



QUARTIER LIBRE

SAISON 2026-2027

**GRATUIT
SERVEZ-
VOUS!**

Les Nouvelles de Palente n° 123



Activités proposées par

MJC Palente

MJC Clairs-Soleils

Maison de Quartier

Rosemont St-Ferjeux

Loisirs enfance/jeunesse

Loisirs adultes

Sport adapté

École de musique

Entraide & solidarité

En famille



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

Le 30 novembre 2012 a eu lieu la 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 18 octobre 2017 est le jour de la 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 et être en capacité d'offrir. 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 Quartier Libre) présentant nos diverses activités à destination des habitants. Les ateliers sociolinguistiques, les écrits publics, les ateliers mobilisation vers l'emploi sont autant d'exemples qui montrent la diversité et la richesse du faire ensemble.

© Créée par Magnific



QUARTIER LIBRE, PARTICIPEZ EN TOUTE LIBERTÉ !

Nous voici déjà pour cette saison 2026/2027 à la seizième édition de notre catalogue Quartier Libre qui vous propose des activités, des loisirs, de la culture, du sport et de la convivialité dans nos trois maisons de quartier réunies dans notre association d'associations : Quartier Libre Besançon.

En participant à nos activités, vous adhérez également à nos associations et permettez ainsi de faire vivre dans nos quartiers des lieux de proximité et de convivialité, convivialité favorisée aujourd'hui encore par les cafés associatifs dans deux de nos maisons, le Café des Lumières aux Clairs-Soleils et le Café des Tilleuls à Palente, Depuis trois ans, 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 dès le mois de mai. De quoi être mieux au service de vos envies et aspirations et 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. N'hésitez pas à vous abonner à notre lettre bimensuelle qui vous permettra de suivre l'actualité de nos maisons :

<https://www.quartierlibre-besancon.fr/newsletter/>

Nous souhaitons, par notre plaquette lisible et plaisante, vous inciter à vous inscrire rapidement, ce qui confortera d'autant plus nos associations dont la première force est le nombre d'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.

Jean-Marie DAME,
Président de la
MJC Clairs-Soleils

Jean-Louis PHARIZAT,
Président de la
MJC Palente

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

Attention ! Quartier Libre Besançon est la réunion de trois associations distinctes et indépendantes.

Une adhésion à une des trois associations n'est valable que pour celle-ci et pas pour les deux autres.





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'Éducation 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.

TARIFS 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**

 **Réseau Sport Santé**
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE

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

06. LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

- 06. Accueils de loisirs du mercredi
- 07. Expression & découverte
- 08. Danses
- 10. Ateliers sportifs
- 11. L'espace jeunes

12. LOISIRS ADULTES

- 12. Expression culturelle & artistique
- 15. Danses
- 16. Sport & bien-être
- 21. Activités pour les seniors

22. ECOLE DE MUSIQUE

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

30. ENTRAIDE & SOLIDARITÉ/EN FAMILLE

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

33. LE JARDIN PARTAGÉ DES ORCHAMPS

34. LE BÉNÉVOLAT À LA MJC PALENTE

35. LE CAFÉ DES TILLEULS

36. 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.

Intervenant :

Frank TOURÉ

🏠 École Jean Zay

▶ 8/10 ans

Mercredi 14h-15h15

▶ 11/15 ans

Mercredi 15h15-16h30

▶ Tarif : 195 €



© Créée par Magnific+IA

➔ **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 "dépeussier" 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 €

➔ CUISSSES 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 29.



© 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.

➔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 d'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 29.

► 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 29.**

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



LES 2 SCÈNES
CENTRE NATIONAL DE BESANÇON



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.

► 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 (CONSOMMATION 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.



© Créée par Magnific +A

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 événements 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.



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)
--	---	--	---



PRÉSENTATION & INFOS PRATIQUES



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

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

Cette offre s'articule autour de deux volets :

- Le premier porte sur les loisirs et les cultures, et se décline à travers :
 - La mise en place d'ateliers artistiques et sportifs du lundi au dimanche,
 - Une veille relative aux activités proposées par nos différents partenaires,
 - Une animation du quartier par la création d'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^{er} juillet 2026 au 30 juin 2027)

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

Horaires d'ouverture de l'accueil :

Période scolaire :

- Lundi : 10h à 18h
- Mardi, mercredi et vendredi : 8h30 à 12h et 14h à 18h
- Jeudi : 8h30 à 18h

Pendant les vacances scolaires :

- Lundi : 10h à 12h et 14h à 18h
- Du mardi au vendredi : 8h30 à 12h et 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 samedi 19 septembre 2026 au lundi 21 juin 2027, à l'exception des vacances scolaires et des jours fériés.

Toutes les activités sont exclusivement ouvertes aux adhérents (à l'exception des actions de solidarité, animation de quartier...) à jour de leur cotisation. Le paiement de la participation à une activité s'effectue lors de l'inscription : toute année commencée est due dans sa totalité. Possibilité d'un règlement en 3 mensualités consécutives.

Tarifs avantageux pour les bénéficiaires du RSA.

Chèques vacances et coupons sport acceptés.

Tarif jeune aux bénéficiaires de la carte Avantage Jeune.

Renseignez-vous à l'accueil.

Adhésions valables du 1^{er} Juillet 2026 au 30 Juin 2027.

CALENDRIER DES ANIMATIONS 2026/2027

- Vide Grenier St-Ferjeux dimanche 20/09/2026
- Téléthon du 30/11 au 04/12/2026
- Galette des anciens samedi 16/01/2027
- Les 50 ans de la maison de quartier 03/04/2027
- Exposition artistique du 18/05 au 29/05/2027, vernissage samedi 22/05/2027
- Gala des activités dimanche 13/06/2027

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

46. Ateliers loisirs-cultures & Activités diverses

48 Danses

52. Détente & bien-être, Renforcement, Art martial sport détente

54. Gymnastique & bien être, Sport santé & Sport adapté

56. ENTRAIDE & SOLIDARITÉ / EN FAMILLE

58. TARIFS & INFOS UTILES

SITE INTERNET
SCANNEZ-MOI !



➔ 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).

- ▶ 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.

➔ LES Z'ADOS 13/15 ANS & +16 ANS

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

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

➔ LES P'TITS CRÉATEURS DÈS 6 ANS

Papier mâché, poterie, couture, recyclage, dessin. Les ateliers d'expression artistique, un bon moyen d'apprendre en s'amusant pour les enfants. Plusieurs activités autour du savoir-faire et de la sensibilisation à la nature. Fournitures non comprises.

Intervenante :
Mariann ÖREG

- ▶ Mercredi 10h30-12h
- ▶ Tarif : 185 €
(Ticket culture)

➔ INITIATION À LA DANSE 3/5 ANS NOUVEAU

Pour les enfants de 3 à 5 ans, ce cours permet de découvrir le mouvement, la créativité et l'expression corporelle de manière ludique. Les séances mêlent jeux, musique et petites chorégraphies pour développer la motricité, la coordination et l'imagination. Chaque cours se termine par un moment de détente pour favoriser un retour au calme. Un spectacle de fin d'année est proposé afin de valoriser les apprentissages des enfants.

Intervenante :
Laura LECOQ

- ▶ Mercredi 15h30-16h15
- ▶ Tarif : 145€
(Ticket culture)

➔ DANSE MODERNE 6/8 ANS NOUVEAU

Découverte de la danse à travers le mouvement, le rythme et l'apprentissage de petites chorégraphies adaptées. Les enfants développent coordination, mémoire et expression corporelle tout en dansant avec plaisir et créativité. Ouvert aux filles comme aux garçons ! Un spectacle de fin d'année valorise leur progression et leur travail sur scène.

Intervenante :
Laura LECOQ

- ▶ Mercredi 16h15-17h
- ▶ Tarif : 145€
(Ticket culture)

➔ HIP HOP DÈS 8 ANS

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

Intervenante :
Nadia KRASNOFF

- ▶ Vendredi 17h15-18h15
- ▶ Tarif : 170 €
(Ticket culture)

➔ ARTS DU CIRQUE & MAGIE 4/6 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)

► Mercredi 9h30-10h30
4/5 ans et 10h30-11h30
5/6 ans

► Tarif : 185 €
(Ticket culture)

➔ ARTS DU CIRQUE 7/14 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)

► Samedi 9h-10h30 7/9
ans et 10h30-12h 10/14
ans

► Tarif : 245 €
(Ticket culture)





► 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 ÔREG

- Lundi 16h15-18h15
- Lundi 18h30-20h30
- Mardi 18h30-20h30
- Tarif : 250 €

► PEINTURE

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

Intervenante :

Association Reflets 25

- Jeudi 14h-17h
- 📞 Contact & renseignements : Liliane FORGERON 0381810610

➔ DESSIN ET PEINTURES TOUTES TECHNIQUES

Cet atelier propose une expression libre et accompagnée à travers des différentes techniques d'arts plastiques : dessin, peinture à l'huile, acrylique, aquarelle, pastel et bien d'autres. Accessible à tous, débutants comme confirmés, il permet à chacun de développer sa créativité, d'explorer divers supports et d'affiner son expression artistique à son rythme, dans un cadre convivial et inspirant. Fournitures non comprises

Intervenante :

Mariann ÖREG

► Mardi 14h-16h

► Tarif : 225 €

➔ 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

► Vendredi 9h-12h

☎ Contact & renseignements :
Josette
BREUILLLOT 03 81 63 85 56

➔ DESSIN/CROQUIS AQUARELLÉS ADULTES

Ce cours permet de pratiquer le dessin, principalement au feutre, avant d'y ajouter des touches de couleur à l'aquarelle. L'objectif est de gagner en aisance pour dessiner en extérieur, dans l'esprit des carnets de voyage, tout en privilégiant le plaisir et la détente. Il s'adresse à toute personne souhaitant progresser dans le dessin et bénéficier d'un accompagnement pour se lancer ou se perfectionner. Fournitures non comprises

Intervenante :

Anne-Lise JEANNOT

► Mercredi 18h15-20h

► Vendredi 9h45-11h30

► Tarif : 215 €

➔ COUTURE

Vous souhaitez découvrir ou perfectionner vos compétences en couture ? Ce cours se déroule dans une ambiance conviviale et créative. Vous apprendrez différentes techniques et progresserez à votre rythme, tout en réalisant vos propres projets. Cours ouverts à tous les niveaux. Merci d'apporter votre machine à coudre et votre matériel de base. Fournitures non comprises

Intervenante :

Mariann ÖREG

► Intermédiaires/débutants : lundi 13h45-15h45

► Tous niveaux : jeudi
9h30-11h30

► Tarif : 225 €

➔ 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

► Mercredi 17h30-20h
suivant le planning

► Tarif : 180 €

➔ 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

► Mercredi 17h30-21h
une fois par mois

► Tarif : 250 €

➔ART FLORAL

Un moment créatif et convivial pour découvrir l'art de la composition florale. À partir de fleurs de saison, vous réalisez votre propre création tout en apprenant quelques techniques simples. Accessible à tous, cet atelier est une parenthèse de détente et de partage. Le matériel est fourni.

Intervenante :

Chantal CHOPARD

- Mercredis 14h-16h :
- Séances 2026 : 7/10, 9/12
- Séances 2027 : 03/02, 07/04, 19/05
- Tarif : 10€ la séance

➔BRICO-RECUP BOIS

Venez tester vos talents : poncez, sciez, vissez... et réalisez des objets simples et originaux à partir de bois ou d'objets recyclés. Vous serez accompagnés tout au long de votre projet pour vous guider et partager des astuces pratiques. Apportez vos propres outils afin d'apprendre à les utiliser et de perfectionner vos techniques. Pensez également à vous munir du matériel de protection nécessaire. Fournitures non comprises

Intervenant :

Jérémy FAYE

- Samedi 9h-12h
(dix séances)
- Tarif : 150 €

➔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

- Intermédiaires avancés : lundi 15h-16h30
17 séances suivant le planning.
- Tarif : 160 €

➔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".

- Mardi 18h45-20h15
- ☎ Contact & renseignements : Eliana (association A Casa di Deliana) 07 68 50 59 69 eiaa2001@yahoo.fr



➔ JOURNÉE ZEN "ATELIER CUISINE ET YOGA"

NOUVEAU

Offrez-vous un moment de détente et de convivialité avec notre atelier combinant yoga et cuisine saine. Un moment de bien-être alliant séance de yoga douce (respiration, étirements, relaxation) et atelier de cuisine saine. Au programme :

9h30-10h : tisanes et échanges

10h-11h15 : Yin Yoga

11h30 : atelier cuisine et repas

15h30-16h : méditation

16h30 -17h : Yoga Nidra

Compris : repas végétarien, boissons, thé et tisanes. L'atelier sera confirmé pour un groupe minimum de 8 personnes.

Intervenante :

Carmela FRESSENCOURT

► Dimanches 11/10,
17/01, 4/04

► Tarif : 95€ la séance

➔ DICTÉES

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

► Lundi 14h-15h30

☎ Contact & renseignements :

anny.tournier@orange.fr

➔ ATELIERS D'HERBORISTERIE POPULAIRE

Les cultures des "Simples". Cycle d'ateliers pour découvrir les vertus du monde végétal, apprendre à cultiver son bien-être, cueillir la magie au bord du chemin. Nous voyagerons à travers les traditions pour mieux comprendre le lien qui nous unit au végétal, pister la réciprocity du prendre soin entre les plantes et soi.

Intervenant :

Vincent Lecomte,
de Simplicité

► Dates à communiquer

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

➔ ATELIERS DE THÉÂTRE D'IMPROVISATION ARTI (LUNDI) & LUDI FC (MARDI)

Animé par François Aviles, comédien professionnel et créateur des compagnies ARTI, LUDI FC et CATEGORIE LIBRE

Objectifs :

Développer :

- Les ressources de l'individu à travers une dynamique de groupe.
- L'apprentissage et le travail du jeu du comédien.

- Le travail des techniques du théâtre d'improvisation.

Contenu :

- Travail sur la technique théâtrale de base
- L'élocution et la diction
- La présence et la stabilité.

- La respiration et la voix.

- La concentration et la sincérité (à travers les états).

- Travail sur les techniques d'improvisation :
- L'écoute de l'autre et la confiance en lui.

- Le développement de l'imaginaire

- La construction de personnages.

- La construction de situation et d'histoires.

- L'adhésion aux propositions.

► Lundi 18h-20h : atelier enfants (10/15 ans) et de 20h-22h30 : atelier adultes

► Mardi 18h-20h : atelier jeunes & adultes (+15 ans) et 20h-22h30 : Atelier adultes

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

➔ ASSOCIATION 97KA (PERCUSSIONS)

Si vous souhaitez partager l'amour de la musique traditionnelle et de la danse, rejoignez-nous ! Que vous soyez débutant ou musicien confirmé, venez développer votre technique, explorer de nouveaux rythmes et participer à des projets collectifs enrichissants.

► Samedi 16h-19h

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

➔ ASSOCIATION OENOPHILE COMTOISE

☎ Contact & renseignements : Patrick ROUGEOT /christinepatrick.rougeot@wanadoo.fr

➔ ASSOCIATION LES AMIS DE TVER

☎ Contact & renseignements : Raymond ROY roy.raymond@hotmail.fr

➔ ASSOCIATION LATINOAMERICALLI

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

☎ Contact & renseignements : Chantal MORRE latinoamericalli9@gmail.com

➔ 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

- ▶ 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. Fournitures non comprises

- ▶ Club libre
- ▶ Vendredi 13h30-17h30
- ▶ Tarif : adhésion 12,50 €

➔ 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

- ▶ Mardi 13h30-16h30
- ▶ Tarif : adhésion 12,50 €

➔ SCRABBLE

Atelier libre avec une simple adhésion.

- ▶ Club libre
- ▶ Vendredi 14h-16h
- ▶ Tarif : adhésion 12,50 €

➔ CLUB «BESANÇON TOUR PRENDS GARDE»

Le club d'échecs, "Besançon - Tour, prends garde !" est le premier club de Bourgogne Franche-Comté avec entre 100 et 200 licenciés selon les saisons. Il rassemble des joueurs et joueuses de tout âge et s'attache à promouvoir la pratique du jeu d'échecs du loisir à la compétition. Venez nous rencontrer le samedi matin lors des cours jeunes ou le samedi après-midi à partir de 14h45 pour du jeu libre et le tournoi interne. Plus d'info ainsi que le détail de nos activités extérieures sur notre site internet.

Intervenante : Association Tour Prends Garde

- ▶ Samedi dès 14h30
- ▶ Un vendredi par mois
- ☎ Contact & renseignements : tpgbesancon.com/echechs@tpgbesancon.com

ATELIERS LOISIRS-CULTURES & ACTIVITÉS DIVERSES

➔VISITE DE LA BASILIQUE DE SAINT-FERJEUX **NOUVEAU**

Découvrez la Basilique Saint-Ferjeux, un lieu chargé d'histoire au cœur de Besançon. Lors de cette visite, explorez son architecture remarquable et plongez dans le patrimoine local à travers un moment de découverte et de contemplation. Deux visites sont prévues sur la saison (dates à communiquer).

Intervenante :

Chantal CHOPARD

► Tarif : adhésion 12,50 €

➔CLUB DES BEAUX JOURS **NOUVEAU**

Tous les vendredis des vacances de juillet et août. Un lieu d'échange, de rencontres, de jeux et de créativité dans la bonne humeur !

- Club libre
- Vendredi 14h-17h
- Tarif : 20 € + adhésion

➔CLUB DE TRICOT

Un espace convivial d'échanges et de partage, où débutant(e)s et confirmé(e)s peuvent tricoter / crocheter ensemble, autour d'un thé et d'un café. Fournitures non comprises

- Vendredi 14h-16h
- Tarif : adhésion 12,50 €

➔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.

► 2^e et 4^e lundis
15h30-18h30

☎ Contact & renseignements : 03 81 34 78 74
franche-comte@oikocredit.org

➔ASSOCIATION LA COMMUNE LIBRE DE ST-FERJEUX

☎ Contact & renseignements : Alain PERRET
alain.perret25@gmail.com

➔SOCIÉTÉ HISTOIRE NATURELLE DU DOUBS

► Vendredi 17h-18h
☎ Contact & renseignements : Nicole MORRE
BIOT 06 21 09 15 39

➔SPITEURS FOUS

☎ Contact & renseignements : Jean HALLIEZ
jean@spiteurs-fous.fr



FORFAIT DANSE



PROFITEZ D'UNE REMISE PROGRESSIVE SUR VOS COURS DE DANSE :

- 25% de réduction sur le 2^e cours

- 35% de réduction sur le 3^e cours

La réduction s'applique sur l'inscription la moins élevée.

Les cours éligibles sont repérables grâce au logo

COURS CONCERNÉS :

- Danse douce & bien-être
- Street jazz/Hip hop (ados & adultes)
- Street jazz
- Hip hop (ados & adultes)
- Heels
- Tribal fusion
- Zumb'Dance
- Pop orientale

➔ 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. Elle 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

▶ Lundi 10h-11h

▶ Tarif : 175 €

➔ 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

▶ Vendredi 18h15-19h30

▶ Tarif : 195 €

➔ DANSE TRIBAL FUSION

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

Intervenante :

Bengi ATESOZ

▶ Lundi 18h45-19h45

▶ Tarif : 175 €



➔POP ORIENTALE **FD**

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

► Jeudi

► Niveau 1 : 17h45-18h45

► Tarif : 175 €

► Niveau 2 : 18h45-20h

► Tarif : 195 €

➔STREET JAZZ **FD**

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

Intervenante :

Nadia KRASNOFF

► Mardi 18h45-20h

► Tarif : 195 €

➔STREET JAZZ/HIP HOP **FD**

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

Intervenante :

Nadia KRASNOFF

► Mardi 17h45-18h45

► Tarif : 175 €

➔HEELS (DANSE EN TALON) + 16 ANS

NOUVEAU **FD**

Libérez votre énergie et votre confiance avec la danse heels ! Ce cours dynamique vous invite à travailler posture, équilibre et mouvements stylés, tout en explorant votre expression personnelle. Que vous soyez débutant-e ou confirmé-e, femmes et hommes sont les bienvenus pour apprendre à marcher, tourner et danser avec attitude et fluidité. Une expérience fun, sensuelle et pleine de confiance, où le style et le plaisir de danser priment avant tout !

Intervenante :

Fanny-Rose TRAVERSIER

► Mercredi 17h15-18h15

► Tarif : 175 €

➔ZUMB'DANCE **FD**

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

► Mercredi 17h25-18h25

► Tarif : 175 €



LOISIRS ADOS/ADULTES

→ 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

► Jeudi 20h-21h

☎ Contact & renseignements : Nadia KRASNOFF
nakadanse@gmail.com

→ DANSES LATINES ET STANDARD

DANSES DE COUPLE :
samba, rock, tango, valse, etc.

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, le tout pour seulement 140 € par personne et par an !

Intervenante :

Association Franche-Comté Danse Sportive

► Mercredi 19h40-22h40
danse latines

► Vendredi 20h-22h
dances standards

☎ Contact & renseignements : Yohann BOURDON
06 13 76 08 60
franchecomtedanse-sportive@gmail.com
www.fcds.fr
facebook : fcdsbesancon



➔ 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

- ▶ Intermédiaires : mardi 14h-15h
- ▶ 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.

▶ Mardi 20h15-21h15 atelier chorégraphique avec Aurélie

▶ Mercredi 22h30 cours de salsa cubaine

☎ Contact & renseignements : Aurélie PEUPION
07 82 81 46 66 - salsamoondo.asso@gmail.com
www.salsamoondo.org
facebook : Salsamoondo

➔ DANSE LÂCHER-PRISE **NOUVEAU**

Envie de bouger en douceur et de relâcher le stress du quotidien ? Ce cours vous invite à explorer le mouvement à travers des gestes lents, fluides et inspirés du Qi Gong. Enroulés, spiralés ou ondulés, les mouvements sont guidés par le souffle et une attention bienveillante au corps. Chaque séance est un moment pour se détendre, apaiser l'esprit et retrouver une sensation de fluidité et d'harmonie. La danse devient alors un vrai moment de lâcher-prise, une parenthèse de bien-être où le corps et l'esprit se reconnectent en musique et en douceur.

Intervenante :

Elia DE ZOTTI

▶ Lundi 15h30-17h

10 séances

- Séances 2026 : 21/09, 12/10, 16/11, 14/12

- Séances 2027 : 11/01, 08/02, 08/03, 05/04, 10/05, 14/06

▶ Tarif : 100 €

➔ WEST COAST SWING & ROCK

- West Coast Swing
Danse moderne et élégante, le West Coast Swing associe sensualité et musiques pop [Ed Sheeran, Sam Smith, Sia...]. Basée sur la connexion, l'élasticité et la musicalité, elle permet une grande liberté d'improvisation à deux. Temps Danses propose des cours pour tous les niveaux, de l'initiation à l'avancé.

- Rock'n'roll

Danse incontournable des soirées festives (mariages, anniversaires, réveillons), le rock'n'roll est une excellente base pour développer le sens du rythme et découvrir la danse à deux. Accessible aux débutants, il ouvre aussi la porte à d'autres styles comme le lindy hop ou le boogie.

Intervenante :

Association

Temps Danses

▶ Lundi 20h-21h WCS débutant et 21h15-22h15 ROCK débutant avec Patricia et Franck

▶ Mardi 20h15-21h15 WCS intermédiaire et 21h-22h WCS avancé avec Patricia et Tony

☎ Contact & renseignements : Patricia RICHARDET
06 74 64 09 40

RÉSEAU SPORT SANTÉ DE BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ **RSSBFC**

Dispositif PASS "Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé".

Le dispositif PASS propose un accompagnement en sport thérapeutique sur prescription médicale, destiné aux adultes porteurs de pathologies chroniques (reconnues ou non en ALD). Il permet de 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 Sport Santé de Bourgogne - Franche-Comté (RSSBFC). Il est valable uniquement pour les activités concernées et sur prescription médicale.

L'activité est ouverte à tous. Pour le dispositif PASS, le RSSBFC peut proposer une prise en charge allant jusqu'à 50 % du montant de l'inscription.

➔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

►Lundi 13h30-15h

►Jeudi 20h15-21h45

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

c.f.e.s.s.o.p.h.r.o.l.o.g.i.e@gmail.com

➔TAO KUNG

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

Intervenante :

Pali PENFORNIS

►Intermédiaires/Avancés : jeudi 9h30-11h30

►Débutants : vendredi 10h-11h30

►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

►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

►Vendredi 18h-19h15

►Tarif : 175 €

➔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

►Samedi 9h30-11h30

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

DÉTENTE & BIEN-ÊTRE, RENFORCEMENT, ART MARTIAL SPORT DÉTENTE

➔NORDIC YOGA

RSSBFC

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)

- ▶ 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 :

Lilian CAMUS (L), Mélanie ISABEY (M), Elise LIEURE (E) (prof en APAS)

- ▶ Lundi 17h30-18h30 (L)
- ▶ Lundi 18h30-19h30 (L)
- ▶ Mardi 18h45-19h45 (E)

RSSBFC

- ▶ Vendredi 12h20-13h20 (M) RSSBFC
- ▶ Tarif : 190 €

➔YOGA HARMONIE

Venez découvrir une séance de yoga guidée, portée par une musique douce. Chaque cours propose un travail postural alliant douceur et renforcement des muscles profonds, pour développer stabilité, conscience corporelle et équilibre. Le souffle rythme la pratique et une courte parenthèse est dédiée à la respiration, pour apprendre à apaiser le système nerveux et retrouver calme et clarté intérieure. Le souffle et la respiration permettent d'apaiser le corps et l'esprit. La séance se termine par une relaxation guidée, pour repartir détendu(e), recentré(e) et ressourcé(e).

Intervenante :

Gaëlle CHAPUIS

- ▶ Mardi 9h30-11h
- ▶ Mercredi 18h30-20h
- ▶ Jeudi 14h-15h30
- ▶ Tarif : 210 €

➔YOGA POSTURAL

Le yoga postural, inspiré de la méthode Iyengar, met l'accent sur la précision et l'alignement du corps pour une pratique sûre et consciente. Les postures sont tenues avec stabilité et adaptées grâce à des supports (briques, sangles, couvertures, chaises), rendant la pratique accessible à tous. L'attention progressive à la respiration favorise le renforcement, l'endurance et une meilleure connaissance de soi.

Intervenante :

Xénia VICHNEVSKAIA

- ▶ Mardi 10h15-11h45
- ▶ Tarif : 210 €
- ▶ Jeudi 18h45-20h
- ▶ Tarif : 175 €

➔YOGA SUR CHAISE

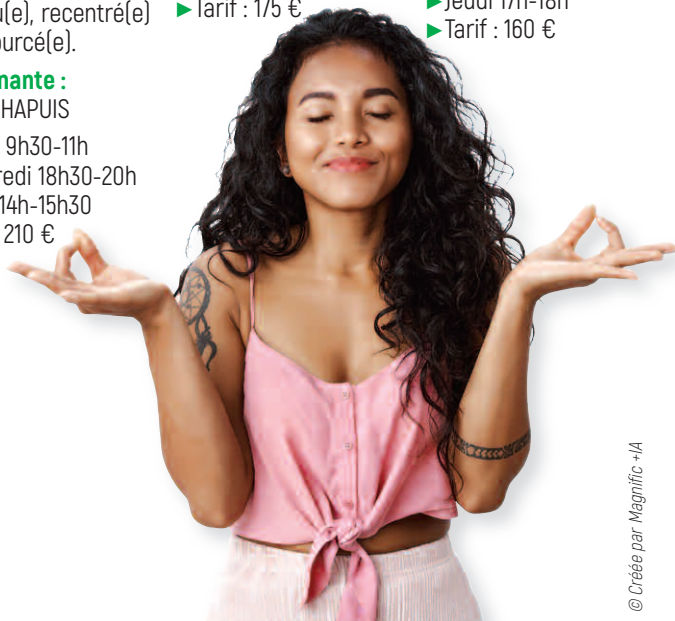
NOUVEAU

Le yoga sur chaise est une pratique douce et accessible à tous, réalisée avec l'aide d'une chaise pour plus de confort et de stabilité. La chaise permet d'adapter les postures dans le respect des capacités de chacun. Les séances favorisent la mobilité, l'équilibre et la respiration, tout en contribuant au bien-être général. La pratique se déroule dans une ambiance bienveillante et progressive, idéale pour prendre soin de soi en douceur.

Intervenante :

Xénia VICHNEVSKAIA

- ▶ Jeudi 17h-18h
- ▶ Tarif : 160 €



➔ 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

- ▶ Lundi 10h30-11h30
- ▶ Vendredi 10h30-11h30
- ▶ Tarif : 150 € (Forfait gym : tableau page 58)

➔ GYM BALLON

RSSBFC

Renforcez votre corps, étirez votre dos, tonifiez votre silhouette et gagnez en équilibre avec ou sans ballon.

Intervenant :

Julien AUVISTE (APAS)

- ▶ Mardi 12h15-13h15
- ▶ Tarif : 150 € (Forfait gym : tableau page 58)

➔ STRETCHING

RSSBFC

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 (APAS) & Elise LIEURE (APAS)

- ▶ Mardi 17h45-18h45 (Elise)
- ▶ Jeudi 11h-12h (Julien)
- ▶ Tarif : 150 € (Forfait gym : tableau page 58)

➔ GYM D'ENTRETIEN & STRETCHING

RSSBFC

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 :

Elise LIEURE (APAS)

- ▶ Mardi 16h45-17h45
- ▶ Tarif : 150 € (Forfait gym : tableau page 58)

➔ RENFORCEMENT, ÉQUILIBRE & MEMOIRE

RSSBFC NOUVEAU

Bougez, stimulez votre mémoire et reprenez confiance en vos mouvements ! Grâce à des parcours variés – debout, assis ou au sol – ce cours combine exercices physiques et jeux cognitifs pour travailler l'équilibre et la mémoire. Un moment convivial pour progresser, gagner en assurance et retrouver le plaisir du mouvement.

Intervenant :

Julien AUVISTE (APAS)

- ▶ Jeudi 9h-10h
- ▶ Tarif : 150 € (Forfait gym : tableau page 58)

➔ 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

- ▶ Mercredi 18h30-19h30
- ▶ Tarif : 150 € (Forfait gym : tableau page 58)

➔ GYM FUSION (YOGA-PILATES) NOUVEAU

Une pratique complète mêlant les postures du yoga au renforcement musculaire du Pilates. Elle permet d'améliorer la souplesse, la tonicité et l'équilibre en profondeur. Un moment de bien-être pour le corps et l'esprit, accessible à tous.

Intervenant :

Lilian CAMUS

- ▶ Lundi 16h30-17h30
- ▶ Tarif : 150 € (Forfait gym : tableau page 58)

➔ GYM D'ENTRETIEN

RSSBFC

Assouplissement et tonification musculaire.

Intervenant :

Julien AUVISTE (APAS)

- ▶ Mardi 9h-10h
- ▶ Jeudi 10h-11h
- ▶ Tarif : 150 € (Forfait gym : tableau page 58)



GYMNASTIQUE & BIEN-ÊTRE SPORT SANTÉ & SPORT ADAPTÉ

➔EQUILIBRE MÉMOIRE **RSSBFC**

Retrouvez confiance en votre corps, en toute sécurité ! Ce cours en douceur vous permet de renforcer votre équilibre et votre mémoire à votre rythme grâce à des exercices ludiques et accessibles. Idéal pour prévenir les chutes, il s'adresse à tous ceux qui ont une appréhension du mouvement ou du travail au sol. Pas à pas, reprenez confiance, bougez sereinement et redécouvrez le plaisir du mouvement.

Intervenant :
Julien AUVISTE (APAS)

- ▶ Vendredi 9h-10h
- ▶ Tarif : 150 € (Forfait gym : tableau page 58)

➔EQUILIBRE ET MOBILITÉ/GYM DOUCE

Un cours ciblé pour améliorer la souplesse, l'équilibre et la mobilité, en associant des mouvements de yoga et de Pilates. Grâce à cet entraînement, l'équilibre est renforcé et la marche devient plus aisée.

Intervenante :
Lilian CAMUS

- ▶ Vendredi 14h15-15h15
- ▶ Tarif : 150 € (Forfait gym : tableau page 58)

➔CROSS TRAINING **RSSBFC**

Travaillez l'ensemble de votre corps en combinant renforcement musculaire et cardio grâce à des ateliers variés. Des séances dynamiques où l'ennui n'a pas sa place !

Intervenant :
Julien AUVISTE (APAS)

- ▶ Jeudi 12h20-13h20
- ▶ Tarif : 150 € (Forfait gym : tableau page 58)

➔GYM RENFORCEMENT DYNAMIQUE **NOUVEAU**

Ces séances combinent renforcement musculaire et dynamisme, inspirées du yoga Iyengar et proches de la gym tonique. Les exercices tonifient l'ensemble du corps tout en respectant l'alignement et les capacités de chacun. Le travail, progressif et adapté, peut s'appuyer sur des supports (chaise, mur, accessoires) pour plus de sécurité et d'efficacité.

Un cours complet pour développer force, stabilité et endurance, dans une approche consciente et respectueuse du corps.

Intervenante :
Xénia VICHNEVSKAIA

- ▶ Jeudi 18h-18h45
- ▶ Tarif : 140 €

➔MULTI-SPORTS SANTÉ **RSSBFC**

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)

- ▶ Jeudi de 14h à 15h
- ▶ Tarif : 175 €

➔CIRQUE ADAPTÉ

Le cirque est une activité des plus complètes, réunissant la gestuelle, 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)

- ▶ Mardi 14h-15h30 et 16h-17h
- ▶ Tarif : 110 €



ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

► 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.

► 3 groupes de niveaux :

- Alphabétisation : personnes ne sachant ni lire ni écrire

- Débutant : niveaux A1 et A2

- Intermédiaire : niveaux B1 et B2

► Lundi 9h15-11h15 et vendredi 9h15-11h15 pour le groupe d'alphabétisation.

► Mardi 9h15-11h15 et vendredi 9h15-11h15 pour les groupes débutant (niveau A1/A2) et intermédiaire (niveau B1/B2)

☎ 06 13 57 04 46

Adhésion obligatoire : 12,50 €

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

*Ateliers

Socio-Linguistiques

► ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Nous proposons aux jeunes un soutien individuel ou collectif dans les matières souhaitées, du CP à la terminale, ainsi que des temps privilégiés pour élaborer leur projet d'orientation et leur projet professionnel. L'accompagnement se déroule d'octobre à mai. Les bénévoles sont les bienvenus pour participer à cet accompagnement.

☎ Contact :

Sophie GUERRIER
service.famille@comite-
stferjeux.fr

► ATELIER LINGUISTIQUE "MOBILITÉ"

Proposé aux salariés en insertion ayant un niveau A2 en français. Il s'adresse aux personnes engagées dans un projet de mobilité et souhaitant gagner en autonomie dans leurs déplacements. Cet atelier permet de renforcer le vocabulaire et la compréhension nécessaires pour avancer dans leur parcours.

Intervenante :

Insaf EL KAIM

► Mardi 14h30-16h30

► 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.

► Vendredi 9h-12h sur rendez-vous

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

► ATELIER DE LUTTE CONTRE L'ILLECTRO- NISME

L'objectif de cette action est de contribuer à réduire la fracture numérique. Elle est destinée aux salariés repérés au sein des SIAE (Structures d'insertion par l'activité économique)..

Intervenante :

Insaf EL KAIM

🏠 MdQ St-Ferjeux, avec possibilité au sein des SIAE (Structures d'Insertion par l'Activité Économique).

► Lundi 16h15-17h45

► 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.

☎ Contact : Pauline KENNEL, (Accompagnatrice socio-professionnelle) & William SIMMEN (encadrant technique)
06 32 63 54 99

➔ ECRIVAINS PUBLICS

Une équipe de bénévoles vous accompagne dans vos différentes démarches (CAF, impôts, logement, dossiers de naturalisation, MDPH, rédaction et compréhension des démarches administratives et de divers courriers) et vous accueille lors des permanences à la Maison de quartier.

► Mardi matin sur RDV (hors vacances scolaires).

☎ Contact :
03 81 52 42 52

➔ ACCOMPAGNEMENT AUX 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

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

☎ Contact :
Magalie SOSSI
03 81 52 42 52

➔ SORTIES EN FAMILLE

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

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

➔ SÉJOUR FAMILLE

Besoin de changer d'air et de prendre un temps pour vous et votre famille ? Envie de montagnes et lacs, de nature, de balades et d'activités de plein air ? Besoin de déconnecter toute une semaine ? Passez nous voir, nous pouvons vous aider à monter votre dossier, contacter les structures...

☎ Contact :
Sophie GUERRIER
03 81 52 42 52



© Créée par Magnifico #14

TARIFS SAISON 2026-2027

				Tarifs
Arts créatifs	Dessin & peinture toutes techniques	mardi	14h-16h	225 €
	Couture débutants/intermédiaires	lundi	13h45 - 15h45	225 €
	Couture tous niveaux	jeudi	9h30 - 11h30	
	Poterie ☐	lundi	16h15 - 18h15	250 €
			18h30 - 20h30	
		mardi	18h30 - 20h30	
	Mosaïque ①	mercredi	17h30 - 20h	180 €
Vannerie 1 fois par mois	mercredi	17h30 - 21h	250 €	
Dessin/Croquis aquarellés/autes	mercredi	18h15 - 20h	215 €	
	vendredi	9h45 - 11h30		
Ateliers ados/adultes	Espagnol intermédiaires/avancés ①	lundi	14h30 - 16h	160 €
	Art Floral 5 séances	mercredi	14h - 16h	10€/s
	Journée ZEN « Atelier cuisine et Yoga »	dimanche	9h30 - 17h	95€/s
	Brico-récup bois 1 fois par mois	samedi	9h - 12h	150 €
Détente & Bien-Être	Yoga harmonie	mardi	9h30 - 11h	210 €
		mercredi	18h30 - 20h	
		jeudi	14h - 15h30	
	Yoga postural	mardi	10h15 - 11h45	175 €
	Nordic Yoga ③	mardi	10h15 - 11h45	
	Yoga postural	jeudi	18h45 - 20h	160 €
	Yin Yoga	vendredi	18h - 19h15	210 €
	Yoga sur chaise	jeudi	17h - 18h	
Tao Kung avancés	jeudi	9h30 - 11h30		
Tao Kung intermédiaires/débutants	vendredi	10h - 11h30		
Gymn & Bien-Être	Fessiers-abdos-cuisses	lundi	10h30 - 11h30	Forfait Gym 1 cours : 150 € 2 cours : 263 € 3 cours : 330 €
		vendredi	10h30 - 11h30	
	Gym Fusion (yoga-pilates)	lundi	16h30-17h30	
	Gym entretien ③	mardi	9h - 10h	
		jeudi	10h - 11h	
	Gym ballon ③	mardi	12h15 - 13h15	
	Gym entretien & stretching ③	mardi	16h45 - 17h45	
	Stretching ③	mardi	17h45 - 18h45	
		jeudi	11h - 12h	
	Gym & stretching	mercredi	18h30 - 19h30	
	Renforcement, équilibre & mémoire ③	jeudi	9h - 10h	
	Cross Training ③	jeudi	12h20 - 13h20	
Équilibre & mémoire ③	vendredi	9h - 10h		
Équilibre & mobilité /Gym douce	vendredi	14h15 - 15h15		
Gym Renforcement Dynamique	Jeudi	18h - 18h45	140 €	
Loisirs adultes	Jeux de société	mardi	13h30 - 16h30	adhésion 12,50 €
	Rendez-vous du jeudi	jeudi	14h - 17h	
	Visite de la Basilique de St Ferjeux/ 2 visites	mercredi	14h - 17h	
	Scrabble	vendredi	14h - 16h	
	Club de tricot	vendredi	14h - 16h	
	Club du vendredi	vendredi	13h30 - 17h30	
	Club des Beaux Jours - juillet - août	vendredi	14h - 17h	
				20€ + adhésion

TARIFS SAISON 2026-2027 & INFOS UTILES

				Tarifs
Danses	Danse douce & bien-être	lundi	10h - 11h	175 € (FD)
	Tribal Fusion	lundi	18h45-19h45	
	Street Jazz/ Hip Hop ados/adultes	mardi	17h45 - 18h45	
	Zumb'dance ados/adultes	mercredi	17h25 - 18h25	
	HEELS (danse en talon)	mercredi	17h15 - 18h15	
	Pop orientale ados/adultes niveau 1	jeudi	17h45 - 18h45	195 € (FD)
	Street jazz	mardi	18h45 - 20h	
	Pop orientale ados/adultes niveau 2	jeudi	18h45 - 20h	
	Hip Hop ados/adultes	vendredi	18h15 - 19h30	100 €
	Danse Lâcher-Prise 1fois/mois	lundi	15h30 - 17h	60 €
	Danse en ligne intermédiaire	mardi	14h - 15h	
Danse en ligne avancé	mardi	15h - 16h		

Renforcements	Pilates	lundi	17h30 -18h30	190 €
	Pilates	lundi	18h30 -19h30	
	Pilates (3)	mardi	18h45 - 19h45	
	Pilates (3)	vendredi	12h20 - 13h20	

Sport santé	Multi sports santé (3)	jeudi	14h -15h	175 €
--------------------	------------------------	-------	----------	-------

Sport adapté	Cirque adapté	Mardi	14h -15h30	110 €
		Mardi	16h - 17h	

ENFANCE JEUNESSE (2)

Danses	Initiation à la danse 3 - 5 ans	mercredi	15h30 - 16h15	145 €
	Danse moderne 6 - 8 ans	mercredi	16h15 - 17h	170 €
	Hip Hop dès 8 ans	vendredi	17h15 - 18h15	
Arts du spectacle	Cirque & magie 4 - 5 ans	mercredi	9h30 - 10h30	185 €
	Cirque & magie 5 - 6 ans	mercredi	10h30 - 11h30	185 €
	Cirque 7- 9 ans	samedi	9h -10h30	245 €
	Cirque 10 - 14 ans	samedi	10h30 - 12h	245 €
Loisirs créatifs	Les p'tits créateurs dès 6 ans	mercredi	10h30 - 12h	185 €

(1) Activité suivant le planning

(2) Dispositif Ticket culture

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

(FD) Forfait danse : - 25 % sur le 2^e cours, - 35 % sur le 3^e, réduction sur l'inscription la moins élevée.

INFOS UTILES

- Les activités se dérouleront du samedi 19 septembre 2026 au lundi 21 juin 2027, hors vacances scolaires.
- Une séance d'essai est possible, à condition de s'inscrire préalablement à l'activité.
- Adhésion obligatoire : moins de 18 ans 6 € et adultes 12,50 € (valable de 1er juillet 2026 à 30 juin 2027)
- **ticket culture**, destiné aux enfants scolarisés en primaire (maternelle et élémentaire), ce dispositif offre une aide financière de 100 € à 400 € pour les Bisontins.
- Ouverture exceptionnelle de l'accueil, samedi **19 septembre** de 9h à 12h.



CENTRE MARTIN LUTHER KING

PARTAGE
LUMIÈRE
MOUVEMENT
POÉSIE



PRÉSENTATION, INFOS PRATIQUES & TARIFS

MJC BESANÇON CENTRE SOCIAL CLAIRS SOLEILS

67e rue de Chalezeule

25 000 Besançon

☎ 03.81.50.69.93

Email : accueilmjclairsoleil@orange.fr

ESPACE DE VIE SOCIALE DES VAREILLES

32 rue Danton

25000 Besançon

Tel : 03.81.50.69.93

Email : vareillemjclairsoleil@gmail.com

Composition du bureau de l'association :

Présidente de l'association : DAME Jean-Marie

Vice-Présidente : LAFOND Agnès

Trésorier : BOITEUX Denise

Secrétaire : HAKKAR Rabeha

Pôle Logistique et gestion des locaux :

Habiba MESREF : Maîtresse de Maison

Pôle Secrétariat/accueil :

Karima ALI BOINA : Secrétaire d'accueil

Pôle Enfance et Famille :

Fatima ADJOUJ : 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

Chokri ADDAD : responsable de l'accueil de loisirs des 3/6 ans

Pôle de Coordination et de Direction :

Saliha FAKIR : Coordinatrice-Médiatrice sociale

Éric SCHMITT : Directeur

Horaires d'ouverture au public :

Horaires d'ouverture au public :

Période scolaire

Du lundi au vendredi de 9h à 12h / de 14h à 18h

Période Vacances scolaires

Du lundi au vendredi de 9h à 12h / de 14h à 18h.

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

Agenda de la rentrée :

Inscriptions aux centres de loisirs (maternel, primaire et adolescents) : à partir du 16 septembre 2026

Début des activités associations : le 14 septembre 2026

Début des accueils de loisirs : Mercredi 30 Septembre 2026

Début de l'accompagnement à la scolarité : Lundi 28 septembre 2026

Tarifs des Centres de loisirs maternel et primaire :

	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 ans : 4,90 €

SOMMAIRE PARTIE CLAIRS-SOLEILS

62. LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

64. LOISIRS ADULTES

**66. ESPACE DE VIE SOCIALE ET
D'ANIMATION DES VAREILLES**

67. ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

71. EN FAMILLE

TARIFS DES ACTIVITÉS À LA MJC DE CLAIRS SOLEILS

Nouveaux tarifs :

Adhésions :

Individuel : 10 euros

Familles : 15 euros

Association : 100 euros

Cotisations annuelles :

Kick Boxing :

Elémentaire 150

Collégien et adulte 130

Cotisations annuelles :

Accompagnement à la scolarité :

Elémentaire 25

Collégien 25

Sports et loisirs : 100

Gym douce : 100

Cardio Fitness : 100

Aquagym : 220

Ludothèque : 30

Atelier Couture : 30

Famille en Vadrouille : Selon les activités

NOUVEAU SITE INTERNET
SCANNEZ-MOI !



Notre association accepte les dons et nous en capacité de délivrer des reçus fiscaux

LOISIRS ENFANCE/JEUNESSE

➔ ACCUEIL DE LOISIRS MATERNEL 3/6 ANS

Tarif selon revenus,
adhésion à la MJC

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

Mercredi :

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

Vacances scolaires :

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

► 1/2 journée sans repas matin : accueil à 8h30 et départ entre 11h30 et 12h00 ou après-midi : accueil à 13h30 et départ entre 16h30 et 17h30

Horaires sous réserve de modifications

Intervenant :

1 directeur + 4 animateurs

🏠 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 manuelles, sport, fêtes, mini-camps, rencontres avec d'autres accueils de loisirs...

Mercredi :

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

Vacances scolaires :

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

► 1/2 journée sans repas matin : accueil à 8h30 et départ entre 11h30 et 12h00 ou après-midi : accueil à 13h30 et départ entre 16h30 et 17h30

Horaires sous réserve de modifications

Intervenant :

1 directeur + 4 animateurs

🏠 Ecole Élémentaire
Jean Macé

☎ Contact :

03 81 50 69 93

➔ ACCUEIL DE LOISIRS ADOLESCENT 11/13 ANS

Adhésion à la MJC + participation en fonction des activités

Activités créatives et récréatives, sportives, sorties...

Mercredi :

► Demi-journée avec ou sans repas : accueil à partir de 12 h00 avec repas et 14h sans repas et départ entre 16h30 et 17h30

Vacances scolaires :

► Journée complète avec ou sans repas : accueil entre 9h45 et 10h00, départ entre 16h30 et 17h30

► 1/2 journée sans repas matin : accueil à 8h30 et départ entre 11h30 et 12h00 ou après-midi : accueil à 13h30 et départ entre 16h30 et 17h30

Horaires sous réserve de modifications

➔ ACCUEIL DE LOISIRS ADOLESCENT, 14/17 ANS

Adhésion à la MJC + participation en fonction des activités

Activités créatives et récréatives, sportives, sorties, chantiers À Tire d'Aile, culture...

Intervenant :

1 directeur par accueil de loisirs + 3 animateurs

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

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 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

▶ 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



➔ 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

➔ FALUN GONG

La pratique de 5 exercices de qigong doux et lents accessibles à tous, ainsi qu'un enseignement basé sur le principe universel de Vérité - Bonté - Tolérance.

Intervenant :

Jieying Liu

▶ Samedi 9h50-12h

🏠 MJC Besançon Clairs-Soleils - Centre Martin Luther King

☎ Contact : Nicolas Pautet 06 34 96 92 20

➔ 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 MULTISPORTS DE LOISIRS : AQUAGYM POUR LES FEMMES

Offrez-vous un moment rien que pour vous avec nos séances d'aquagym dédiées aux femmes. Dans une ambiance conviviale et bienveillante, venez bouger en douceur, tonifier votre corps et relâcher les tensions. Accessible à toutes, l'aquagym permet de se remettre en forme, de gagner en confiance et de prendre soin de soi, tout en partageant un moment de détente et de bonne humeur.

► Mardi 15h-15h45

🏠 Salle Feel Good Chazeule

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

➔ MMA

Découvrez le MMA autrement : une activité accessible à tous pour se défouler, se renforcer et reprendre confiance en soi. Au programme : mouvements inspirés des arts martiaux, renforcement physique doux et gestion du stress, dans une ambiance bienveillante et sans jugement.

compétition - juste du bien-être, du dépassement de soi et du collectif.

► Mardi 11h-12h

🏠 MJC Besançon Clairs-Soleils- Centre Martin Luther King

☎ Contact : Takedown Factory

➔ 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

Entraînements ados 11-17 ans

► Mercredi 17h15-19h00 Centre MLK

► Samedi 15h30-17h00 Gymnase Clairs Soleils

➔ 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

En préparation : Activités danses, Gym...

➔ STAGE OUTDOOR

Sur les périodes de vacances scolaires, des offres de stages sportifs Outdoor sont proposés pour les publics de 11 à 17 ans.

Nouveauté à la rentrée !

La rentrée s'annonce dynamique avec l'arrivée de nouvelles activités sportives pour tous les goûts et tous les niveaux ! Gym Tonic Adultes, Gym enfants, Yoga, Danse enfants... Que vous ayez envie de vous remettre en forme, de vous dépasser ou simplement de partager un moment convivial, il y en aura pour chacun.

Plus d'informations très bientôt...

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

➔ ANIMATION 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 varilles

☎ Contact :
03 81 50 69 93

➔ O'CAFÉ DES LUMIÈRES CAFÉ SOLIDAIRE & LIEU DE VIE

Un espace chaleureux et convivial ouvert à tous, où se rencontrer, échanger et partager.

Ici, on vient pour : Boire un café à prix accessible, participer à des ateliers (créatifs, bien-être...), rompre l'isolement

Reprendre confiance en soi

Habitants, familles, jeunes, personnes isolées... Chacun a sa place ! Rejoignez-nous

Venez découvrir, participer ou proposer vos idées !

O'café des Lumières
Un café... une rencontre... une lumière

▶ Jeudi réservé bénéficiaires épicerie sociale

🏠 O 'café des lumières - Centre Martin Luther King

☎ 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,

🏠 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



➔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.

- ▶ Mardi 14h-17h
- ▶ Jeudi 14h-17h

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

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

➔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

➔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 allophones qui souhaitent apprendre à lire, écrire et parler le français.

▶ 3 groupes de niveaux :
- Alphabétisation : personnes ne sachant ni lire ni écrire
- Débutant : niveaux A1 et A2
- Intermédiaire : niveaux B1 et B2

▶ Lundi 14h-16h et jeudi 9h15-11h15

▶ MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :
06 13 57 04 46 (Fannie MOURLON)
03 81 50 69 93 (MJC Clairs-Soleils)

Adhésion obligatoire : 10 €

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

➔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

➔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...

Jours : 2 derniers mardis de chaque mois de 10h à 12h

▶ 2 derniers mardis de chaque mois 10h-12h

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :
03 81 50 69 93

➔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

➔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



ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

➔CIDFF (Centre d'Information sur les droits des Femmes et des Familles)

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

Intervenant :

1 Juriste

➔ sur rendez-vous

🏠 MJC des Clairs Soleils Centre Martin Luther King

☎ Contact :

03 81 25 66 69 - UR-CIDFFFC@laposte.net

➔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

➔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



© Créée par Magnific

➔ ACCOMPAGNEMENT DES FAMILLES POUR DES PROJETS "VA- CANCES 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

➔ ANIMATION «FAMILLE EN VADROUILLE»

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
extérieur dans le
quartier

☎ Contact :
03 81 50 69 93



QUARTIER LIBRE N°16 - SAISON 2026-2027

Les Nouvelles de Palente n°123 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

→ 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, Stéphanie PHILIPPE

■ Mise en page : Thierry BUSSON (MJC Palente)



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.

