

QUARTIER LIBRE

N°16 bis

SAISON 2026-2027

GRATUIT
SERVEZ-VOUS!

Les Nouvelles de Palente n° 123 bis

Activités proposées par la

MJC Palente



Loisirs enfance-jeunesse / Loisirs adultes & seniors / École de musique
Entraide & solidarité / En famille / Café des Tilleuls / Jardin partagé



PRÉSENTATION & INFOS PRATIQUES



Depuis 47 ans, la MJC Palente affirme sa vocation de structure de quartier et sa volonté d'ouverture à ses habitants et au-delà, à tous ceux qui partagent ses valeurs et cherchent un lieu d'expression. Son projet associatif porte les valeurs de solidarité, d'entraide, de respect mutuel et d'ouverture vers l'autre. La MJC Palente est agréée Centre social par la Caisse d'allocations familiales du Doubs, conventionnée avec la Ville de Besançon, agréée Jeunesse et éducation populaire par l'Education nationale et agréée Entreprise solidaire d'utilité sociale. La MJC Palente, c'est près de cent bénévoles et une équipe de professionnels qui œuvrent ensemble pour faire vivre son projet. Comme chaque année, le programme de cette saison cherche à répondre à vos aspirations dans les meilleures conditions possibles.

MJC PALENTE 24, rue des Roses - 25000 Besançon - ☎ 03 81 80 41 80

Email : mjcpalente.secretariat@gmail.com

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

Président de l'association : Jean-Louis PHARIZAT

Directeur : Grégory CHANEZ

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

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

Mercredi : de 8h30 à 18h sans interruption

Jeudi : de 8h30 à 12h et de 16h à 18h

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 10 JUIN 2026

Inscriptions pour les ASL, l'aide aux devoirs pour les collégiens et les lycéens à partir du 7 septembre.

Inscriptions à l'aide aux devoirs pour les élémentaires (du CP au CM2) à partir du 28 septembre.

Les activités reprendront à partir du lundi 14 septembre 2026.

Chaque inscription à une activité donne droit à 30 séances qui sont réparties de septembre à juin, hors vacances scolaires et jours fériés. L'adhésion donne droit à un seul cours d'essai (hors activité individuelle) et sous réserve d'une préinscription et de place disponible.

TARIFF ADHÉSION : - 16 ans : 7 € / + 16 ans : 10 € / Famille : 20 € (adhésion valable de septembre 2026 à fin août 2027)

MODES DE PAIEMENTS ACCEPTÉS :

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



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 ne 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**

pass Culture 

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

➔ **POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES CHRONIQUES**



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

Pour plus de renseignements, contacter le Réseau Sport-Santé BFC par tél : 03.8148.36.52 ou par mail : contact@rssbfc.fr

➔ **POUR LES ENFANTS SCOLARISÉS EN PRIMAIRE HABITANT BESANÇON**

Ville de **Besançon**

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

TICKETS LOISIRS :

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

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

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

SOMMAIRE MJC PALENTE

04. LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

- 04. Accueils de loisirs du mercredi
- 05. Expression & découverte
- 06. Danses
- 08. Ateliers sportifs
- 09. L'espace jeunes

10. LOISIRS ADULTES

- 10. Expression culturelle & artistique
- 13. Danses
- 14. Sport & bien-être
- 19. Activités pour les seniors

20. ECOLE DE MUSIQUE

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

28. ENTRAIDE & SOLIDARITÉ/EN FAMILLE

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

31. LE JARDIN PARTAGÉ DES ORCHAMPS

32. LE BÉNÉVOLAT À LA MJC PALENTE

33. LE CAFÉ DES TILLEULS

34. A NOTER SUR VOTRE AGENDA

TOUTES LES ACTIVITÉS ENFANCE/JEUNESSE, ADULTES ET ENTRAIDE & SOLIDARITÉ SE DÉROULENT À LA MJC PALENTE (SAUF INDICATION CONTRAIRE).

LA CARTE AVANTAGES JEUNES

➔ **POUR LES JEUNES ADULTES JUSQU'A 30 ANS**

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

➔ ACCUEIL DE LOISIRS DU MERCREDI 3/11 ANS (3 ans : enfants scolarisés, ayant acquis la propreté)

Chaque mercredi, nous accueillons les enfants de 3 à 5 ans et de 6 à 11 ans pour des journées riches en découvertes et en amusement ! Tout au long de l'année, des projets variés seront développés dans le respect de nos valeurs et de notre projet pédagogique, afin d'accompagner

chaque enfant dans son épanouissement, sa curiosité et son apprentissage.

Nous avons hâte de partager de belles aventures avec vos enfants chaque mercredi !

🏠 École Jean Zay

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

TARIF POUR 35 MERCREDIS	SANS repas			AVEC repas		
	Matin	Après-midi	Journée	Matin	Après-midi	Journée
QF entre 0 et 450 € *	73,50 €	94,50 €	168,00 €	290,50 €	369,25 €	385,00 €
QF entre 451 et 800 € *	96,25 €	122,50 €	218,75 €	325,50 €	395,50 €	430,50 €
QF entre 801 et 1500 €	133,00 €	169,75 €	302,75 €	385,00 €	437,50 €	530,25 €
QF > 1501 € et non allocataire	147,00 €	189,00 €	336,00 €	407,75 €	455,00 €	570,50 €

* Ces tarifs sont calculés avec les Aides aux Temps Libres (ATL) CAF du Doubs déduites.

NOUVEAU Inscription par mercredi

- ▶ Pour un mercredi avec repas : inscription jusqu'à 15 jours avant la date souhaitée.
- ▶ Pour un mercredi sans repas : inscription jusqu'au vendredi précédent la date souhaitée.

(Sous réserves de places disponibles)

TARIF POUR 1 SEUL MERCREDI	Journée sans repas	Journée avec repas
QF entre 0 et 450 € *	5,50 €	12,00 €
QF entre 451 et 800 € *	7,00 €	14,00 €
QF entre 801 et 1500 €	10,00 €	17,00 €
QF > 1501 € et non allocataire	11,00 €	18,00 €

* Ces tarifs sont calculés avec les Aides aux Temps Libres (ATL) CAF du Doubs déduites.

NOUVEAU

Possibilité de garderie jusqu'à 18h30
Possibilité d'accueil dès 7h30
(A préciser lors de l'inscription)

Dans le cadre de nos accueils de loisirs, nous prenons en compte les singularités de chaque enfant.



➔ ÉVEIL THÉÂTRE 4/6 ANS

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 €

➔ JAPONAIS (DÉBUTANT) + 10 ANS* 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

- ▶ Lundi 18h45-20h
- ▶ Tarif : 225 €

*Le groupe sera constitué d'enfants et d'adultes.

➔ ÉVEIL MUSICAL 4/5 ANS

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.

Intervenante :

Yola NADAL INIESTOLA

—🏠Ecole Jean Zay

- ▶ Mercredi 10h15-11h

➔ 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 €

➔ BABY GYM 2½/5 ANS* NOUVEAU

Un moment ludique pour bouger, explorer et s'amuser ! Parcours d'équilibre, roulades, danse, yoga et jeux inspirés des animaux pour développer la motricité, la coordination et la confiance en soi.

*La présence des parents est obligatoire durant la séance.

Intervenante :

Marie SABA

- ▶ Mercredi 10h-11h
- ▶ Tarif : 135 €

➔ ATELIER SPECTACLE MUSICAL 8/12 ANS NOUVEAU

Tu aimes chanter, jouer, bouger et créer ? Plonge dans l'univers du spectacle vivant. Au programme : chant, théâtre et mise en espace pour s'amuser en scène.

Intervenante :

Yola NADAL INIESTOLA

—🏠Ecole Jean Zay

- ▶ Mercredi 15h-16h
- ▶ Tarif : 165 €

➔ 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 €

➔ DESSINER & RACONTER EN IMAGES 8/15 ANS NOUVEAU

Venez faire de la BD sur des formats courts ; de la couleur en utilisant des techniques variées et des illustrations avec l'aide d'un professionnel travaillant pour Spirou Magazine !

Intervenant :

Maxime PEROZ

- ▶ Mercredi 17h-18h
- ▶ Tarif : 180 €



**➔ÉVEIL DANSE
4/6 ANS**

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 €

**➔DANSE CLASSIQUE
DÈS 4 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 9h-9h45

► Tarif : 135 €

► 6/8 ans

Samedi 9h45-10h45

► Tarif : 165 €

► 9/10 ans

Samedi 10h45-11h45

► Tarif : 165 €

► A partir de 11 ans

Samedi 11h45-13h

► Tarif : 195 €

➔ K-POP 10/15 ANS

NOUVEAU

La danse K-pop mêle précision, énergie et expressivité. Inspirée des groupes coréens, elle fusionne styles urbains tels que le hip-hop, la house, le waacking et d'autres.

Intervenante :

Lou CARNES

- ▶ Mercredi 16h-17h
- ▶ Tarif : 165 €

➔ 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 8/15 ANS

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 exigé, seulement l'envie de danser.

Intervenante :

Sabrina BOUKHENOUS

🏠 École Jean Zay

▶ 8/15 ans

Jeudi 18h-19h

▶ Tarif : 165 €

➔ HIP HOP 8/10 & 11/15 ANS

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 États-Unis. À travers ces danses nous verrons le freestyle, les cyphers, battles et chorégraphies.

Intervenent :

Frank TOURÉ

🏠 École Jean Zay

▶ 8/10 ans

Mercredi 14h-15h15

▶ 11/15 ans

Mercredi 15h15-16h30

▶ Tarif : 195 €



➔ **KARATÉ 6/13 ANS**

Réductions possibles :
Tickets sport de la Ville
de Besançon (voir
page 5)

L'activité est basée sur
la transmission de va-
leurs telles que le
contrôle de soi, le res-
pect, le courage et l'hu-
milité. Les enfants
pourront s'initier à la
compétition technique
(kata) ou au combat
(kumite).

Intervenant :

Didier HAAS

▶ **Débutant + Gradé**

Mercredi 17h45-18h45

▶ Tarif : 204 €

*(tarif comprenant 39 € de
licence à la FFK)*➔ **SELF-DÉFENSE****10/15 ANS**

Apprendre à lutter
contre le stress, renfor-
cer la confiance en soi.
L'accent est mis sur la
maîtrise de soi pour
s'adapter à une situa-
tion d'agression (ver-
bale, physique ou
psychologique). Appren-
dre à anticiper et éviter
le conflit, mais aussi
connaître ses capacités
pour se défendre.

Intervenant :

Fabien FÈVRE

▶ Jeudi 18h-19h

▶ Tarif : 165 €

➔ **ART GYM****6/10 ANS**

On chante, on danse, et
on marche la tête en
bas ! Un mix de gym, de
yoga et de danse.

Intervenante :

Marie SABA

▶ Mercredi 9h-10h

▶ Mercredi 11h-12h

▶ Tarif : 135 €

➔ **MUAY THAI****11/15 ANS**

Le Muay Thai est un
sport de combat thaïlan-
dais utilisant les poings,
les coudes, les genoux et
les jambes. Il développe
la force, l'endurance, la
souplesse et la coordi-
nation, tout en renfor-
çant le mental et la
confiance en soi.

Intervenant :

Michaël TARION

▶ Mercredi 15h-16h

▶ Tarif : 165 €

➔ **KICKBOXING****6/10 ANS**

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

Intervenant :

Michaël TARION

▶ Mercredi 14h-15h

▶ Tarif : 165 €

➔ **NATATION****5/12 ANS**

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

Intervenants :

Mario MAGNIN et Pierre
BERBIN, diplômés en
activités aquatiques

🏠 Piscine Feelgood

▶ Mercredi 14h-14h45

▶ Mercredi 15h-15h45

▶ Tarif : 240 €

➔ **HYROX KIDS****6/11 ANS NOUVEAU**

Hyrox Kids, inspiré du
célèbre concept fitness
Hyrox, est une expé-
rience sportive ludique
spécialement conçue
pour les enfants.

Intervenants :

Animateurs Feelgood

🏠 Complexe Feelgood

▶ Mercredi 14h-14h45

▶ Tarif : 180 €



L'ESPACE JEUNES 11/17 ANS

L'espace jeunes est un lieu pensé à la fois comme un espace de rencontre, de détente et de construction de projets.

Les adolescents y trouvent un cadre sécurisé, tout en bénéficiant d'un espace de liberté où ils peuvent se retrouver, échanger et s'impliquer. Concrètement, ils peuvent :

- participer à des activités variées (jeux, sport, ateliers, activités culturelles, sorties),
- partager des moments conviviaux entre amis,
- proposer leurs idées et construire leurs propres projets.

Une place importante est donnée à leur participation : les adolescents sont acteurs de la programmation et peuvent organiser, avec l'accompagnement de l'équipe d'animation, des activités qui correspondent à leurs envies.

Dans cette dynamique, un des objectifs est de permettre aux jeunes de construire un projet de voyage, de A à Z : choix de la destination, organisation, budget, actions de financement et préparation du séjour.

Chaque vendredi, les jeunes participent à la préparation du repas et mangent ensemble, favorisant l'autonomie, le partage et la vie de groupe.

Des temps forts viennent rythmer l'année :
- une soirée organisée un vendredi par période (jusqu'à 22h)

- une sortie proposée un samedi par mois.

Une semaine d'accueil sera également proposée pendant les vacances scolaires.

Le planning des activités de septembre à décembre sera mis en ligne sur le site de la MJC.

L'espace jeunes offre ainsi un équilibre entre encadrement, autonomie et convivialité, permettant à chacun de trouver sa place, de s'exprimer et de s'épanouir.

☎ 07 85 13 14 51

► Mercredi 14h-19h

► Vendredi 17h-20h

► Tarifs

QF entre 0 et 450 : 5 €

QF entre 451 et 800 : 10 €

QF > 801 : 15 €

+ adhésion MJC Palente

Une participation financière pourra être demandée pour certaines sorties.

► Démarrage le mercredi 9 septembre



➔ JAPONAIS

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"

► Niveau 1, dès 10 ans

Lundi 18h45-20h

► Niveau 2 **NOUVEAU**

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

► Débutant **NOUVEAU**

Mercredi 17h-18h

► Intermédiaire

Mercredi 18h-19h

► Tarif : 180 €

➔ ATELIER COUTURE

DÈS 16 ANS **NOUVEAU**

Pour apprendre les bases, savoir coudre à la machine, lire et coudre un patron, choisir un tissu adapté, apprendre à réparer/customiser vos vêtements et devenir de plus en plus autonome.

Intervenante :

Suzanne BERELOWITZ

► Vendredi 18h-20h

(toutes les 2 semaines)

► Tarif : 220 €

➔ 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 €



© Créée par Magnific +IA



➔ **CALLIGRAPHIE PERSANNE & ARABE**

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 €

➔ **AQUARELLE FLORALE**

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 : 200 €

➔ **ATELIER CRÉATIF**

L'atelier vous propose des séances de découverte et d'approfondissement de diverses techniques artistiques traditionnelles liées au dessin, à la peinture, à la mise en couleur et ponctués de jeux graphiques et ludiques explorant les territoires de la créativité. L'atelier est aussi ouvert aux propositions des élèves et peut déboucher sur des propositions adaptées et modulées d'après vos envies.

Intervenant :

Maxime PEROZ

- ▶ Lundi 19h-20h30
- ▶ Tarif : 210 €

➔ **SCULPTURE SUR BOIS**

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

Intervenant :

Alann BÔLE

🏠 Espace Simone de Beauvoir, 14 rue Violet

- ▶ Mardi 18h-21h
- ▶ Tarif : 120 €

➔ **ASTROLOGIE**

Apprendre à son rythme à connaître l'astrologie, sa personnalité et son avenir. Echanger en groupe, concrètement apprendre à monter un thème astral et à l'interpréter.

Intervenant :

Daniel MOGNARD

- ▶ Mardi 18h30-20h30, une semaine sur deux
- ▶ Tarif : 135 €

► LECTURE A VOIX HAUTE

L'atelier de lecture à voix haute est un espace de recherche sur le corps, la voix, l'imaginaire, l'espace, et le texte. 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 2026 :

24/09, 1/10, 15/10, 5/11, 19/11, 3/12, 17/12

► Séances 2027 :

7/01, 21/01, 4/02, 11/02, 4/03, 11/03, 25/03, 8/04, 29/04, 13/05, 27/05, 10/06

► Lectures publiques

les vendredis

18/12, 12/03, 11/06

► Tarif : 270 €

► "IMPROBIZ", IMPROVISATION THEATRALE

(Inscriptions auprès de la compagnie)

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

Intervenante :

Cie IMPRO'BIZ

► Mercredi 20h-21h30

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

► Tarif : 110 € + adhésion
MJC Palente

► 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 2026 : 3/10, 14/11, 12/12

► Séances 2027 : 16/01, 17/03, 22/05, 19/06

► 45 € la séance

► ATELIER ŒNOLOGIE* AVEC LAURENT CHASSOT, GUIDE-CONFÉRENCIER

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 2026 : 15/10, 12/11, 17/12

► Séances 2027 : 7/01, 11/02, 11/03, 8/04, 13/05, 17/06

► 35 € la séance

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



→ SALSA

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

► Débutant

Vendredi 18h-19h

► Intermédiaire

Vendredi 19h15-20h15

► Tarif : 180 €

→ FLAMENCO

Apprendre à danser le flamenco, c'est découvrir un univers immense et devenir à la fois danseur et percussionniste pour tenter de faire jaillir ce que l'on a au plus profond de soi.

Intervenante :

Albane

MATHIEU-FUSTER

🏠 École Jean Zay

► Débutant/Initié

Lundi 20h35-21h50

► Tarif : 195 €

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

Mercredi 19h-20h30

► Tarif : 235 €

► Avancé, à partir de la 8^e année

Lundi 19h-20h30

► Tarif : 235 €

→ DANSE EN COUPLE

Venez partager un moment convivial autour des danses de couple : rock, rumba, samba, tango, paso, cha-cha...

Intervenant :

Yohann BOURDON

► Débutant & Intermédiaire

Jeudi 20h15-21h15

► Tarif : 180 €

→ 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 bénévoles de la MJC Palente

► 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



© Créée par Magnific +A

→ HIP HOP

Professeur de hip hop depuis plus de 15 ans, René a commencé la danse à Besançon puis à 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 €

→ TRIBAL FUSION

Cette activité fusionne des éléments de la danse orientale traditionnelle avec des danses contemporaines et des influences hip-hop. Cette danse permet de s'immerger dans un univers féminin où la technique et la créativité se rencontrent.

Intervenante :

Bengi ATESOZ-DORGE

► Mardi 20h30-21h30

► Tarif : 180 €

TOUTES LES ACTIVITÉS PEUVENT ÊTRE PRATIQUÉES INDIVIDUELLEMENT.

MAIS DANS LE CADRE DU FORFAIT SPORT, UNE RÉDUCTION DE 50% EST APPLIQUÉE DÈS LA DEUXIÈME ACTIVITÉ CHOISIE.

Exemple : Animal move + Pilates = 247,50 € au lieu de 330 €

LES ACTIVITÉS ÉLIGIBLES AU FORFAIT SPORT SONT RECONNAISSABLES GRÂCE AU LOGO FS LISTE CI-DESSOUS :

➔ Page 16

- ▶ Animal move
- ▶ Body zen
- ▶ Cuisses Abdos Fessiers
- ▶ Equilibre mobilité

▶ Gym d'entretien

- ▶ Gym tonic
- ▶ Pilates

➔ Page 17

- ▶ Body sculpt
- ▶ Swiss ball

▶ Renforcement musculaire

- ▶ Stretching
- ▶ Stretching & mobilité

➔ Page 19

- ▶ Yoga matinal
- ▶ Yoga nidra

➔ Page 21

- ▶ Equilibre mobilité
- ▶ Pilates senior

➔ 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 €

➔ BODY ZEN FS

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

Intervenant(e) :

A définir

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

➔ CUISSÉS ABDOS

FESSIERS FS

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

Intervenantes :

Marie SABA + 1 intervenant(e) à définir

▶ Intermédiaire

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

➔ GYM TONIC FS

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 :

Louise RYDLEWSKI

- ▶ Jeudi 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 €

➔ ÉQUILIBRE 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 10h-11h
- ▶ 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 :

Marie PARRAIN, Marie SABA + 1 intervenant(e) à définir

- ▶ Lundi 12h30-13h30 (Marie SABA)
- ▶ Mardi 17h-18h (Marie SABA)
- ▶ Jeudi 12h30-13h30 (Marie SABA)
- ▶ Vendredi 11h-12h (A définir)
- ▶ Vendredi 18h-19h (Marie PARRAIN)
- ▶ 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 12h30-13h30
- ▶ Tarif : 165 €

→ STRETCHING & MOBILITÉ FS

NOUVEAU

Retrouvez souplesse et liberté de mouvement ! Un cours doux pour délier les tensions, améliorer votre mobilité et repartir détendu, le corps léger et l'esprit apaisé.

Intervenante :

Elise LIEURE

- ▶ Vendredi 11h-12h
- ▶ Tarif : 165 €

→ STRETCHING FS

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

Intervenantes :

Marie SABA & Louise RYDLEWSKI

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

→ RENFORCEMENT MUSCULAIRE FS

NOUVEAU

Renforcez tout votre corps avec le Swiss ball ! Travail des muscles profonds, équilibre et tonus dans un cours ludique et efficace.

Intervenante :

Elise LIEURE

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

→ BODY SCULPT FS

Un cours complet mêlant renforcement musculaire, cardio et abdos, sollicitant le haut et le bas du corps pour le tonifier, le sculpter et le renforcer.

Intervenante :

Marie PARRAIN

- ▶ Vendredi 17h-18h
- ▶ Tarif : 165 €



© Créée par Magnific +IA

LOISIRS ADULTES

FS=Activité pouvant faire partie du Forfait sport : voir page 16



© Créée par Magnific +IA

➔ **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 €

➔ **YOGA MATINAL FS**

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 NIDRA FS****NOUVEAU**

Le yoga du sommeil conscient. Un yoga sans posture, accessible à toutes et tous. Allongé, le corps se relâche profondément. Le mental s'apaise et une détente savoureuse s'installe.

Intervenante :

Laëticia MALLET

- ▶ Vendredi 17h-18h
- ▶ Tarif : 165 €

➔ **QI QONG****NOUVEAU**

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong est une pratique santé mêlant mouvements lents, respiration et attention. Il agit en profondeur sur la vitalité, la détente et l'équilibre.

Intervenante :

Marie-Charlotte ERNST

- ▶ Vendredi 9h-10h
- ▶ 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 19h-20h
- ▶ Tarif : 195 €

➔ **YOGA KUNDALINI**

Un cours centré sur la respiration, les mantras et la visualisation avec très peu de postures. Une pratique profonde pour libérer vos chakras, apaiser le mental et faire circuler l'énergie.

Intervenante :

Marie SABA

- ▶ Mardi 19h-20h30
- ▶ 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 €

➔ **NORDIC YOGA****RSSBFC**

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 enchaînements d'Asana avec bâtons, offrant ainsi un équilibre plus important. www.nordic-yoga.com

Intervenante :

Julien AUVISTE

↪ Forêt de Chailluz

- ▶ Jeudi 15h15-16h45
- ▶ Tarif : 195 €

➔ **MÉDITATION**

Apaiser le mental et le corps, se détendre. La méditation offre 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

Inscription à la séance

- ▶ Séances 2026 : 22/09, 13/10, 10/11, 15/12
- ▶ Séances 2027 : 19/01, 09/02, 09/03, 13/04, 04/05, 08/06
- ▶ Tarif : 7 € la séance

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

RESEAU 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 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

➔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 :

Mario MAGNIN et Pierre BERBIN, diplômés en activités aquatiques

🏠 Piscine Feelgood

- ▶ Lundi 11h15-12h
- ▶ 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

- ▶ Mercredi 18h45-19h45
- ▶ Tarif : 180 €

➔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 €

➔DANSE CARDIO

NOUVEAU

Un mix parfait entre fitness et plaisir de danser ! Venez bouger, transpirer et vous défouler au rythme de musiques entraînantes dans ce cours de danse cardio accessible à tous.

Intervenante :

Béatrice HENNES

- ▶ Jeudi 19h-20h
- ▶ Tarif : 180 €

➔STEP FITNESS

NOUVEAU

Le step fitness est un entraînement cardio avec une marche surélevée. Il renforce les jambes, améliore l'endurance et la coordination au rythme de la musique.

Intervenante :

Samuel LADJ

- ▶ Vendredi 19h-20h
- ▶ Tarif : 180 €

➔GYM PREVENTION 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 €

➔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.

Intervenante :

Fabien FEVRE

- ▶ Jeudi 19h-20h
- ▶ Tarif : 180 €

ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

FS = Activité pouvant faire partie du Forfait sport : voir page 16

RSSBFC = Activité pouvant bénéficier du Réseau Sport et Santé de Bourgogne Franche-Comté : voir page 20

➔ ÉQUILIBRE 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

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

➔ PILATES SENIOR **FS**

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

Intervenante :

Louise RYDLEWSKI

- ▶ Jeudi 9h-10h
- ▶ Tarif : 165 €

➔ ÉQUILIBRE 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 10h-11h
- ▶ 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



© Créée par Magnific +IA

➔ 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
Cours collectif

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 27.



© Créée par Magnific +IA

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 recommandé de poursuivre le parcours "Décode tes notes".

➔ ACCORDÉON CHROMATIQUE

Professeur :
Attendre la rentrée

▶ A définir

➔ 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

🏠 Novillars

▶ Jeudi

➔ CHANT MUSIQUES ACTUELLES

Professeur :
Matthias BOULLE

▶ Mardi, mercredi & jeudi

➔ CHANT CLASSIQUE-LYRIQUE

Professeure :
Diana NUNEZ

▶ Mardi

➔ CLARINETTE

Professeure :
Axelle BURKHART

▶ Lundi & jeudi

➔ 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

▶ Mercredi matin & vendredi

Professeure :
Martine RIDOUX

🏠 Roche-lez-Beaupré
▶ Mardi & mercredi

➔ SAXOPHONE

Professeur :
Gilles MICHAUD-BONNET

▶ Lundi & mardi

➔ TROMPETTE

Professeur :
Raphaël GAIOTTI

▶ Mardi & mercredi

➔ VIOLON

Professeure :
Olga HUNZINGER

▶ Samedi

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

- de démarrer l'apprentissage de la musique, quel que soit l'âge, le 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 se produire en concert.
- de valider son niveau par un examen proposé en fin de cycle.

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 recommandé 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 27.



➔ PREMIERS PAS

Enfants de 6 ans qui débutent un instrument.

Professeure :

Yola NADAL INIESTOLA
▶ Mercredi 11h-12h

➔ ÉTAPE 1

Dès 7 ans et élèves qui débutent un instrument :

Professeure :

Fanny VANTOMME
▶ Mercredi 10h-11h

Professeure :

Yola NADAL INIESTOLA
▶ Mercredi 13h30-14h30

Dès 13 ans et adultes débutants :

Professeure :

Claire MARTIAL
▶ Vendredi 18h-19h

➔ ÉTAPE 2

Professeure :

Fanny VANTOMME
▶ Mercredi 11h-12h & 14h30-15h30

Dès 13 ans et adultes :

Professeure :

Claire MARTIAL
▶ Vendredi 19h-20h

➔ ÉTAPE 3

Professeure :

Fanny VANTOMME
▶ Mercredi 13h30-14h30

➔ ÉTAPE 4

Professeure :

Claire MARTIAL
▶ Mardi 17h30-18h30

Professeure :

Fanny VANTOMME
▶ Mercredi 15h30-16h30

➔ ÉTAPE 5

Professeure :

Claire MARTIAL
▶ Mardi 18h30-19h30

➔ATELIER COLLECTIF JAZZ

Ouvert à tous les instrumentistes (de niveau avancé) désireux de jouer en groupe et d'apprendre 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

➔IMPROVISATION JAZZ COURS INDIVIDUEL

Cours individuel, tout instrument (sauf batterie et chant)

Professeur :
Gilles MICHAUD-BONNET

►Lundi, mardi

➔CHORALE "LA CHANTOILLOTTE

Chœur mixte d'environ 70 choristes au répertoire varié et à l'ambiance conviviale. Les répétitions ont lieu chaque mardi, avec cinq à six rencontres supplémentaires certains samedis après-midi. Pour les plus passionnés, une séance additionnelle est proposée le mercredi soir avec le Petit Chœur.

Cheffe de chœur :
Yola NADAL INIESTOLA

🏠 MJC Palente

►Grand chœur :
mardi 20h30-22h30

►Petit chœur :
mercredi 20h-22h

➔CHOEUR DE FEMMES "LES ZINGARELLES"

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

Cheffe de chœur :
Diana NUNEZ

►Mardi 20h30-22h

➔CHANT MUSIQUES ACTUELLES - COURS INDIVIDUEL

Professeur :
Matthias BOULLE

►Mardi, mercredi & jeudi

➔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

►Mercredi 19h-20h

►Jeudi 19h-20h

➔ATELIER SPECTACLE MUSICAL 8/12 ANS

NOUVEAU

Tu aimes chanter, jouer, bouger et créer ? Plonge dans l'univers du spectacle vivant. Au programme : chant, théâtre et mise en espace pour s'amuser en scène.

Intervenante :
Yola NADAL INIESTOLA

►Mercredi 15h-16h

**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 27.**

► ORCHESTRE DE MUSIQUE D'EUROPE DE L'EST **NOUVEAU**

Percez les secrets de la musique traditionnelle de Roumanie, de Grèce ou d'Ukraine jouées lors de fêtes, découvrez la musique klezmer jouée lors des mariages juifs et venez jouer les morceaux qui rythment la vie en Europe de l'est. Un travail de musique d'ensemble vous sera proposé par le duo Kalarash, groupe bisontin spécialiste de ces musiques :

vous apprendrez des mélodies, leur phrasé et l'ornementation, ainsi que la façon d'accompagner. Vous arrangerez les morceaux en groupe pour qu'ils deviennent "dansants" et bien sûr pour vous produire en concert.

► Niveau requis : avoir une certaine indépendance sur son instrument, un minimum de pratique instrumentale de 3 ans. L'apprentissage se fera à l'oreille, sans partition.

► Ouvert à tous les instruments, en particulier à ceux typiques d'Europe de l'est : violon et cordes frottées, guitare et mandoline, clarinette, flûte, accordéons, cuivres, ...

Intervenants (en alternance) :

David LEFEBVRE, guitariste et Agathe LLORCA, violoniste

Site web : kalarash.wixsite.com/goldenklez

► Mercredi 19h-21h, tous les 15 jours

► 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



**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 27.**

➔ATELIER "L'ORCHESTRE"

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.

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

Professeur :

Raphaël GAIOTTI

► Mardi 18h-19h

➔BATUCADA

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.

► A partir de 13 ans, quelques notions en lecture rythmique souhaitées. Les instruments seront fournis

Intervenant :

Sébastien REEVES

► Jeudi 20h30-21h30

➔BAND DE MUSIQUE TRAD IRLANDAISE

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 :

www.jp-aufort.fr/

► Lundi 19h-21h,
tous les 15 jours



ÉCOLE DE MUSIQUE LES COURS DANS L'EST BISONTIN

Tous les cours, ateliers collectifs et chorales, proposés sur Besançon sont également ouverts aux habitants des communes du SYNDICAT D'ETUDES DE L'EST BISONTIN.

SEEB

Les cours de formation instrumentale :

- Les cours d'instruments sont individuels, les horaires seront fixés à la rentrée avec le professeur.

- De 6 à 12 ans : le cours d'instrument doit être associé à un atelier "Décode tes notes".

- A 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".

➔ LE LABO SONORE **NOUVEAU**

Le projet Labo Sonore est un atelier itinérant animé par Nicolas Cagnoni, proposé aux écoles et se déroulant sur le temps scolaire. Il est organisé en cinq séances réparties entre les périodes de vacances.

Son principe est de montrer aux enfants que tous les bruits du quotidien peuvent devenir des sons, puis être transformés en musique. Le projet invite à explorer l'environnement comme un "laboratoire sonore", en utilisant instruments de musique, micros et logiciels pour transformer des sons (objets, gestes, notes) en éléments musicaux.

Les enfants apprennent à :

- comprendre la structure d'un morceau,
 - découvrir et manipuler des instruments,
 - travailler le rythme, la mélodie et les hauteurs de sons,
 - enregistrer, transformer et organiser des sons avec un logiciel.
- L'objectif est de développer à la fois leur créativité et leur compréhension musicale. En fin de projet, ils réalisent soit une composition musicale complète, soit la bande sonore d'un court film, ou accompagnent musicalement un projet de classe. Le tout sera entièrement créé à partir des sons qu'ils auront enregistrés et manipulés.

LES INSTRUMENTS

➔ BATTERIE

Professeur :

Sébastien REEVES

🏠 Vaire

▶ Mardi

🏠 Novillars

▶ Jeudi

➔ GUITARE

Professeur :

Sébastien REEVES

🏠 Vaire

▶ Mardi

🏠 Novillars

▶ Jeudi

➔ PIANO

Professeure :

Martine RIDOUX

🏠 Roche-lez-Beaupré

▶ Mardi & mercredi



PRATIQUE INSTRUMENTALE INDIVIDUELLE + "DÉCODE TES NOTES"

- 25 ANS	BISON TIN	HABITANT GBM*	HABITANT SEEB**	EXTÉRIEUR
ÉVEIL MUSICAL	125 €	125 €	125 €	125 €
COURS 30 MIN	455 €	505 €	435 €	810 €
COURS 45 MIN	660 €	710 €	640 €	1130 €
+ 25 ANS	BISON TIN	HABITANT GBM	HABITANT SEEB	EXTÉRIEUR
COURS 30 MIN	525 €	525 €	455 €	830 €
COURS 45 MIN	730 €	730 €	660 €	1150 €

*GBM = Grand Besançon Métropole / **SEEB = Syndicat d'Etudes de l'Est Bisontin

Communes du SEEB participant au financement de l'Ecole de musique : Amagney, Brailans, Chalèze, Chalezeule, Champoux, Deluz, Marchaux-Chaudefontaine, Novillars, Roche-lez-Beaupré, Thise, Vaire.

PRATIQUE COLLECTIVE INSTRUMENTALE

	ÉLÈVE ECOLE DE MUSIQUE	NON ÉLÈVE ECOLE DE MUSIQUE
ATELIER JAZZ MUSIQUES ACTUELLES ORCHESTRE DE MUSIQUE D'EUROPE DE L'EST MUSIQUE TRADITIONNELLE IRLANDAISE BATUCADA ATELIER L'ORCHESTRE	40 €	180 €
FOLKADANSE	40 €	80 €

PRATIQUE COLLECTIVE VOCALE

	ÉLÈVE ECOLE DE MUSIQUE	NON ÉLÈVE ECOLE DE MUSIQUE
ATELIER SPECTACLE MUSICAL	80 €	165 €
LES ZINGARELLES	40 €	180 €
LA CHANTOILLOTTE PETIT CHOEUR	80 €	80 €
LA CHANTOILLOTTE GRAND CHOEUR	110 €	110 €

CONTACT :

Muriel CUENOT, coordinatrice de l'école de musique de la MJC Palente

☎ 03 81 80 42 11 / mjcpalente.ecoledemusique@gmail.com



PIANOS
GAËTAN LEROUX

LEROUX PIANO
9 RUE DATTANT BESANÇON 03 81 82 36 88

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



LES 2 SCÈNES

Centre
Internat
de
Besançon



Orchestre
symphonique
Bourgogne
Franche-Comté

ENTRAIDE & SOLIDARITÉ / EN FAMILLE

► APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS - ASL*

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

► 4 groupes de niveaux :

- Alphabétisation : personnes ne sachant pas lire ni écrire

- Débutant : niveau A1

- Élémentaire : niveau A2

- Intermédiaire :

niveaux B1 et B2

► Lundi 9h15-11h15

► Vendredi 14h-16h

☎ 06 13 57 04 46

Adhésion à la MJC Palente obligatoire

La présence des enfants des participants n'est pas autorisée.

*Ateliers Socio-Linguistiques

► ANIMATION COLLECTIVE FAMILLE

Rejoignez-nous pour partager des moments conviviaux : sorties, séjours, ateliers et actions de soutien à la parentalité.

► Soirée jeux de société : 2^e vendredi du mois (16h30-20h) hors vacances scolaires.

► Après-midi créatif en famille : 4^e mercredi du mois

► Fête des vacances (16h30-20h) : veille des vacances.

► Une sortie en famille à chaque période de vacances (sauf Noël)

☎ 06 20 64 10 17

► ANIMATIONS EN PIED D'IMMEUBLE

Pendant les vacances d'été, des animations gratuites sont organisées pour les familles d'Orchamps Palente, avec les partenaires du quartier. Activités enfants (sous la responsabilité des parents) l'après-midi. Soirées festives tous les vendredis

🏠 Rue des Anémones

► Lundi 16h-19h

🏠 Place Olof Palme

► Mardi & jeudi : 16h-19h

🏠 Sortie baignade

► Mercredi : 8h30-18h

🏠 Soirée festive

Vendredi : 16h-22h

☎ 06 20 64 10 17

► ATELIERS INFORMATIQUES

Accompagnement dans l'apprentissage des bases de l'informatique, pour simplifier votre quotidien.

Initiation 1 : pour se familiariser avec l'outil informatique

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

► 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, mais aussi être source de proposition et transmettre ses savoirs et compétences.

► Jeudi 10h-12h

☎ 06 13 57 04 46



© Créée par Magnific +IA

POUR VOUS ACCOMPAGNER

► PERMANENCE EMPLOI

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

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

► ÉCRIVAINS PUBLICS

Accompagnement dans vos démarches administratives. Une équipe de bénévoles vous accueille lors de permanences pour vous renseigner et vous aider dans vos démarches administratives : surendettement, banque, logement, naturalisation, ...

► Mardi 9h-11h45
► Jeudi 9h-11h45

► 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

► 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

► DÉFENSEUR DES DROITS : PERMANENCE À LA MJC

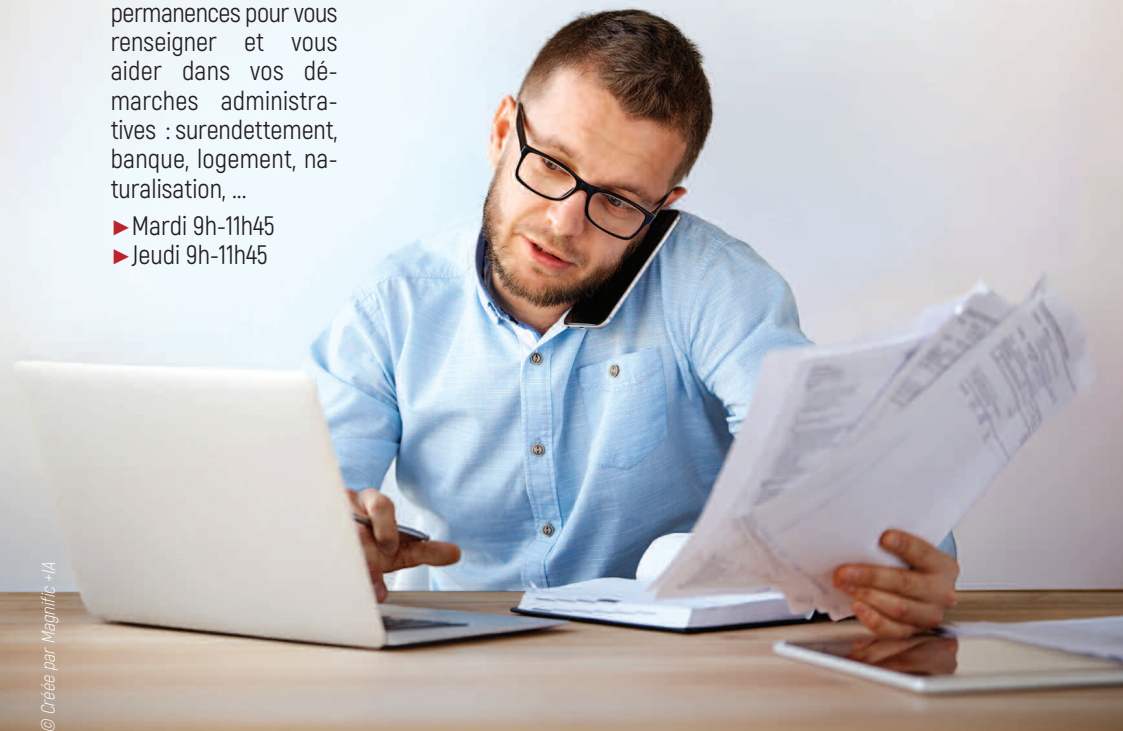
Permanences gratuites à la MJC Palente.

- 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.



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

La MJC Palente, l'AFEV, l'association de Palente, l'AROEVEN et l'Éducation nationale ont décidé d'unir leurs forces pour proposer des solutions d'accompagnement scolaire aux enfants qui en ont besoin. Du 5 octobre 2026 au 11 juin 2027 pour tous les dispositifs. ☎ 06 20 64 10 17

► CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ OU CLAS

Le Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité aide les enfants à mieux réussir à l'école grâce à du soutien aux devoirs et à des activités éducatives, tout en accompagnant les parents pour qu'ils s'impliquent davantage dans la scolarité. Les séances sont encadrées par des personnes formées. La participation des parents est importante tout au long de l'année.

🏠 MJC Palente

► Élémentaire

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'AROEVEN

► CM1 et CM2 : lundi 16h30-18h, mercredi 10h30-12h

► AIDE AUX DEVOIRS INDIVIDUEL DU CP AU CM2

Le soutien scolaire individuel permet à chaque élève d'être accompagné par un bénévole pour l'aider dans ses apprentissages et ses devoirs.

🏠 Association de Palente

► Inscriptions sur place.

► DEVOIRS FAITS DE LA 6^e À LA 3^e

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

🏠 Collège Proudhon

► Jours et horaires définis en septembre.

► BUREAU D'AIDE RAPIDE AUX DEVOIRS (BAR AUX DEVOIRS) DE LA 6^e À LA TERMINALE

Ce dispositif permet aux élèves de recevoir de l'aide pour leurs devoirs ou de travailler en autonomie dans un espace calme. Chaque soir de 18h à 19h, un moment d'échange, de découverte ou de jeux est proposé après le temps de travail.

🏠 MJC Palente

► Lundi, mardi & jeudi 17h-18h30 : BAR

► Lundi 18h-19h : orientation, stage de découverte, décrochage scolaire

► Mardi 18h-19h : "speak up", discussion libre

► Jeudi 18h-19h : jeux de société

► LE DISPOSITIF OXYGÈNE

Le dispositif offre un accompagnement confidentiel avec l'enfant pour l'aider à mieux vivre sa scolarité.

► 1 fois par semaine.

La durée dépend des objectifs.

► LE TUTORAT DE GROUPE DE LA 6^e À LA TERMINALE

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

🏠 MJC Palente

► Jours et horaires définis en septembre.

► LE MENTORAT

Le mentorat, c'est un étudiant bénévole qui accompagne un jeune en difficulté dans son parcours éducatif. L'objectif : redonner confiance et envie d'apprendre au jeune. Ce dispositif est porté par l'AFEV.

🏠 Au domicile du jeune

► Horaires à définir entre l'étudiant bénévole, le jeune et les parents.



LE JARDIN PARTAGÉ DES ORCHAMPS



Créé en 2016, le jardin partagé des Orchamps a pour vocation de créer du lien social dans le quartier et de sensibiliser les habitants aux enjeux écologiques. Ce lieu est une ancienne friche industrielle (usine de peinture) qui a été réhabilitée et aménagée en potager collectif.

Une partie de cet espace est dédiée à des activités maraîchères avec des groupes (écoles, crèches, centres de loisirs, associations, organismes sociaux, etc.).

Une autre partie est divisée en parcelles individuelles. Pour bénéficier d'une de ces parcelles, il faut être adhérent à la MJC, s'acquitter d'une cotisation annuelle de 10 € et s'engager à cultiver régulièrement son lopin de terre.

Les jardiniers sont impliqués dans la gestion collective de ce potager, en participant aux réunions, aux temps de convivialité, et en co-animant les activités proposées aux groupes accueillis.

Des évènements sont également organisés au cours de l'année, notamment le Festin au Jardin (au printemps) et le festival Aliment'Terre (à l'automne). Le jardin accueille aussi ponctuellement des artistes pour des créations éphémères.

🏠 Jardin partagé des Orchamps
18 B, rue Berlioz
☎️ 06 51 52 88 00

DEVENEZ BÉNÉVOLE A LA MJC PALENTE !

Vous avez un peu de temps ? Vous avez envie de rencontrer, de partager et de vous engager près de chez vous ? Rejoignez l'équipe de bénévoles de la MJC Palente !

DES MISSIONS POUR TOUS LES GOÛTS

À la MJC, chacun peut trouver sa place :

- Aide aux devoirs (pour les enfants et les adolescents, du CP à la terminale)
- Ateliers d'apprentissage du français pour adultes
- Initiation à l'informatique
- Le Café des Tilleuls (accueil, service, animations)
- Café des Mondes (échanges et convivialité)
- Jardin partagé (jardinage, événements)
- Ateliers musicaux et animations culturelles
- Écrivain public (aide administrative)
- Animations familles et quartier (manuelle, sportive, culturelle...)
- Conseil d'Administration

MISSIONS RÉGULIÈRES OU PONCTUELLES, SELON VOS ENVIES ET DISPONIBILITÉS !

Pourquoi s'engager ?

- Se sentir utile
- Rencontrer du monde
- Partager ses compétences
- Faire vivre son quartier

La MJC vous accompagne

- Accueil et suivi personnalisés
- Missions adaptées à vos disponibilités
- Formation et accompagnement
- Ambiance conviviale et collective

Votre engagement

- Adhérer à la MJC et à ses valeurs (mais sans se prendre au sérieux !)
- S'impliquer avec sérieux
- Participer à la vie collective de l'association

Intéressé(e) ? Contactez-nous ! Quelques heures ou plus... Votre engagement fait la différence !

☎ Secrétariat de la MJC Palente
03.81.8041.80 / mjcpalente.secretariat@gmail.com



LE CAFÉ DES TILLEULS

LE CAFÉ ASSOCIATIF DE LA MJC PALENTE



© MJC Palente

Le projet de création d'un café associatif a été déposé par la MJC Palente en 2022 dans le cadre de la première édition du "Budget participatif" de la Ville de Besançon. Le projet a été plébiscité par les habitants et a été récompensé. Après un temps d'étude et de travaux, le café a pu être inauguré en juin 2025. Un concours auprès des adhérents de la MJC Palente et des habitants du quartier a permis de le baptiser : "Café des Tilleuls".

Depuis juin 2025, il est ouvert à diverses plages horaires de la semaine (notamment le mercredi et le vendredi) et donne ainsi l'occasion aux habitants du quartier (et d'ailleurs) de se retrouver pour des moments informels ou pour participer à des événements culturels et festifs.

Le café est géré par une quinzaine de bénévoles, qui sont épaulés par deux salariés de la MJC qui s'occupent de la coordination. Le choix a été fait de réaliser les approvisionnements auprès de producteurs locaux et/ou bio (Rièrme, biscuiterie de Fontain, ESAT d'Etalans, Biocoop...).

Tous les mois, une programmation est élaborée avec les bénévoles du café :

- Chaque mercredi après-midi, une activité est proposée, notamment en direction des familles ;
- Chaque vendredi soir, une animation gratuite est organisée (concert, soirée jeux, karaoké,...) ;
- Les mardis et jeudis après-midi, le Club des Aînés s'y réunit ;
- Les jeudis matin, c'est le "Café des Mondes", qui facilite l'intégration des primo arrivants.

Jouxant le café, une arrière-cour privative permet de disposer d'une terrasse ombragée pendant l'été, où les habitants du quartier peuvent se retrouver pour une pause fraîcheur.

Le fonctionnement du café dépend de ses bénévoles. Si vous souhaitez rejoindre ce groupe sympathique pour apporter votre aide, vous serez très bien accueilli !

🏠 Café des Tilleuls, dans les locaux de la MJC Palente
☎️ 06 51 52 88 00

**JOURNÉE
PORTES OUVERTES
SAMEDI 5
SEPTEMBRE 2026**

9h-16h
MJC Palente
Entrée libre

**DIA DE
LOS MUERTOS
DIMANCHE 1^{er}
NOVEMBRE 2026**

Après-midi
Salle polyvalente
Cécile Marquiset
MJC Palente
Entrée libre

**BOÎTES DE NOËL
POUR LES PLUS DÉMUNIS
DU 15 NOVEMBRE
AU 15 DÉCEMBRE**

Dépôt des boîtes
à la MJC Palente

**22^e NUIT DU FOLK
SAMEDI 21
NOVEMBRE 2026**

21h-2h du matin
Grand Kursaal

**FÊTE DES VACANCES
DE NOËL
VENDREDI 18
DÉCEMBRE 2026**

16h30-18h
Café des Tilleuls
MJC Palente
Entrée libre

**RÉVEILLON FOLK
JEUDI 31**

DÉCEMBRE 2026
20h-3h du matin
Salle polyvalente
Cécile Marquiset
MJC Palente
Sur réservation

**2^e VIDE-GRENIER
DE LA CHANDELEUR
DIMANCHE 31
JANVIER 2026**

8h30-17h
Entrée libre

**21^e FOLKJOURNÉE
SAMEDI 20
MARS 2027**

21h-2h du matin
Salle polyvalente
Cécile Marquiset
MJC Palente

LOISIRS ÉTÉ 2026

À PETIT PRIX !

Durant l'été 2026, la MJC Palente propose toute une palette d'activités à pratiquer soit le matin, "à la fraîche", soit en fin d'après-midi. Chaque séance ne coûte que 5 € pour les adhérents et 8 € pour les non-adhérents. Vous pouvez réserver directement vos places sur notre page Yapla.

Abréviations :

CAF :

Cuisses Abdos Fessiers

INTERVENANTES : Marie SABA (MS) / Béatrice HENNES (BH) / Marie-Charlotte ERNST (MCE) / Marie PARRAIN (MP)

Réservez vos billets en ligne avec notre page Yapla. Comment faire ? C'est très simple. Il vous suffit de scanner le QR Code ci-dessous ou de vous rendre directement sur le site www.yapla.com

Attention ! N'oubliez pas de valider et payer après avoir mis votre commande dans le panier.

Yapla



Attention ! L'inscription ne sera validée qu'après le paiement effectué.

JUILLET

<p>LUNDI 06/07</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Pilates (MS) ▶ 18h15-19h15 Danse cardio (BH) <p>MARDI 07/07</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Yoga (MS) ▶ 18h15-19h15 Animal move (MS) ▶ 19h15-20h15 Pilates (MS) 	<p>MERCREDI 08/07</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Stretching & mobilité (MS) ▶ 18h15-19h15 Pilates (MS) ▶ 19h15-20h15 Danse cardio (BH) <p>JEUDI 09/07</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Qi Gong (MCE) ▶ 18h15-19h15 Pilates (MS) ▶ 19h15-20h15 Stretching & mobilité (MS) 	<p>VENREDI 10/07</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Pilates (MS) ▶ 18h15-19h15 Body sculpt (MP) <p>LUNDI 13/07</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Pilates (MS) ▶ 18h15-19h15 Danse cardio (BH) <p>MERCREDI 15/07</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Stretching & mobilité (MS) ▶ 18h15-19h15 Pilates (MS) ▶ 19h15-20h15 Danse cardio (BH) 	<p>JEUDI 16/07</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Marche afghane (MCE) ▶ 18h15-19h15 CAF (MS) ▶ 19h15-20h15 Stretching & mobilité (MS) <p>VENREDI 17/07</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Pilates (MS) ▶ 18h15-19h15 Body sculpt (MP)
---	--	--	---

AOÛT

<p>LUNDI 17/08</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Pilates (MS) ▶ 18h15-19h15 CAF (MS) ▶ 19h15-20h15 Stretching & mobilité (MS) <p>MARDI 18/08</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Yoga (MS) ▶ 18h15-19h15 Animal move (MS) ▶ 19h15-20h15 Pilates (MS) 	<p>MERCREDI 19/08</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Stretching & mobilité (MS) ▶ 18h15-19h15 Pilates (MS) <p>JEUDI 20/08</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Qi Gong avec MCE ▶ 18h15-19h15 Pilates (MS) <p>VENREDI 21/08</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Pilates (MS) 	<p>LUNDI 24/08</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Pilates (MS) ▶ 18h15-19h15 CAF (MS) ▶ 19h15-20h15 Stretching & mobilité (MS) <p>MARDI 25/08</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Yoga (MS) ▶ 18h15-19h15 Animal move (MS) ▶ 19h15-20h15 Pilates (MS) 	<p>MERCREDI 26/08</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Stretching & mobilité (MS) ▶ 18h15-19h15 Pilates (MS) <p>JEUDI 27/08</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Marche afghane (MCE) ▶ 18h15-19h15 Pilates (MS) <p>VENREDI 28/08</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8h30-9h30 Pilates (MS)
--	--	--	--

QUARTIER LIBRE N°16 bis - SAISON 2026-2027

Les Nouvelles de Palente n°123bis est édité par la MJC Palente - 24, rue des Roses - 25000 Besançon
Tél.03.81.80.41.80 - Site internet : www.mjc-palente.fr / facebook & LinkedIn : 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 : LR-2025-003343 / LR-2025-003541 / LR-2025-003542

■ Directeur de la publication : Grégory CHANEZ

➔ Comité de rédaction et de lecture : Grégory CHANEZ, Sonia CRETIN, Muriel CUENOT, Caroline DÉLIOT, Émilie ÉGRY, Jihane HABACHI, Aurélia IORDANOV, Fannie MOURLON, Aurélie PESQUET

■ Mise en page : Thierry BUSSON / Image couverture : www.magnific.com + IA



Couverture : www.magnific.com

Crédits photos : www.magnific.com, sauf indications contraires.



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.

