

# QUARTIER LIBRE

N°15

## SAISON 2025-2026

GRATUIT  
SERVEZ-VOUS !



Les Nouvelles de Palente n° 119

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

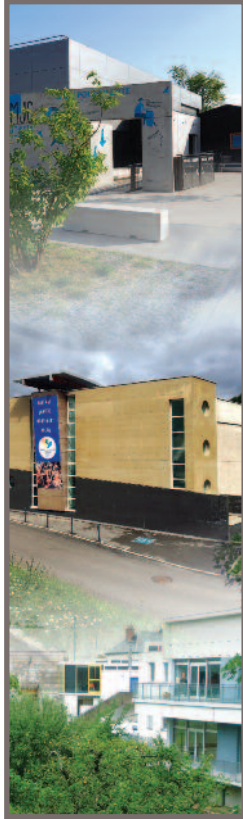
École de musique

Entraide & solidarité

En famille



# QUARTIER LIBRE BESANÇON



## 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 réaffirmerait trois grands principes partagés :

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

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

## VALEURS PORTÉES

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

### L'ouverture, la relation à l'autre

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

- Être à l'écoute des besoins des habitants, des associations et acteurs des territoires.

### La mixité, le lien social

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

### Le partage, la coopération, la solidarité

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

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

## ACTIONS COMMUNES

Elles ont évolué au cours du temps aussi bien dans le type d'action que dans le modèle de construction. Au niveau du modèle, nous sommes passés du "je t'invite à partager une action que je mène" à "nous avons une problématique commune, travaillons ensemble à trouver une réponse".

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

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

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

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

## COMMISSIONS

### ● Commission évènements :

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

### ● Commission gestion RH :

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

### ● Ecrivains Publics :

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

### Commission communication :

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

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



# QUARTIER LIBRE, QUINZIÈME DÉJÀ !

Pour 2025/2026, voici déjà la quinzième édition de notre catalogue Quartier Libre pour vous proposer des activités, des loisirs, de la culture, du sport et de la convivialité dans nos maisons de quartier, réunies dans notre association d'associations : Quartier Libre Besançon.

Et en plus, cette année, vous pourrez désormais venir trinquer dans nos maisons avec l'ouverture de deux cafés associatifs à Palente et aux Clairs-Soleils !

Ces deux dernières années, les trois maisons ont fait des efforts conséquents pour que vous puissiez beaucoup plus tôt vous projeter dans la nouvelle saison en bouclant ce catalogue près de deux mois plus tôt. De quoi être mieux au service de vos envies et aspirations pour vous permettre de vivre plus intensément des temps de loisirs, de culture et de bien-être au sein de nos trois maisons.

Nous avons également amélioré notre site Internet pour nous rendre plus accessible, en particulier depuis vos smartphones.

Notre volonté de rendre notre plaquette plus lisible et plus plaisante rencontrera peut-être également un attrait de votre part pour vous inscrire plus rapidement, ce qui confortera d'autant plus nos associations dont la première force est le nombre de nos adhérents, c'est-à-dire... vous !

A travers nos propositions qui se veulent créatives, ludiques, partenariales, solidaires, vous pouvez ainsi pratiquer l'activité de votre cœur, là où vous le voulez, d'est en ouest. Nos activités s'adressent à tous les âges, à la tête et aux jambes, mais aussi à toutes les bourses. Nous vous invitons à découvrir de nouveaux horizons, partager vos connaissances, développer vos compétences, réaliser vos désirs, retrouver vos amis, et rencontrer d'autres passionnés... Alors, très 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](http://www.quartierlibre-besancon.fr)





## PRÉSENTATION & INFOS PRATIQUES

**D**epuis 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'Éducation 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](mailto:mjcpalente.secretariat@gmail.com)

Site : [www.mjc-palente.fr](http://www.mjc-palente.fr)

facebook : [mjc palente](#) / Instagram : [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. À activer sur le site : [pass.culture.fr](http://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](mailto: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.*



### ➔ 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.

## SOMMAIRE PARTIE MJC PALENTE

### 06. LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

- 06. Expression & découverte
- 07. Ateliers sportifs
- 08. Danses
- 10. L'espace jeunes

### 12. LOISIRS ADULTES

- 12. Expression culturelle & artistique
- 15. Plaisirs du palais
- 16. Danses
- 18. Sport & bien-être
- 23. Activités pour les Seniors

### 24. ECOLE DE MUSIQUE

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

### 32. ENTRAIDE & SOLIDARITÉ/EN FAMILLE

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

### 36. LE BÉNÉVOLAT À LA MJC PALENTE

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

## ➔ ACCUEIL DE LOISIRS DU MERCREDI 3/12 ANS (3 ans : enfants scolarisés, ayant acquis la propriété)

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 Thai 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 €



A young girl with her hair in two braids is captured in a graceful dance pose. She is wearing a light pink long-sleeved leotard with a delicate floral lace pattern on the bodice and a matching full, ruffled skirt. Her arms are extended horizontally to the sides, and her legs are in a classic ballet stance. The background is a soft, out-of-focus gradient of pink and purple, creating a dreamy atmosphere.

## ► 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 €

#### ► Élémentaire 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'imaginaire, la théâtralité, le ressenti et, bien-sûr, la créativité ! Aucun niveau, seulement l'envie.

**Intervenante :**

Sabrina BOUKHENOUS

— École Jean Zay

▶ **8/10 ans**

Jeudi 17h-18h

▶ **11/15 ans**

Jeudi 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 ATESOUZ-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

— École 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 !

**D**urant 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](http://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<sup>er</sup> cycle (débutant)

Mardi 18h30-20h30

► Tarif : 135 €

#### ► 2<sup>e</sup> 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 €

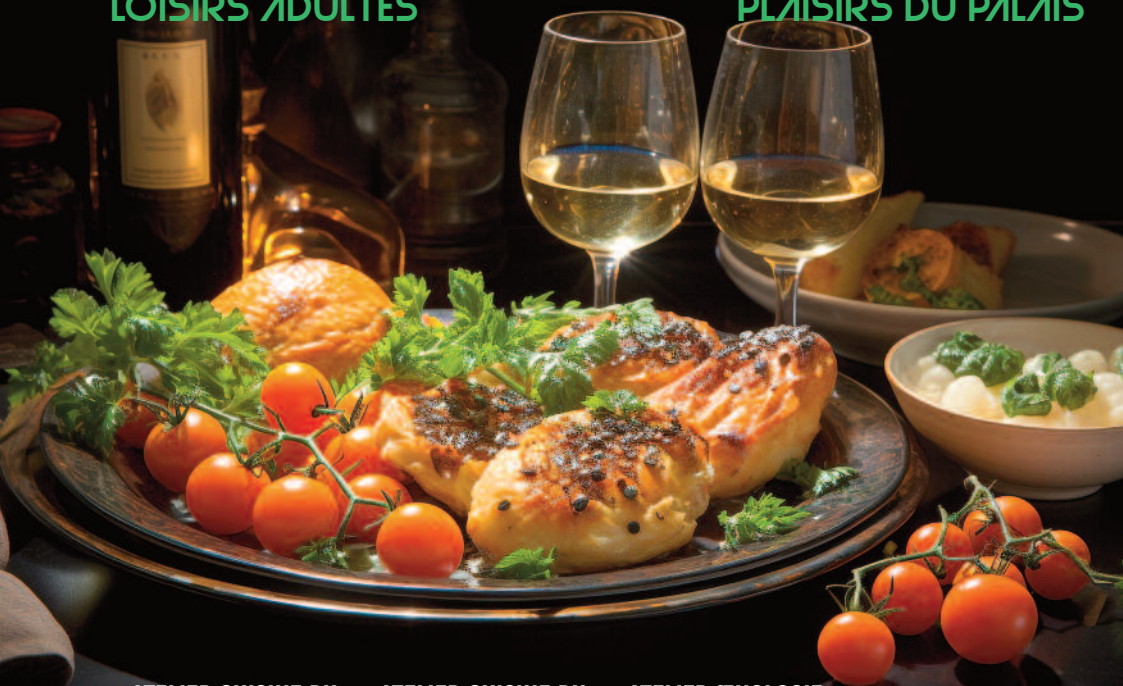
## ➡ATELIER CROCHET NOUVEAU

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<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup> & 7<sup>e</sup> années

Lundi 19h-20h30

► Tarif : 235 €

#### ► Avancé, à partir de la 8<sup>e</sup> 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](http://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 €

### ➔CUISSSES 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 Forfait Sport 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.

## Professeure :

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

**Professeure :**  
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 31.

## ➡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'apprendre 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 31.**



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 31.



## ➔ 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.wix-site.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.wix-site.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 31.

### ➡ **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 débute 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 GIAOTTI

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

### ➡ **DAF NOUVEAU**

Instrument de percussion traditionnel iranien

#### **Professeur :**

Mostafa MAHBOUBMOJAZ  
[www.MahboubMojaz.com](http://www.MahboubMojaz.com)

► Mardi

### ➡ **TANBÛR NOUVEAU**

Instrument traditionnel iranien qui appartient à la famille des Ouds.

#### **Professeur :**

Mostafa MAHBOUBMOJAZ  
[www.MahboubMojaz.com](http://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



## ÉCOLE DE MUSIQUE LES COURS DANS L'EST BISONTIN

### 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      | BISONTIN | 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     | BISONTIN | 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, Braillans, 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<br>MUSIQUES ACTUELLES<br>MUSIQUE KLEZMER<br>MUSIQUE DES BALKANS<br>MUSIQUE TRADITIONNELLE<br>IRLANDAISE<br>BLUEGRASS<br>BATUCADA<br>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 €                      |



**PIANOS**  
GAÉTAN LEROUX

**LEROUX PIANO**  
9 RUE BATTANT BESANÇON 03 81 82 36 88

CHACQUE ANNÉE, NOUS SOUTENONS LA MJC PALENTE EN METTANT DES PIANOS À DISPOSITION DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE.

**LES 2 SCÈNES**

LES 2 SCÈNES  
100% LOCAL  
DE 100 GARDIENS

**Orchestre Victor Hugo**

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<sup>er</sup> 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<sup>e</sup>**

**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<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> : mardi 17h- 18h30 / mercredi 13h30-15h

## ► **BUREAU D'AIDE RAPIDE AUX DEVOIRS (BAR AUX DEVOIRS) DE LA 6<sup>e</sup> À LA TERMINALE**

**Du 6 octobre 2025 au 12 juin 2026**

Ce dispositif permet aux élèves de la 6<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> À LA 3<sup>e</sup>**

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<sup>e</sup> 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

**V**ous 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<sup>e</sup> JOURNÉE PORTES OUVERTES DE LA MJC PALENTE



## 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](http://mjc-palente.fr)



## PRÉSENTATION & INFOS PRATIQUES



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 ....

### 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<sup>er</sup> juillet 2025 au 30 juin 2026)

**Président de l'association :** Denis POIGNAND

**Directrice :** Stéphanie PHILIPPE

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

e-mail : [maison.quartier@comite-stferjeux.fr](mailto: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

# MAISON DE QUARTIER ROSEMONT ST-FERJEUX

Les activités se dérouleront dans les locaux gérés par le Comité de Quartier Rosemont St Ferjeux, du lundi 15 septembre 2025 au dimanche 21 juin 2026, à l'exception des vacances scolaires et des jours fériés. Aucune activité de loisirs n'aura lieu à la maison durant la semaine 20, du 11 au 16 mai 2026..

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 1er Juillet 2025 au 30 Juin 2026

SITE INTERNET  
SCANNEZ-MOI !



## SOMMAIRE PARTIE MAISON DE QUARTIER ROSEMONT ST-FERJEUX

### 40. LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

40. Expression culturelle, artistique & sportive

### 42. LOISIRS ADULTES

42. Arts plastiques & créatifs

44. Ateliers ados/adultes & arts du spectacle

45. Ateliers loisirs-cultures & Activités diverses

46. Danses

48. Détente & bien-être

49. Renforcement & Art martial sport détente

50. Gymnastique & bien être

51. Sport santé & Sport adapté

### 52. ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

### 53. EN FAMILLE

### 54. TARIFS

### 55. TARIFS & INFOS UTILES

# LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

## ➡ 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

➤ Accueil du matin :  
7h30-9h

➤ Accueil du midi : 12h

➤ Accueil après-midi :  
13h30-14h

➤ Accueil du soir :  
17h-18h

➤ Cantine : repas en  
liaison chaude.

➤ Tarifs : en fonction du  
quotient familial établi  
par la CAF. Les chèques  
vacances sont acceptés.

## ➡ KARATÉ

**Intervenant :**

Association  
Karaté Saint-Vit

🏠 MdQ St-Ferjeux

➤ Mercredi 17h-18h15

📞 Contact & renseignements : Brahim  
OUGUEZZI 06 51 58 28 10

## ➡ LES Z'ADOS 13/15 ANS & +16 ANS

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

- A partir de 16 ans : ac-  
compagnement au  
montage de projets  
(BAFA, chantiers "A Tire  
d'Aile", vacances auto-  
nomes, etc.)

🏠 MdQ St-Ferjeux

## ➡ HIP HOP DÈS 8 ANS NIVEAU 2

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

**Intervenante :**

Nadia KRASNOFF

🏠 MdQ St-Ferjeux

➤ Vendredi 17h15-18h15

➤ Tarif : 165 €

(Ticket culture)

## ➡ ACRO DANSE 5/8 ANS

Un mélange entre  
l'acrobatie, la gymnas-  
tique 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 souplesse et le  
sens du rythme, en ap-  
prenant à utiliser l'es-  
pace et leur corps.

**Intervenante :**

Marie SABA

🏠 MdQ St-Ferjeux

➤ Mercredi 11h-12h

➤ Tarif : 165 €

(Ticket culture)

## ➡ STREET JAZZ HIP HOP DÈS 8 ANS NIVEAU 1

**NOUVEAU**

Ce cours combine des  
mouvements de hip-hop  
et de Street Jazz, favori-  
sant la coordination, la  
créativité et l'expression  
corporelle. À travers des  
chorégraphies ludiques,  
les enfants développent  
leur sens du rythme et  
leur confiance en soi.

**Intervenante :**

Nadia KRASNOFF

🏠 MdQ St-Ferjeux

➤ Mardi 17h15-18h

➤ Tarif : 130 €

(Ticket culture)

## ➡ DANSE CONTEMPORAINE / INDIENNE 6/8 ANS

Bon mix entre la danse  
classique indienne et la  
danse contemporaine  
les enfants vont décou-  
vrir un style original,  
énergique et joyeux,  
ainsi que l'apprentis-  
sage d'une chorégra-  
phie afin de développer  
la sensibilité et l'ex-  
pressivité de chacun.

**Intervenante :**

Bengi ATESOZ

🏠 MdQ St-Ferjeux

➤ Mercredi 15h30-16h30

➤ Tarif : 165 €

(Ticket culture)

## ➡ LES P'TITS CRÉATEURS DÈS 6 ANS

Papier mâché, Poterie,  
Couture, Recyclage,  
Dessin. Des ateliers  
d'expression artistiques,  
un bon moyen d'appren-  
dre en s'amusant pour  
les enfants. Plusieurs  
activités autour du sa-  
voir-faire et de la sensi-  
bilisation à la nature.  
Fournitures non com-  
prises.

**Intervenante :**

Mariann ÔREG

🏠 MdQ St-Ferjeux

➤ Mercredi 10h30-12h

➤ Tarif : 180 €

(Ticket culture)

# EXPRESSION CULTURELLE, ARTISTIQUE & SPORTIVE

## ➔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

► Lundi 18h-19h45

☎ 03 81 80 79 12 ou

06 50 62 34 62

[ludi-arti.fr](mailto:ludi-arti.fr)

[contact@ludi-arti.fr](mailto:contact@ludi-arti.fr)

## ➔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

► Mercredi 10h-11h

► Tarif : 180 €

(Ticket culture)

## ➔ARTS DU CIRQUE 6/13 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 aussi 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

► 8/13 ans

Samedi 10h30-12h

► Tarif : 240 €

(Ticket culture)

## ➔CIRQUE PARENT-ENFANT DÈS 2 ½ 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

► Mercredi 9h-10h

► Tarif : 180 €

(Ticket culture)



## ► DESSIN/CROQUIS AQUARELLÉS ADULTES

Ce cours a pour but de pratiquer le dessin, principalement au feutre, puis d'ajouter de la couleur à l'aquarelle. L'objectif est de se sentir à l'aise progressivement pour dessiner en extérieur, dans l'esprit des carnets de voyage. Le principal est de prendre du plaisir et de se détendre. Si vous aimez dessiner mais avez du mal à vous y mettre seul, rejoignez le groupe pour être guidé. Fournitures non comprises.

### Intervenante :

Anne-Lise JEANNOT

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mercredi 18h15-20h

► Vendredi 9h45-11h30

► Tarif : 215 €

## ► 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 14h-16h

► Tarif : 225 €

## ► 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 14h-17h

📞 Contact & renseignements : Liliane FORGERON 03 81 81 06 10

## ► AQUARELLE, DESSIN & TECHNIQUES A L'EAU

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

### Intervenante :

Pascale DOLE-ROGNON

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mardi 16h-18h

► Tarif : 225 €



## ➔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 13h45-15h45
- ▶ Tous niveaux : jeudi 9h30-11h30
- ▶ Tarif : 225 €

## ➔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 17h30-21h une fois par mois
- ▶ Tarif : 250 €

## ➔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 ressortirez tout blanc !

### Intervenante :

Association Art'zig Sculpture

- 🏠 MdQ St-Ferjeux
- ▶ Vendredi 9h-12h
- 📞 Contact & renseignements : Josette BREUILLOT 03 81 63 85 56

## ➔POTERIE

Envie de travailler la terre, de 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 ÖREG

- 🏠 MdQ St-Ferjeux
- ▶ Lundi 16h15-18h15
- ▶ Lundi 18h30-20h30
- ▶ Mardi 18h30-20h30
- ▶ Tarif : 235 €

## ➔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 17h30-20h suivant le planning
- ▶ Tarif : 180 €

## ➡ ATELIERS D'HERBORISTERIE POPULAIRE

Les cultures des "Sim-ples". 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 réciprocity du prendre soin entre les plantes et soi.

### Intervenant :

Vincent Lecomte,  
de Simplicité

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Samedi 9h-12h

12 ateliers : 27/09/2025,  
18/10/2025, 22/11/2025,  
06/12/2025, 20/12/2025,  
17, 24 et 31/01/2026,  
14 et 28/02/2026,  
7/03/2026 et 20/06/2026

☎ Contact & renseignements : 06 14 05 16 53  
simplicite@zaclys.net  
www.simplicité-plantes.fr

## ➡ 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 18h45-20h15

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

## ➡ 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 9h-12h

(dix séances)

► Tarif : 60 €

## ➡ 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 15h-16h30

17 séances suivant le planning.

► Tarif : 160 €

## ➡ DICTÉES

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

► Lundi 14h-15h30

☎ Contact & renseignements :  
anny.tournier@orange.fr

## ➡ ASSOCIATION 97KA

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Samedi 16h-19h

☎ Contact & renseignements : Jacques NIMIRF  
06 43 43 84 17

## ➡ 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-22h30

☎ Contact & renseignements : ludi-arti.fr  
contact@ludi-arti.fr.  
03 81 80 79 12  
06 50 62 34 62

## ➡ 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

► Lundi 20h-21h30

☎ Contact & renseignements : Camille CRETIN  
camucretien@gmail.com



## ➔ 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 & renseignements : Chantal MORRE latinoamericalli9@gmail.com

## ➔ ASSOCIATION OENOPHILE COMTOISE

🏠 MdQ St-Ferjeux  
☎ Contact & renseignements : Patrick ROUGEOT /christinepatrick.rougeot@wanadoo.fr

## ➔ 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 13h30-16h30  
➤ Tarif : adhésion 12,50 €

## ➔ ASSOCIATION FRA-TERNITE SENEGALAISE DE BESANCON F.S.B

🏠 MdQ St-Ferjeux  
☎ Contact & renseignements : Nafissatou NDIAYE nafi\_nader@yahoo.fr

## ➔ CLUB «TOUR PREND 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 dès 14h30  
➤ Un vendredi par mois  
☎ Contact & renseignements : tpgbesancon.com/echecs@tpgbesancon.com

## ➔ 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 14h-16h  
➤ Tarif : adhésion 12,50 €

## ➔ 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 14h-17h  
➤ Tarif : adhésion 12,50 €

## ➔ 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  
➤ Club libre  
➤ Vendredi 13h30-17h30  
➤ Tarif : adhésion 12,50 €

## ➔ SCRABBLE

Atelier libre avec une simple adhésion.

🏠 MdQ St-Ferjeux  
➤ Club libre  
➤ Vendredi 14h-16h  
➤ Tarif : adhésion 12,50 €

## ➔ ASSOCIATION LES AMIS DE TVER

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

## ➔ ASSOCIATION LA COMMUNE LIBRE DE ST-FERJEUX

🏠 MdQ St-Ferjeux  
☎ Contact & renseignements : Alain PERRET alain.perret25@gmail.com

## ➔ ASSOCIATION OIKO CRÉDIT FRANCHE-COMTÉ BOURGOGNE

Oikocredit est une coopérative internationale de micro finance. En épargnant 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<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundis 16h-19h  
☎ Contact & renseignements : 03 81 34 78 74 franche-comte@oikocredit.org

## ➔ SOCIÉTÉ HISTOIRE NATURELLE DU DOUBS

🏠 MdQ St-Ferjeux  
➤ Vendredi 17h-18h  
☎ Contact & renseignements : Nicole MORRE BIOT 06 21 09 15 39

## ➔ SPITEURS FOUS

🏠 MdQ St-Ferjeux  
☎ Contact & renseignements : Jean HALLIEZ jean@spiteurs-fous.fr

### ➡ 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 18h-19h

► Tarif : 170 € (Forfait danse : tableau page 54)

### ➡ DANSE DOUCE & BIEN-ÊTRE

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. Les exercices se font sous différentes formes allant de l'improvisation à la chorégraphie, en musique. Un moment de bien-être.

#### Intervenante :

Carmela FRESSENCOURT

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Lundi 10h-11h

► Tarif : 170 € (Forfait danse : tableau page 54)

### ➡ 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 19h-20h

► Tarif : 170 € (Forfait danse : tableau page 54)

### ➡ 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".

#### Intervenant :

Yassine JELIDI

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Mercredi 17h25-18h25

► Tarif : 170 € (Forfait danse : tableau page 54)

### ➡ 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 18h15-19h15

► Tarif : 170 € (Forfait danse : tableau page 54)

### ➡ DANSE TRIBAL FUSION

Fusion de danse contemporaine, de danse indienne et de yoga, la Tribal Fusion mêle ces styles dans une exploration chorégraphique envoûtante.

#### Intervenante :

Bengi ATESOZ

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Lundi 18h45-19h45

► Tarif : 170 € (Forfait danse : tableau page 54)

### ➡ 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

► Niveau 1 : 17h45-18h45

► Niveau 2 : 18h45-19h45

► Tarif : 170 € (Forfait danse : tableau page 54)

### ➡ 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

► Jeudi 20h-21h

📞 Contact & renseignements : 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 14h-15h

► Intermédiaires/avancés : mardi 15h-16h

► Tarif : 60 €

## ➔ 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  
▶ Mardi 20h-21h30  
▶ Mercredi 20h15-23h  
☎ Contact & renseignements : Aurélie PEUPION  
07 82 81 46 66 - salsamoondo.asso@gmail.com  
www.salsamoondo.org  
facebook : Salsamoondo

## ➔ DANSES LATINES 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 19h40-22h40  
▶ Vendredi 19h30-22h  
☎ Contact & renseignements : Yohann BOURDON 06 13 76 08 60  
franchecomtedanse-sportive@gmail.com  
www.fcds.fr  
facebook : fcdsbesancon

## ➔ 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 20h15-21h30  
▶ Intermédiaires/  
Confirmés :  
mardi 21h30-22h30  
☎ Contact & renseignements : Patricia RICHARDET  
06 74 64 09 40



**➡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 9h30-11h30

► Débutants : vendredi 10h-11h30

► Tarif : 210 €

**➡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 13h30-15h

► Jeudi 20h15-21h45

☎️Contact & renseignements : Pauline LENOIR  
06 99 65 04 07

cfes.sophrologie@gmail.com

## ➔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 :

Gaëlle CHAPUIS (G) & Xénia VICHNEVSKAIA (X)

—MdQ St-Ferjeux

► Mardi 9h30-11h (G)

► Mardi 10h15-11h45 (X)

► Mardi 18h30-20h (X)

► Mercredi 18h30-20h (G)

► Jeudi 14h-15h30 (G)

► Tarif : 210 €

## ➔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 17h30-18h30

☎Contact & renseignements : Martine GIBERT  
06 82 33 01 43

## ➔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 18h-19h15

► Tarif : 175 €

## ➔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.

### Intervenante :

Peggy BIGOURDAN

—MdQ St-Ferjeux

► Lundi 16h30-17h30

► Tarif : 165 €

## ➔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.

### Intervenant :

Julien AUVISTE (APAS)

—MdQ St-Ferjeux

► Mardi 10h15-11h45

► Tarif : 210 €

## ➔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 exercices permettant de renforcer les muscles centraux tout en améliorant l'équilibre du corps.

### Intervenantes :

Peggy BIGOURDAN (P),  
Mélanie ISABEY (MI),  
(APAS) et Maud ZIM-  
MERMANN (MZ) (APAS)

—MdQ St-Ferjeux

► Lundi 17h30-18h30 (P)

► Lundi 18h30-19h30 (P)

► Mardi 18h45-19h45 (MZ)

Dispositif PASS

► Vendredi 12h20-13h20

(MI) Dispositif PASS

► Tarif : 190 €

## ➔SILAT : KUNG FU INDONÉSIE 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 9h30-11h30

☎Contact & renseignements : 03 81 58 53 00  
ou 06 85 73 92 56  
et Mme Pali PENFORNIS  
06 86 59 90 75

## ➡ CUISSSES-ABDOS- FESSIERS

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.

### Intervenante :

Mathilde BATISTA

🏠 MdQ St-Ferjeux

▶ Lundi 10h-11h

▶ Vendredi 10h30-11h30

▶ Tarif : 145 € (Forfait gym : tableau page 54)

## ➡ 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.

### Intervenante :

Mathilde BATISTA

🏠 MdQ St-Ferjeux

▶ Mercredi 18h30-19h30

▶ Tarif : 145 € (Forfait gym : tableau page 54)

## ➡ 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.

### Intervenante :

Maud ZIMMERMANN (APAS)

🏠 MdQ St-Ferjeux

▶ Mardi 16h45-17h45

▶ Tarif : 145 € (Forfait gym : tableau page 54)

## ➡ EQUILIBRE ET MOBILITÉ/GYM DOUCE DISPOSITIF PASS

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 :

Maud ZIMMERMANN (APAS)

🏠 MdQ St-Ferjeux

▶ Vendredi 14h15-15h15

▶ Tarif : 145 € (Forfait gym : tableau page 54)

## ➡ GYM RENFO TONIC

Une activité dynamique qui combine renforcement musculaire et travail cardio, idéale pour tonifier le corps, ce programme énergétique est idéal pour développer force, endurance et souplesse.

### Intervenante :

Marie SABA

🏠 MdQ St-Ferjeux

▶ Jeudi 18h-19h

▶ Tarif : 145 € (Forfait gym : tableau page 54)

## ➡ GYM D'ENTRETIEN DISPOSITIF PASS

Assouplissement et tonification musculaire.

### Intervenant :

Julien AUVISTE (APAS)

🏠 MdQ St-Ferjeux

▶ Mardi 9h-10h

▶ Jeudi 9h30-10h30

▶ Tarif : 145 € (Forfait gym : tableau page 54)

## ➡ 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.

### Intervenants :

Julien AUVISTE (J), Maud ZIMMERMANN (MZ), (APAS) et Marie SABA (M)

🏠 MdQ St-Ferjeux

▶ Mardi 17h45-18h45 (MZ)

Dispositif PASS

▶ Jeudi 10h30-11h30 (J)

Dispositif PASS

▶ Jeudi 19h-20h (M)

▶ Tarif : 145 € (Forfait gym : tableau page 54)

## ➡ MULTI-SPORTS

### Intervenante :

Association Vesontio Multisport

🏠 MdQ St-Ferjeux

▶ Lundi 19h30-21h

De novembre à mars

📞 Contact & renseignements : Jean BOUHELIER  
06 70 25 94 77



## ➔ CROSS TRAINING 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 (APAS)

🏡 MdQ St-Ferjeux

► Jeudi 12h20-13h20

► Tarif : 145 € (Forfait gym : tableau page 54)

## ➔ GYM EQUILIBRE MÉMOIRE DISPOSITIF PASS

**NOUVEAU**

La séance comprend des exercices de renforcement musculaire, de souplesse et d'équilibre, adaptés aux capacités de chacun, ainsi que des exercices de concentration, de mémorisation et de coordination des mouvements.

### Intervenant :

Julien AUVISTE (APAS)

🏡 MdQ St-Ferjeux

► Vendredi 9h-10h

► Tarif : 145 € (Forfait gym : tableau page 54)

## ➔ MULTI-SPORTS SANTÉ DISPOSITIF PASS

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

### Intervenant :

Julien AUVISTE (APAS)

🏡 MdQ St-Ferjeux

► Jeudi de 14h à 15h

► Tarif : 175 €

## ➔ GYM BALLON DISPOSITIF PASS

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

### Intervenant :

Julien AUVISTE (APAS)

🏡 MdQ St-Ferjeux

► Mardi 12h15-13h15

► Tarif : 145 € (Forfait gym : tableau page 54)

## ➔ 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<sup>re</sup> année et 30% de la cotisation la 2<sup>e</sup> année et 10% de la cotisation la 3<sup>e</sup> 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

► Tarif : 95 €

## ➔ CIRQUE ADAPTÉ

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

### Intervenant :

Tommy JOURDAN  
(Corsair's Magic)

🏡 MdQ St-Ferjeux

► Mardi de 14h à 15h30

► Tarif : 110 €

## ➡ 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

☎ Contact & renseignements : Sophie GUERRIER  
03 81 52 42 52

## ➡ 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

☎ Contact & renseignements : Pauline KENNEL  
06 32 63 54 99

## ➡ ATELIERS SOCIO-LIN- GUISTINQUES (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 9h15-11h15

► Vendredi 9h15-11h15

## ➡ 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

☎ Contact & renseignements : Magalie SOSSI  
03 81 52 42 52

## ➡ 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 9h-12h sur rendez-vous

☎ Contact & renseignements : Pauline KENNEL  
06 32 63 54 99

## ➡ 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

☎ Contact & renseignements : 03 81 52 42 52

## ➡ 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,...

### Intervenante :

Insaf EL KAIM BILLAH

🏠 MdQ St-Ferjeux

► Lundi 16h30-18h

## ➡ 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 14h-16h

☎ Contact & renseignements : 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

☎Contact & renseignements : Sophie GUERRIER  
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 Jérémy. Venez découvrir leur bonne humeur et leur rayon de soleil permanent.

🏠MdQ St-Ferjeux

☎Contact & renseignements : Sophie GUERRIER  
& Jérémy FAYE  
03 81 52 42 52



# TARIFS SAISON 2025-2026

|                       |                                         |          |               | 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  |                                                                        |
|                       | Poterie •                               | lundi    | 16h15 - 18h15 | 235 €                                                                  |
|                       |                                         | mardi    | 18h30 - 20h30 |                                                                        |
|                       | Mosaïque ②                              | mercredi | 17h30 - 20h   | 180 €                                                                  |
|                       | Vannerie ①                              | mercredi | 17h30 - 21h   | 250 €                                                                  |
|                       | Dessin/Croquis aquarellés/autes         | mercredi | 18h15 - 20h   | 215 €                                                                  |
|                       |                                         | vendredi | 9h45 - 11h30  |                                                                        |
| Ateliers ados/adultes | Espagnol intermédiaires/avancés ②       | lundi    | 14h30 - 16h   | 160 €                                                                  |
|                       | Brico-récup bois ①                      | samedi   | 9h - 12h      | 60 €                                                                   |
| Détente & Bien-Être   | Yoga                                    | mardi    | 9h30 - 11h    | 210 €                                                                  |
|                       |                                         | mardi    | 10h15 - 11h45 |                                                                        |
|                       |                                         | mardi    | 18h30 - 20h   |                                                                        |
|                       |                                         | mercredi | 18h30 - 20h   |                                                                        |
|                       |                                         | jeudi    | 14h - 15h30   |                                                                        |
|                       | Nordic Yoga ④                           | mardi    | 10h15 - 11h45 | 175 €                                                                  |
|                       | Yin Yoga                                | vendredi | 18h à 19h15   |                                                                        |
|                       | Tao Kung avancés                        | jeudi    | 9h30 - 11h30  | 210 €                                                                  |
|                       | Tao Kung intermédiaires/débutants       | vendredi | 10h - 11h30   |                                                                        |
| Gymn & Bien-Être      | Fessiers-abdos-cuisses                  | lundi    | 10h - 11h     | Forfait Gym<br>1 cours : 145 €<br>2 cours : 254 €<br>3 cours : 318 €   |
|                       |                                         | vendredi | 10h30 - 11h30 |                                                                        |
|                       | Gym entretien ④                         | mardi    | 9h - 10h      |                                                                        |
|                       |                                         | jeudi    | 9h30 - 10h30  |                                                                        |
|                       | Gym ballon ④                            | mardi    | 12h15 - 13h15 |                                                                        |
|                       | Gym entretien & stretching ④            | mardi    | 16h45 - 17h45 |                                                                        |
|                       | Stretching ④                            | mardi    | 17h45 - 18h45 |                                                                        |
|                       |                                         | jeudi    | 10h30 - 11h30 |                                                                        |
|                       | Stretching                              | jeudi    | 19h - 20h     |                                                                        |
|                       | Gym & stretching                        | mercredi | 18h30 - 19h30 |                                                                        |
|                       | Cross Training ④                        | jeudi    | 12h20 - 13h20 |                                                                        |
|                       | Gym Renfo Tonic                         | jeudi    | 18h - 19h     |                                                                        |
| Danse                 | Danse douce & bien-être                 | lundi    | 10h - 11h     | Forfait Danse<br>1 cours : 170 €<br>2 cours : 298 €<br>3 cours : 375 € |
|                       |                                         | lundi    | 18h45 - 19h45 |                                                                        |
|                       | Street Jazz/ Hip Hop ados/adultes       | mardi    | 18h - 19h     |                                                                        |
|                       | Street jazz                             | mardi    | 19h - 20h     |                                                                        |
|                       | Zumb'dance ados/adultes                 | mercredi | 17h25 - 18h25 |                                                                        |
|                       | Pop orientale ados/adultes niveau 1     | jeudi    | 17h45 - 18h45 |                                                                        |
|                       | Pop orientale ados/adultes niveau 2     | 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 €                                                                   |

# TARIFS SAISON 2025-2026 & INFOS UTILES

|                 |                            |          |               | Tarifs              |
|-----------------|----------------------------|----------|---------------|---------------------|
| Renforcements   | Pilates                    | lundi    | 17h30 - 18h30 | 190 €               |
|                 | Pilates                    | lundi    | 18h30 - 19h30 |                     |
|                 | Pilates ④                  | mardi    | 18h45 - 19h45 |                     |
|                 | Pilates ④                  | vendredi | 12h20 - 13h20 |                     |
|                 | Air dancing Yoga           | lundi    | 16h30 - 17h30 | 165 €               |
| Loisirs adultes | Jeux de société            | mardi    | 13h30 - 16h30 | adhésion<br>12,50 € |
|                 | Rendez-vous du jeudi       | jeudi    | 14h - 17h     |                     |
|                 | Scrabble                   | vendredi | 14h - 16h     |                     |
|                 | Club de tricot             | vendredi | 14h - 16h     |                     |
|                 | Club du vendredi           | vendredi | 13h30 - 17h30 |                     |
| Sport santé     | Multi sports santé ④       | jeudi    | 14h - 15h     | 175 €               |
| Sport adapté    | Danse adaptée ados/adultes | lundi    | 14h - 15h     | 95 €                |
|                 |                            | jeudi    | 15h - 16h     | 110 €               |
|                 | Cirque adapté              | mardi    | 14h - 15h30   |                     |

## ENFANCE JEUNESSE / PARENTS ③

|                   |                                        |          |               |       |
|-------------------|----------------------------------------|----------|---------------|-------|
| Danses            | Acro danse dès 5 - 8 ans               | mercredi | 11h - 12h     | 165 € |
|                   | Street Jazz hip-hop dès 8 ans niveau 1 | mardi    | 17h15 - 18h   | 130 € |
|                   | Contemporaine/Indienne 6 - 8 ans       | mercredi | 15h30 - 16h30 | 165 € |
|                   | Hip Hop dès 8 ans niveau 2             | vendredi | 17h15 - 18h15 | 165 € |
| Arts du spectacle | Cirque 4 - 5 ans                       | mercredi | 10h - 11h     | 180 € |
|                   | Cirque 6 - 8 ans                       | samedi   | 9h - 10h30    | 240 € |
|                   | Cirque 8 - 13 ans                      | samedi   | 10h30 - 12h   | 240 € |
|                   | Cirque parent-enfant +2 ans 1/2        | mercredi | 9h - 10h      | 180 € |
| Loisirs créatifs  | Les p'tits créateurs dès 6 ans         | 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"

## INFOS UTILES

- Les activités se dérouleront **du lundi 15 septembre 2025 au dimanche 21 juin 2026**, à l'exception des vacances scolaires.
- Aucune activité n'aura lieu à la maison durant la semaine **20, soit du 11 au 16 mai 2026**.
- Une séance d'essai est possible, sous réserve d'une inscription préalable à l'activité.
- Adhésion obligatoire : moins de 18 ans : 6 € ; Adultes : 12,50 € (valable du 1er juillet 2025 au 30 juin 2026).
- Ouverture exceptionnelle de l'accueil les **samedis 20 et 27 septembre 2025**, de 9h à 12h.
- Le **Ticket Culture** s'adresse aux enfants scolarisés en primaire (maternelle et élémentaire) et offre une aide de 100 € à 400 € pour les Bisontins, en fonction du quotient familial. La délivrance des Tickets Culture débute mi-août et se termine mi-novembre pour la saison en cours.



CENTRE MARTIN LUTHER KING

PARTAGE  
LUMIÈRE  
MOUVEMENT  
POÉSIE



## PRÉSENTATION, INFOS PRATIQUES & TARIFS



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](mailto:accueilmjcclairssoleil@orange.fr)

### ESPACE DE VIE SOCIALE DES VAREILLES

32 rue Danton - 25000 Besançon

Tel : 03.81.50.69.93

Email : [vareillemjcclairssoleil@gmail.com](mailto: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 :

Secrétaire d'accueil,

### Pôle Enfance et Famille :

1 Référente Famille

### Pôle Animation et Education :

Josua MONSACO DONAS : responsable du Club Multi-sport 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

Tarifs adhésion : Nous sommes en réflexion concernant la tarification, ceux-ci seront disponible dès la rentrée. (Adhésion valable du 1er septembre 2025 au 31 août 2026)

### 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.

## Tarifs des activités à la MJC de Clairs-Soleils

### Nouveaux tarifs :

#### Adhésions :

Individuel : 10 euros

Familles : 15 euros

Association : 100 euros

#### Cotisations annuelles :

#### Accompagnement à la scolarité :

Elémentaire 25

Collégien 25

#### Kick Boxing :

Elémentaire 150

Collégien et adulte 130

Sports et loisirs : 90

Gym douce : 90

Cardio Fitness : 90

Ludothèque : 30

Atelier Couture : 30

123 soleils : Gratuit

Samedi Evènement : Selon les activités

## Tarifs accueils de loisirs MJC de Clairs-Soleils

|                       | Journée repas | Journée sans repas | Demi-Journée |
|-----------------------|---------------|--------------------|--------------|
| De 0 à 433 euros :    | 3,70 €        | 2,30 €             | 2,15 €       |
| De 434 à 650 euros :  | 5,05 €        | 3,10 €             | 2,15 €       |
| De 651 à 800 euros :  | 6,80 €        | 4,20 €             | 2,15 €       |
| De 801 à 900 euros :  | 9,00 €        | 6,05 €             | 2,85 €       |
| Plus de 901 euros :   | 12,75 €       | 8,10 €             | 4,65 €       |
| Hors Cagb euros :     | 16,20 €       | 12,45 €            | 5,95 €       |
| Non allocataire Caf : | 19,00 €       | 17,55 €            | 6,50 €       |

Tarif unique journée repas pour les 11/13 : 4,90 €

## SOMMAIRE PARTIE CLAIRS-SOLEILS

### 58. LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

### 60. LOISIRS ADOS/ADULTES

60. Expression culturelle & artistique,  
Sport & bien-être

### 62. ESPACE DE VIE SOCIALE ET D'ANIMATION DES VAREILLES

### 63. ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

### 67. EN FAMILLE

### Agenda de la rentrée :

Inscriptions aux centres de loisirs (maternel, primaire et adolescents) : à partir du 15 septembre 2025

Début des activités associations : le 15 septembre 2025

Début des accueils de loisirs : Mercredi 1 Octobre 2025

Début de l'accompagnement à la scolarité :

Lundi 29 septembre 2025

NOUVEAU SITE INTERNET  
SCANNEZ-MOI !



# LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

## ➡ ACCUEIL DE LOISIRS MATERNEL, 3/6 ANS

Tarif selon revenus,  
adhésion à la MJC  
L'accueil de loisirs ma-  
ternel propose pen-  
dant les mercredis, les  
petites et grandes va-  
cances divers projets  
artistiques et culturels,  
des mini-camps, des  
sorties, des activités  
ludiques, manuelles et  
motrices.

### **Mercredi :**

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

### **Vacances scolaires :**

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

► journée sans repas  
matin : accueil à 8h30  
et départ entre 11h30 et  
12h00 ou après-midi :  
accueil à 13h30 et dé-  
part entre 16h30 et  
17h30

Horaires sous réserve  
de modifications

### **Intervenant :**

1 directeur + 4 anima-  
teurs

🏠 Ecole Élémentaire  
Tristan Bernard

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➡ ACCUEIL DE LOISIRS ÉLÉMENTAIRE, 6/11 ANS

Tarif selon revenus,  
adhésion à la MJC  
Au programme : sorties  
culturelles, grands  
jeux, activités ma-  
nuelles, sport, fêtes,  
mini-camps, rencon-  
tres avec d'autres ac-  
cueils de loisirs...

### **Mercredi :**

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

### **Vacances scolaires :**

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

► journée sans repas  
matin : accueil à 8h30  
et départ entre 11h30 et  
12h00 ou après-midi :  
accueil à 13h30 et dé-  
part entre 16h30 et  
17h30

Horaires sous réserve  
de modifications

### **Intervenant :**

1 directeur + 4 anima-  
teurs

🏠 Ecole Élémentaire  
Jean Macé

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➡ ACCUEIL DE LOISIRS PRÉ-ADOLESCENT, 11/13 ANS

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

### **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

► journée sans repas  
matin : accueil à 8h30  
et départ entre 11h30 et  
12h00 ou après-midi :  
accueil à 13h30 et dé-  
part entre 16h30 et  
17h30

Horaires sous réserve  
de modifications

## ➡ ACCUEIL DE LOISIRS ADOLESCENT, 14/17 ANS

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

### **Intervenant :**

1 directeur par accueil  
de loisirs + 3 anima-  
teurs

🏠 MJC des Clairs So-  
leils Centre Martin Lu-  
ther King

### **Mercredi après-midi:**

► 1/2 journée sans  
repas : accueil à 14h00  
et départ entre 16h30  
et 17h30

### **Vacances scolaires :**

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

☎ Contact :

03 81 50 69 93



## ➡SECTION

### KICKBOXING KBCS

Débutant, loisir, compétiteurs, venez prendre du plaisir à pratiquer le kickboxing, 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 interclubs... Encadré par une équipe de professionnels diplômés (brevets fédéraux, préparateurs physique et mental)

#### Intervenant :

Josua Donas boxeur professionnel.

🏠 au gymnase des Clairs-Soleils - au Centre Martin Luther King

☎ Contact :

06 65 03 13 36

► Mercredi 15h30-17h pour les 6-10 ans

► Samedi 14h-15h30 pour les 6-10 ans

#### ➡SPORT DÉCOUVERTE

Les activités du club multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées (basket, rugby, parkour, base-ball, lutte...)

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

► Mardi 16h45-18h00

► Mercredi 14h00-15h30

► Jeudi 16h45-18h00

☎ Contact : Josua Donas éducateur sportif - 06 65 03 13 36

## ► DANSE AFRICAINE

L'association Djeliya-kunda 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.

🏠 MJC Besançon  
Clairs-Soleils- Centre  
Martin Luther King

► Jeudi 20h-22h

📞 Contact : Association

Djeliyakunda

06 64 68 93 16

## ➔COURS DE CHANT

Apprenez à chanter avec l'association Mille et une voix. Technique vocale, travail corps et voix, gestion du stress. Tous public à partir de 12 ans. Tous niveaux.

Attention : Première séance gratuite / engagement à l'année

🏠MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

►Mardi 19h30-21h30

►Mercredi 19h00-21h00

☎Contact : Marie Beaud - 06.15.93.26.88

## ➔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

►Tous les jeudis 14h-17h30 et un vendredi par mois 9h-15h (repas)

☎Contact : rers25.besancon@laposte.net

## ➔SECTION

### KICKBOXING KBKS

Débutant, loisir, compétiteurs, venez prendre du plaisir à pratiquer le kickboxing, 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 interclubs...

Encadré par une équipe de professionnels diplômés (brevets fédéraux, préparateurs physique et mental)

### Intervenant :

Josua Donas boxeur professionnel.

🏠au Gymnase des Clairs-Soleils - au Centre Martin Luther King

☎Contact : 06 65 03 13 36

### Entraînements ados 11-17 ans

►Mercredi 17h15-19h00 Centre MLK

►Samedi 15h30-17h00 Gymnase Clairs Soleils

## ➔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.

►Mardi 11h-12h

🏠MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

☎Contact : Josua Donas éducateur sportif- 06 65 03 13 36

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

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

►Vendredi 18h30-19h30

🏠MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

☎Contact : Josua Donas éducateur sportif- 06 65 03 13 36

## ➔ATELIER GYMNAS- TIQUE 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<sup>er</sup> retiré à l'inscription, le 2<sup>ème</sup> début janvier. Certificat médical obligatoire à l'inscription

►Lundi de 8h30 à 10h

🏠MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

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

## ➔CLUB MULTISPORT DE LOISIRS : AQUAGYM POUR LES FEMMES

Information à venir

## ➔STAGE OUTDOOR

Sur les périodes de vacances scolaires, des offres de stages sportifs Outdoor sont proposés pour les publics de 12 à 17 ans.

# ESPACE DE VIE & D'ANIMATION DES VAREILLES

## ➡ ANIMATIONS TOUS PUBLICS

Les différents publics 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...).

### Intervenant :

1 Animatrice et différents partenaires

🏠 EVS des Vareilles

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➡ ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

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

Horaires disponibles à l'accueil de l'EVS

Elémentaire : Adhésion + 6€/an

🏠 EVS des Vareilles

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➡ ANIMATIONS PARENTS/ENFANTS POUR LES 0 à 6 ANS ET LEURS PARENTS

Lieu d'accueil Parents Enfants animé par 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.

### Intervenant :

1 référente famille et différents partenaires

🏠 EVS des Vareilles

☎ Contact :

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

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➡ ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

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

🏠 EVS des Vareilles

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➡ ACCOMPAGNEMENT AU PROJET

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

► Jours : sur RDV

🏠 EVS des Vareilles

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➡ LUDOTHÈQUE

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

### Intervenant :

2 animateurs  
+ bénévoles

🏠 EVS des Vareilles

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➡ ROULOTTE CONNECTÉ "ACCÈS AUX DROITS"

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

### Intervenant :

animateurs + bénévoles

🏠 Place des lumières et Terminus des varreilles

☎ Contact :  
03 81 50 69 93

## ➡ EPN

Les Espaces Publics Numériques de Besançon sont des lieux publics de la Ville de Besançon où vous pouvez :

- Accéder à internet gratuitement
- Imprimer, scanner, photocopier (si un animateur est présent, tarifs sur place)
- Participer aux ateliers de formations informatiques

Les Espaces publics numériques sont ouverts à tous\* : \*les enfants de moins de 13 devront être accompagnés d'un adulte

Un simple abonnement aux bibliothèques municipales vous permet d'avoir un accès libre et gratuit aux ordinateurs ainsi qu'à une connexion WIFI. Si vous ne possédez pas de carte de bibliothèque lors de votre visite, une pièce d'identité vous sera demandée.

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

► Vous pouvez vous inscrire aux ateliers directement sur ce site : <https://vosdémarches.grandbesancon.fr/billetterie/epn> ou par téléphone au 03 81 87 84 27.

## ➡ 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 des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :  
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 des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :  
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.

► Jeudi 14h-17h

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :

03.81.41.22.95 ou à l'accueil de la MJC

## ➔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

## ➔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 de Palente, Mission locale, CAGB, SNC, Job Senior conseil....

► 2 dernier mardi de chaque mois de 10h à 12h

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➔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.

► sur RDV

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➔BGE - CITÉS LAB : un coup de pouce pour lancer son activité

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

► sur rendez-vous

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :

03 70 88 50 56

## ➔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.

► Mercredi matin entre 9h et 12h

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :

FRANCE VICTIMES 25 BESANÇON-  
03.81.83.03.19

## ➡ 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...).

► Mardi 14h-17h et Jeudi 9h-12h et 14h-17h

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :  
03 81 85 85 85 |  
[www.missionlocale-besancon.fr](http://www.missionlocale-besancon.fr)

## ➡ 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

► sur rendez-vous

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :  
03 81 25 66 69 - UR-  
[CIDFFFC@laposte.net](mailto:CIDFFFC@laposte.net)

## ➡ ACTION SOCIOLINGUISTIQUE

Adhésion à La MJC individuelle ou famille  
La MJC Besançon Clairs-Soleils s'est associée avec la MJC de 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.

► Lundi 14h-16h30 et jeudi 9h-11h30

► MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :  
03 81 50 69 93

## ➡ ANTENNE SOCIALE DE QUARTIER/CCAS

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

► Lundi après-midi, jeudi et vendredi matin

► Modalités d'accueil :  
- sans RDV pour un premier accueil social des personnes sans enfant mineur à charge et sans accompagnement social dans un autre service.

- sur RDV avec le travailleur social référent, une fois le premier contact établi.

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :  
03 81 41 22 94

## ➡ 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

► Mardi 9h-12h sur rendez-vous

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :  
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.

### Intervenant :

Référente Famille de la MJC et différents partenaires

🏠 MJC Besançon  
Clairs-Soleils- Centre  
Martin Luther King

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➔ SAMEDIS EVÈNEMENTS Activités Parents Enfants

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...).

### Intervenant :

1 animateur MJC et différents partenaires

🏠 MJC Besançon  
Clairs-Soleils- Centre  
Martin Luther King

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➔ ROULOTTE ANIMATION EN PIED D'IMMEUBLE

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

### Intervenant :

Coordinatrice-médiatrice sociale de la MJC et différents partenaires

🏠 Différents endroits extérieurs dans le quartier

☎ Contact :

03 81 50 69 93

## ➔ 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 »

► vendredi, accueil libre 9h-12h.

🏠 MJC Besançon  
Clairs-Soleils- Centre  
Martin Luther King

☎ Contact :

03 81 50 69 93



# QUARTIER LIBRE N°15 - SAISON 2025-2026

Les Nouvelles de Palente n°119 est édité par la MJC Palente - 24, rue des Roses - 25000 Besançon  
Tél.03.81.80.41.80 - Site internet : [www.mjc-palente.fr](http://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 :

■ MJC Palente : Grégory CHANEZ, Muriel CUENOT, Émilie ÉGRY, Aurélie PESQUET

● 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](http://www.freepik.com) + IA



SCANNEZ-MOI !



Crédits photos : [www.freepik.com](http://www.freepik.com), sauf photos des bâtiments des 3 maisons : ©DR  
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.

