

QUARTIER LIBRE

N°15 bis

SAISON 2025-2026

**GRATUIT
SERVEZ-
-VOUS!**



Les Nouvelles de Palente n° 119 bis

Activités proposées par la

MJC Palente



Loisirs enfance-jeunesse / Loisirs adultes / Loisirs seniors
École de musique / Entraide & solidarité / En famille



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, conventionnée avec la Ville de Besançon, agréée Jeunesse et éducation populaire par l'Education nationale et agréée Entreprise solidaire d'utilité sociale. La MJC Palente, c'est près 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](https://www.facebook.com/mjc.palente) / Instagram : [mjcpalente](https://www.instagram.com/mjcpalente)

Président de l'association : Jean-Louis PHARIZAT

Directeur : Grégory CHANEZ

HORAIRES D'OUVERTURE

- Lundi & mardi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h

- 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 11 JUIN 2025

Inscriptions pour les ASL et l'Espace jeunes à partir du 6 septembre.

Les activités reprendront à partir du lundi 15 septembre 2025. 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 2025 à fin août 2026)

MODES 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 6** Arrêt P. et M. Curie

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION

L'inscription à une activité ne sera définitive qu'après versement du montant total de la cotisation. Toute activité annulée par l'association (sans cours effectué) fera l'objet d'un remboursement total (cotisation et adhésion). Toute activité annulée par l'association avec au moins 1 cours effectué fera l'objet du remboursement de la cotisation (l'adhésion restant due). Toute activité annulée par l'adhérent après 1 séance d'essai fera l'objet d'un remboursement de la cotisation. 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 à la date de réception d'un justificatif médical ; l'avoir sera valable 1 an et non remboursable.

SITE INTERNET
SCANNEZ-MOI !





LES RÉDUCTIONS POSSIBLES

➔ POUR TOUS LES JEUNES DE 17 & 18 ANS



Le Pass Culture : 50 € crédités l'année des 17 ans et 150 € l'année des 18 ans. A activer sur le site : pass.culture.fr

➔ POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES CHRONIQUES



Jusqu'à 100 € de réduction sur la cotisation à l'une des activités sportives agréées par le Réseau Sport-Santé BFC (Gym prévention dos, Gym douce, Equilibre & Mémoire + 60 ans).

Pour plus de renseignements, contacter le Réseau Sport-Santé BFC par tél : 03.81.48.36.52 ou par mail : contact@rssbfc.fr

➔ POUR LES ENFANTS HABITANT BESANÇON



La Ville de Besançon propose des aides s'adressant aux familles bisontines, sous conditions de ressources (Quotient Familial CAF/MSA de 1000 € et moins).

TICKETS LOISIRS :

▶ **Ticket culture** : jusqu'à 400 € d'aides pour les enfants scolarisés en maternelle et élémentaire. Concerne la danse, l'éveil artistique, le théâtre et l'école de musique.

▶ **Ticket sport** : jusqu'à 120 € d'aides pour les enfants scolarisés en maternelle et élémentaire. Concerne l'activité Karaté.

Certaines communes peuvent aider financièrement aux activités des enfants. Se renseigner en mairie.

SOMMAIRE

04. LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

- 04. Expression & découverte
- 05. Ateliers sportifs
- 06. Danses
- 08. L'espace jeunes

09. Activités de l'été / Hello Asso

10. LOISIRS ADULTES

- 11. Expression culturelle & artistique
- 13. Plaisirs du palais
- 14. Danses
- 16. Sport & bien-être
- 21. Activités pour les Seniors

22. ECOLE DE MUSIQUE

- 22. Eveil musical
- 23. Les instruments
- 24. Les musiques actuelles, Jazz et Collectifs vocaux
- 25. Les ateliers collectifs "Décode tes notes"
- 26. Les musiques du monde & traditionnelles
- 28. Les cours dans l'Est bisontin
- 29. Tarifs de l'École de musique

30. ENTRAIDE & SOLIDARITÉ/EN FAMILLE

32. L'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ POUR LES JEUNES DE PALENTE-LES ORCHAMPS

34. LE BÉNÉVOLAT À LA MJC PALENTE

35. Journée portes ouvertes / Le Café des Tilleuls

Toutes les activités enfance/jeunesse, adultes et entraide & solidarité se déroulent à la MJC Palente (sauf indication contraire).



➔ POUR LES JEUNES ADULTES JUSQU'À 30 ANS

La Carte Avantages Jeunes permet d'obtenir 10% de réduction sur toutes les activités adultes, sauf l'école de musique. Carte disponible au secrétariat.

➔ 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.

↪ École Jean Zay

▶ 1/2 journée 8h30-12h

QF ≤ 800€ : 91 €

QF ≥ 801€ : 150 €

▶ 1/2 journée 13h30-18h

QF ≤ 800€ : 125 €

QF ≥ 801€ : 196 €

▶ 1/2 journée (avec repas) 8h30-13h30

QF ≤ 800€ : 340 €

QF ≥ 801€ : 423 €

▶ 1/2 journée (avec repas) 12h-18h

QF ≤ 800€ : 370 €

QF ≥ 801€ : 470 €

▶ Journée (avec repas) 8h30-18h

QF ≤ 800€ : 410 €

QF ≥ 801€ : 565 €

▶ Journée (sans repas) 8h30-12h & 13h30-18h

QF ≤ 800€ : 208 €

QF ≥ 801€ : 338 €

+ Possibilité d'accueil dès 7h30

Tarifs pour l'année scolaire complète. En cas de situation particulière (garde alternée, absences longue durée...), se renseigner à l'accueil.

➔ ÉVEIL DANSE

4/6 ANS **NOUVEAU**

L'éveil à la danse permet aux enfants de développer leur sens du rythme, la coordination et l'expression corporelle de manière ludique et créative. A travers des jeux de mouvements, des imitations et des explorations de l'espace, les enfants apprennent à prendre conscience de leur corps et à interagir avec les autres tout en cultivant leur sensibilité artistique.

Intervenante :

Bengi ATESOZ-DORGE

▶ Mercredi 11h-12h

▶ Tarif : 165 €

➔ ÉVEIL THÉÂTRE

4/6 ANS **NOUVEAU**

Cet atelier est une première approche du théâtre pour les petits. Des exercices ludiques permettent de développer l'imaginaire et la créativité à travers l'expression corporelle et vocale, le chant, le rythme, la découverte des émotions, des personnages, et l'écoute des autres.

Intervenante :

Cie TRUELLE DESTIN

▶ Mercredi 10h-11h

▶ Tarif : 165 €

➔ THÉÂTRE

6/17 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 TRUELLE DESTIN

▶ 6/9 ans

Mercredi 14h-15h30

▶ 10/13 ans

Mercredi 15h30-17h

▶ 14/17 ans

Mercredi 17h-18h30

▶ Tarif : 210 €

➔ CRÉATION DE JEUX

VIDÉO 8/10 & 11/15 ANS

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

Intervenant :

Simao SANCHEZ

▶ 8/10 ans

Mercredi 14h-15h30

▶ 11/15 ans

Mercredi 15h30-17h

▶ Tarif : 165 €



➔ **KARATÉ 6/13 ANS**

Réductions possibles :

**pass
Sport**+ **Tickets sport de la
Ville de Besançon**

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

▶ **Débutant**

Mercredi 17h15-18h15

▶ **Gradé : 2 ans de
pratique du karaté**

Mercredi 18h15-19h15

▶ Tarif : 202,50 €

(tarif comprenant 37,50€
de licence à la FFK)

➔ **MUAY THAI****11/15 ANS NOUVEAU**

Le Muay Thaï est un sport de combat thaïlandais utilisant les poings, les coudes, les genoux et les jambes. Cette discipline développe la force, l'endurance, la souplesse et la coordination, tout en renforçant le mental et la confiance en soi.

Intervenant :

Michaël TARION

▶ Mercredi 15h-16h

▶ Tarif : 165 €

➔ **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.

Intervenant :

Fabien FÈVRE

▶ Jeudi 18h-19h

▶ Tarif : 165 €

➔ **KICKBOXING****6/10 ANS NOUVEAU**

Le kickboxing est un sport de combat qui combine coups de poing et coups de pied. Prisé pour ses techniques variées, il améliore la condition physique, la coordination et développe la confiance en soi.

Intervenant :

Michaël TARION

▶ Mercredi 14h-15h

▶ Tarif : 165 €

➔ **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

▶ Mercredi 8h35-9h35

▶ Mercredi 9h35-10h35

▶ Tarif : 135 €

➔ **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
Pierre BERBIN, diplômés
en activités aquatiques

↳ Piscine Feelgood

▶ Mercredi 14h-14h45

▶ Mercredi 15h-15h45

▶ Tarif : 240 €





► 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

► **Initiation 4/6 ans**

Samedi 9h30-10h15

► Tarif : 135 €

► **Préparatoire, 7/9 ans**

Samedi 10h15-11h15

► Tarif : 165 €

► **Elémentaire 10/12 ans**

Jeudi 17h30-18h30

► Tarif : 165 €

► **Moyen, 13/15 ans**

Samedi 11h15-12h45

► Tarif : 225 €

➔ FLAMENCO 6/18 ANS

Apprendre à danser le Flamenco, c'est devenir 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

▶ Débutant 6/10 ans

Mercredi 16h30-17h30

▶ Tarif : 165 €

▶ Initié 8/11 ans & débutant 11/13 ans

Mercredi 17h30-18h45

▶ Tarif : 195 €

▶ Initié 12/18 ans

Mardi 18h30-20h

▶ Tarif : 225 €

➔ DANSE CONTEMPORAINE 8/10 & 11/15 ANS NOUVEAU

Sabrina propose de découvrir la danse contemporaine à travers des notions telles que le rythme, l'imagination, la théâtralité, le ressenti et, bien-sûr, la créativité ! Aucun niveau, seulement l'envie.

Intervenante :

Sabrina BOUKHENOUS

—🏠 Ecole Jean Zay

▶ 8/10 ans

Judi 17h-18h

▶ 11/15 ans

Judi 18h-19h

▶ Tarif : 165 €

➔ TRIBAL FUSION 6/10 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 ATESOZ-DORGE

▶ 6/10 ans

Mercredi 13h-14h

▶ Tarif : 165 €

➔ HIP HOP 8/10 & 11/15 ANS NOUVEAU

Ce cours de danse aura pour but d'initier au Breaking (principalement au sol) et hip-hop (majoritairement debout), danses faisant partie de la culture Hip-hop venant des Etats-Unis. À travers ces danses nous verrons le freestyle, les cyphers, battles et chorégraphies.

Intervenant :

Frank TOURÉ

—🏠 Ecole Jean Zay

▶ 8/10 ans

Mercredi 14h-15h15

▶ 11/15 ans

Mercredi 15h15-16h30

▶ Tarif : 195 €



L'ESPACE JEUNES 11/17 ANS

L'Espace Jeunes est un lieu dédié aux adolescents, où ils peuvent à la fois se retrouver, partager, se détendre, mais aussi prendre part à des projets, s'exprimer librement et faire de nouvelles découvertes. Ce lieu d'accueil propose à la fois un espace convivial avec du matériel mis à disposition (jeux, équipements, ...) et un programme d'activités régulièrement renouvelé : sorties culturelles ou sportives, ateliers artistiques, séjours, événements thé-

matiques, etc. Tout au long de l'année, des projets sont également développés à l'initiative des jeunes, accompagnés par l'équipe d'animation. Ces projets favorisent leur autonomie et leur esprit d'initiative.

Un coût supplémentaire peut être demandé pour certaines activités.

L'Espace Jeunes propose plusieurs temps d'ouverture répartis sur l'année.

► Pendant la période scolaire :

- Mercredi 15h-19h pour les jeunes de 11 à 13 ans
- Vendredi 17h-20h pour les jeunes de 14 à 17 ans
- Certains samedis pour des sorties ou des événements ponctuels.

► Pendant les vacances scolaires :

- Ouvertures en fonction du programme établi et des projets en cours.

L'Espace Jeunes se veut un cadre accueillant, sécurisant et stimulant, adapté aux besoins et aux envies des adolescents.

☎ 07 85 13 14 51

► Tarif : 30 €
+ Adhésion à la MJC Palente obligatoire

Inscriptions à partir du 6 septembre.



ACTIVITÉS DE LOISIRS DE L'ÉTÉ

5 € LA SÉANCE !

Durant tout l'été 2025, la MJC Palente vous propose toute une palette d'activités à pratiquer soit le matin, "à la fraîche", soit en fin d'après-midi. Chaque séance ne vous coûtera que 5 € (+ adhésion éventuelle à la MJC Palente, payable une seule fois). Vous pouvez réserver directement vos places sur notre page HelloAsso.

Alors, laissez-vous tenter !

Abréviations : CAF : Cuisses Abdos Fessiers / **CAFRO** : (Cuisses Abdos Fessiers avec danse afro)

JUIN

- LUNDI 30/06 -

- ▶ 8h45-9h45 Pilates
- ▶ 18h15-19h15 Full body sculpt
- ▶ 19h15-20h15 Stretching mobilité

JUILLET

- MARDI 01/07 -

- ▶ 8h45-9h45 CAF
- ▶ 18h15-19h15 Animal move
- ▶ 19h15-20h15 Pilates

- JEUDI 03/07 -

- ▶ 8h45-9h45 Yoga
- ▶ 18h15-19h15 Mix Yoga

- VENDREDI 04/07 -

- ▶ 8h45-9h45 Pilates

- LUNDI 07/07 -

- ▶ 8h45-9h45 Pilates
- ▶ 18h15-19h15 Dance cardio
- ▶ 19h15-20h15 Pilates

- MARDI 08/07 -

- ▶ 8h45-9h45 CAF
- ▶ 18h15-19h15 CAF
- ▶ 19h15-20h15 Stretching

- MERCREDI 09/07 -

- ▶ 18h15-19h15 Zumb by Lison spécial famille

- JEUDI 10/07 -

- ▶ 8h45-9h45 Yoga
- ▶ 18h15-19h15 Mix Yoga

- VENDREDI 11/07 -

- ▶ 8h45-9h45 Pilates

- MERCREDI 16/07 -

- ▶ 18h15-19h15 Zumb by Lison spécial famille

- JEUDI 17/07 -

- ▶ 18h15-19h15 CAFRO

- MERCREDI 23/07 -

- ▶ 18h15-19h15 Zumba spécial famille

- JEUDI 24/07 -

- ▶ 18h15-19h15 CAFRO

AOÛT

- LUNDI 18/08 -

- ▶ 8h45-9h45 Pilates
- ▶ 18h15-19h15 Animal move
- ▶ 19h15-20h15 Pilates

- MARDI 19/08 -

- ▶ 8h45-9h45 CAF
- ▶ 18h15-19h15 Mix Yoga

- MERCREDI 20/08 -

- ▶ 18h15-19h15 Zumb by Lison

- JEUDI 21/08 -

- ▶ 8h45-9h45 Yoga
- ▶ 18h15-19h15 Fitstick

- VENDREDI 22/08 -

- ▶ 8h45-9h45 Pilates

- LUNDI 25/08 -

- ▶ 8h45-9h45 Pilates
- ▶ 18h15-19h15 CAF
- ▶ 19h15-20h15 Stretching

- MARDI 26/08 -

- ▶ 8h45-9h45 CAF
- ▶ 18h15-19h15 Animal move
- ▶ 19h15-20h15 Pilates

- MERCREDI 27/08 -

- ▶ 18h15-19h15 Zumb by Lison

- JEUDI 28/08 -

- ▶ 8h45-9h45 Yoga
- ▶ 18h15-19h15 Fitstick

- VENDREDI 29/08 -

- ▶ 8h45-9h45 Pilates



Pour la plupart des activités ponctuelles (ateliers, spectacles, concerts, etc), que propose la MJC Palente tout au long de l'année, il est désormais possible de réserver et de payer directement ses billets en ligne avec notre page HelloAsso. Comment faire ? C'est très simple.

Il vous suffit de scanner le QR Code qui figure désormais sur l'affiche ou le flyer de l'activité qui vous intéresse, ou de vous rendre sur notre site www.mjc-palente.fr où un lien direct vous enverra vers la page HelloAsso concernée.





➔ **SCULPTURE SUR BOIS**

A la découverte de l'artiste qui est en chacun de nous. A l'aide de scies, perceuses, ciscaux 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, 14 rue Violet

▶ Mardi 18h-21h

▶ Tarif : 120 €

➔ **CLUB PHOTO**

Le club photo, animé par des bénévoles, réunit chaque semaine des passionnés de la photographie, prises de vue et post-traitement. Tous niveaux, tout matériel.

Intervenants :

Dominique HOLTZER,
Jean-Luc MATTHEY,
Dominique CHARLES

▶ Lundi 20h15-22h30

▶ Tarif : 80 €

➔ **JAPONAIS NOUVEAU**

Envie d'apprendre à parler, lire et écrire en japonais ? Motivation et bonne humeur sont tout ce qu'il vous faut ! Le japonais c'est facile alors n'hésitez pas. Passionnée par le Japon et sa culture, Romane a hâte de partager ses connaissances avec vous.

Intervenante :

Romane DABROWSKI
"Espérance Japon"

▶ Mardi 19h-20h15

▶ Tarif : 225 €

➔ **ANGLAIS**

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

Intervenante :

Catherine GRESSET

▶ **Intermédiaire**

Mercredi 18h-19h

▶ Tarif : 180 €

➔ 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 I. Il est ouvert à toutes les générations et en particulier aux amoureux des livres, des mots et de la poésie.

Intervenant :

Charlie BARDELOT
(Cie PHILEMON)

► Jeudi 14h-17h

- Séances 2025/2026 :
25/09, 2/10, 16/10, 6/11,
20/11, 4/12, 18/12, 8/01,
22/01, 5/02, 26/02,
12/03, 26/03, 9/04,
16/04, 7/05, 21/05, 4/06,
11/06.

Lectures publiques les
vendredis 19/12, 13/03,
12/06 à la Médiathèque
des Tilleuls

► Tarif : 270 €

➔ "IMPROBIZ", IMPROVISATION THÉÂTRALE (Inscriptions directe- ment 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 IMPROBIZ

► Mercredi 20h-21h30

Inscription : 06 84 37 20 00
improbiz@outlook.fr

► Tarif : 110 € + adhésion
MJC

➔ ATELIER CRÉATIF

L'atelier vous proposera de la découverte et de l'approfondissement de diverses techniques artistiques traditionnelles et contemporaines. A travers le dessin, la peinture, les projets de graphisme, de stop motion ou d'autres techniques, nous allons aborder des sujets divers. La créativité, l'expression et l'expérimentation seront au rendez-vous et l'atelier sera aussi modulé d'après vos envies.

Intervenante :

Martina RAJTMAJEROVA

► Lundi 19h-20h30

► Tarif : 210 €

➔ ASTROLOGIE

Apprendre à son rythme à connaître l'astrologie, sa personnalité et son devenir. Approfondir cet art à l'aide du symbolisme et de la psychologie.

Intervenant :

Daniel MOGNARD

► 1^{er} cycle (débutant)

Mardi 18h30-20h30

► Tarif : 135 €

► 2^e cycle (Approfondissement et entraînement à la pratique de l'astrologie)

Mercredi 18h30-20h

► Tarif : 120 €

➔SERPES & CHAUDRON : ATELIER AUTOUR DES PLANTES SAUVAGES NOUVEAU

Profitez d'une balade botanique pour les rencontrer, découvrez leurs vertus culinaires, apprenez à les transformer en potions : baume, huile de massage, savons maison... Une occasion idéale pour réapprendre à aimer ces herbes pas si mauvaises que ça !

Intervenante :

Ludivine de SERPES & CHAUDRON

- ▶ 2 samedis (27/09 et 8/11) 14h30-17h30
- ▶ 30 € la séance

➔AQUARELLE FLORALE NOUVEAU A PARTIR DU 9 JANVIER 2026

Apprenez à peindre à l'aquarelle de jolis décors floraux pour créer cartes postales, marque-pages ou petits formats uniques. Un atelier créatif et apaisant, idéal pour débutants et passionnés. Laissez libre cours à votre imagination et repartez avec vos œuvres.

Intervenante :

Lulu ZHANG

- ▶ Vendredi 18h-19h
- ▶ Tarif : 120 € pour 20 séances

➔CALLIGRAPHIE NOUVEAU

Cet atelier sera une tentative de création de la variété et de la beauté... et de faire l'expérience d'apprendre un autre alphabet à partir d'une autre langue. Tous les accessoires utilisés dans cet atelier sont issus de la nature.

Intervenant : Mostafa MAHBOUB MOJAZ

- ▶ Jeudi 18h-20h
- ▶ 300 €

➔PEINTURE SUR CÉRAMIQUE NOUVEAU A PARTIR DU 9 JANVIER 2026

Ce cours explore la peinture sur céramique avec des pigments spécifiques, en s'inspirant du style aquarelle. Sans aborder la fabrication, il permet de créer des œuvres uniques en jouant sur la tridimensionnalité. A la fin de la saison repartez avec vos pièces uniques créées par vos soins.

Intervenante :

Lulu ZHANG

- ▶ Vendredi 19h-20h30
- ▶ Tarif : 140 € pour 20 séances

➔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
🏠 Salle des fêtes de Thise

- ▶ Mardi 14h15-16h30
- ▶ Tarif : 270 €

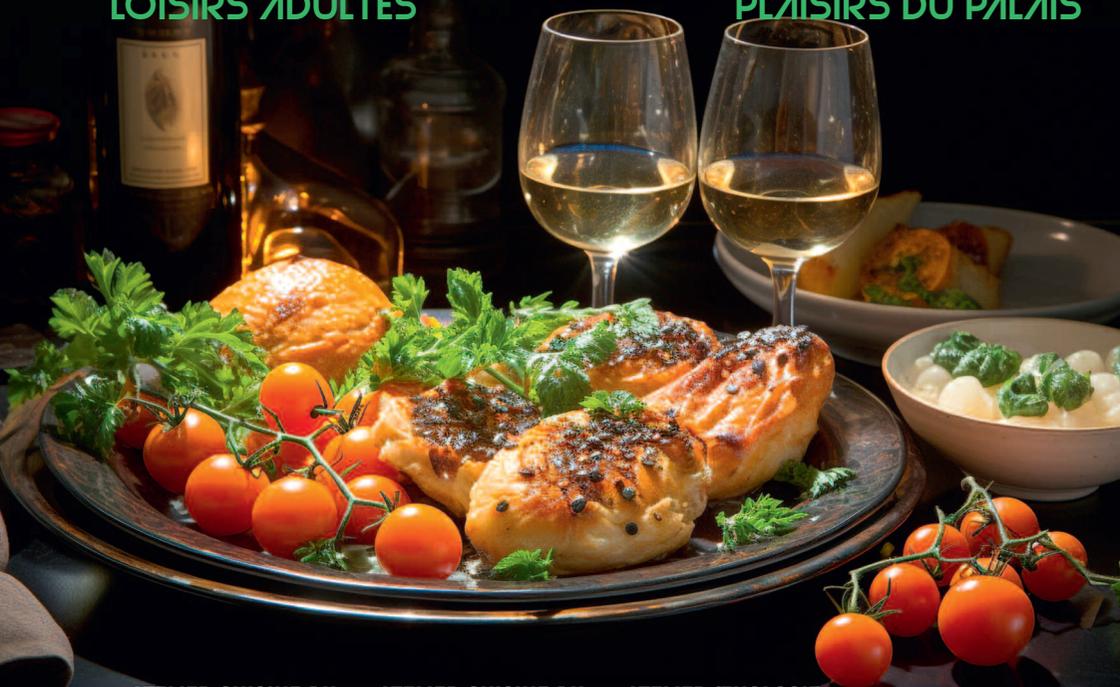
➔ATELIER CROCHET NOUVEAU

Envie de vous mettre au crochet ou de vous améliorer ? Ilonartist propose des cours pour apprendre les bases, progresser et créer vos propres pièces, le tout dans une ambiance conviviale avec plein de conseils et de créativité !

Intervenante :
ILONARTIST

- ▶ Samedi 10h-12h
- 1 samedi sur 2. Dès le Samedi 20 septembre
- ▶ Tarif : 135 €





➔ **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...

Intervenant :

Benoît ROTSCHI

► Jeudi 18h30-20h30

Inscription à la séance

► Séances 2025/2026 :
16/10, 6/11, 5/02, 11/06

► 22€ la séance

➔ **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...

Intervenant :

Benoît ROTSCHI

► Samedi 18h-22h

Inscription à la séance

► Séances 2025/2026 :
4/10, 15/11, 13/12 (soirée
Accords mets & vins),
17/01, 14/03, 30/05

► 42€ la séance

➔ **ATELIER ŒNOLOGIE "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.

Intervenant :

Laurent CHASSOT

► Jeudi 19h-21h30

Inscription à la séance

► Séances 2025/2026 :
2/10, 6/11, 18/12, 15/01,
12/02 + suite à définir.

► 35€ la séance

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

➔ DANSE EN COUPLE

Venez partager un moment convivial autour des danses de couple : Rock, Valse, tango, west coast swing, boston, paso-doble, cha-cha...

Intervenant :
Simon MARTIN

► Intermédiaire

Jeudi 20h15-21h15

► Tarif : 180 €

➔ DANSE EN LIGNE

NOUVEAU

Accessible à toutes et à tous. Cette initiation à la danse en ligne vous permettra de découvrir, en solo, des chorégraphies rythmées telles que le kuduro, le madison, le charleston et d'autres encore...

Intervenant :
Simon MARTIN

► Débutant

Jeudi 21h15-22h15

► Tarif : 180 €

➔ SALSA

NOUVEAU

Danseur passionné depuis 2009 et ayant 8 ans d'enseignement de la salsa, Maxime transmet son expérience avec énergie et bonne humeur. En travaillant les bases, le rythme, les passes, etc, les cours sont dynamiques, et conviviaux !

Intervenant :
Maxime ROMARY

► Vendredi 18h-19h

► Vendredi 19h15-20h15

► Tarif : 180 €

➔ TRIBAL FUSION

NOUVEAU

Cette activité fusionne des éléments de la danse orientale traditionnelle avec des danses contemporaines et des influences hip-hop. Cette danse permet aux participants de s'immerger dans un univers féminin où la technique et la créativité se rencontrent. C'est un espace de partage et de convivialité, où l'on célèbre la diversité des mouvements et des influences culturelles.

Intervenante :
Bengi ATESOZ-DORGE

► Mardi 20h30-21h30

► Tarif : 180 €

➔ HIP HOP

NOUVEAU

Professeur de hip hop depuis plus de 15 ans, René a commencé la danse à Besançon puis sur Paris au sein de la Thony Maskot School. Vous apprendrez les bases du hip hop sous forme de chorégraphies et de jeux.

Intervenant :
René SURAT

► Lundi 19h30-20h45

► Tarif : 195 €



→ 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

► Bal pour les Nuls

Mardi 14h30-16h

► Atelier tous niveaux

Vendredi 20h30-22h

► P'tit bal

Vendredi 22h-minuit

► Forfait 80€

Contact :

folk.mjcpalente@gmail.com

→ FLAMENCO

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.

Intervenante :

Albane

MATHIEU-FUSTER

— École Jean Zay

► Débutant/Initié

Lundi 20h35-21h50

► Tarif : 195 €

► Intermédiaire,

4^e, 5^e, 6^e & 7^e années

Lundi 19h-20h30

► Tarif : 235 €

► Avancé, à partir

de la 8^e année

Mercredi 19h-20h30

► Tarif : 235 €



FS=Activité pouvant faire partie du Forfait sport : voir page 21

➔YOGA MATINAL **FS**

NOUVEAU

Une pratique d'une heure de yoga pour réveiller le corps et l'esprit, et commencer la journée en douceur. A travers l'exploration de la respiration, des mouvements lents, doux et dynamiques.

Intervenante :

Charlotte CRAMMER

- ▶ Mardi 9h-10h
- ▶ Tarif : 165 €

➔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

- ▶ Mardi 19h-20h30
- ▶ Tarif : 180 €

➔NORDIC YOGA

NOUVEAU

Le Nordic-Yoga est un "Yoga nomade", parfait mélange de la marche nordique et du Yoga. Les déplacements avec bâtons, les pas cadencés par la respiration, sont entrecoupés de temps de Vinyasa ou enchaînement d'Asana avec bâtons, offrant ainsi un équilibre plus important. www.nordic-yoga.com

Intervenant :

Julien AUVISTE

🏡 A l'extérieur

- ▶ Jeudi 15h30-17h
- ▶ Tarif : 195 €

➔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

- ▶ Mardi 16h45-18h15
- ▶ Mardi 18h30-20h
- ▶ Tarif : 180 €

➔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

▶ Intermédiaire

- Lundi 18h-19h15
- ▶ Tarif : 180 €

➔RELAXATION SONORE (BOL TIBÉTAIN & 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

- ▶ Mercredi 19h20-20h20
- ▶ Tarif : 195 €



→ MÉDITATION

NOUVEAU

Apaiser le mental et le corps, accéder à la stabilité mentale, se détendre. La méditation permet de se poser et de se centrer, offrant un moment précieux pour se reconnecter à soi-même à travers le ressenti corporel et le souffle. C'est un instant hors du temps qui recharge et apaise, ce qui est essentiel pour notre bien-être.

Intervenante :

Eliane CAVIGNAC

► Mardi

12h15-13h15

► Séances :

16-09 / 18-11

16-12 / 27-01

24-02 / 24-03

28-04 / 26-05

► Tarif :

7 € la séance

FS=Activité pouvant faire partie du Forfait sport : voir page 21

➔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 à éviter le conflit, mais aussi connaître ses capacités pour se défendre.

Intervenant :

Fabien FEVRE

- ▶ Jeudi 19h-20h
- ▶ Tarif : 180 €

➔AQUAGYM

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

Intervenants :

Eva COLIN DOUBEY et Pierre BERBIN, diplômés en activités aquatiques

🏠 Piscine Feelgood

- ▶ Mardi 16h-16h45
- ▶ Jeudi 11h15-12h
- ▶ Tarif : 240 €

➔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

- ▶ Lundi 19h-20h
- ▶ Mercredi 18h45-19h45
- ▶ Tarif : 180 € + le deuxième cours à 90 €

➔BALANCE ÉNERGIE **FS**

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

Intervenante :

Marie SABA

- ▶ Mardi 12h30-13h30
- ▶ Tarif : 165 €

➔BODY ZEN **FS**

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 :

Lison SUGNY

- ▶ Vendredi 10h-11h
- ▶ Tarif : 165 €

➔ANIMAL MOVE **FS**

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

- ▶ Mardi 18h-19h
- ▶ Tarif : 165 €





➔PILATES FS

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 :

Béatrice HENNES, Marie SABA & Lison SUGNY

- ▶ Lundi (Marie) 12h30-13h30
- ▶ Jeudi (Marie) 12h30-13h30
- ▶ Vendredi (Lison) 11h-12h
- ▶ Vendredi (Béatrice) 18h-19h
- ▶ Tarif : 165 €

➔GYM TONIC FS NOUVEAU

Avec ou sans utilisation de petit matériel, un cours au programme varié, qui ne laisse pas le temps de s'ennuyer, afin d'améliorer votre endurance musculaire de la tête aux pieds.

Intervenante :

Béatrice HENNES

- ▶ Jeudi 10h-11h
- ▶ Tarif : 165 €

➔SWISS BALL FS

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

- ▶ Jeudi 12h15-13h15
- ▶ Tarif : 165 €

➔CARDIO RENFO FS NOUVEAU

L'alliance idéale entre cardio et renfo ; pendant une heure, accélérez votre rythme cardiaque et travaillez vos muscles, suiez et brûlez vos calories, et surtout, videz-vous la tête !

Intervenante :

Béatrice HENNES

- ▶ Vendredi 19h-20h
- ▶ Tarif : 165 €

➔CUISSÉS ABDOS FESSIERS FS

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

Intervenantes :

Marie SABA & Lison SUGNY

▶ Intermédiaire

- Lundi (Marie) 17h-18h
- Vendredi (Lison) 9h-10h
- ▶ Tarif : 165 €

➔FORFAIT SPORT

Une réduction de 50% est appliquée dès la deuxième activité choisie.

Les activités éligibles au Gym Forfait sont reconnaissables grâce au logo FS

- | | |
|--------------------------|------------------|
| ▶ Animal move | ▶ Gym tonic |
| ▶ Balance énergie | ▶ Pilates |
| ▶ Body zen | ▶ Pilates senior |
| ▶ Cardio renfo | ▶ Stretching |
| ▶ Cuisses Abdos Fessiers | ▶ Swiss ball |
| ▶ Equilibre mobilité | ▶ Yoga danse |
| ▶ Gym d'entretien | ▶ Yoga matinal |

FS = Activité pouvant faire partie du Forfait sport : voir page 21

RSSBFC = Activité pouvant bénéficier du Réseau Sport et Santé de Bourgogne Franche-Comté

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, certains 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

➔ GYM PRÉVENTION SANTÉ : GYM DOS

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

- ▶ Lundi 10h-11h
- ▶ Lundi 11h-12h
- ▶ Mardi 10h-11h
- ▶ Tarif : 165 €

➔ GYM D'ENTRETIEN FS

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

Intervenantes :

Sylvie GERVAIS & Fabienne MIGNERET-SIMON

- ▶ Lundi (Sylvie) 9h-10h
- ▶ Lundi (Fabienne) 20h-21h
- ▶ Mardi (Sylvie) 12h30-13h30
- ▶ Tarif : 165 €

➔ STRETCHING FS

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

Intervenantes :

Béatrice HENNES & Marie SABA

- ▶ Lundi 18h-19h
- ▶ Mardi 11h30-12h30 (Marie)
- ▶ Jeudi 11h-12h (Béatrice)
- ▶ Tarif : 165 €

➔ EQUILIBRE MOBILITÉ

FS

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

Intervenante :

Marie SABA

- ▶ Mardi 10h30-11h30
- ▶ Tarif : 165 €

➔ GYM PRÉVENTION SANTÉ : GYM DOUCE

RSSBFC

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.

Intervenante :

Sylvie GERVAIS

- ▶ Mardi 11h-12h
- ▶ Tarif : 165 €



ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

➔EQUILIBRE CORPS & MÉMOIRE (+ 60 ANS)

RSSBFC

Exercices en douceur pour améliorer son équilibre, renforcement musculaire, étirement et pour finir un petit atelier mémoire.

Intervenante :

Sylvie GERVAIS

- ▶ Jeudi 9h-10h
- ▶ Jeudi 10h-11h
- ▶ Jeudi 11h-12h (*séance pour les personnes ayant du mal à se déplacer*)
- ▶ Tarif : 165 €

➔PILATES SENIOR FS

NOUVEAU

Entraînement fonctionnel et sans impact, le Pilates est une méthode de renforcement musculaire douce tout indiquée pour les publics seniors.

Intervenante :

Béatrice HENNES

- ▶ Jeudi 9h-10h
- ▶ Tarif : 165 €

➔EQUILIBRE MOBILITÉ

FS

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

Intervenante :

Marie SABA

- ▶ Mardi 10h30-11h30
- ▶ Tarif : 165 €

➔LE CLUB DES AÎNÉS

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

- ▶ Mardi 13h30-16h15
- ▶ Jeudi 13h30-16h
- ▶ Contact : ORPAB, 20 rue de Vigney, Besançon
- ☎ 03 81 82 22 05



→ ÉVEIL MUSICAL

4/5 ANS À BESANÇON

NOUVEAU

Découvrir la musique à travers le rythme et les percussions. Un voyage interactif pour développer l'écoute, la coordination et la créativité dès le plus jeune âge afin que les enfants expérimentent la musique à travers le mouvement et les émotions.

Professeuse :

Yola NADAL INIESTOLA

▶ Mercredi 10h15-11h

→ ÉVEIL MUSICAL

4/5 ANS NOUVEAU

Professeur :

Nicolas CAGNONI

🏠 Novillars

▶ Mercredi 16h30-17h15

**L'ÉCOLE DE MUSIQUE DE LA MJC PALENTE, C'EST LA POSSIBILITÉ :**

- de démarrer l'apprentissage de la musique, quel que soit mon âge, mon niveau et le style souhaité.
- d'intégrer un parcours musical à partir de 6 ans où le cours d'instrument et l'atelier "Décode tes notes" sont étroitement liés.
- de jouer ou chanter en groupe, explorer divers styles musicaux et me produire en concert.
- de valider mon niveau par un examen proposé en fin de cycle.

Les horaires seront définis à la rentrée avec le professeur

- de 6 à 12 ans :

le cours d'instrument doit être associé à un atelier "Décode tes notes".

- à partir de 13 ans :

le cours d'instrument seul est possible ou couplé avec une pratique de groupe. Il est possible aussi de poursuivre le parcours "Décode tes notes".

➔ ACCORDÉON CHROMATIQUE

Professeur :
Younes ABRANTES

▶ Mercredi

➔ ACCORDÉON DIATONIQUE

Professeur :
Lisa PARREAUX

▶ Lundi

➔ BASSE

Professeur :
Aurélien DUDON

▶ Mercredi, jeudi, vendredi & samedi matin

➔ BATTERIE

Professeur :
Etienne DEMANGE

▶ Mardi, mercredi matin & vendredi

Professeur :
Sébastien REEVES

🏠 Vaire

▶ Mardi

➔ CHANT MUSIQUES ACTUELLES

Professeur :
Matthias BOULLE

▶ Mercredi & jeudi

➔ CLARINETTE

Professeur :
Clément LE TETU

▶ Samedi

➔ FLÛTE TRAVERSIÈRE

Professeure :
Yola NADAL INIESTOLA

▶ Mercredi

➔ GUITARE

Professeur :
Aurélien DUDON

▶ Mercredi, jeudi, vendredi & samedi matin

Professeur :
Sébastien REEVES

🏠 Vaire

▶ Mardi

🏠 Novillars

▶ Jeudi

➔ PIANO

Professeur :
Frédéric CHRIST

▶ Mercredi après-midi & jeudi

Professeure :
Emmanuelle GONCALVES

▶ Lundi & mercredi matin

Professeure :
Martine RIDOUX

🏠 Roche-lez-Beaupré

▶ Mardi & mercredi

➔ SAXOPHONE

Professeur :
Gilles MICHAUD-BONNET

▶ Lundi & mercredi

➔ TROMPETTE

Professeur :
Raphaël GAIOTTI

▶ Lundi & mardi

➔ VIOLON

Professeure :
Olga HUNZINGER

▶ Samedi

Tous les cours sont individuels
et sont donnés à l'école Jean Zay, 97 rue des Cras
à Besançon (sauf indication contraire).

Retrouvez tous les tarifs de l'école de musique en page 29.

➔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.

Niveau instrumental : au moins une année de pratique : batterie, basse, guitare, clavier, chants, autres instruments selon profils.

Professeur :

Matthias BOULLE

► Jeudi 19h-20h

➔CHANT MUSIQUES ACTUELLES - COURS INDIVIDUEL

Professeur :

Matthias BOULLE

► Mercredi & jeudi

➔CHORALE "LA CHANTOILLOTTE"

La Chantoillotte est un chœur mixte d'environ 70 choristes, portée par l'énergie et la passion d'André et Yola. Sa direction bicéphale, son répertoire varié et son ambiance conviviale permettent de chanter dans un cadre à la fois sérieux et détendu, où plaisir et rigueur se rejoignent.

Chefs de chœur :

Yola NADAL INIESTOLA & André MOULIN

🏠 MJC Palente

► Grand chœur : mardi 20h30-22h30

► Petit chœur : mercredi 20h-22h

► + 6 samedis/an de 15h à 18h, des semaines ou week-ends de travail (facultatifs) peuvent être organisés.

➔CHOEUR ADOS "CRÉA-VOIX"

NOUVEAU

Un groupe où chant et création riment avec autonomie. Dans une ambiance solidaire, vous aurez l'opportunité de développer votre voix et votre présence artistique, tout ça dans une super ambiance.

Cheffe de chœur :

Yola NADAL INIESTOLA

► Mardi 18h30-19h30

➔CHORALE FÉMININE "LES ZINGARELLES"

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

Cheffe de chœur :

Diana NUNEZ

► Mardi 20h30-22h

➔ATELIER JAZZ

Ouvert à tous les instrumentistes (de niveau avancé) désireux de jouer en groupe et d'appréhender l'improvisation, l'harmonie et la lecture de grilles, ainsi que le discours phrasé propre à ce style musical.

Professeur :

Gilles MICHAUD-BONNET

► Lundi 19h-20h30

➔COURS INDIVIDUEL D'IMPROVISATION JAZZ

Cours individuel, tout instrument (sauf batterie et chant)

Professeur :

Gilles MICHAUD-BONNET

► Lundi, mercredi

Tous les ateliers ont lieu à l'école Jean Zay, 97 rue des Cras à Besançon (sauf indication contraire).

Retrouvez tous les tarifs de l'école de musique en page 29.



La formation musicale fait peau neuve et se transforme en ateliers organisés en différentes étapes. Les cours "décode tes notes" sont en lien avec les cours d'instrument, grâce à une pédagogie commune qui met l'accent sur le travail collectif.

Les instruments sont même de la partie lors de ces ateliers ! L'idée est de faire découvrir autrement, créer, jouer, progresser et surtout se faire plaisir tout en apprenant.

- à partir de 6 ans : l'atelier est indissociable du cours d'instrument jusqu'à l'étape 4.

- à partir de 13 ans : le cours d'instrument seul est possible ou couplé avec une pratique de groupe. Il est possible aussi de poursuivre le parcours "décode tes notes".

Tous les cours sont donnés à l'école Jean Zay, 97 rue des Cras à Besançon (sauf indication contraire).

Retrouvez tous les tarifs de l'école de musique en page 29.



➔ PREMIERS PAS

NOUVEAU

Enfants de 6 ans qui débutent un instrument.

Professeure :

Yola NADAL INIESTOLA

► Mercredi 11h-12h

Professeur :

Nicolas CAGNONI

🏠 Roche-lez-Beaupré
► Jeudi 16h45-17h30

➔ ÉTAPE 1

Dès 7 ans et élèves qui débutent un instrument :

Professeure :

Fanny VANTOMME

► Mercredi 10h-11h

Professeur :

Nicolas CAGNONI

🏠 Vaire
► Mercredi 14h15-15h

Dès 13 ans et adultes débutants :

Professeure :

Claire MARTIAL

► Vendredi 18h-19h

➔ ÉTAPE 2

Professeure :

Fanny VANTOMME

► Mercredi 11h-12h & 14h30-15h30

Professeur :

Nicolas CAGNONI

🏠 Vaire
► Mercredi 13h30-14h15

Professeur :

Nicolas CAGNONI

🏠 Roche-lez-Beaupré
► Jeudi 17h30-18h15

Dès 13 ans et adultes :

Professeure :

Claire MARTIAL

► Vendredi 19h-20h

➔ ÉTAPE 3

Professeur :

Nicolas CAGNONI

► Lundi 17h30-18h30

Professeure :

Fanny VANTOMME

► Mercredi 15h30-16h30

➔ ÉTAPE 4

Professeure :

Fanny VANTOMME

► Mercredi 13h30-14h30

Professeure :

Claire MARTIAL

► Mercredi 15h-16h

Professeur :

Nicolas CAGNONI

🏠 Novillars
► Mercredi 15h30-16h30

➔ ÉTAPE 5

Professeure :

Claire MARTIAL

► Mercredi 16h-17h

➔ DERNIÈRE ÉTAPE

Professeure :

Claire MARTIAL

► Mercredi 14h-15h

➔ATELIER COLLECTIF DE MUSIQUE KLEZMER **NOUVEAU**

La musique klezmer est une musique instrumentale, à l'origine jouée lors des mariages juifs en Europe de l'est, expressive et entraînante. Un travail de musique d'ensemble, autour de la découverte d'un répertoire riche vous sera proposé. Il faut cependant avoir une certaine indépendance sur son instrument, un minimum de pratique instrumentale de 3 ans : l'apprentissage se fera à l'oreille, sans partition.

► Tout instrument, sauf clavier et percussions

Intervenant :

David LEFEBVRE,
site internet :
<https://kalarash.wixsite.com/goldenklez>

► Mercredi 19h30-21h30,
tous les 15 jours

➔ATELIER COLLECTIF DE MUSIQUE DES BAL-KANS (ROUMANIE & GRÈCE) **NOUVEAU**

Percez les secrets de la musique traditionnelle de Roumanie et de Grèce jouées lors de fêtes, de célébrations et pour des danseurs. Vous apprendrez des mélodies, leur phrasé et l'ornementation, ainsi que l'harmonie de l'accompagnement. Vous arrangerez les morceaux pour les faire sonner en groupe, pour qu'ils deviennent "dansants". Il faut être indépendant sur son instrument, l'apprentissage se fera à l'oreille sans partition

► Instruments : violon, alto, violoncelle, mandoline, accordéon chromatique, clarinette, flûte, guitare, contrebasse

Intervenante :

Agathe LLORCA
site internet :
<https://kalarash.wixsite.com/goldenklez>

► Jeudi 19h30-21h30,
tous les 15 jours

➔BAND DE MUSIQUE TRAD IRLANDAISE **NOUVEAU**

Formation autour du répertoire de musique traditionnelle irlandaise, pour le concert, la danse et l'animation de soirées irlandaises. Apprendre les fondamentaux de la musique irlandaise (apprentissage oral, accentuation, phrasé, ornements, accompagnement, jeu collectif) : des ballades aux jigs, reels, polkas et tant d'autres !

► Instruments : violon, flûte traversière, tin whistle, accordéon [chromatique et diatonique], harmonica, violoncelle, guitare, piano, harpe, bodhran, banjo, mandoline, bouzouki, concertina, uilleann pipe.
► Niveau : non débutant

Intervenant :

Jean-Pierre AUFORT
site web :
<https://www.jp-aufort.fr/>

► Lundi ou jeudi (jour à confirmer) 19h-21h, tous les 15 jours

➔ATELIER COLLECTIF BLUEGRASS **NOUVEAU**

Le bluegrass est un style de musique traditionnelle américaine qui devient populaire au milieu du XXe siècle. Il est caractérisé par l'utilisation d'instruments acoustiques. Le répertoire est composé de morceaux instrumentaux et de chansons traditionnelles basées sur des thèmes folkloriques, tels que la vie rurale, les amours et les histoires de la vie quotidienne. En tant que musique traditionnelle, on trouve dans le bluegrass l'influence de musiques folkloriques de diverses régions du monde, telles que la musique irlandaise, britannique, africaine...

► Instruments : guitare folk, dobro, banjo (5 cordes), mandoline, violon, alto, contrebasse.

► Niveau souhaité : bonne maîtrise technique de l'instrument, bonne capacité d'écoute (pas de partition).

Intervenant :

Rémi DOUBI

► Lundi 19h-21h, tous les 15 jours

Tous les ateliers ont lieu à l'école Jean Zay, 97 rue des Cras à Besançon (sauf indication contraire).

Retrouvez tous les tarifs de l'école de musique en page 29.

➔ **BATUCADA NOUVEAU**

La batucada est un style de musique et de danse brésilien, souvent associé aux écoles de samba. Jouée principalement avec des instruments de percussion, elle crée une ambiance festive et dynamique lors de carnivals ou d'événements culturels. Venez vous amuser et partager un moment collectif au son des percussions. Les instruments seront fournis

Intervenant :

Sébastien REEVES

► A partir de 13 ans, quelques notions en lecture rythmique souhaitées
Mardi ou jeudi, 20h15-21h45, tous les 15 jours

➔ **HANDPAN NOUVEAU**

Instrument à percussion captivant, aux sonorités apaisantes et envoûtantes, invite à explorer une nouvelle manière de créer et de ressentir la musique et de s'exprimer pleinement à travers des mélodies harmonieuses.

Professeur :

Etienne SALMON

► dès 13 ans et élèves qui débutent un instrument
Mardi

➔ **ATELIER "L'ORCHESTRE" NOUVEAU**

Un atelier pour apprendre à jouer ensemble, découvrir différents répertoires, du classique au Jazz, en passant par les musiques de films et des reprises pop. Afin de se faire plaisir, de progresser dans sa pratique collective et se produire pour les concerts de l'école de musique.

Professeur :

Raphaël GAIOTTI

► Pour tous niveaux (à partir de la 2^e année de pratique instrumentale) et tous les âges.
Mardi 18h-19h

➔ **DAF NOUVEAU**

Instrument de percussion traditionnel iranien

Professeur :

Mostafa MAHBOUBMOJAZ
www.MahboubMojaz.com

► Mardi

➔ **TANBÛR NOUVEAU**

Instrument traditionnel iranien qui appartient à la famille des Ouds.

Professeur :

Mostafa MAHBOUBMOJAZ
www.MahboubMojaz.com

► Mardi

➔ **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.
► Tout instrument, effectif limité à 22 participants.

Intervenante :

Sophie CHEVILLOT

► Mercredi 20h-22h, tous les 15 jours



LES ATELIERS COLLECTIFS "DÉCODE TES NOTES"

La formation musicale fait peau neuve et se transforme en ateliers organisés en différentes étapes. Les cours "décode tes notes" sont en lien avec les cours d'instrument, grâce à une pédagogie commune qui met l'accent sur le travail collectif.

Les instruments sont même de la partie lors de ces ateliers ! L'idée est de faire découvrir autrement, créer, jouer, progresser et surtout se faire plaisir tout en apprenant.

- à partir de 6 ans : l'atelier est indissociable du cours d'instrument jusqu'à l'étape 4.

- à partir de 13 ans : le cours d'instrument seul est possible ou couplé avec une pratique de groupe. Il est possible aussi de poursuivre le parcours "décode tes notes".

➔PREMIERS PAS

NOUVEAU

Enfants de 6 ans qui débutent un instrument

Professeur :

Nicolas CAGNONI

🏠 Roche-lez-Beaupré

▶ Jeudi 16h45-17h30

➔ÉTAPE 1

Dès 7 ans et élèves qui débutent un instrument

Professeur :

Nicolas CAGNONI

🏠 Vaire

▶ Mercredi 14h15-15h

➔ÉTAPE 2

Professeur :

Nicolas CAGNONI

🏠 Vaire

▶ Mercredi 13h30-14h15

🏠 Roche-lez-Beaupré

▶ Jeudi 17h30-18h15

➔ÉTAPE 3

[Voir page 27](#)

➔ÉTAPE 4

Professeur :

Nicolas CAGNONI

🏠 Novillars

▶ Mercredi
15h30-16h30

ÉNEIL MUSICAL

➔ÉVEIL MUSICAL

4/5 ANS

NOUVEAU

Professeur :

Nicolas CAGNONI

🏠 Novillars

▶ Mercredi 16h30-17h15

LES INSTRUMENTS

➔BATTERIE

Professeur :

Sébastien REEVES

🏠 Vaire

▶ Mardi

➔GUITARE

Professeur :

Sébastien REEVES

🏠 Vaire

▶ Mardi

🏠 Novillars

▶ Jeudi

➔PIANO

Professeure :

Martine RIDOUX

🏠 Roche-lez-Beaupré

▶ Mardi & mercredi



PRATIQUE INSTRUMENTALE INDIVIDUELLE + "DÉCODE TES NOTES"

- 25 ANS	BISON TIN	HABITANT GBM*	HABITANT SEEB**	EXTÉRIEUR
ÉVEIL MUSICAL	125 €	125 €	125 €	125 €
COURS 30 MIN	455 €	505 €	435 €	810 €
COURS 45 MIN	660 €	710 €	640 €	1130 €

+ 25 ANS	BISON TIN	HABITANT GBM	HABITANT SEEB	EXTÉRIEUR
COURS 30 MIN	525 €	525 €	455 €	830 €
COURS 45 MIN	730 €	730 €	660 €	1150 €

*GBM = Grand Besançon Métropole / **SEEB = Syndicat d'Etudes de l'Est Bisontin
 Communes du SEEB participant au financement de l'Ecole de musique : Amagney, Brailans, Chalèze, Chalezeule, Champoux, Deluz, Marchaux-Chaudefontaine, Novillars, Roche-lez-Beaupré, Thise, Vaire.

PRATIQUE COLLECTIVE INSTRUMENTALE

	ÉLÈVE ECOLE DE MUSIQUE	NON ÉLÈVE ECOLE DE MUSIQUE
ATELIER JAZZ MUSIQUES ACTUELLES MUSIQUE KLEZMER MUSIQUE DES BALKANS MUSIQUE TRADITIONNELLE IRLANDAISE BLUEGRASS BATUCADA L'ORCHESTRE	40 €	180 €
FOLKADANSE	40 €	80 €

PRATIQUE COLLECTIVE INSTRUMENTALE

	ÉLÈVE ECOLE DE MUSIQUE	NON ÉLÈVE ECOLE DE MUSIQUE
CRÉA'VOIX	40 €	80 €
LES ZINGARELLES	40 €	180 €
LA CHANTOILLOTTE PETIT CHOEUR	80 €	80 €
LA CHANTOILLOTTE GRAND CHOEUR	110 €	110 €



LEROUX PIANO
 9 RUE BATTANT BESANÇON 03 81 82 36 88
 CHAQUE ANNÉE, NOUS SOUTENONS LA
 MJC PALENTE EN METTANT DES PIANOS À
 DISPOSITION DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE.



LES 2 SCÈNES
SCÈNE
 NATIONAL
 DE BESANÇON



Orchestre
 symphonique
 Bourgogne
 Franche-Comté

ENTRAIDE & SOLIDARITÉ / EN FAMILLE

► APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS - ASL*

Les cours s'adressent à toute personne de plus de 16 ans, allophone, issue de l'immigration, qui souhaite apprendre à parler, lire et écrire le français pour gagner en autonomie dans la vie quotidienne. Des activités et sorties socio-culturelles viennent enrichir les cours et sont proposées aux apprenants tout au long de l'année. Ainsi, ils pourront s'approprier la langue de manière plus informelle, et créer du lien.

(*Ateliers Socio-Linguistiques)

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

☎ 06 13 57 04 46

Adhésion à la
MJC Palente obligatoire

► 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...

☎ 06 20 64 10 17

Adhésion à la
MJC Palente obligatoire

► ANIMATIONS EN PIED D'IMMEUBLE

Des animations gratuites en direction des familles de Palente-les-Orchamps sont proposées en juillet et août, 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

► JARDIN PARTAGÉ

Ce lieu est une ancienne friche qui a été réhabilitée et aménagée en potager collectif. 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 €). Des animations ponctuelles sont également organisées pour favoriser les rencontres : repas partagés, concerts, jeux...

🏠 Jardin partagé des
Orchamps, 18 rue Berlioz

☎ 06 51 52 88 00



►CAFÉ DES MONDES

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.

► Jeudi 10h-12h
☎ 06 13 57 04 46

►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.

► Du 1^{er} au 14 de chaque mois, les mardis de 10h à 12h

►ATELIER DE MOBILISATION VERS L'EMPLOI

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

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

►ÉCRIVAINS PUBLICS

Accompagnement dans vos démarches administratives. Une équipe de bénévoles vous accueille lors de permanences pour vous renseigner et rédiger vos courriers ou dossiers administratifs : surendettement, banque, logement, naturalisation, ...

► Mardi 9h-11h45
► Jeudi 9h-11h45

►ATELIERS INFORMATIQUES

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.

► Initiation 1 :
Jeudi 14h-15h30
► Initiation 2 :
Jeudi 16-17h30
☎ 06 13 57 04 46

Adhésion à la MJC Palente obligatoire

►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.

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

►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

► Le premier vendredi du mois 10h-12h

☎ CLCV
03 81 80 32 96
besancon@clcv.org



L'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ POUR LES JEUNES DU QUARTIER PALENTE-LES ORCHAMPS

La MJC Palente, l'AFEV, l'association de Palente, l'AROEVEN et l'Education nationale ont décidé d'unir leurs forces pour proposer des solutions d'accompagnement scolaire aux enfants qui en ont besoin.

En septembre, la MJC Palente contactera les parents des élèves concernés pour leur proposer d'inscrire leur enfant dans l'un des dispositifs.

► **CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ OU CLAS (Aide aux devoirs) DU CP À LA 4^e**

Du 6 octobre 2025 au 12 juin 2026

Ce dispositif a pour buts :

- de réaliser des actions en direction des enfants pour faciliter leurs apprentissages (apport d'outils méthodologiques, activités d'ouverture culturelle et de loisirs, etc.) ;
- de réaliser des actions en direction des parents pour renforcer leur implication dans la scolarité de leurs enfants et renforcer le lien avec l'école.

A partir du mois d'octobre, l'enfant est accueilli tout au long de l'année scolaire, pour 2 séances hebdomadaires d'environ 1h30. Ces séances regroupent entre 8 et 12 enfants. Elles sont animées par des personnes formées (bénévoles, salariés, volontaires en Service civique).

L'accueil d'un enfant se prépare en collaboration avec les parents, les enseignants et l'équipe d'accompagnateurs. Le rôle des parents est important, ils doivent donc s'impliquer tout au long de l'année (participation aux temps d'échanges programmés régulièrement).

► **Primaires**

🏠 MJC Palente

CP et CE1 : lundi 16h30-18h / mercredi 9h-10h30

CE2 : lundi 16h30-18h / mercredi 10h30-12h

CM1 et CM2 : mercredi 10h30-12h / jeudi 16h30-18h

🏠 Locaux de l'Association de Palente

du CP au CM2 : mercredi 9h30-11h / lundi 16h30-18h

🏠 Locaux de l'AROEVEN

CM1 et CM2 : lundi et jeudi 16h30-18h

► **Collégiens**

🏠 MJC Palente

6^e, 5^e et 4^e : mardi 17h- 18h30 / mercredi 13h30-15h

► **BUREAU D'AIDE RAPIDE AUX DEVOIRS (BAR AUX DEVOIRS) DE LA 6^e À LA TERMINALE** **Du 6 octobre 2025 au 12 juin 2026**

Ce dispositif permet aux élèves de la 6^e à la terminale de venir demander de l'aide, pour travailler un exercice, une notion, une leçon incomprise, etc. L'élève peut aussi juste venir dans le BAR aux devoirs pour trouver un espace de tranquillité pour faire son travail scolaire.

🏠 MJC Palente

► Lundi, mardi & jeudi 16h30-18h30

► **DEVOIRS FAITS DE LA 6^e À LA 3^e**

Ce dispositif propose aux collégiens un temps d'étude accompagnée pour réaliser leurs devoirs.

🏠 Collège Proudhon

► Jours et horaires définis en septembre.



► LE TUTORAT DE GROUPE DE LA 3^e À LA TERMINALE

Le tutorat, c'est un dispositif où un bénévole accompagne un petit groupe d'élèves dans une matière précise (mathématique, français, histoire...).

🏠 Les lieux et horaires seront définis en fonction des possibilités du tuteur et des élèves.

► LE MENTORAT

Le mentorat, concrètement c'est un étudiant bénévole qui accompagne un jeune en difficulté dans son parcours éducatif. Le binôme se retrouve 2h par semaine au domicile de la famille, tout au long de l'année scolaire. L'objectif : redonner confiance et envie

d'apprendre au jeune mentoré, et au-delà des devoirs, travailler ensemble sur l'ouverture culturelle, la mobilité, l'orientation post-bac, etc. Ce dispositif est porté par l'AFEV.

🏠 Au domicile de l'enfant. Horaires à définir entre l'étudiant bénévole, le jeune et les parents.

► LE DISPOSITIF OXYGÈNE

Le dispositif offre un accompagnement confidentiel à l'enfant pour l'aider à ajuster son comportement.

► 1 fois par semaine. La durée dépend des objectifs.



LE BÉNÉVOLAT À LA MJC PALENTE

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.

📧 Secrétariat de la MJC Palente
03.81.80.41.80
mjcpalente.secretariat@gmail.com



SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025

4^e JOURNÉE PORTES OUVERTES DE LA MJC PALENTE



MJC Palente
Besançon
24 rue des Rames - Besançon
03.81.80.41.80
www.mjc-palente.fr
Le secrétariat est ouvert de 8h30 à 17h

AUJOUR'HUI DE 10H À 17H
ENTRÉE LIBRE

PORTES JOURNÉE OUVERTES
et d'inscriptions

PARTICIPEZ GRATUITEMENT à une sélection d'activités artistiques, sportives et culturelles et **INSCRIVEZ-VOUS** le jour même !

LE CAFÉ DES TILLEULS

LE CAFÉ ASSOCIATIF DE LA MJC PALENTE

Au coeur de la MJC, venez profiter d'un lieu de détente, de rencontres et de partage. Ouvert à tous.



Consulter le site pour connaître les jours & horaires d'ouverture : mjc-palente.fr

QUARTIER LIBRE N°15 bis – SAISON 2025-2026

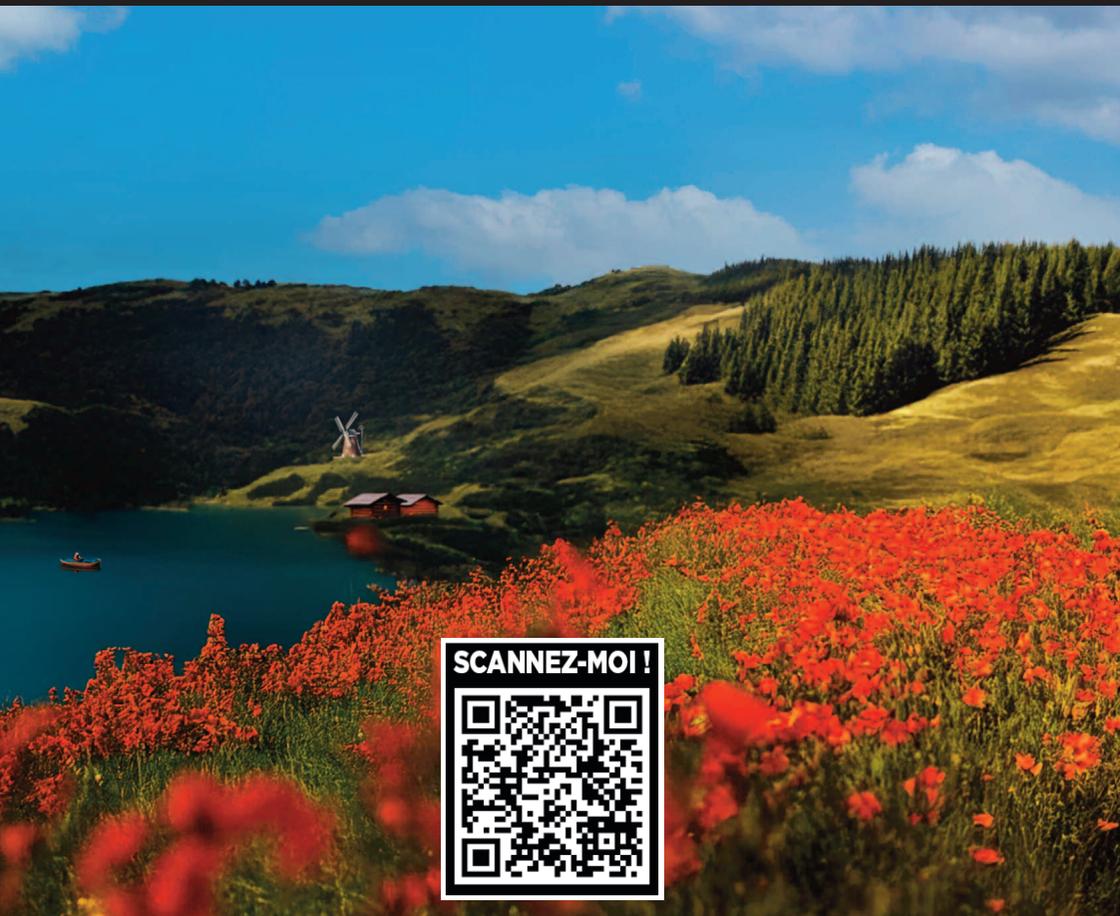
Les Nouvelles de Palente n°119 bis est édité par la MJC Palente - 24, rue des Roses - 25000 Besançon
Tél.03.81.80.41.80 - Site internet : www.mjc-palente.fr / facebook : MJC Palente / Instagram : mjcpalente
Agrément Jeunesse & Sports n°25185 - Agrément Centre Social CAF du Doubs - Siret 778 298 141 00012
Licences d'entrepreneur de spectacles vivants : L-D-20-2198 / L-D-20-2024 / L-D-20-2200

■ Directeur de la publication : Grégory CHANEZ

➔ Rédaction :

Grégory CHANEZ, Muriel CUENOT, Émilie ÉGRY, Aurélie PESQUET

■ Mise en page : Thierry BUSSON (MJC Palente) / Image couverture : www.freepik.com + IA



SCANNEZ-MOI !



Crédits photos : www.freepik.com

Photos de la chorale Les Zingarelles page 26 et du Jardin partagé page 32 : ©MJC Palente



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.

