CALME & LÂCHER-PRISE

Un temps de calme pour prendre soin de soi. Souffler se libérer et se recentrer dans la douceur. J'explore mon monde intérieur par la relaxation, auto-massages, respirations, expression corporelle, pleine conscience...

☺ Intervenante :

Sandy MARIOTTE

🏠 MJC Palente

► Lundi de 18h à 19h30



BODY MOVE

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.

☺ Intervenante :

Maëlys LE GUENNEC

🏠 MJC Palente

► Jeudi de 9h à 10h



CUISSES / ABDOS / FESSIERS

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

☺ Intervenantes :

Marie SABA

& Maëlys LE GUENNEC

🏠 MJC Palente

► Lundi (Marie) de 17h à 18h

► Vendredi (Maëlys) de 9h à 10h

II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

SPORT & BIEN-ÊTRE

TARIFS PAGE 17



ÉQUILIBRE MOBILITÉ

Améliorez votre équilibre, et votre souplesse avec des mouvements doux et un travail adapté à tout type de public.

☺ Intervenante :

Marie SABA

🏠 MJC Palente

► Mardi de 10h15 à 11h15



SWISS BALL

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.

☺ Intervenante :

Lison SUGNY

🏠 MJC Palente

► Jeudi de 12h15 à 13h15



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.

☺ Intervenantes :

Marie SABA & Lison SUGNY

🏠 MJC Palente

► Lundi (Marie)

de 12h30 à 13h30

► Jeudi (Marie)

de 12h30 à 13h30

► Vendredi (Lison)

de 11h à 12h



HATHA YOGA

Apprentissage et pratique de la respiration (pranayama) et des postures (asanas) avec une approche pédagogique détaillée.

☺ Intervenante :

Marie SABA

🏠 MJC Palente

► Mardi de 12h30 à 13h30



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.

☺ Intervenante :

Fanny VANTOMME

🏠 MJC Palente

► Mardi de 19h à 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.

☺ Intervenante :

Michèle QUERY

🏠 MJC Palente

► Mardi de 16h45 à 18h15

► Mardi de 18h30 à 20h



SELF-DÉFENSE

Apprendre à lutter contre le stress, renforcer la confiance en soi. L'accent est mis sur la maîtrise de soi pour s'adapter à une situation d'agression (verbale, physique ou psychologique). Apprendre à anticiper et éviter le conflit, mais aussi connaître ses capacités pour se défendre.

☺ Intervenante :

Fabien FEVRE

🏠 MJC Palente

► Jeudi de 19h à 20h



YOGA KUNDALINI

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

☺ Intervenante :

Marie SABA

🏠 MJC Palente

► Lundi de 19h30 à 21h



STRETCHING

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

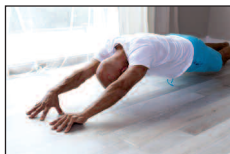
☺ Intervenante :

Marie SABA

🏠 MJC Palente

► Lundi de 18h à 19h

► Mardi de 11h15 à 12h15



STRETCHING RELAXATION

La méthode idéale pour accroître votre énergie physique et mentale, pour améliorer votre souplesse et votre mobilité, pour assurer un équilibre entre un corps et un esprit sain en passant par la relaxation.

☺ Intervenante :

Maëlys LE GUENNEC

🏠 MJC Palente

► Jeudi de 11h à 12h



GYM D'ENTRETIEN

Obtenir une meilleure aisance gestuelle avec des exercices variés. Se renforcer, s'assouplir, s'équilibrer et développez sa conscience corporelle pour une meilleure condition physique.

☺ Intervenantes :

Sylvie GERVAIS & Fabienne MIGNERET-SIMON

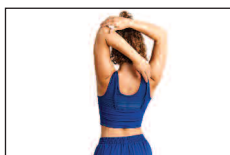
🏠 MJC Palente

► Lundi (Sylvie) de 9h à 10h

Peut être financé par le RSSBFC

► Lundi (Fabienne) de 20h à 21h

► Mardi (Sylvie) de 12h30 à 13h30 - Peut être financé par le RSSBFC



GYM PRÉVENTION SANTÉ : GYM 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.

☺ Intervenante :

Sylvie GERVAIS

🏠 MJC Palente

► Lundi de 10h à 11h

► Lundi de 11h à 12h



GYM 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.

☺ Intervenantes :

Sylvie GERVAIS & Maëlys LE GUENNEC

🏠 MJC Palente

► Mardi (Sylvie) de 11h à 12h

Peut être financé par le RSSBFC

► Jeudi (Maëlys) de 10h à 11h



ÉQUILIBRE CORPS & MÉMOIRE (+ 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.

☺ Intervenante :

Sylvie GERVAIS

🏠 MJC Palente

► Jeudi de 9h à 10h

► Jeudi de 10h à 11h

► Jeudi de 11h à 12h (pour les personnes ayant du mal à se déplacer)



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. Ainsi, les cours de Sylvie GERVAIS, animatrice sportive à la MJC, peuvent bénéficier de cette action. 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

II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

TARIFS



Pour les - 30 ans :

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

ACTIVITÉS CULTURELLES & ARTISTIQUES	DURÉE	TARIF	PAGE
ANGLAIS	1h	180 €	10
ASTROLOGIE	1h	120 €	10
ATELIER CRÉATIF	1h	200 €	11
ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE	1h	120 €	10
ATELIER "TOUT EN COULEURS"	1h15	240 €	11
CLUB PHOTO	2h15	65 €	10
DANSE BACHATA EN SOLO	1h	172 €	11
DANSES EN COUPLE ET EN SOLO	1h	172 €	11
DANSE EXPRESSIVE	1h30	230 €	11
DANSE FLAMENCA Niveaux débutant/Initié Niveau intermédiaire, 4 ^e , 5 ^e , 6 ^e et 7 ^e années Niveau avancé, à partir de la 8 ^e année	1h15 1h30 1h30	194 € 234 € 234 €	11
DANSES TRADITIONNELLES FOLK Bal pour les Nuls Atelier tous niveaux P'tit bal	1h30 1h30 2h	FORFAIT 60 €	11
LECTURE À HAUTE VOIX	3h	257 €	12
SCULPTURE SUR BOIS	3h	105 €	12
ATELIERS INSCRIPTION À LA SÉANCE	DURÉE	TARIF	PAGE
CUISINE Atelier du jeudi (préparation d'un plat à emporter)	2h	22 €/séance	10
Atelier du samedi (préparation d'un repas à partager sur place)	4h	40 €/séance	10
CÉNOLOGIE "CÉPAGES & TERROIRS"	2h30	35 €/séance	10

ACTIVITÉS SPORT & BIEN-ÊTRE	DURÉE	TARIF	PAGE
ANIMAL MOVE	1h	150 € un cours puis 60 € le cours supplémentaire	13
BALANCE ÉNERGIE	1h		13
BODY MOVE	1h		13
BODY ZEN	1h		13
CUISSES / ABDOS / FESSIERS	1h		13
ÉQUILIBRE MOBILITÉ	1h		14
GYMNASTIQUE ENTRETIEN	1h		15
STRETCHING	1h		15
STRETCHING RELAXATION	1h		15
SWISS BALL	1h		14

ACTIVITÉS SPORT & BIEN-ÊTRE	DURÉE	TARIF	PAGE
AÉROBOXE	1h	180 €	13
AQUASPORT	45 min	230 €	13
CALME & LÂCHER-PRISE	1h	150 €	13
ÉQUILIBRE CORPS & MÉMOIRE, POUR LES + 60 ANS	1h	150 €	15
GYMNASTIQUE PRÉVENTION SANTÉ : GYM DOS	1h	150 €	15
GYMNASTIQUE PRÉVENTION SANTÉ : GYM DOUCE	1h	150 €	15
HATHA YOGA	1h	160 €	14
PILATES	1h	160 €	14
RELAXATION SONORE BOLS TIBÉTAINS & GONG	1h	185 €	14
SELF-DÉFENSE	1h	180 €	14
YOGA	1H30	180 €	14
YOGA KUNDALINI	1H30	220 €	14

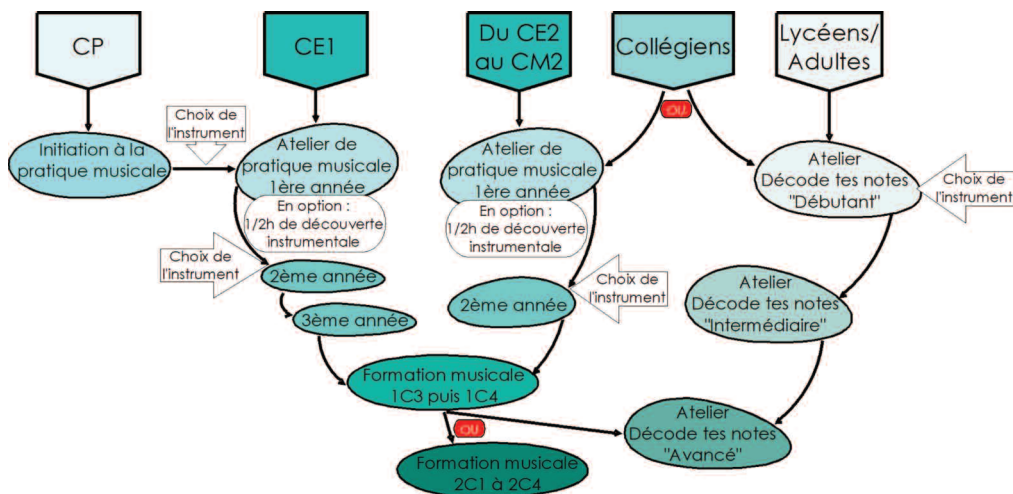
III/ L'ÉCOLE DE MUSIQUE

PRATIQUES MUSICALE & INSTRUMENTALE

TARIFS PAGE 23

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

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 spécialisée.
- Un parc de plus de 70 pianos de 1200 € à 20 000 €.

GAËTAN LEROUX

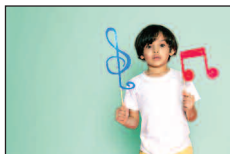


Facteurs de Piano



INITIATION À LA PRATIQUE MUSICALE

☺ Intervenante :
Fanny VANTOMME
🏠 École Jean Zay
► 1^{ère} année-CP
Mercredi de 11h à 11h45



ATELIER DE PRATIQUE MUSICALE

☺ Intervenante :
Fanny VANTOMME
🏠 École Jean Zay
► 1^{ère} année-CE1/CE2
Mercredi de 10h15 à 11h
► 1^{ère} année-A partir du CM1
Mercredi de 11h45 à 12h30



DÉCOUVERTE INSTRUMENTALE

☺ Intervenante : à définir
🏠 École Jean Zay
► En option à partir du CE1
Mercredi de 11h à 11h30
Cinq séances seront également proposées en cours d'année, le samedi de 11h à 13h30



ATELIER "DÉCODE TES NOTES"

☺ Intervenante :
Claire MARTIAL
🏠 École Jean Zay
► Débutant
Mercredi de 18h à 19h
► Intermédiaire/Avancé
Mercredi de 19h à 20h



FORMATION MUSICALE

1^{ER} CYCLE

🏠 École Jean Zay
☺ Intervenante :
Fanny VANTOMME
► 1C2
Mercredi de 9h15 à 10h15
► 1C2
Mercredi de 13h45 à 14h45
► 1C3 : Lundi de 17h30 à 18h30
► 1C3
Mardi de 17h30 à 18h30
► 1C4
Mercredi de 15h45 à 16h45
☺ Intervenante :
Nicolas CAGNONI
► 1C3 : Lundi de 17h30 à 18h30
► 1C4
Lundi de 18h30 à 19h30



FORMATION MUSICALE

2^E CYCLE

☺ Intervenante :
Claire MARTIAL
🏠 École Jean Zay
► 2C1
Mercredi de 14h45 à 15h45
► 2C2
Mercredi de 15h45 à 16h45
► 2C3
Mercredi de 16h45 à 17h45
► 2C4
Mercredi de 13h45 à 14h45



III / L'ÉCOLE DE MUSIQUE

LES INSTRUMENTS

TARIFS PAGE 23



ACCORDÉON DIATONIQUE

☺ Intervenante :
Lisa PARREAUX
🏠 École Jean Zay
► Cours individuel
Lundi & mercredi matin



BATTERIE

☺ Intervenante :
Etienne DEMANGE
🏠 École Jean Zay
► Cours individuel
ou en binôme
Mardi, mercredi & vendredi



CLARINETTE

☺ Intervenante :
Jade MENCLÉ
🏠 École Jean Zay
► Cours individuel
ou en binôme
Mercredi après-midi
& samedi matin



FLûTE TRAVERSIÈRE

☺ Intervenante :
Gilles MICHAUD-BONNET
🏠 École Jean Zay
► Cours individuel
Lundi & mercredi



GUI-TARE ACOUSTIQUE, GUI-TARE ÉLECTRIQUE, GUI-TARE JAZZ, GUI-TARE BASSE

☺ Intervenante :
Aurélien DUDON
🏠 École Jean Zay
► Cours individuel
Mercredi après-midi, jeudi,
vendredi & samedi matin



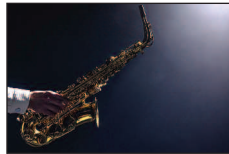
JAZZ/IMPROVISATION (TOUS INSTRUMENTS)

☺ Intervenante :
Gilles MICHAUD-BONNET
🏠 École Jean Zay
► Cours individuel
Lundi & mercredi



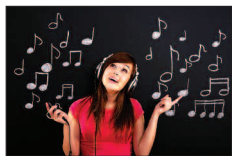
PIANO

☺ Intervenante :
Emmanuelle GONCALVES
🏠 École Jean Zay
► Cours individuel
Lundi & mercredi matin



SAXOPHONE

☺ Intervenante :
Gilles MICHAUD-BONNET
🏠 École Jean Zay
► Cours individuel
Lundi & mercredi



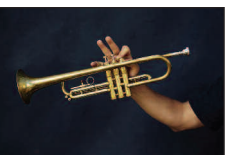
CHANT LYRIQUE, DÈS 8 ANS

☺ Intervenante : à définir
🏠 École Jean Zay
► Dès 8 ans
Jours et horaires à définir
à la rentrée



CHANT "MUSIQUES ACTUELLES", DÈS 12 ANS

☺ Intervenante :
Matthias BOULLE
🏠 École Jean Zay
► Dès 12 ans
Mercredi & jeudi



TROMPETTE

☺ Intervenante :
Pierrot BULIARD
🏠 École Jean Zay
► Cours individuel
ou en binôme
Jeudi après-midi



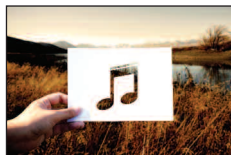
VIOLON

☺ Intervenante :
Olga HUNZINGER
🏠 École Jean Zay
► Cours individuel
Mercredi matin & samedi
matin

III/ L'ÉCOLE DE MUSIQUE

L'ÉCOLE DE MUSIQUE DANS L'EST BISONTIN/PRATIQUES D'ENSEMBLES

TARIFS PAGE 23



FORMATION MUSICALE 1C1

☺ Intervenant :

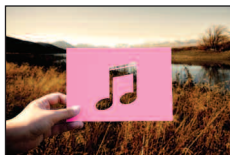
Nicolas CAGNONI

🏠 Vaire

► Mercredi de 13h30 à 14h30

🏠 Roche-lez-Beaupré

► Jeudi de 16h45 à 17h45



FORMATION MUSICALE 1C2

☺ Intervenant :

Nicolas CAGNONI

🏠 Vaire

► Mercredi de 14h30 à 15h30

🏠 Roche-lez-Beaupré

► Jeudi de 17h45 à 18h45



FORMATION MUSICALE 1C3

☺ Intervenant :

Nicolas CAGNONI

🏠 Novillars

► Mercredi de 16h à 17h



FORMATION MUSICALE 1C4

☺ Intervenant :

Nicolas CAGNONI

🏠 Novillars

► Mercredi de 17h à 18h



PIANO

☺ Intervenant :

Martine RIDOUX

🏠 Roche-lez-Beaupré

► Cours individuel

Mardi & mercredi matin



GUITARE FOLK, GUITARE ÉLECTRIQUE, MANDOLINE BLUEGRASS & IRLANDAISE

☺ Intervenant :

Rémi DOUBI

🏠 Novillars

► Cours individuel ou en binôme (à partir de la 2^e année)
Lundi & mercredi


BATTERIE

☺ Intervenant :

Sébastien REEVES

🏠 Vaire

► Cours individuel le mardi



ATELIER DE MUSIQUES ACTUELLES

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

☺ Intervenant :

Matthias BOULLE

🏠 École Jean Zay

► Ados/Adultes

Jeudi de 19h à 20h

Niveau instrumental : au moins une année de pratique instrumentale. Instruments : batterie, basse électrique, guitare électrique, clavier, chant, autres instruments selon profils.



FOLKADANSE

Répertoire de musique traditionnelle à danser et animation de bals, fêtes et manifestations diverses. Pas de formation musicale exigée mais une bonne pratique de son instrument. Tous instruments.

☺ Intervenant :

Sophie CHEVILLOT

🏠 École Jean Zay

► Mercredi, tous les 15 jours, de 20h à 22h



ORCHESTRE "MINI-POUSS"

Orchestre pour les jeunes musiciens de niveaux 1C2 à 1C4 en formation instrumentale. L'objectif est de faire découvrir la pratique musicale collective.

☺ Intervenant :

Gilles MICHAUD-BONNET

🏠 École Jean Zay

► Niveaux 1C2 à 1C4

Mercredi de 13h30 à 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.

☺ Intervenant :

Gilles MICHAUD-BONNET

🏠 École Jean Zay

► A partir de 2C1

Lundi de 19h30 à 20h30

III / L'ÉCOLE DE MUSIQUE

PRATIQUES VOCALES COLLECTIVES

TARIFS PAGE 23



ATELIER VOCAL POUR ENFANTS, 7/12 ANS

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.

☺ Intervenante :

Fanny VANTOMME

🏠 École Jean Zay

► 7/12 ans

Mercredi de 14h45 à 15h45



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 !

☺ Cheffe de chœur : Diana

Francesca NUNEZ NEIRA

🏠 École Jean Zay

► Adultes

Mercredi de 20h à 21h30



CHORALE "LA CHANTOILLOTTE"

La Chantoillotte 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.

☺ Chef de chœur :

André MOULIN

🏠 MJC Palente

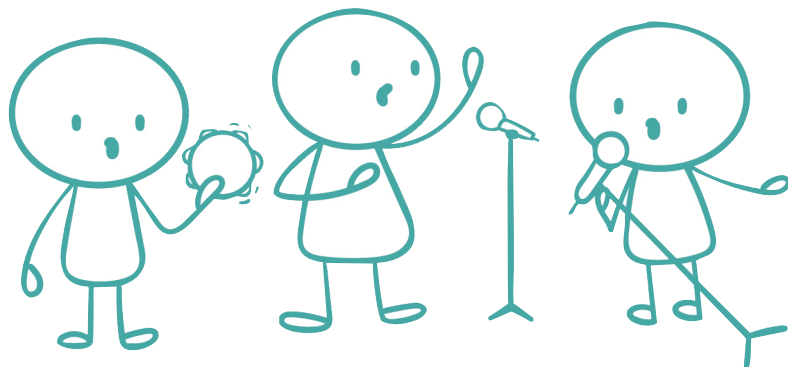
► Le grand chœur
Mardi de 20h30 à 22h30

► Le grand chœur
6 samedis/an de 15h à 18h

► Le petit chœur
Vendredi de 20h30 à 22h30

+

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



III/ L'ÉCOLE DE MUSIQUE

TARIFS

TICKET CULTURE DE LA VILLE DE BESANÇON

Ces tickets concernent les enfants bison-tins, 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.

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.

ACTIVITÉS	- HABITANT DE BESANÇON (- DE 25 ANS) - HABITANT UNE COMMUNE DU SEEB*		BESANÇON + DE 25 ANS	EXTÉRIEUR		PAGE
	QF ≤ 800 €	QF ≥ 800 €				
INITIATION PRATIQUE MUSICALE	87 €	105 €	/	205 €	260 €	19
ATELIER DECODE TES NOTES OU ATELIER PRATIQUE MUSICALE	87 €	142 €	207 €	246 €	307 €	19
ATELIER DE PRATIQUE MUSICALE + OPTION ATELIER DECOUVERTE INSTRUMENTALE	225 €	311 €	/	379 €	418 €	19
FORMATION MUSICALE ou DECODE TES NOTES + 45 min INSTRUMENT EN BINOME	280 €	387 €	434 €	472 €	520 €	19
FORMATION MUSICALE ou DECODE TES NOTES + 1h INSTRUMENT EN BINOME	330 €	442 €	495 €	533 €	581 €	19
FORMATION MUSICALE ou DECODE TES NOTES + 30 min INSTRUMENT INDIVIDUEL	310 €	445 €	506 €	554 €	615 €	19
FORMATION MUSICALE ou DECODE TES NOTES + 45 min INSTRUMENT INDIVIDUEL	359 €	497 €	557 €	606 €	667 €	19
ATELIER VOCAL POUR ENFANTS	150 €	170 €	/	170 €	190 €	22
CHORALE "LES ZINGARELLES"	/	162 €	162 €	/	182 €	22
CHORALE "LA CHANTOILLOTTE"	90 €					22
FOLKADANSE	78 €					21
ACTIVITÉS	ÉLÈVE DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE		NON ÉLÈVE DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE		PAGE	
ATELIER DE MUSIQUES ACTUELLES	95 €		285 €		21	
ATELIER JAZZ / IMPROVISATION	95 €		285 €		21	
ORCHESTRE MINI POUSS	/		182 €		21	

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

IV / ENTRAIDE & SOLIDARITÉ / EN FAMILLE



ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Aide aux devoirs - CLAS*

Accueil des enfants du CP à la terminale pour les jeunes fréquentant les établissements scolaires du quartier pour un accompagnement global à la scolarité à raison de 2h/semaine. Priorité aux jeunes en difficulté. Propositions d'ouvertures culturelles tout au long de l'année. [**Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité*]

🏠 MJC Palente

► Primaires

1h un soir de la semaine en collectif, de 16h30 à 19h
+1h le mercredi matin en individuel, de 9h à 13h30

► Collégiens

1h deux soirs de la semaine en collectif, de 17h à 19h

► Lycéens

1h deux soirs de la semaine en collectif, de 17h à 19h

☎ 07 45 20 23 58

Adhésion à la MJC Palente obligatoire

Inscriptions durant la semaine du 2 au 7 septembre



JARDIN PARTAGÉ

Ce lieu est une ancienne friche qui a été réhabilitée et aménagée en potager collectif. Les habitants du quartier ont ainsi la possibilité de s'adonner aux joies du jardinage ! Une partie du potager est dédiée à des activités maraîchères avec des groupes (écoles, centres de loisirs, associations, etc). Les adhérents de la MJC peuvent bénéficier d'une parcelle individuelle qu'ils s'engagent à cultiver (cotisation annuelle de 10 €), sous réserve d'espace disponible. Des animations ponctuelles sont également organisées dans ce lieu pour favoriser les rencontres entre habitants du quartier : repas partagés, concerts, jeux...

🏠 Jardin partagé des Orchamps, 18 rue Berlioz

☎ 06 51 52 88 00



ANIMATION COLLECTIVE FAMILLE

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

🏠 MJC Palente

☎ 06 20 64 10 17

Adhésion à la MJC Palente obligatoire



PARLOTHÉ

(Soutien à la parentalité)

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

🏠 Ecoles du quartier de Palente-Les Orchamps

☎ 06 20 64 10 17



ESPACE JEUNES

Cet espace permet aux jeunes du quartier de Palente-Les Orchamps de se retrouver et de construire des projets d'activités (sorties, séjours, ...) Il est destiné aux ados et pré-ados de 11 à 17 ans.

🏠 MJC Palente

☎ 07 85 13 14 51

Adhésion à la MJC Palente obligatoire

Inscriptions durant la semaine du 2 au 7 septembre



ANIMATIONS

EN PIED D'IMMEUBLE

Des animations gratuites en direction des familles de Palente-Les Orchamps sont proposées en juillet et août, avec les partenaires du quartier. Les activités pour les enfants se déroulent les après-midi et des événements festifs sont organisés ponctuellement en soirée.

🏠 Place Olof Palme (ou Parc Gounod) et Jardin partagé

☎ 07 85 13 14 51





APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS - ASL*

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

*(*Ateliers Socio-Linguistiques)*

MJC Palente

- Lundi de 9h15 à 11h15
- Mardi de 18h à 20h
- Vendredi de 14h à 16h

☎ 06 13 57 04 46

Adhésion à la MJC Palente obligatoire



CAFÉ DES MONDES

Échanges interculturels et intergénérationnels
Lieu de rencontre et d'échange interculturels et intergénérationnels, où chaque personne qui le souhaite peut venir boire le café, discuter, jouer à des jeux de société ou encore participer à des animations. Mais aussi être source de proposition et transmettre ses savoirs et compétences.

MJC Palente

- Jeudi de 10h à 12h

☎ 06 20 64 10 17



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, banque, logement, naturalisation, ...

MJC Palente

- Mardi de 9h à 11h45
- Jeudi de 9h à 11h45



ATELIER INFORMATIQUE

Accompagnement dans l'apprentissage des bases de l'informatique, pour simplifier votre quotidien. Initiation 1 pour se familiariser avec l'outil informatique et initiation 2 pour renforcer les acquis de l'initiation 1. Matériel fourni.

MJC Palente

- Initiation 1 :
Jeudi de 14h à 15h30
- Initiation 2 :
Jeudi de 16h à 17h30

☎ 06 20 64 10 17

Adhésion à la MJC Palente obligatoire

Inscriptions durant la semaine du 2 au 7 septembre



- Accompagnement à la scolarité (Aide aux devoirs) : ☎ 07 45 20 23 58 - mjcpalente.clas@gmail.com
- Activités jeunesse : César PILLOT - ☎ 07 85 13 14 51 - mjcpalente.espacejeune@gmail.com
- Apprentissage du français (ASL) : ☎ 06 13 57 04 46 - contact.asl.mjc@gmail.com
- Jardin partagé : Maxime PODICO - ☎ 06 51 52 88 00 - mjcpalente.jardin@gmail.com
- Actions famille : Fannie MOURLON - ☎ 06 20 64 10 17 - mjcpalente.familles@gmail.com

LA MJC ACCUEILLE DANS SES LOCAUX

ATELIER DE MOBILISATION
VERS L'EMPLOI

En complément des Permanences Emploi, une professionnelle vous reçoit pour un accompagnement individualisé

🏠 MJC Palente

► SUR RENDEZ-VOUS, le mercredi de 9h à 12h
☎ 06 32 63 54 99



PERMANENCE EMPLOI

Dans un espace équipé en informatique, vous pouvez réaliser toutes les démarches liées à la recherche d'emploi. Des professionnels vous apportent du soutien et des informations locales.

🏠 MJC Palente

► SANS RENDEZ-VOUS, du 1^{er} au 14 de chaque mois, les mardis de 10h à 12h

CLCV
[CONSUMMATION
LOGEMENT ET CADRE DE
VIE] PERMANENCE À LA MJC

Permanences gratuites à la MJC Palente.

Informations & conseils concernant :

- Litiges de consommation
- Litiges de logement
- Litiges de copropriété
- Renseignements sur vos droits

🏠 MJC Palente

► Le premier vendredi du mois de 10h à 12h

☎ CLCV

03 81 80 32 96

besancon@clcv.org

Défenseur des droits
REPUBLIQUE FRANÇAISE

DÉFENSEUR DES DROITS :
PERMANENCE À LA MJC

Permanences gratuites à la MJC Palente.

- Dysfonctionnement des services publics.
- Protection des droits de l'enfant.
- Discriminations.
- Manquement à la déontologie par les forces de sécurité et protection des lanceurs d'alerte.

🏠 MJC Palente

► Un mardi par mois.

☎ Se renseigner au secrétariat de la MJC Palente, 03 81 80 41 80, pour connaître les prochaines dates.



LE CLUB DES AÎNÉS

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

🏠 MJC Palente

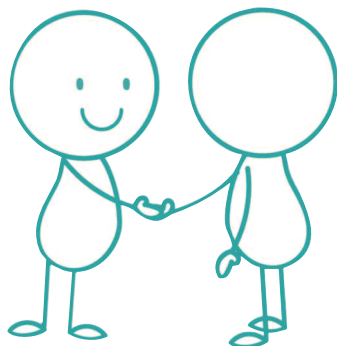
► Mardi de 13h30 à 16h15

► Jeudi de 13h30 à 16h

■ ORPAB, 20 rue de

Vigney, Besançon

☎ 03 81 82 22 05





Vous avez un peu (ou beaucoup) de temps ?

Vous voulez rencontrer, partager et découvrir ? Rejoignez-nous et renforcez notre équipe de bénévoles !

Accompagnement à la scolarité, cours de français, Café des mondes, Jardin partagé, Conseil d'Administration, animations ponctuelles... les missions ne manquent pas !

LA MJC PALENTE S'ENGAGE À :

- accueillir et à considérer le bénévole comme un collaborateur à part entière.
- l'informer sur l'association, son projet et son fonctionnement.
- confier au bénévole une activité qui respecte ses compétences, sa disponibilité et répond à son désir d'engagement.
- désigner un salarié référent auprès duquel le bénévole pourra trouver appui.
- assurer sa formation et son accompagnement
- apporter un soutien logistique et matériel pour le bon déroulement de l'activité.
- inviter le bénévole à participer aux événements marquants de la MJC.

LE BÉNÉVOLE S'ENGAGE À :

- accepter les principes et valeurs de la MJC Palente, et à se conformer à son projet associatif à travers son adhésion obligatoire.
- assurer de manière régulière et consciencieuse l'action choisie
- participer à la promotion et au développement de l'association.
- participer aux actions de formations, aux réunions de travail et aux événements en lien avec l'activité bénévole
- respecter l'éthique du bénévolat (devoir de confidentialité et de discrétion)
- informer le salarié référent de tout souhait de modification ou de création d'activité.

- informer le référent en cas d'absence, de cessation provisoire ou définitive d'activité, en tenant compte des délais nécessaires à la continuité de l'activité.

MJC Palente

© Contact : Secrétariat de la MJC Palente

☎ 03.81.80.41.80

mjcpalente.secretariat@gmail.com



CENTRE MARTIN LUTHER KING

MJC CLAIR



INDEX DES ACTIVITÉS PROPOSÉES

- -
► 1,2,3 soleil *p.39*

- A -
► Accompagnement à la scolarité (Aide aux devoirs) Varelles *p.35*

► Accompagnement aux démarches administratives Varelles *p.35*

► Accompagnement aux démarches administratives *p.36*

► Accompagnement au projet Varelles *p.35*

► Accompagnement des familles pour des projets "Vacances famille et week-end famille" *p.39*

► Accueil de loisirs maternel 3/6 ans *p.31*

► Accueil de loisirs élémentaire 6/11 ans *p.31*

► Accueil de loisirs pré-adolescent 11/13 ans *p.31*

► Accueil de loisirs adolescent 14/17 ans *p.31*

► Action sociolinguistique *p.38*

► Animations à destination des habitants Varelles *p.35*

► Antenne sociale de quartier / CCAS *p.36*

► Atelier couture Varelles *p.35*

► Atelier gymnastique d'entretien et de remise en forme dès 18 ans *p.34*

- B -
► BGE - CITÉLAB *p.37*

- C -
► CIDFF *p.38*

► Club multisports de loisirs enfants : section kickboxing KBKS *p.32*

► Club multisports de loisirs adultes : section kickboxing KBKS *p.34*

► Club multisports de loisirs enfants : sport découverte *p.32*

► Club multisports de loisirs adultes : section cardio fitness musculation pour les femmes *p.34*

► Club multisports de loisirs adultes : section dym douce seniors *p.34*

- D -
► Danse africaine *p.33*

- E -
► Ecrivain public *p.38*
► Epicerie sociale Croq'soleils *p.38*

- F -
► France Victimes 25 Besançon *p.38*

- G -
► Gospel *p.33*

- K -
► Karaté enfants *p.32*

- L -
► La Mission Locale *p.37*
► Ludothèque Varelles *p.35*

- P -
► Permanences emploi *p.37*
► Pôle solidarité MJC *p.36*

- R -
► RERS (Réseau d'échanges réciproques de savoirs) *p.33*
► Roulotte animation en pied d'immeuble *p.39*
► Roulotte connectée "Accès aux droits" *p.36*

- S -
► Samedis événements *p.39*
► SNC Solidarités nouvelles face au chômage *p.37*
► Soutien aux projets individuels *p.38*

- V -
► Voyage culturel *p.33*





PRÉSENTATION



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.

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

☎ 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 :

Présidente de l'association : HANNOUNI Leïla

Vice-Président : DAME Jean-Marie

Trésorier : BOITEUX Denise

Secrétaire : HAKKAR Rabeha

Pôle Logistique et gestion des locaux :

Habiba MESREF : Maîtresse 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 et intervenant au Club Multisports

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 Vareilles 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



CENTRE MARTIN LUTHER KING

PARTAGE
LUMIÈRE
MOUVEMENT
POÉSIE

INFOS PRATIQUES

Tarifs adhésion : famille 11 €, individuelle 6 €, association 50€

Tarifs adhésion : Nous sommes en réflexion concernant la tarification, ceux-ci seront disponible dès la rentrée.

(Adhésion valable du 1er septembre 2024 au 31 août 2025)

Horaires d'ouverture au public :

Période scolaire

Les lundis de 14h à 18h, du mardi au vendredi de 9h à 12h / de 14h à 18h, le samedi de 9h à 12h.

Période Vacances scolaires

Les lundis de 9h à 18h, du mardi au vendredi de 9h à 12h / de 14h à 18h.

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.

Agenda de la rentrée :

Inscriptions aux centres de loisirs (maternel, primaire et adolescents) : à partir du 16 septembre 2024

Début des activités associations : le 16 septembre 2024

Début des accueils de loisirs : Mercredi 2 Octobre 2024

Début de l'accompagnement à la scolarité : Lundi 30 septembre 2024

TARIFS DES ACCUEILS DE LOISIRS MJC DE CLAIRS SOLEILS

Nous sommes en réflexion concernant la tarification, ceux-ci seront disponible dès la rentrée.

TARIFS DES ACTIVITÉS À LA MJC DE CLAIRS SOLEILS

Nous sommes en réflexion concernant la tarification, ceux-ci seront disponible dès la rentrée.

NOUVEAU SITE INTERNET
SCANNEZ-MOI !



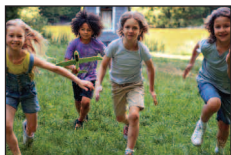


ACCUEIL DE LOISIRS MATERNEL, 3/6 ANS Tarif selon revenus, adhésion à la MJC.

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.

☺ Intervenant :
1 directeur + 4 animateurs
🏠 Ecole Élémentaire
Tristan Bernard

- 3/6 ans
 - 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
 - 1/2 journée sans repas matin : accueil à 8h30 et départ entre 11h30 et 12h00 ou après-midi : accueil à 13h30 et départ entre 16h30 et 17h30
- Horaires sous réserve de modifications
☎ 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...

☺ Intervenant :
1 directeur + 4 animateurs
🏠 Ecole Élémentaire
Jean Macé

- 6/11 ans
 - Mercredi :
 - Journée complète avec ou sans repas : accueil à partir de 8 h30 et départ entre 16h30 et 17h30
 - Vacances scolaires :
 - Journée complète avec ou sans repas : accueil entre 8h30 et 9h30, départ entre 16h30 et 17h30
 - 1/2 journée sans repas matin : accueil à 8h30 et départ entre 11h30 et 12h00 ou après-midi : accueil à 13h30 et départ entre 16h30 et 17h30
- Horaires sous réserve de modifications
☎ 03 81 50 69 93



ACCUEIL DE LOISIRS PRÉ-ADOLESCENT, 11/13 ANS Adhésion à la MJC + participation en fonction des activités

Activités créatives et récréatives, sportives, sorties...

- 11/13 ans
 - Mercredi :
 - Demi-journée avec ou sans repas : accueil à partir de 12 h00 avec repas et 14h sans repas et départ entre 16h30 et 17h30
 - Vacances scolaires :
 - Journée complète avec ou sans repas : accueil entre 9h45 et 10h00, départ entre 16h30 et 17h30
 - 1/2 journée sans repas matin : accueil à 8h30 et départ entre 11h30 et 12h00 ou après-midi : accueil à 13h30 et départ entre 16h30 et 17h30
- Horaires sous réserve de modifications



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...

- ☺ Intervenant :
1 directeur par accueil de loisirs + 3 animateurs
🏠 MJC des Clairs Soleils
Centre Martin Luther King
 - 14/17 ans
 - Mercredi après-midi :
 - 1/2 journée sans repas : accueil à 14h00 et départ entre 16h30 et 17h30
 - Vacances scolaires :
 - Du lundi au vendredi de 9h45 à 12h et de 14h à 17h30 (possibilité de repas)
- ☎ 03 81 50 69 93



I/ LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

EXPRESSION SPORTIVE



CLUB MULTI-SPORTS DE LOISIRS : SECTION KICK-BOXING KBKS

Débutant, loisir, compétiteurs, venez prendre du plaisir à pratiquer le kickboxing, le K1 et le Muay Thaï au Kickboxing Clairs Soleils. 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)

☺ Intervenant :
Josua DONAS boxeur professionnel

► Entraînements ados

11-17 ans

Mardi 20h-21h30

Gymnase des orchamps

Mercredi 17h15-19h

Centre MLK

Samedi 15h30-17h

Gymnase Clairs Soleils

► Entraînements à partir de 16 ans

Lundi 18h30-20h

Centre MLK - préparation physique

► Entraînements adultes

18 ans et plus

Jeudi 19h00-20h30

Salle de Larnod

☎ 06 65 03 13 36



CLUB MULTI-SPORTS 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, par-kour, base-ball, lutte...)

🏠 L'ensemble des équipements sportifs du quartier des Clairs-Soleils

► Mardi 16h45-18h00

► Mercredi 14h00-15h30

► Jeudi 16h45-18h00

☎ Josua Donas éducateur sportif - 06 65 03 13 36



KARATÉ

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

🏠 MJC des Clairs Soleils
Centre Martin Luther King
Tarifs : 160 €

► Débutant

Mercredi de 15h à 16h

► Confirmé

Mercredi de 16h à 17h

► Contact :

www.ikskarate.free.fr



II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

EXPRESSION CULTURELLE & ARTISTIQUE



DANSE AFRICAINE

L'association Djeliyakunda vous propose des cours de danse africaine animés par Kaoussou Goudiaby et accompagnés de percussionnistes. Accessibles à tous niveaux, les cours permettent de pratiquer des danses inspirées des rythmes d'Afrique de l'Ouest, alliant dynamisme et grâce.

☺ Intervenant :

1 directeur + 4 animateurs

📍 MJC Besançon Clairs-Soleils - Centre Martin Luther King

► Jeudi à 20h00 à 22h

📞 Association Djeliyakunda - 06 64 68 93 16



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

📍 MJC Besançon Clairs-Soleils - Centre Martin Luther King

► Jeudi de 14h à 17h30

► Un vendredi sur deux de 9h à 15h (repas)

► Contact : rers25.besancon@laposte.net



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.

📍 MJC Besançon Clairs-Soleils - Centre Martin Luther King

► Mardi de 19h30 à 21h

📞 Marie Beaud
06 15 93 26 88



VOYAGE CULTUREL

La MJC Besançon Clairs-Soleils propose des voyages culturels. Inscriptions dans la limite des places disponibles. Renseignements et inscriptions à la MJC Clairs-Soleils

📞 03 81 50 69 93



II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

SPORT & BIEN-ÊTRE



CLUB MULTI-SPORTS DE LOISIRS : SECTION KICK-BOXING KBCS

Débutant, loisir, compétiteurs, venez prendre du plaisir à pratiquer le kick-boxing, le K1 et le Muay Thai au Kickboxing Clairs Soleils. Nous organisons, des stages avec différents champions du monde, des sorties pour voir des galas internationaux, des inter-clubs... Encadré par une équipe de professionnels diplômés (brevets fédéraux, préparateurs physique et mental)

☺ Intervenant : Josua Donas boxeur professionnel

► Entraînements ados
11-17 ans

- Mardi 20h-21h30

Gymnase des Orchamps

- Mercredi 17h15-19h00

Centre MLK

- Samedi 15h30-17h00

Gymnase Clairs Soleils

► Entraînements à partir
de 16 ans

- Lundi 18h30-20h00

Centre MLK - préparation
physique

► Entraînements adultes
18 ans et plus

- Jeudi 19h00-20h30

Salle de Larnod

☎ 06 65 03 13 36



CLUB MULTI-SPORTS DE LOISIRS : SECTION CARDIO FITNESS MUSCULATION POUR LES FEMMES

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, par-kour, base-ball, lutte...)

☞ MJC Besançon Clairs-Soleils - Centre Martin Luther King

► Vendredi de 18h30 à 19h30

☎ Josua Donas éducateur sportif - 06 65 03 13 36



CLUB MULTI-SPORTS 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.

☞ MJC Besançon Clairs-Soleils - Centre Martin Luther King

► Mardi de 11h à 12h

☎ Josua Donas éducateur sportif - 06 65 03 13 36



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^{ème} début janvier.

Certificat médical obligatoire à l'inscription

☞ MJC Besançon Clairs-Soleils - Centre Martin Luther King

► Lundi de 8h30 à 10h

☎ Mme BOISSON

06 76 39 39 58

boissonpierre@sfr.fr



III/ 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...).

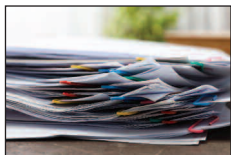
☺ Intervenants :

1 animatrice et différents partenaires

🏠 EVS des Vareilles

► Jeudi à 20h00 à 22h

☎ 03 81 50 69 93



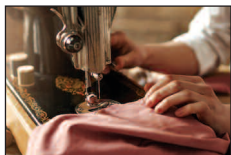
ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES

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,

🏠 EVS des Vareilles

☎ 03 81 50 69 93



ATELIER COUTURE

L'EVS propose un atelier d'entraide autour de la 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.

🏠 EVS des Vareilles

☎ 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.

🏠 EVS des Vareilles

► Sur rendez-vous

☎ 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

☺ Intervenants :

2 animateurs + bénévoles

🏠 EVS des Vareilles

☎ 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

🏠 EVS des Vareilles

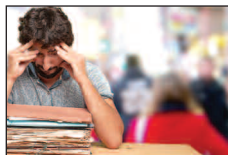
☎ 03 81 50 69 93

IV / ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ

**ROULOTTE CONNECTÉE
"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. Une réelle collaboration aux services des habitants.

☺ Intervenants :
animateurs + bénévoles
🏠 Place des lumières et
Terminus des vareilles
☎ 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,
🏠 MJC Besançon Clairs-Soleils - Centre Martin Luther King
☎ 03 81 50 69 93

**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.

🏠 MJC Besançon Clairs-Soleils - Centre Martin Luther King
☎ 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.

🏠 MJC Besançon Clairs-Soleils - Centre Martin Luther King

► Lundi après-midi, jeudi et vendredi matin
- 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.

☎ 03 81 41 22 94



IV/ ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ



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....

📍 MJC des Clairs Soleils
Centre Martin Luther King
► 2 dernier mardi de
chaque mois de 10h à 12h
☎ 03 81 50 69 93



BGE - CITÉSLAB : 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...).

📍 MJC Besançon Clairs-Soleils - Centre Martin Luther King
► Sur rendez-vous
☎ 03 70 88 50 56



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...).

📍 MJC des Clairs Soleils
Centre Martin Luther King
► Mardi 14h à 17h
► Jeudi 9h à 12h et 14h à 17h
☎ 03 81 85 85 85
www.missionlocale-besancon.fr



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...

📍 MJC des Clairs Soleils
Centre Martin Luther King
► Sur rendez-vous
► Contact :
snc.besancon@snc.asso.fr



IV / ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ



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.

🏠 MJC des Clairs Soleils
Centre Martin Luther King
► Mercredi matin entre 9h et 12h

☎ France Victimes 25 Besançon - 03.81.83.03.19



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.

🏠 MJC des Clairs Soleils
Centre Martin Luther King

► Sur rendez-vous

☎ 03 81 50 69 93



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.

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.

🏠 MJC des Clairs Soleils
Centre Martin Luther King
► Jeudi de 14h à 17h

☎ 03.81.41.22.95

ou à l'accueil de la MJC



ÉCRIVAIN PUBLIC

Renseigner, Rédiger... Une équipe de bénévoles compétents dans différents domaines (banque, surendettement, logement, 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

🏠 MJC des Clairs Soleils
Centre Martin Luther King
► Mardi de 9h à 12h sur rendez-vous

► Vendredi de 9h30 à 12h sur rendez-vous

☎ 03 81 50 69 93



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.

🏠 MJC des Clairs Soleils
Centre Martin Luther King

► Mardi 14h à 17h

► Lundi de 14h à 16h30

► Jeudi de 9h à 11h30

☎ 03 81 50 69 93



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

☺ Intervenant : 1 juriste
🏠 MJC des Clairs Soleils
Centre Martin Luther King

► Sur rendez-vous

☎ 03 81 25 66 69

URCIDFFFC@laposte.net



1, 2, 3, SOLEIL

Pour les 0 à 6 ans et leurs parents

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.

☺ Intervenants :
2 professionnels MJC / Antenne petite enfance

🏠 MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

► Vendredi, accueil libre de 9h à 12h

☎ 03 81 50 69 93

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

Nous vous accompagnons dans l'organisation de votre séjour : demandes de devis, montage du dossier, informations sur les différents lieux d'accueils... Nous sommes partenaires du dispositif "Partir Famille" permet de bénéficier d'aides financières de la Ville, de la CAF et de VACAF pour votre séjour.

☺ Intervenants :
Référente Famille de la MJC et différents partenaires

🏠 MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

☎ 03 81 50 69 93

SAMEDIS EVÉNEMENTS

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...).

☺ Intervenants :
1 animateur MJC et différents partenaires

🏠 MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

☎ 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...).

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

🏠 Différents endroits extérieur dans le quartier

☎ 03 81 50 69 93





Comité de Quartier
Rosemont Saint-Ferjeux
association d'intérêt général

MAISON DE ROSEMONT

INDEX DES ACTIVITÉS PROPOSÉES

- A -

- ▶ Accueils de loisirs 3/15 ans p.43
- ▶ Accompagnement à la scolarité (Aide aux devoirs) p.56
- ▶ Acro dance dès 5 ans p.43
- ▶ Air dancing Yoga p.53
- ▶ Aquarelle, dessin & techniques à l'eau p.45
- ▶ Arts du cirque 4/5 ans p.44
- ▶ Arts du cirque 6/12 ans p.44
- ▶ Arts énergétiques chinois : Qi Gong & Tai Chi p.52
- ▶ Association 97KA p.47
- ▶ Association Fraternité sénégalaise de Besançon FSB p.48
- ▶ Association La commune libre de St-Ferjeux p.49
- ▶ Association Latinoamericalli p.48
- ▶ Association Les Amis du TVER p.48
- ▶ Association cénophile comtoise p.48
- ▶ Association OIKO Crédit Franche-Comté Bourgogne p.49
- ▶ Association Salsamoondo p.50
- ▶ Atelier de mobilisation vers l'emploi p.56
- ▶ Ateliers d'herboristerie populaire p.46
- ▶ Atelier numérique p.56
- ▶ Ateliers sociolinguistiques (ASL) p.56

- B -

- ▶ Brico-récup bois p.46

- C -

- ▶ Chantier d'insertion p.56
- ▶ Cirque adapté p.55
- ▶ Cirque parents-enfant dès 2 ans p.44
- ▶ CLCV p.57
- ▶ Club de tricot p.48
- ▶ Club du vendredi p.48
- ▶ Club "lour prends garde" p.49
- ▶ Compagnie "Zèle d'Anges" p.47
- ▶ Cours d'arabe p.47
- ▶ Cours d'espagnol p.47
- ▶ Cours d'italien p.47
- ▶ Couture p.45
- ▶ Cross training p.53

- D -

- ▶ Danse adaptée p.55
- ▶ Danse douce p.50
- ▶ Danse en ligne p.50
- ▶ Danses latine & standard p.50
- ▶ Danse moderne dès 5 ans p.43
- ▶ Danse contemporaine/indienne dès 5 ans p.43
- ▶ Danse tribal fusion p.50
- ▶ Danses urbaines p.50
- ▶ Dessin/croquis ados/adultes p.45
- ▶ Dessin & peinture toutes techniques p.45
- ▶ Dictées p.47

- E -

- ▶ Ecrivains publics p.57
- ▶ Equilibre & mobilité p.53

- F -

- ▶ Fessiers-Abdos-Cuisses p.54

- G -

- ▶ Gym d'entretien p.54
- ▶ Gym d'entretien & stretching p.54
- ▶ Gym & stretching p.54
- ▶ Gym tonic p.54

- H -

- ▶ Hip hop dès 8 ans p.43
- ▶ Hip hop p.51

- I -

- ▶ Improvisation théâtrale dès 11 ans p.44
- ▶ Improvisation théâtrale adultes p.47

- J -

- ▶ Jeux de société p.48

- K -

- ▶ Karaté ans p.44

- L -

- ▶ Les p'tits créateurs dès 6 ans p.44
- ▶ Les Z'ados 13/15 ans & +16 ans p.43

- M -

- ▶ Mosaïque p.45
- ▶ Multi-sports p.54
- ▶ Multi-sports santé p.55

- N -

- ▶ Nordic Yoga p.52

- P -

- ▶ Peinture p.45
- ▶ Pilates p.53
- ▶ Pop orientale p.51
- ▶ Poterie p.46

- R -

- ▶ Rendez-vous du jeu p.49

- S -

- ▶ Scrabble p.49
- ▶ Sculpture p.46
- ▶ Silat : Kung Fu indonésien dès 15 ans p.55
- ▶ Sophrologie p.52
- ▶ Street jazz p.51
- ▶ Street jazz/Hip hop p.51

- S -

- ▶ Savoirs de base p.57
- ▶ Scrabble p.49
- ▶ Séjours famille p.57
- ▶ Self-défense p.55
- ▶ Société Histoire naturelle du Doubs p.49
- ▶ Sorties en famille p.57
- ▶ Spiteurs fous p.49
- ▶ Stretching p.54

- T -

- ▶ Tao Kung p.52
- ▶ Tonic ball p.53

- V -

- ▶ Vannerie p.46

- W -

- ▶ West coast swing p.51

- Y -

- ▶ Yin Yoga p.52
- ▶ Yoga p.52

- Z -

- ▶ Zumb'dance p.51



LE QUARTIER ST-FERJEUX

PRÉSENTATION



Le Comité de Quartier a pour but de promouvoir, par une action d'animation globale et dans un esprit laïque, l'accession 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'événements 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

NOUVEAU SITE INTERNET
SCANNEZ-MOI !





INFOS PRATIQUES

MAISON DE QUARTIER ROSEMONT ST-FERJEUX

1, avenue Ducat – 25000 Besançon

☎ 03.81.52.42.52

Bus : arrêt "Bascule", ligne 4

Tarifs adhésion : Adultes : 12,50 € / Enfants : 6 €
[adhésions valables du 1^{er} juillet 2024 au 30 juin 2025]

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 19 septembre 2024 : pour 30 séances à l'exclusion des périodes de vacances scolaires et des 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 Avantage Jeune.

Renseignez-vous à l'accueil.

Adhésions valables du 1^{er} Juillet 2024 au 30 Juin 2025.



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.

🏠 MdQ St-Ferjeux

► 3/15 ans

► Accueil du matin :
de 7h30 à 9h

► Accueil du midi :
à 12h

► Accueil après-midi :
13h30 à 14h

► Accueil du soir :
de 17h à 18h

Cantine : repas en liaison
chaude.

Tarifs : en fonction du
quotient familial établi par
la CAF. Les chèques va-
cances sont acceptés.



LES ZADOS 13/15 ANS & +16 ANS

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

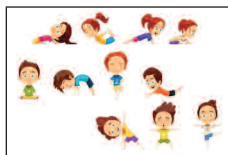
A partir de 16 ans : accom-
pagnement au montage
de projets (BAFA, chan-
tiers "A Tire d'Aile", va-
cances autonomes, etc.)

🏠 MdQ St-Ferjeux

► 13/15 ans & + 16 ans

👤 César CHIK

03 81 52 42 52



ACRO DANSE DÈS 5 ANS

Un mélange entre l'acroba-
tie, la gymnastique et la
danse. Le cours sera basé
sur des exercices d'équili-
bre et des techniques de
danse. Les enfants vont
développer leur mobilité,
leur motricité, leur sou-
plesse et le sens du
rythme, en apprenant à uti-
liser l'espace et leur corps.

☺ Intervenante :

Marie SABA

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Dès 5 ans

Mercredi de 11h à 12h



DANSE MODERNE DÈS 5 ANS

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

☺ Intervenante :

Carmela FRESSENCOURT

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Dès 5 ans

Jeudi de 17h à 18h



DANSE CONTEMPORAINE / INDIENNE DÈS 5 ANS

Bon mix entre la danse clas-
sique indienne et la danse
contemporaine les enfants
vont découvrir un style ori-
ginal, énergique et joyeux,
ainsi que l'apprentissage
d'une chorégraphie afin de
développer la sensibilité et
l'expressivité de chacun.

☺ Intervenante :

Bengi ATESOZ

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Dès 5 ans

Mercredi de 15h30 à 16h30



HIP HOP DÈS 8 ANS

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

☺ Intervenante :

Nadia KRASNOFF

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Dès 8 ans

Vendredi de 17h15 à 18h15



I/ LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

TARIFS PAGES 58 & 59

EXPRESSION CULTURELLE, ARTISTIQUE & SPORTIVE



ARTS DU CIRQUE 4/5 ANS

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 !)

☺ Intervenant :

Tommy JOURDAN
(Corsair's Magic)

🏠 MdQ St-Ferjeux

► 4/5 ans

Mercredi de 10h à 11h



ARTS DU CIRQUE 6/12 ANS

Initiation aux Arts du Cirque et de la Magie. De manière ludique : l'acrobatie, le trapèze, le tissu, le cerceau, les portés, le jonglage, l'équilibre sur objet, le clown et de la magie feront partie du programme tout au long de l'année.

☺ Intervenant :

Tommy JOURDAN
(Corsair's Magic)

🏠 MdQ St-Ferjeux

► 6/8 ans

Samedi de 9h à 10h30

► 8/12 ans

Samedi de 10h30 à 12h



CIRQUE PARENT-ENFANT DÈS 2 ANS

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

☺ Intervenant :

Tommy JOURDAN
(Corsair's Magic)

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Dès 2 ans

Mercredi de 9h à 10h



KARATÉ

☺ Intervenant :

Association Karaté Saint-Vit

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mercredi de 17h à 18h15

📞 Brahim OUGUEZZI

06 51 58 28 10



IMPROVISATION THÉÂTRALE DÈS 11 ANS

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.

☺ Intervenant :

François AVILES - Compagnies ARTI et LUDI FC

🏠 MdQ St-Ferjeux

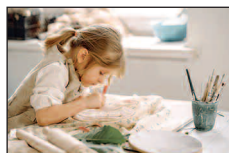
► Dès 11 ans

Lundi de 18h à 19h45

📞 03 81 80 79 12 ou

06 50 62 34 62 / ludi-arti.fr

contact@ludi-arti.fr



LES PTITS CRÉATEURS DÈS 6 ANS

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

☺ Intervenante :

Mariann ÖREG

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Dès 6 ans

Mercredi de 10h30 à 12h





AQUARELLE, DESSIN & TECHNIQUES A L'EAU

Transparence, luminosité, mouillé sur mouillé, travail minutieux de l'illustration, ou aspect flou, fondu, et lavis, ... les possibilités de l'aquarelle sont infinies. Dans cet atelier, vous pourrez découvrir également certaines techniques à l'eau : encre, gouache...

☺ Intervenante :

Pascale DOLE-ROGNON

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 16h à 18h



DESSIN ET PEINTURES 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, ...

☺ Intervenante :

Pascale DOLE-ROGNON

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 14h à 16h



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.

☺ Intervenante :

Mariann ÖREG

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Intermédiaires/débutants

Lundi de 13h45 à 15h45,

► Tous niveaux

Jeudi de 9h30 à 11h30

► Tous niveaux (21 séances)

Mardi de 14h à 16h



DESSIN/CROQUIS POUR ADOLESCENTS ET ADULTES

Le croquis est un dessin rapide dégageant à grands traits l'essentiel du sujet, sans se préoccuper de la perfection, en développant l'observation pour essayer de traduire en quelques traits un paysage ou un coin de rue. Le matériel (non fourni) consiste en crayons, feutre noir et aquarelle qui permet d'ajouter une touche colorée aux croquis.

☺ Intervenante :

Anne-Lise JEANNOT

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mercredi de 18h15 à 20h



PEINTURE

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

☺ Intervenante :

Association Reflets 25

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Jeudi de 14h à 17h

👤 Liliane FORGERON

03 81 81 06 10



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. Les participants sont accompagnés pour réaliser leurs souhaits (pots, volumes, table, style contemporain...) Fournitures non comprises

☺ Intervenante :

Mariette MEHL

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mercredi de 17h30 à 20h suivant le planning

II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

TARIFS PAGES 58 & 59

ARTS PLASTIQUES & CRÉATIFS & ATELIERS ADOS/ADULTES



POTERIE

Envie de travailler la terre, découvrir les sensations du modelage ou du tournage ? 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

☺ Intervenante :

Mariann ÔREG

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Lundi de 16h15 à 18h15

► Lundi de 18h30 à 20h30

► Mardi de 18h30 à 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 !

☺ Intervenante :

Association Art'zig Sculpture

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Vendredi de 9h à 12h

📞 Josette BREUILLOT

03 81 63 85 56



BRICO-RECUP 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.

☺ Intervenant :

Jérémy FAYE

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Samedi de 9h à 12h (dix séances)



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.

☺ Intervenant :

Lionel RENOULT

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mercredi de 17h30 à 21h une fois par mois



ATELIERS D'HERBORISTERIE POPULAIRE

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.

☺ Intervenant :

Vincent Lecomte,

de Simplicité

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Samedi de 9h à 12h

(10 ateliers)

2024 : 28/09, 19/10, 23/11, 14/12

2025 : 18/01, 15/03, 29/03, 12/04, 24/05, 21/06

Attention ! Dates provisoires qui seront confirmées avant l'ouverture des inscriptions.

📞 06 14 05 16 53

simplicite@zaclys.net

www.simplicite-plantes.fr

II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

ATELIERS ADOS/ADULTES & ARTS DU SPECTACLE

TARIFS PAGES 58 & 59



COURS D'ARABE ADOS/ADULTES

Apprendre d'une manière ludique la langue arabe.

☺ Intervenante :

Suhair AL DUBAI

📍 MdQ St-Ferjeux

► Mercredi de 17h30 à 18h30



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 !

☺ Intervenante :

Chantal MORRE

📍 MdQ St-Ferjeux

► Intermédiaires avancés

Lundi de 15h à 16h

► Débutants

Mercredi de 14h à 15h



COURS D'ITALIEN

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 ».

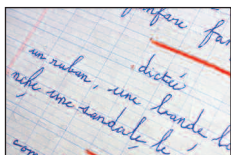
📍 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 18h45 à 20h15

📞 Eliana (association A Casa di Deliana) :

07 68 50 59 69

eiaa2001@yahoo.fr



DICTÉES

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

📍 MdQ St-Ferjeux

► Lundi de 14h à 15h30

Contact :

anny.tournier@orange.fr



ASSOCIATION 97KA

📍 MdQ St-Ferjeux

► Samedi de 16h à 19h

📞 Jacques NIMIRF

06 43 43 84 17



COMPAGNIE «ZÈLE D'ANGES»

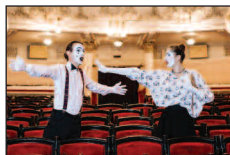
Zèle d'anges propose un cours hebdomadaire axé sur les aériens (trapèze, cerceau, tissus) avec une initiation aux autres disciplines de cirque (magie, acrobatie, équilibre sur objets) ouvert à partir de 15 ans.

📍 MdQ St-Ferjeux

► Jeudi de 20h à 21h30

Contact : Camille CRETIN

camucretin@gmail.com



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.

☺ Intervenant :

François AVILES - Compagnies ARTI et LUDI FC

📍 MdQ St-Ferjeux

► Lundi 20h à 22h30

📞 03 81 80 79 12 ou

06 50 62 34 62 / ludi-arti.fr

contact@ludi-arti.fr



II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

ATELIERS LOISIRS-CULTURE

TARIFS PAGES 58 & 59



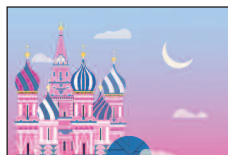
ASSOCIATION OENOPHILE COMTOISE

🏠 MdQ St-Ferjeux
Contact : Patrick ROUGEOT
christinepatrick.rougeot@wanadoo.fr



ASSOCIATION FRATERNELLE SENEGALAISE DE BESANCON F.S.B

🏠 MdQ St-Ferjeux
Contact : Nafissatou NDIAYE
nafi_nader@yahoo.fr



ASSOCIATION LES AMIS DE TVER

🏠 MdQ St-Ferjeux
Contact : Raymond ROY
roy.raymond@hotmail.fr



ASSOCIATION LATINOAMERICALLI

Latinoamericalli a pour but de promouvoir la culture de l'Amérique latine et de la péninsule ibérique. Diverses manifestations culturelles telles que le ciné-club les lectures musicalisées, les cours d'espagnol, l'organisation de milongas, point fort bien sûr le festival "Latino Corazón.

🏠 MdQ St-Ferjeux
Contact : Chantal MORRE
latinoamericalli9@gmail.com



JEUX DE SOCIÉTÉ

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.

☺ Intervenante :

Noëlle BORDY

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 13h30 à 16h30



CLUB DU VENDREDI

Un peu seul, envie de partager un moment de convivialité autour des cartes, venez rejoindre le club pour une belote, un tarot ou... Ambiance conviviale garantie, café, thé et gourmandises chaque vendredi après-midi.

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Vendredi de 13h30 à 17h30

☎ César CHIK

03 81 52 42 52



CLUB DE TRICOT

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.

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Vendredi de 14h à 16h

II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

ATELIERS LOISIRS-CULTURE & ACTIVITÉS DIVERSES

TARIFS PAGES 58 & 59



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.

☺ Intervenante : Association Tour Prends Garde

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Samedi de 13h30 à 20h

► Deux vendredis par mois de 20h à 23h

Contact :

<http://tpgbesancon.com>

echecs@tpgbesancon.com



SCRABBLE

Atelier libre avec une simple adhésion.

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Vendredi de 14h à 16h

☎ Accueil de la Maison de quartier 03 81 52 42 52



RENDEZ-VOUS 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 !

☺ Intervenante :

Sophie GUERRIER

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Jeudi de 14h à 17h

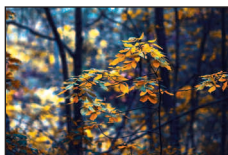


ASSOCIATION LA COMMUNE LIBRE DE ST-FERJEU

🏠 MdQ St-Ferjeux

Contact : Alain PERRET

alain.perret25@gmail.com



SOCIÉTÉ HISTOIRE NATURELLE DU DOUBS

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Vendredi de 17h à 18h

Contact :

☎ Nicole MORRE BIOT

06 21 09 15 39



ASSOCIATION OIKO CREDIT FRANCHE-COMTÉ

BOURGOGNE

Oikocredit est une coopérative internationale de micro-finance. En éparpillant vous offrez aux exclus du système bancaire dans les pays en développement, la possibilité de concrétiser leurs projets économiques et durables par des prêts validés et soutenus par des experts locaux.

🏠 MdQ St-Ferjeux

► 2^e et 4^e lundis de 16h à 19h

☎ 03 81 34 78 74

franche-comte@oikocredit.org



SPITEURS FOUS

🏠 MdQ St-Ferjeux

Contact : Jean HALLIEZ

jean@spiteurs-fous.fr



II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

DANSES ADOS /ADULTES

TARIFS PAGES 58 & 59



ASSOCIATION SALSAMOONDO

Venez danser la salsa avec nous pour partager ensemble des moments de convivialité et de générosité en nous aidant dans notre action humanitaire pour aider les enfants.

📍 MdQ St-Ferjeux

► Lundi de 20h à 21h30

► Mercredi de 20h15 à 23h

👤 Aurélie PEUPION

07 82 81 46 66 - salsa-
moondo.asso@gmail.com

www.salsamoondo.org
facebook : Salsamoondo



DANSE TRIBAL FUSION

Fusion de danse contemporaine, de danse indienne et de yoga, Tribal Fusion mixe les styles à une exploration chorégraphique et envoûtant.

☺ Intervenante :

Bengi ATESOZ

📍 MdQ St-Ferjeux

► Lundi de 18h45 à 19h45



DANSE DOUCE

La danse douce, basée sur les fondamentaux de la danse contemporaine, s'adresse à tous, tout en respectant les capacités physiques de chacun, permet d'être à l'écoute de son corps tout en favorisant la souplesse, la coordination, l'équilibre, la concentration et la mémoire.

📍 MdQ St-Ferjeux

► Lundi de 10h à 11h



DANSES URBAINES

L'association NaKaDanse propose un atelier chorégraphique, qui 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.

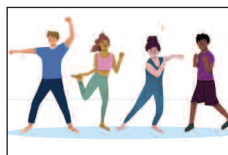
☺ Intervenante :

Association NakaDanse

📍 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 20h à 21h

Contact : Nadia KRASNOFF
nakadanse@gmail.com



DANSE EN LIGNE

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. C'est une activité physique qui allie : la synchronisation, la coordination, la mémorisation, l'orientation, la convivialité.

☺ Intervenante :

Christiane RENNES

📍 MdQ St-Ferjeux

► Débutants

Mardi de 14h à 15h

► Intermédiaires/avancés

Mardi de 15h à 16h



DANSES LATINE ET 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.

☺ Intervenante :

Association Franche-Comté
Danse Sportive

📍 MdQ St-Ferjeux

► Mercredi de 19h40 à 22h40

► Vendredi de 19h30 à 22h

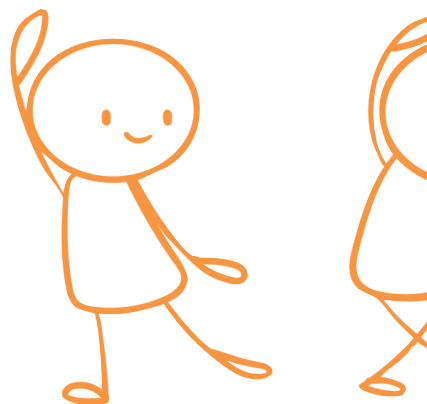
👤 Yohann BOURDON

06 13 76 08 60

franchecomtedansespor-
tive@gmail.com

www.fcdfs.fr

facebook : fcdfsbesancon





HIP HOP

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

☺ Intervenante :

Nadia KRASNOFF

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Vendredi de 18h15 à 19h15



POP ORIENTALE

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.

☺ Intervenante :

Nadia KRASNOFF

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Jeudi de 18h45 à 19h45



STREET JAZZ

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

☺ Intervenante :

Nadia KRASNOFF

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 19h à 20h



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.

☺ Intervenante :

Nadia KRASNOFF

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 18h à 19h



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.

☺ Intervenante :

Association Temps Danses

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Débutants

Mardi de 20h15 à 21h30

► Intermédiaires/Confirmés

Mardi de 21h30 à 22h30

📞 Patricia RICHARDET

06 74 64 09 40



ZUMB'DANCE

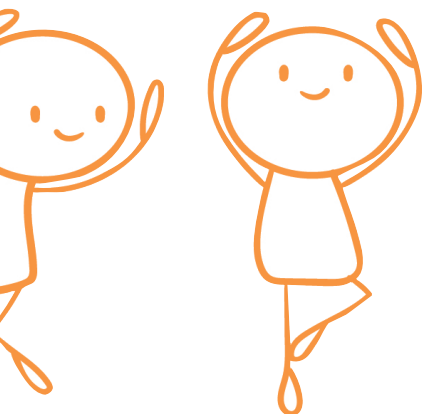
Une activité cardio de fitness alliant danse et mouvements cardio sur une musique rythmée, avec des chorégraphies simples et répétitives pour s'amuser et ne pas "se prendre la tête".

☺ Intervenante :

Yassine JELIDI

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mercredi de 17h25 à 18h25



II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

DÉTENTE & BIEN ÊTRE

TARIFS PAGES 58 & 59



SOPHROLOGIE

L'association CFES regroupe 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.

☺ Intervenante :
Association Centre Franc-Comtois d'Entraînement à la Sophrologie

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Lundi de 13h30 à 15h

► Jeudi de 20h15 à 21h45

📞 Pauline LENOIR

06 99 65 04 07

cfes.sophrologie@gmail.com



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.

☺ Intervenante :

Pali PENFORNIS

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Intermédiaires/Avancés

Jeudi de 9h30 à 11h30

► Débutants

Vendredi de 10h à 11h30



YIN YOGA

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.

☺ Intervenante :

Carmela FRESSENCOURT

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Vendredi de 18h à 19h15



YOGA

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 !

☺ Intervenantes :

Odile THIEBAUD (O)

& Xénia VICHNEVSKAIA (X)

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 9h30 à 11h (O)

► Mardi de 10h à 11h30 (X)

► Mardi de 18h30 à 20h (X)

► Mercredi de 18h30 à 20h (O)

► Jeudi de 14h à 15h30 (O)



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 en déplacement avec les bâtons à des phases à l'arrêt pour pratiquer des postures.

☺ Intervenante :

Julien AUVISTE, Professeur en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 10h15 à 11h45



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.

☺ Intervenante :

Association LES 4 R : Ralentir, Relâcher, Respirer et Rire

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Lundi de 17h30 à 18h30

► Vendredi de 9h à 10h

📞 Martine GIBERT

06 82 33 01 43



AIR DANCING YOGA PAUSE MIDI

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 en fluidité qui vise à assouplir le corps et le renforcer. Le tout en exprimant les émotions. Mix parfait entre Yoga, danse et Pilates.

☺ Intervenante :
Peggy BIGOURDAN
🏠 MdQ St-Ferjeux

► Vendredi de 12h20 à 13h20



PILATES PAUSE MIDI 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.

☺ Intervenante :
Mélanie ISABEY
🏠 MdQ St-Ferjeux
► Vendredi de 12h20 à 13h20



PILATES

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique en alliant la respiration, des d'exercices permettant de renforcer les muscles centraux tout en améliorant l'équilibre du corps.

☺ Intervenantes :
Peggy BIGOURDAN (P) et
Maud ZIMMERMANN (M),
prof en APAS
🏠 MdQ St-Ferjeux
► Lundi de 17h30 à 18h30 (P)
► Lundi de 18h30 à 19h30 (P)
► Mardi de 19h à 20h (M)
Dispositif PASS



TONIC BALL PAUSE MIDI DISPOSITIF PASS

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

☺ Intervenant :
Julien AUVISTE, Professeur
en Activités Physiques
Adaptées et Santé (APAS)
🏠 MdQ St-Ferjeux
► Mardi de 12h15 à 13h15



EQUILIBRE ET MOBILITE

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.

☺ Intervenante :
Marie SABA
🏠 MdQ St-Ferjeux
► Vendredi de 14h à 15h



CROSS TRAINING PAUSE MIDI DISPOSITIF PASS

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.

☺ Intervenant :
Julien AUVISTE, Professeur
en Activités Physiques
Adaptées et Santé (APAS)
🏠 MdQ St-Ferjeux
► Jeudi de 12h20 à 13h20



AIR DANCING YOGA

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 en fluidité qui vise à assouplir le corps et le renforcer. Le tout en exprimant les émotions. Mix parfait entre Yoga, danse et Pilates.

☺ Intervenante :
Peggy BIGOURDAN
🏠 MdQ St-Ferjeux
► Lundi de 16h30 à 17h30



II/ LOISIRS ADOS/ADULTES

GYMNASTIQUE

TARIFS PAGES 58 & 59



FESSIERS-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.

☺ Intervenant :

Mathilde BATISTA

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Lundi de 10h à 11h

► Vendredi de 10h30 à 11h30



GYM ET 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.

☺ Intervenant :

Mathilde BATISTA

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mercredi de 18h30 à 19h30



GYM D'ENTRETIEN DISPOSITIF PASS

Assouplissement et tonification musculaire.

☺ Intervenant :

Julien AUVISTE, Professeur en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 9h à 10h

► Jeudi de 9h30 à 10h30



GYM D'ENTRETIEN & STRETCHING DISPOSITIF PASS

Cours visant l'amélioration de la condition physique générale à base d'exercices de renforcement, de maintien de tonification de mobilité et d'assouplissement des muscles

☺ Intervenant :

Maud ZIMMERMANN "Professeur" en Activités Physiques

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 17h à 18h



GYM TONIC

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

☺ Intervenant :

Marie SABA

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Jeudi de 18h à 19h



MULTI-SPORTS

☺ Intervenant :

Association Vesontio Multi-sport

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Lundi de 19h30 à 21h

De novembre à mars

☎ Jean BOUHELIER

06 70 25 94 77



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.

☺ Intervenant :

Julien AUVISTE (J), Maud ZIMMERMANN (MZ), "Professeurs en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)" et Marie SABA (M)

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 18h à 19h (MZ)

Dispositif PASS

► Jeudi de 10h30 à 11h30 (J)

Dispositif PASS

► Jeudi de 19h à 20h (M)





SILAT : KUNG FU INDONESIEN À PARTIR DE 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.

☺ Intervenants :
Philippe DOLÉJAL, Erik J.
Association Mouvement et harmonie

📍 MdQ St-Ferjeux
► Samedi de 9h30 à 11h30
☎ 03 81 58 53 00
ou 06 85 73 92 56
et Mme Pali PENFORNIS
06 86 59 90 75



SELF DEFENSE DISPOSITIF PASS

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.

☺ Intervenante :
Maud ZIMMERMANN "Professeur" en Activités Physiques
📍 MdQ St-Ferjeux
► Mardi de 20h à 21h



MULTI-SPORTS SANTE 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...).

☺ Intervenants :
Julien AUVISTE, Professeur en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)
📍 MdQ St-Ferjeux
► Jeudi de 14h à 15h
► Jeudi de 15h30 à 16h30



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 1^{re} année et 30% de la cotisation la 2^e année et 10% de la cotisation la 3^e année.

Sans prescription médicale, aucune remise ne sera appliquée.



DANSE ADAPTÉE

"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.

☺ Intervenante :
Carmela FRESSENCOURT
📍 MdQ St-Ferjeux
► Lundi de 14h à 15h
► Jeudi de 15h à 16h



CIRQUE ADAPTÉ

Le cirque est une activité des plus complètes, réunissant le 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 pratiquent.

☺ Intervenants :
Tommy JOURDAN
(Corsair's Magic)
📍 MdQ St-Ferjeux
► Mardi de 14h à 15h30

III/ ENTRAIDE & SOLIDARITÉ



ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Nous proposons 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. L'accompagnement a lieu d'octobre à juin. Bénévoles bienvenus !

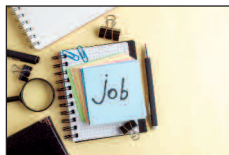
🏠 MdQ St-Ferjeux
☎️ Sophie GUERRIER & César CHICK 03 81 52 42 52



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 !!!

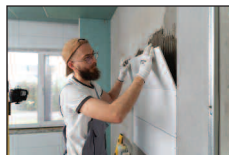
🏠 MdQ St-Ferjeux
► Mardi de 9h15 à 11h15
► Vendredi de 9h15 à 11h15



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.

🏠 MdQ St-Ferjeux
► Vendredi de 9h à 12h sur RDV
☎️ Pauline KENNEL
06 32 63 54 99



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.

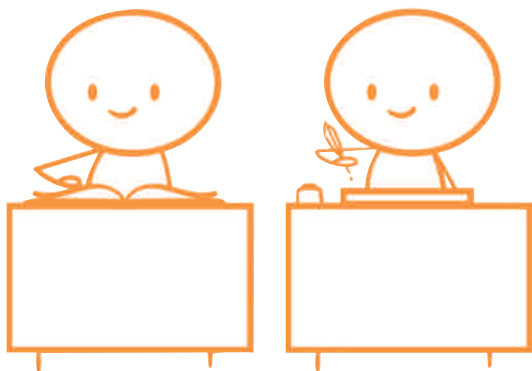
🏠 MdQ St-Ferjeux
☎️ Pauline KENNEL
06 32 63 54 99



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,...

😊 Intervenant :
Insaf EL KAIM BILLAH
🏠 MdQ St-Ferjeux
► Lundi de 16h30 à 18h





CLCV (CONSOMMATION LOGEMENT ET CADRE DE VIE)

La CLCV offre aux consommateurs et usagers qui ont envie d'agir, la possibilité de se regrouper pour défendre leurs intérêts et, plus largement, de s'impliquer dans toutes les questions qui touchent à la consommation, au logement et au cadre de vie.

📍 MdQ St-Ferjeux

► Permanences gratuites le second mardi du mois de 14h à 16h

☎ 03 81 52 42 52



SAVOIRS DE BASE

L'accompagnement vers l'acquisition des savoirs de base" destiné au public salarié de structures en insertion par l'activité économique se compose de deux modules :

- Parler, lire et écrire au travail et à la maison

- Savoirs professionnels

📍 MdQ St-Ferjeux

► Du mercredi au vendredi en fonction du niveau de la personne

☎ Magalie SOSSI

03 81 52 42 52



SORTIES EN FAMILLE

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

📍 MdQ St-Ferjeux

☎ Sophie GUERRIER & Jérémie FAYE 03 81 52 42 52



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, nous pouvons vous aider à monter votre dossier, contacter les structures...

📍 MdQ St-Ferjeux

☎ Sophie GUERRIER 03 81 52 42 52



ECRIVAINS 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.

📍 MdQ St-Ferjeux

► Mardi matin sur RDV

☎ 03 81 52 42 52



IV/ TARIFS

TARIFS ADO/ADULTES

				Tarifs
Arts créatifs	Dessin & peinture toutes techniques	mardi	14h - 16h	225 €
	Aquarelle, dessin et techniques à l'eau	mardi	16h - 18h	
	Couture débutants/intermédiaires	lundi	13h45 - 15h45	
	Couture tous niveaux	jeudi	9h30 - 11h30	
	Couture tous niveaux ②	mardi	14h - 16h	166 €
	Poterie •	lundi	16h15 - 18h15	235 €
			18h30 - 20h30	
		mardi	18h30 - 20h30	
	Mosaïque ②	mercredi	17h30 - 20h	180 €
	Vannerie ①	mercredi	17h30 - 21h	
	Dessin/Croquis ados/adultes	mercredi	18h15 - 20h	215 €
Ateliers ados/adultes	Espagnol intermédiaires/avancés	lundi	15h - 16h	160 €
	Espagnol débutants	mercredi	14h - 15h	
	Cours d'arabe ados adultes	mercredi	17h30-18h30	120 €
	Brico-récup bois ①	samedi	9h - 12h	60 €
Détente & Bien-être	Yoga	mardi	9h30 - 11h	210 €
		mardi	10h - 11h30	
		mardi	18h30 - 20h	
		mercredi	18h30 - 20h	
	Nordic Yoga ④	jeudi	14h - 15h30	
		mardi	10h15 - 11h45	
	Yin Yoga	vendredi	18h à 19h15	175 €
	Tao Kung avancés	jeudi	9h30 - 11h30	210 €
	Tao Kung intermédiaires/débutants	vendredi	10h - 11h30	
Gymnastiques	Fessiers-abdos-cuisses	lundi	10h - 11h	⑤ Forfait Gym 1 cours : 145 € 2 cours : 254 € 3 cours : 318 €
		vendredi	10h30 - 11h30	
	Gym entretien ④	mardi	9h - 10h	
	Gym entretien+ stretching ④	mardi	17h - 18h	
	Stretching ④	mardi	18h - 19h	
	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	
Danses	Dance douce	lundi	10h - 11h	Forfait Danse 1 cours : 170 € 2 cours : 298 € 3 cours : 375 €
	Tribal Fusion	lundi	18h45-19h45	
	Street Jazz/ Hip Hop ados/adultes	mardi	18h - 19h	
	Street jazz	mardi	19h - 20h	
	Zumb'dance	mercredi	17h25 - 18h25	
	Pop orientale ados/adultes	jeudi	18h45 - 19h45	
	Hip Hop ados/adultes	vendredi	18h15 - 19h15	
	Danse en ligne débutant	mardi	14h - 15h	
	Danse en ligne avancé	mardi	15h - 16h	60 €
Art martial	Self défense ④	mardi	20h - 21h	160 €

				Tarifs
Sport santé	Multi sports santé ④	jeudi	14h -15h	170 €
			15h30 -16h30	
Renforcements	Pilates	lundi	17h30 -18h30	190 €
	Pilates	lundi	18h30 -19h30	
	Pilates ④	mardi	19h - 20h	165 €
	Air dancing Yoga	lundi	16h30 - 17h30	
	Equilibre mobilité /Gym douce	vendredi	14h - 15h	165 €
Pause midi	Tonic Ball ④ ⑤	mardi	12h15 - 13h15	145 €
	Cross Training ④ ⑤	jeudi	12h20 -13h20	145 €
	Air dancing Yoga	vendredi	12h20 - 13h20	165 €
	Pilates ④	vendredi	12h20 - 13h20	190 €
Loisirs adultes	Jeux de société	mardi	13h30 - 16h30	adhésion 12,50 €
	Rendez-vous du jeudi	jeudi	14h - 17h	
	Scrabble	vendredi	14h - 16h	
	Club de tricot ②	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 ENFANCE JEUNESSE/PARENTS

Danses	Acro danse dès 5 ans ③	mercredi	11h - 12h	165 €
	Contemporaine/Indienne dès 5 ans ③	mercredi	15h30 - 16h30	165 €
	Danse moderne dès 5 ans ③	jeudi	17h - 18h	165 €
	Hip Hop dès 8 ans ③	vendredi	17h15 - 18h15	165 €
Arts du spectacle	Cirque 4 - 5 ans ③	mercredi	10h - 11h	180 €
	Cirque 6 - 8 ans ③	samedi	9h -10h30	240 €
	Cirque 8 - 12 ans ③	samedi	10h30 - 12h	240 €
	Cirque parent-enfant +2 ans ③	mercredi	9h - 10h	180 €
Loisirs créatifs	Les p'tits créateurs dès 6 ans ③	mercredi	10h30 - 12h	180 €

- ① Activité 1 fois par mois
 ② Activité suivant le planning
 ③ Dispositif Ticket culture
 ④ Dispositif PASS "Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé"
 ⑤ Forfait GYM

INFOS UTILES

Inscriptions aux activités de loisirs dès le **18 juin** aux horaires d'ouverture.

Reprise des activités le **jeudi 19 septembre 2024**, 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 2024 à 30 juin 2025)

Ouverture exceptionnelle de l'accueil, les samedis **21 et 28 septembre** de 9h à 12h.

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

Quartier Libre n°14 - Saison 2024-2025

Les Nouvelles de Palente n°115

Ce programme est édité par la MJC Palente - 24 rue des Roses - 25000 Besançon / Directeur de la publication : Grégory CHANEZ

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 : ■ MJC Palente : Grégory CHANEZ, Émilie ÉGRY, Léa FRAICHARD, Christine MAZUY

● MJC Clairs-Soleils : Saliha FAKIR, Eric SCHMITT ▲ Maison de Quartier Rosemont St-Ferjeux : Mandana DUVAL, Philippe TOURNIER

Mise en page : Thierry BUSSON (MJC Palente) / Image couverture : www.freepik.com / Photos : www.freepik.com (sauf mentions contraires)

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.

