



MJC
Saint-Avold

activités de loisirs
accueils
enfants & ados
rencontres
spectacles

saison
24/25

Accueil du public

Horaires

Ouverture de l'accueil : mardi 27 août 2024 à 14h

Accueil | Secrétariat

Lundi au jeudi : 9h > 12h | 14h > 18h
Vendredi : 9h > 12h

Ouverture exceptionnelle du 09/09 au 19/10 2024

Mardi et jeudi : jusqu'à 19h
Samedi : 9h à 13h

Période de vacances scolaires *

Centre aéré des 4-11 ans : lundi au vendredi de 7h30 à 18h
Centre aéré des 12-18 ans : lundi au vendredi de 14h à 19h

Fermeture du 22/12 2024 au 05/01 2025 et du 02/08 au 22/08 2025

Activités de loisirs

Reprise des activités à partir du lundi 9 septembre 2024.
Certains horaires peuvent varier en fonction des inscriptions.
Pour plus de détails, consultez la page "Informations pratiques" à la fin de cette plaquette.

Informations

La MJC de Saint-Avold est agréée par l'État en tant qu'association de jeunesse et d'éducation populaire.
La MJC est soutenue par la Ville de Saint-Avold, la CASAS, la CAF de Moselle, le Conseil Départemental de Moselle, la Région Grand-Est et l'État.
Elle est adhérente à la Fédération Lorraine des MJC et aux MJC de France.

* Se référer au Calendrier de l'Éducation Nationale (zone B)

Conseil d'administration

Bureau 2024 / 2025

Présidente
Sophie Klein-Subtil

Vice-Président
Yannick Dietrich

Trésorier
François Cellier

Trésorière-Adjointe
Muriel Million

Secrétaire
Nathalie Mangin

Secrétaire-Adjointe
Solange Menéghin

Asseseurs
Denis Carmagnani
Valérie Karmann
Muriel Rodermann

Équipe permanente

Directeur
Paul Chaya

Accueil | Secrétariat | Compta
Josiane Henry

Directrice secteur jeunesse
Huguette Leibfried

Animateurs jeunesse
Camille Vivancos
Flora Lejosne
Malika Leili
Sémi Saadna

Agent de services
Martine Baer

Sommaire

	3 - 6 ans	6 - 12 ans	13 - 16 ans	16 ans & +	
Programmation culturelle					page 4
Accueils Enfants & Adolescents					page 8
Activités de loisirs par ordre alphabétique					
Anglais adultes				18 ans & +	page 16
nouveaux créneaux Anglais enfants ados					page 16
Arts du Cirque					page 14
nouvelle activité Atelier philosophie enfants		7 - 12 ans			page 17
Chant			à partir de 9 ans		page 19
Chant gospel			à partir de 14 ans		page 19
Couture					page 17
Danse hip-hop					page 14
Danse latino orientale			à partir de 14 ans		page 15
nouvelle intervenante Danse moderne		6 - 14 ans			page 15
Dessin enfants ados					page 10
Dessin manga					page 10
Djembé					page 19
Éveil à la danse	4 - 6 ans				page 15
nouvelle activité Éveil musical	4 - 6 ans				page 19
nouvelle activité Expression corporelle					page 21
Guitare			à partir de 7 ans		page 20
Gym bébé	0 - 3 ans				page 21
Gym entretien ou posturale					page 21
Gym éveil					page 21
nouvelle activité Informatique					page 17
nouvelle activité Loisirs créatifs					page 11
Magie			à partir de 8 ans		page 18
Méditation					page 12
Meubles en carton					page 18
Naturopathie					page 12
Œnologie				18 ans & +	page 18
Piano					page 20
Pilates					page 22
Poterie à la carte					page 10
Poterie atelier libre					page 10
Poterie enfants		7 - 12 ans			page 11
Rdv des collectionneurs					page 18
Sculpture de ballons			à partir de 8 ans		page 18
Sophrologie					page 12
Tai-Chi Qi-Gong					page 12
nouvelle intervenante Théâtre adolescents			11 - 14 ans		page 15
Théâtre adultes					page 15
nouvelle intervenante Théâtre enfants		7 - 10 ans			page 15
Ukulélé					page 20
nouvelle activité Yin Yoga					page 13
Yoga					page 13
Yoga enfants ados			6 - 13 ans		page 13
Yoga relax					page 13
nouvelle activité Zumba fitness danse				à partir de 14 ans	page 22

programmation culturelle

achat des billets et détail de la programmation sur mjcsaintavold.fr

Déshabillez-mots

Samedi 12 octobre 2024 à 20 h
Théâtre comédie | Théâtre des Quipropos

Des mots sont invités sur un plateau pour être interviewés par une journaliste, pour être « déshabillés ». Mais les mots ont leur propre tempérament souvent déconcertant, et les entretiens ne se déroulent jamais comme prévu !

Avec Fabienne Clam, Delphine Rippe et Stéphanie Gimay
Tarif adhérent : 10 € | Tarif plein : 12 € | Tarif réduit : 8 €



Noël Walterthum

Vendredi 15 novembre 2024 à 18h30
Apéro-concert | Snacking et boissons sur place

Ecrivain, auteur, compositeur, interprète et poète, c'est tout cela qui définit Noël Walterthum. Ce concert sera l'occasion de redécouvrir l'univers de Moustaki mais aussi ses compositions personnelles.

Tarif adhérent : 3 € | 1 boisson offerte
Tarif plein : 5 € | 1 boisson offerte
Planches de charcuterie et/ou fromages sur commande uniquement

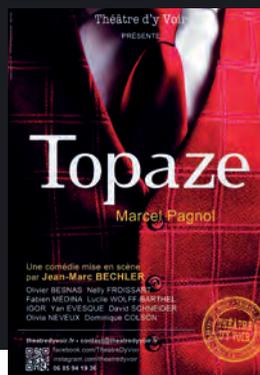
Topaze

Samedi 25 janvier 2025 à 20 h
Théâtre comédie par la Cie Théâtre d'Y voir

Un modeste professeur, honnête, naïf et méprisé, se trouve embauché par un conseiller municipal véreux qui veut l'utiliser comme prête-nom.

Une comédie dramatique de Marcel Pagnol
Mise en scène : Jean-Marc Bechler
Avec Olivier Besnas, Fabien Medina, Nelly Froissart, Igor, Lucile Wolf-Barthel, David Schneider, Yan Evesque, Olivia Neveux et Dominique Colson

Tarif adhérent : 10 € | Tarif plein : 12 € | Tarif réduit : 8 €



Alifair

Vendredi 28 mars 2025 à 18h30
Apéro-concert
Snacking et boissons sur place

Alifair c'est au départ un duo formé en 2001 par la chanteuse Aurore Reichert et le guitariste Jean Pascal Boffo. Difficile à ranger sous une étiquette, la chanson-poético-pop, (entre autres influences) d'Alifair n'a pas pris une ride depuis ses débuts. Le groupe a signé quatre albums dans un style hybride entre chanson, pop, prog, folk et électro aux multiples influences, allant de King Crimson à Fiona Apple en passant par Camille et Bashung.

Tarif adhérent : 3 € | 1 boisson offerte
Tarif plein : 5 € | 1 boisson offerte
Planches de charcuterie et/ou fromages sur commande uniquement



©rédit photo : Thomas Guerigen

Festival de théâtre amateur #3

Du mercredi 14 mai au samedi 17 mai 2025

La Troisième édition du festival de Théâtre Amateur, organisé par la MJC de Saint-Avold, proposera au public une programmation axée autour de la Comédie. Vous pourrez assister aux représentations de troupes locales :

Mercredi 14 mai à 14 h

Spectacles jeunes publics

Mercredi 14 mai à 20 h

Panique au Ministère par le Prof Théâtre

Jeudi 15 mai à 20 h

Et surtout pour le pire par les Squatteurs du Préau

Vendredi 16 mai à partir de 20 h

Panique à l'Ehpad par la troupe Entraid cancer

La porte d'à côté par le Théâtre des Quipropos

Samedi 17 mai à 20 h

La sœur du Grec par les Baladins du Warndt



programmation susceptible d'évoluer.
Plus de détails sur mjcsaintavold.fr à partir de janvier 2025

programmation en temps scolaire



Bagages

Entre le 4 et le 8 novembre 2024
film documentaire | 52 mn

Ce film donne la parole et la scène à des adolescents de l'école secondaire Paul-Gérin-Lajoie-d'Outremont nouvellement arrivés à Montréal. On découvre leur récit de migration et d'intégration à travers des ateliers d'art dramatique, des mises en scènes théâtrales et des entrevues où ils se révèlent à nous. Ils témoignent d'un « ailleurs » et d'un « avant » qui deviendront « ici » et « maintenant ». Ils sont jeunes, mais parlent de leur parcours avec une sagesse déconcertante, une émotion à faire trembler les plus durs et une authenticité désarmante. ».

Humains, La Roya est un fleuve

Vendredi 10 janvier 2025 à 14 h

Les patries imaginaires | Performances - bande dessinée, récit, musique.
Cette performance est une adaptation pour la scène de la bande dessinée d'Edmond Baudoin et Troubs.

Dans cet ouvrage, les auteurs font le portrait de centaines de bénévoles qui accueillent sans relâche les personnes en exil arrivant en France par la vallée de la Roya, à la frontière italienne. Ils trouvent là une humanité ouverte, solaire, pour qui « ouvrir les bras » est une force de vie. Mêlant la délicatesse du travail musical d'Aude Romary au violoncelle, le souffle de Léo Grange pour les textes et les dessins projetés en vidéo, cette performance se met à l'écoute de la poésie fine, simple et profonde de la bande dessinée.



Adaptation, conception, mise en scène : Perrine Maurin

Textes et dessins : Edmond Baudoin et Troubs édition l'association Jeu : Léo Grange

Musique : Aude Romary | Vidéo : Vincent Tournaud © Edmond Baudoin

Administration, production : Hildegarde Wagner | Remerciements : Marc Pichelin et Jean-Léon Pallandre

Coproduction : CCAM - Scène nationale de Vandœuvre-lès-Nancy.

La fête du court métrage

Mars 2025

Cette semaine festive expose la magie des films courts au plus grand nombre, cinéphiles ou néophytes, jeunes publics, familles et passionnés, dans le cadre de l'événement national avec le soutien de l'agence du court métrage et le Centre National de la Cinématographie.



dans les murs

Le rendez-vous des collectionneurs

Chaque 1^{er} samedi du mois de 14h à 17h
Entrée libre | Espace Chapelle

Rencontres-Débats Association DENOSMAINS

L'eau dans tous ses états
Vendredi 18 octobre à 20h15

Marche Téléthon avec le Club Vosgien
Dimanche 24 novembre

À la découverte des oiseaux de nos régions
Vendredi 6 décembre à 20h15

L'isolation des bâtiments
Vendredi 17 janvier à 20h15

Les tisanes
Vendredi 25 avril à 20h15

à suivre
L'importance des haies
Nucléaire : Stop ou encore ?

Tous en scène

Représentations des ateliers théâtre
Vendredi 13 et samedi 14 juin 2025

Représentations des ateliers danses
juin 2025

Journée Portes Ouvertes

Dimanche 29 juin 2025
Démonstrations | Rencontres | Expositions

hors les murs

Forum des associations

Salle Agora | 28 et 29 septembre 2024
Participation au forum des associations
organisé par la ville de Saint-Avoid.

Marché de Noël et de l'artisanat

Salle des congrès | 20 octobre 2024

Salon du Geek 2024

Salle Agora | 9 & 10 novembre 2024
Tournois DB-Z Sparking ! Zéro sur PS5
EA Sports FC sur PS5
Mario Kart Deluxe sur Switch
Concours Cosplay
Concours Dessin Manga
Brocante et boutiques Geek
Espace Créateurs
Animations...

Buvette et Restauration sur place

Suivez l'actualité du Salon du Geek sur
les réseaux sociaux pour découvrir
les autres nouveautés 2024!

La brocante à Raymond

Salle Agora | 6 avril 2025

accueil périscolaire mercredis récréatifs 4-18 ans

Ouverture et horaires pour les 4-11 ans

L'accueil de loisirs sans hébergement de la MJC pour les 4-11 ans ouvre ses portes du 4 septembre 2024 au 2 juillet 2025, hors vacances scolaires. L'équipe d'animation accueille les enfants de 7h30 à 18h.

L'accueil de loisirs est situé 1 rue de la Chapelle à Saint-Avoid, dans les locaux de la MJC. Il est agréé par le service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES).

Inscriptions

Tout participant doit rendre un dossier d'inscription complet. Les inscriptions à la carte, en demi-journée, avec ou sans repas, sont possibles. Des sorties pédagogiques et ludiques sont proposées tout au long de la saison.

Ouverture et horaires pour les 12-18 ans

L'accueil de loisirs sans hébergement de la MJC pour les 11-18 ans ouvre ses portes du 4 septembre 2024 au 2 juillet 2025, hors vacances scolaires. L'équipe d'animation accueille les adolescents de 14h à 18h.

L'accueil de loisirs est situé 13 avenue Clemenceau à Saint-Avoid, dans les locaux de la MJC. Il est agréé par le service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES) et ouvre des droits aux participations CAF.

Inscriptions

Tout participant doit rendre un dossier d'inscription complet. Les inscriptions à la carte, avec ou sans repas, sont possibles. Des activités ainsi que des projets adaptés sont proposés tout au long de la saison.

EJN 2.0

accueil libre et gratuit* à destination des lycéens et des jeunes adultes

La MJC de Saint-Avoid souhaite proposer un espace et des moyens qui permettent d'accompagner et de prolonger des pratiques, à caractère essentiellement ludiques, vers des dimensions artistiques, sociales et citoyennes. Cet espace d'accueil proposera aux jeunes des rencontres avec des intervenants spécialisés susceptibles de les informer et de les accompagner vers la maîtrise d'outils numériques qui font et feront les métiers d'aujourd'hui et de demain.

Temps scolaire

Lundis, mardis, et jeudis de 16h à 18h ou de 16h à 20h. De plus, une intervention thématique sera proposée une fois par mois par un professionnel qui présentera son parcours, sa formation et son métier.

Temps extrascolaire

Accueil à destination des 14-18 ans pendant les vacances scolaires de 18h à 20h avec la mise en place de projets spécifiques : création de films courts ou de cours de codage informatique ou d'escape game par exemple.

À partir du 4 novembre 2024 Pré-inscription conseillée

*adhésion obligatoire à la MJC

accueil extrascolaire petites & grandes vacances 4-18 ans

Centre aéré pour les 4-11 ans

Le centre aéré de la MJC pour les 4-11 ans ouvre ses portes pendant les petites vacances scolaires et en juillet. L'équipe d'animation accueille les enfants de 7h30 à 18h. Chaque semaine a sa thématique avec un programme d'activités variées: activités artistiques, bricolages, grands jeux, sorties, jeux de plein air, cinéma, piscine, etc.

Vac'Ados pour les 12-18 ans

Le centre aéré de la MJC pour les 11-18 ans ouvre ses portes pendant les petites vacances scolaires et en juillet. L'équipe d'animation accueille les ados de 14h à 19h. Chaque semaine a sa thématique avec un programme d'activités variées : stages artistiques, projets écocitoyen, rencontres avec d'autres structures, cinéma, sorties culturelles, etc.

Inscription

Inscription effective après dépôt du dossier d'inscription complet. Afin d'immerger complètement vos adolescents dans ce projet, une inscription à la semaine est nécessaire. Toute absence doit être notifiée à l'équipe d'animation.

Tarifs à la semaine avec ou sans repas (5 jours) appliqués en fonction du quotient familial et favorisant l'inscription des fratries.

dossier d'inscription téléchargeable sur
mjcstaintavold.fr



arts visuels

Moins de 12 ans

Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30

Tarif 30 séances d'1h : 156 €

Plus de 12 ans

Mercredi : 18 h 15 à 19 h 45

Tarif 30 séances d'1 h 30 : 183 €

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

Enfants / Adolescents

Groupe 1 Mercredi : 17 h / 18 h 30

Groupe 2 Mercredi : 18 h 30 / 20 h

Tarif 23 séances d'1 h 30 : 129 €

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

À partir de 16 ans

Véronique Lundi : 13 h 30 à 15 h 30

Véronique Lundi : 15 h 30 à 17 h 30

Pierre Mardi : 18 h 30 à 20 h 30

Jean-Marie Vendredi : 13 h 30 à 15 h 30

Véronique Vendredi : 15 h 30 à 17 h 30

Tarif 250 € / an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

À partir de 12 ans

Adultes Mercredi entre 9 h et 12 h

Enfants Mercredi entre 15 h 45 et 17 h 45

Tarif 10 séances d'1h : 130 €

Matériel compris

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Dessin enfants | ados

Antoine Klein

Apprendre à dessiner aux crayons. Apprendre les techniques du dessin. Cet atelier se distingue par sa spécialisation et sa recherche en perfectionnement du trait. Travail sur l'esquisse pour la mise en forme d'un dessin de plus en plus affirmé. Observation (contraste ombres et lumières), patience, entraînement (placement du sujet, puis positionnement des ombres et des lumières). Connaître l'utilisation du matériel : les différents crayons. Travail sur sujets photos (animaliers, natures mortes, bandes dessinées, portraits, perspectives, architecture...).

Dessin manga

Semi Saadna

Augmenter sa créativité et son imagination, éveiller ses talents. Appréhender sa technique et son style en abordant différents modèles, dessiner et inventer son propre personnage. Créer une bande dessinée et des story-boards. Chaque atelier propose un thème défini afin d'apprendre les techniques du dessin, personnages et décors, les principes de narration et la configuration des cases (lieu, ambiance, personnage, action).

Poterie | atelier libre

Pierre Baroth, Jean-Marie Klein & Véronique Klein

Pas un cours mais un atelier où l'on vient avec ses envies de faire et de partager ses savoirs. Un rendez-vous hebdomadaire dont la convivialité et la sympathie des participants ne sont pas étrangers au succès de cette activité. Les réalisations sont groupées pour être cuites en une seule fournée, le seul mot d'ordre étant de faire ensemble.

Poterie | à la carte

Isabelle Martinez & Véronique Klein

Pour aborder la poterie de façon plus souple, vous disposez de 10 cours utilisables à votre convenance (à définir avec les animatrices) durant les 33 séances proposées au cours de la saison.

Poterie enfants

Isabelle Martinez & Véronique Klein

Activité artistique par excellence, la poterie développe la créativité, l'entraide et la vie de groupe. Elle favorise l'émulation et la stimulation. Apprentissage des bases, répétition des gestes de modelage, émaillage, chacun s'engage dans la réalisation des objets proposés par les animatrices.

7-12 ans

Mercredi : 13 h 15 / 14 h 15

Tarif 195 € / an

Matériel compris

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

7-13 ans

Mercredi : 14 h 30 / 15 h 30

Tarif 195 € / an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Loisirs créatifs

Isabelle Martinez & Véronique Klein

Les activités créatives sont essentielles pour booster l'imagination des enfants à travers des ateliers ludiques divers : art floral, perles, décoration, couture, modelage, peinture...



épanouissement personnel

À partir de 16 ans

Lundi: 19h30/20h30

Tarif 28 séances 178 €/an

[Calendrier disponible sur \[micsaintavold.fr\]\(http://micsaintavold.fr\)](#)

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Méditation

Philippe Thauvoye

Après une brève introduction sur le thème, l'enseignant guide une méditation qui a pour objectif de nous détendre afin d'avoir l'esprit plus calme et plus propice pour aborder la thématique du jour. Les cours apportent des outils pratiques pour mieux vivre notre quotidien, développer et maintenir un esprit clair, positif, chaleureux, confiant et joyeux. La pratique de la méditation est une méthode permettant de faire naître naturellement la paix mentale en nous familiarisant avec des états d'esprit positifs et bienveillants. La méditation diminue le stress et l'anxiété, elle favorise également l'attention et la mémoire. Sur le plan physique, elle permet même d'améliorer notre santé.

Naturopathie

André Dechoux

Augmenter l'énergie vitale du corps en améliorant son hygiène de vie et en se libérant des fausses croyances qui influent négativement sur la santé. Aborder le bilan de vitalité via l'iridologie, la psycho-morphologie. Apprendre à se revitaliser en passant par la détox, un régime alimentaire optimal, l'exercice physique, le contact avec la nature, la libération des pensées négatives, se libérer du passé, pardonner, se projeter...

Sophrologie

Béatrice Krause

Méthode psychocorporelle qui est à la fois une technique thérapeutique et un art de vivre. La sophrologie aide à se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête pour vivre en harmonie avec soi et les autres. Au fil des séances, vous activerez vos propres ressources pour aller vers plus de calme et de détente au quotidien, vous identifierez ce qui est bon pour vous, porterez un autre regard sur vous et le monde extérieur et gagnerez en confiance et en sérénité. Les séances sont toutes différentes, la pratique est toujours agréable et ouvre la voie du mieux-être.

Tai-Chi | Qi-Gong

Bernadette Colchen

Quête d'un équilibre émotionnel et psychologique (bienveillance, entraide, acceptation de la différence) qui engendre le bon fonctionnement des organes vitaux. Il génère aussi la paix, la santé, et donc le bonheur. Le Tai-chi et le Qi-Gong sont propices à la circulation des énergies et sont une méditation en mouvement. Les postures et la gestuelle permettent une circulation fluide des énergies. Elles équilibrent nos émotions et nous ressentons un profond bien être. De par ces pratiques, le corps retrouve souplesse, force et santé.

À partir de 16 ans

Jeu: 18h30/20h

Tarif 165 €/an

[Cette activité se déroule salle Patrice Franck](#)

À partir de 16 ans

Mercredi: 20h30/21h45

Tarif 219 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Yin Yoga

Vanessa Seger

Pratique ultra lente aux multiples bienfaits pour le corps et le mental. C'est le yoga de l'introspection, un doux mélange entre le yoga et la méditation. Il est recommandé de se munir d'un plaid, un petit coussin, de deux briques de yoga et d'un bolster.

À partir de 16 ans

Lundi: 16h15/17h30

Tarif 219 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

Yoga relax

Martine Royer

Ce cours permet d'entrer dans la pratique du yoga de façon très progressive. Pratiqué en petit groupe, adapté aux personnes ayant une fragilité physique. Il est toujours possible d'aller mieux.

6-13 ans

Mercredi: 9h/9h45

Tarif 180 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

Yoga enfants | ados

Marina Vouaux

Apprendre à connaître son corps et la respiration pour favoriser son épanouissement et canaliser son énergie. Développer le "savoir être" grâce à la concentration et l'écoute de soi pour améliorer la confiance en soi. Apprendre à se détendre et développer le calme intérieur grâce à la relaxation. Sous forme de jeux en groupes ou individuels, avec des postures, des exercices de relaxations, la séance est ludique afin de passer un bon moment avec soi et les autres.

À partir de 16 ans

Marina Lundi: 8h30/9h45

Marina Lundi: 10h/11h15

Martine Mardi: 16h45/18h

Martine Mardi: 18h15/19h30

Christiane Mercredi: 17h30/18h45

Christiane Mercredi: 19h/20h15

Christiane Jeudi: 10h15/11h30

Marina Samedi: 8h45/10h

Tarif 1 séance par semaine 219 €/an

Tarif 2 séances par semaine 345 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

[Exception pour la séance du lundi à 10h](#)

[qui se déroule à l'espace Chapelle](#)

Yoga

Christiane Nafziger & Martine Royer & Marina Vouaux

Le yoga est une pratique ancestrale et traditionnelle indienne. La pratique posturale demande de la concentration, de la persévérance dans la non violence et amène à l'équilibre. Alliant le corps, le souffle et le mental, chaque séance se termine par un temps de relaxation.



expressions scéniques

Arts du Cirque

Solange Mauger

3-6 ans
Mardi: 16h15/17h15

6-10 ans
Mardi: 17h15/18h15

Tarif 30 séances 243 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Rencontre du sport, des arts visuels, de la recherche sonore... C'est aussi un immense terrain de jeu. L'approche ludique permet d'amener les participants dans un univers créatif en leur transmettant des valeurs de vivre ensemble, d'écoute, de respect et de partage. Le cirque est une fabuleuse école de la vie. On utilise les foulards, les anneaux, les balles, les massues de jonglage, les assiettes chinoises et les diabolos. On apprend les roulades, le poirier, l'équilibre sur les mains, les portés... Le cirque est une activité pluridisciplinaire où tout le monde est mis en valeur.

Danse hip-hop

Carlo d'Angelo

6-8 ans
Mercredi: 13h30/14h30

9-12 ans
Mercredi: 14h30/15h30

Tarif en fonction du quotient familial
de 135 € à 186 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

Initier aux différents styles de danse hip hop – favoriser l'expression des enfants – contribuer à la découverte de la culture hip-hop. Échauffement, apprentissage des mouvements et répétition, production personnelle des enfants et restitution. Il est possible, au sein d'un même groupe, d'adapter sa pratique du hip-hop en choisissant la formule scène (plus soutenue) ou la formule loisir (plus cool).



Danse latino orientale

Paméla Navel

À partir de 14 ans
Lundi: 19h45/20h45

Tarif 30 séances 141 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

Danse moderne

Julie Ehrenfeld

6-9 ans
Mercredi: 15h30/16h30

10-14 ans
Mercredi: 16h30/17h30

Tarif en fonction du quotient familial
de 135 € à 186 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

Éveil à la danse

Marie Blasi

4-6 ans
Mercredi: 14h à 15h

Tarif 198 €/an

[Cette activité se déroule à l'école maternelle des Tanneurs, boulevard de Lorraine](#)

Théâtre enfants

Lætitia Thiel

7-10 ans
Mercredi: 14h/15h

Tarif 165 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Théâtre adolescents

Lætitia Thiel

11-14 ans
Mercredi: 15h/16h30

Tarif 222 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Théâtre adultes

Jean Poirson

Adultes
Jeudi: 18h30/20h

Tarif 222 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Booster son corps, son moral et son estime de soi. Gagner en tonus et en souplesse. Bouger sur des musiques orientales, latino orientale, samba orientale et orientale flamenco. Tous les niveaux sont acceptés, l'animatrice adaptera ses chorégraphies en fonction du niveau de chacun. Une vigilance sera portée sur les postures afin de ne créer aucune douleur et, au contraire, d'en apaiser certaines.

Cours de danse pour s'exprimer avec son corps, affirmer la coordination du geste, l'écoute de soi et du groupe. Allier plaisir et technique de la danse sur des musiques actuelles. Née de la synthèse des danses rituelles africaines avec les danses européennes, façonnée de nombreuses influences américaines, la danse jazz se laisse difficilement emprisonner dans une définition. Venez développer votre créativité personnelle afin de créer collectivement une chorégraphie originale.

Favoriser le développement harmonieux de l'enfant. Affirmer la motricité et la coordination gestuelle. Jeux, plaisir, créativité, découverte musicale. Mise en situation dans l'espace. Respect des étapes du développement psychomoteur.

Développer de façon ludique, l'oralité, l'imaginaire, le rapport aux autres, entrer dans la peau d'un personnage, apprendre l'aisance, la maîtrise, la confiance, la concentration. Apprendre les bases fondamentales par le jeu avec de nombreux exercices de mises en situation et de saynètes.

Ici, il est question de se rencontrer, d'échanger, de partager des idées, d'expérimenter, d'explorer, de s'aventurer... Un atelier où l'imaginaire est sollicité dans chaque exercice proposé, qu'il s'agisse d'improvisation, de corps, d'espace, du texte... Au théâtre tout est imagination ! Tout est inventivité !

Apporte la confiance en soi. Donne accès aux textes, aux auteurs et à la culture. Développe l'oralité et la mémoire. Favorise la maîtrise, l'expression corporelle et le rapport social. Développe l'imaginaire et le sens de l'improvisation. Exercices pour poser sa voix, la projeter et parfaire la diction. Jeux d'improvisation individuelle et en groupe. Élaboration d'une pièce à partir de l'œuvre d'un auteur en vue de la jouer sur scène en fin de saison. Rencontre et partage avec d'autres groupes théâtraux.

loisirs & techniques

Adultes

Mercredi: 19h30/20h30

Tarif 30 séances 276€ / an

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

Pop English 3-5 ans

Clemenceau Mercredi: 10h30/11h15

Chapelle Samedi: 9h/9h45

Pop English 5-7 ans

Clemenceau Mercredi: 11h15/12h

Clemenceau Mercredi: 17h45/18h30

Chapelle Samedi: 9h45/10h30

Tarif Pop English 30 séances 219€ / an

Réduction résidents Saint-Avoid 180€ / an

Cambridge Starters 8-10 ans

Clemenceau Mercredi: 15h/16h

Chapelle Jeudi: 17h30/18h30

Chapelle Samedi: 10h30/11h30

Cambridge Movers 9-12 ans

Clemenceau Mercredi: 14h/15h

Chapelle Samedi: 11h30/12h30

Cambridge Flyers 11-13 ans

Clemenceau Mercredi: 18h30/19h30

Cambridge KEY niveau A2 12-15 ans

Chapelle Jeudi: 18h30/19h30

Tarif Cambridge 30 séances 255€ / an

+ achat du livret obligatoire

Anglais adultes

Anne-Claire Remy

Ce cours s'adresse à toute personne débutante ou de niveau intermédiaire. L'objectif est de se perfectionner à la compréhension orale et revoir les structures grammaticales de base et le vocabulaire utile au quotidien.

Anglais enfants | ados

Anne-Claire Remy

Pop english | Cambridge

Développer l'aisance des enfants à l'oral. Motiver l'enfant à apprendre grâce à une approche agréable (ces acquis permettent de progresser aussi dans d'autres matières). Améliorer sa facilité à communiquer et son désir de s'affirmer.

L'imitation joue un rôle essentiel dans la manière dont les enfants apprennent. Elle leur permet de maîtriser certains talents uniquement par l'observation. En observant, ils gravent dans leur cerveau un répertoire d'émotions, de comportements et d'explications du monde. C'est aussi par les chansons qu'un enfant peut le mieux apprendre une langue. La musique donne aux jeunes oreilles la possibilité de reproduire les sons, la musicalité, le rythme et la prononciation. Ainsi il ne peut y avoir un meilleur apprentissage linguistique pour les enfants que celui qui combine mimes et chansons.



À partir de 7 ans

Mercredi: 10h30/11h30

Tarif 10 séances 140€ / an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

À partir de 16 ans

Evelyne Lundi: 16h30/19h30

Fabienne Samedi: 10h/12h30

Tarif 102€ / an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

À partir de 16 ans

Cours individuels de 45 minutes

Tarif 5 séances 50€

[Cours individuels sur rendez-vous](#)

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Atelier philosophie enfants

Carole Vagner

Philosopher avec les enfants est une façon de répondre aux 1001 questions qu'ils et elles se posent. Leur curiosité aura ici un écho pour échanger librement sur des concepts universels tels que l'amitié, le bonheur, la vérité, la violence, la nature, ...et tant d'autres sujets qu'ils et elles choisiront selon leurs envies.

Couture

Fabienne Briand & Evelyne Magadiou

Échanger avec d'autres passionné(e)s de couture et réaliser ses projets personnels (vêtements, accessoires, ameublement...) à son rythme et avec l'accompagnement du groupe. Ce n'est pas un cours de couture mais un atelier qui convient aux débutants comme aux plus confirmés. Chacun entreprend librement, sans contrainte de temps, les projets de son choix en utilisant les ressources du groupe et des intervenantes. L'ambiance est faite de partage d'expérience, de savoir-faire et de beaucoup d'entraide. Il faut néanmoins venir avec son propre matériel et notamment sa machine à coudre.

Informatique

Paul Chaya

Que ce soit sur smartphone, tablette ou ordinateur, trouvons ensemble les réponses à vos questions informatiques et numériques à travers des conseils adaptés à vos besoins.



loisirs & techniques

musiques

À partir de 8 ans
Mardi : 18h / 19h

Tarif 20 séances 180 € / an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Magie

Jonathan Daniels

Apprendre des tours de magie, la technique et l'art de l'illusion, entrer dans le rôle d'un magicien. Créer un spectacle de prestidigitation. On aborde les tours de magie avec des objets usuels de la vie (papier, cartes, crayons, morceaux de sucre, allumettes, pièces de monnaie...). On apprend la posture, l'expression, le détournement de l'attention. On construit sa mise en scène pour faire rêver et étonner son entourage.

Meubles en carton

Sylvia Martinello

Réalisation de meubles, têtes de lit, lampes, plateaux, maisons de poupée, lanternes, décorations de Noël... à partir de cartons de récupération fournis par l'intervenante, l'idée est d'accompagner, conseiller et aider à la réalisation du projet de chacun. 3 techniques différentes appréhendées : - structure en nid d'abeille - technique en boitage pour des meubles en arrondi - procédé spécifique pour fabriquer les fauteuils. Les outils de fabrication de découpage sont fournis. Chacun vient avec son cutter et son pistolet à colle.

À partir de 16 ans
1 samedi par mois
d'octobre à juin - 9h à 12h

Tarif 9 séances : 198 €

[Calendrier disponible sur \[mjcsaintavold.fr\]\(http://mjcsaintavold.fr\)](#)

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

Œnologie

Christophe Faust

Découvrir le monde du vin avec le travail des vignerons, les appellations, les cépages, différents styles de vinifications... Profiter de chaque élément contenu dans le précieux breuvage et apprendre à en parler. Aucune vente de vin n'est prévue, juste le plaisir et l'apprentissage de la dégustation. Apprendre à mettre en éveil tous ses sens afin de savoir analyser objectivement les vins qui seront servis à l'aveugle. Sur chaque soirée environ 5 vins (en quantité limitée) seront dégustés autour d'un thème défini (cépages, appellation, région).

À partir de 18 ans
1 mercredi par mois
d'octobre à juin - 19h30 à 22h

Tarif 9 séances : 213 €

[Calendrier disponible sur \[mjcsaintavold.fr\]\(http://mjcsaintavold.fr\)](#)

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Rdv des collectionneurs

Gilbert Heymes et Bernard Pilutti

Réunir des collectionneurs de timbres, monnaies, cartes postales, capsules de champagne, etc. Ouvert aux particuliers chevronnés ou novices. On y vient pour trouver les pièces manquantes, faire estimer sa collection (expertise possible) ou recevoir des conseils.

Entrée libre pour le public
chaque 1^{er} samedi du mois
de 14h à 17h

Abonnement exposant 90 € / an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

Sculpture de ballons

Jonathan Daniels

Modeler des personnages, des objets, des animaux... Construire des décors avec des ballons de toutes formes et de toutes dimensions. On s'initie à l'art de la manipulation et de l'assemblage des ballons. On appréhende la technique du positionnement des doigts. On apprend à bien choisir la forme et comment optimiser le gonflage du ballon.

À partir de 8 ans
Mardi : 17h / 17h45

Tarif 20 séances 180 € / an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

À partir de 9 ans
Mercredi : 15 h / 20 h
Jeudi : 15 h / 18 h 30

Tarif 24 séances 387 € / an

[cours individuels sur rendez-vous](#)

[Calendrier disponible sur \[mjcsaintavold.fr\]\(http://mjcsaintavold.fr\)](#)

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

À partir de 14 ans
Mercredi : 18 h 30 / 20 h

Tarif 30 séances 153 € / an

[Cette activité se déroule à l'espace Chapelle](#)

À partir de 6 ans
Vendredi : 19 h / 20 h 30

Tarif 267 € / an

[Cette activité se déroule salle Patrice Franck](#)

Chant

Christine Hemmer

Apprendre et maîtriser l'instrument vocal (respiration, prononciation, justesse...). Appréhender différents répertoires musicaux. Mettre en scène ses émotions, jouer de sa personnalité. On apprend à échauffer sa voix, utiliser les résonances, voix de tête et voix de corps, utiliser le répertoire des émotions. On travaille un répertoire en vue de le restituer, si on le souhaite, devant un public. Durée du cours : 30 mn en séance individuelle.

Chant gospel

Dominique Hoube

Rejoignez les "MaJiCal Gospel"

Prendre du plaisir et ressentir les émotions procurées par le Gospel. Apprendre des chants issus des répertoires américain et africain. Retransmettre des émotions à travers des prestations publiques. Échauffements puis prise en charge collective des différents pupitres : sopranes-altos-ténors-basses. Chant a cappella. L'apprentissage se fera essentiellement sans partition. Aucun pré requis nécessaire. Ouvert à tous.

Djembé

Gilbert Elion

Apprendre l'instrument mais surtout donner envie de jouer et devenir autonome. Placement des mains, travail des 3 sons, initiation aux rythmes traditionnels de l'Afrique, puis étude des rythmes complexes, des solos et de l'improvisation. Possibilité de prêt d'un instrument pour débiter.

Éveil musical

Antoine Coillard

Découverte de son corps, des sons, de la voix et du rythme de façon ludique afin de développer la concentration, la coordination, l'écoute et la capacité d'échange. Les tout-petits seront acteurs de jeux autour d'instruments rythmiques et mélodiques, de chants et de danses.

4 - 6 ans
Mercredi : 11 h / 11 h 45

Tarif 198 € / an

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

musiques

À partir de 7 ans
Mardi à partir de 16 h 30
Mercredi à partir de 14 h

Tarif 342 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

À partir de 6 ans
Mercredi à partir de 9 h

Tarif 429 €/an

[Cours individuels de 20 minutes](#)

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

À partir de 10 ans
Débutants Lundi: 19 h / 20 h 15
Intermédiaires Lundi: 20 h 15 / 21 h 30

Tarif 9 séances 171 €/an

[Calendrier disponible sur \[mjcsaintavold.fr\]\(http://mjcsaintavold.fr\)](#)

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)



Guitare

Germain Maya

Apprendre l'instrument mais surtout donner envie de jouer et devenir autonome. Rôle et position des 2 mains. Travail des accords et des gammes en fonction des morceaux étudiés. Application pratique du jeu sur des musiques d'accompagnement. Séance collective (1 heure) ou individuelle (20 mn).

Piano

Antoine Coillard

Séance individuelle d'une durée de 20 minutes. Apprivoiser l'instrument pour être capable de gagner en indépendance et se faire plaisir. Jouer dès le premier cours à l'aide d'une méthode progressive et ludique agrémentée de morceaux connus et choisis ensemble pour développer la pratique de l'instrument.

Ukulélé

Julien Chaix

Apprendre les accords et les rythmes pour s'accompagner facilement. Progresser en jouant collectivement des chansons pop, rock, funk, reggae, variété internationale... Se préparer pour une ou plusieurs restitutions. Dans une ambiance conviviale et décontractée, on apprend par le biais de chansons populaires, à apprivoiser l'instrument et gagner en autonomie. Les cours sont vidéo-projetés puis ensuite transmis par e-mail afin de pratiquer chez soi entre les cours. Des ukulélés de prêt sont disponibles pendant la séance pour les personnes n'en possédant pas.

mouvements

Expression corporelle

Julie Ehrenfeld

Ateliers réservés aux adultes et séniors utilisant le mouvement dans le but de recréer du lien avec son corps, ses ressentis internes et l'autre.

À partir de 16 ans
Mercredi: 20 h 30 / 21 h 45

Tarif 165 €/an

[Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau](#)

Gym | bébé

Marie Blasi

"L'enfant ne joue pas pour apprendre, il apprend parce qu'il joue" Jean Epstein
Permettre le développement harmonieux de l'enfant afin qu'il se construise et trouve l'autonomie plus rapidement. Partager un moment de complicité mémorable et structurant pour l'enfant et l'adulte. Éducation psychomotrice par le jeu, en duo avec un parent (père, mère, nounou...). Établir un rituel pour installer des repères. Évoluer dans un parcours aménagé. Apprendre à bien respirer, à se détendre. Structurer, construire la latéralité. S'éveiller au rythme, à la relation musique et mouvement. Coordonner des mouvements simples. Trouver l'équilibre. Se socialiser en jouant avec d'autres enfants.

De 12 mois à 3 ans | Parents-Enfants
Mercredi: 16 h 15 à 17 h
Mercredi: 17 h 15 à 18 h

Tarif 189 €/an

[Cette activité se déroule à l'école maternelle des Tanneurs, boulevard de Lorraine](#)

Gym éveil

Marie Blasi

Développer la personnalité. Optimiser le potentiel cognitif, la perception et l'attention. Établir un rituel pour installer des repères, évoluer dans un parcours aménagé, développer la socialisation par le jeu et affiner sa motricité.

3-6 ans
Mercredi: 15 h à 16 h

Tarif 198 €/an

[Cette activité se déroule à l'école maternelle des Tanneurs, boulevard de Lorraine](#)

Gym | entretien ou posturale

Marie Blasi & Sandra Dahlem

Véritable alliée de notre colonne vertébrale, cette méthode est aussi un bon moyen d'entraîner notre cerveau, et de se dessiner une silhouette de rêve ! Elle se pratique souvent debout et pieds nus pour sentir le sol. Elle permet de travailler la posture, le maintien, l'alignement des structures du corps. L'objectif, grâce à des exercices évolutifs et à un travail sur la respiration, est d'éveiller la conscience corporelle, et de trouver l'équilibre entre force et souplesse, entre action et relâchement.

À partir de 16 ans
Gym d'entretien | Sandra Dahlem
Mercredi: 10 h / 11 h

Gym posturale | Marie Blasi
Jeudi: 9 h / 10 h

Tarif 1 séance par semaine 165 €/an
Tarif 2 séances par semaine 252 €/an

[Ces activités se déroulent à l'espace Clemenceau](#)

mouvements

À partir de 16 ans

Sandra | Débutant Lundi: 10h/11h

Marie | Avancé Lundi: 11h/12h

Sandra Lundi: 17h45/18h45

Marie | Intermédiaire Mardi: 9h/10h

Sandra Mardi: 10h/11h

Sandra Jeudi: 17h30/18h30

Marie | Débutant Vendredi: 9h/10h

Sandra Vendredi: 17h45/18h45

Sandra Samedi: 10h/11h

Tarif 1 séance par semaine 165€ / an

Tarif 2 séances par semaine 252€ / an

Cette activité se déroule à l'espace Clemenceau

À partir de 14 ans

Zumba danse

Lundi: 18h45/19h45

Zumba fitness

Jeudi: 18h45/19h45

Tarif 1 séance par semaine 165€ / an

Tarif 2 séances par semaine 252€ / an

Ces activités se déroulent à l'espace Clemenceau

Pilates

Marie Blasi & Sandra Dahlem

Se muscler en douceur pour gagner en souplesse, en mobilité et en équilibre. Étirer et renforcer les muscles profonds et stabilisateurs. Solliciter la sangle abdominale, les muscles fessiers et dorsaux. Dans le respect de la méthode inventée par Joseph Pilates, le concept repose sur la respiration et le respect des bonnes postures du corps. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

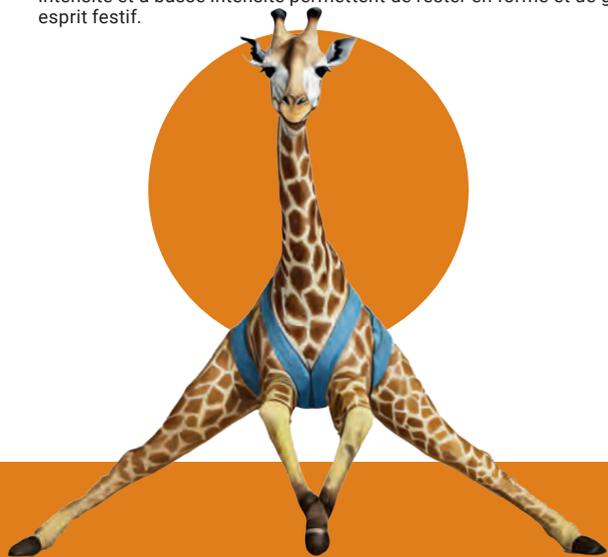
Certains horaires sont réservés aux niveaux débutants ou avancés.

Tous les autres créneaux sont tous niveaux.

Zumba fitness | danse

Rebecca Fernandez

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines. Chaque cours est conçu pour se défouler ensemble. Des exercices sans contraintes, mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif.



informations pratiques

appel à bénévoles

Dans le cadre de ses nombreuses activités, la MJC est à la recherche de bénévoles.

Pour plus d'informations sur les besoins et les missions proposées, n'hésitez pas à nous contacter.

lieux des activités

Espace Chapelle

1 rue de la Chapelle

Espace Clemenceau

13 av. Clemenceau

Salle Patrice Franck

Impasse de Laudrefang-Faubourg

École maternelle

des Tanneurs
boulevard de Lorraine

Durée des activités

Sauf exceptions, les activités se déroulent 1 fois par semaine du 09/09/24 au 28/06/25 (hors vacances scolaires et jours fériés), ce qui représente 33 séances en moyenne par saison. Certains horaires peuvent varier en fonction des inscriptions.

Adhésion à la MJC

L'adhésion est obligatoire et personnelle. Elle est valable de juillet à juin. Son prix est de 10 € pour les mineurs, les étudiants et les demandeurs d'emploi et 20 € pour les majeurs. Elle se distingue de la cotisation due au titre des activités. Elle vous permet de voter à l'Assemblée Générale et d'être candidat au Conseil d'Administration. Les adhérents de moins de 16 ans sont représentés par leurs parents.

Cette adhésion n'est pas remboursable.

L'adhésion permet de soutenir les valeurs d'éducation populaire auxquelles la MJC Saint-Avoid adhère. Une partie est rétroversée à la Fédération Régionale des MJC, une autre donne accès à une assurance civile qui vous couvre durant vos activités. La MJC est une association d'utilité publique. À ce titre, il vous est possible de la soutenir financièrement en versant un don de la somme de votre choix. En contrepartie, nous vous délivrerons un certificat qui permettra de déduire de vos impôts 66% de cette somme, dans la limite de 20% du revenu imposable de votre foyer.

Les séances découvertes

Vous avez la possibilité de découvrir une activité en faisant un cours d'essai gratuit et sans engagement. Durant la semaine du 9 au 14 septembre 2024, l'ensemble des ateliers vous sera accessible. Passé cette date, il sera toujours possible de retirer à l'accueil un coupon d'essai qui devra être présenté à l'animateur.

Inscription aux activités

Elle est définitive et non remboursable après une séance découverte gratuite. En effet, la MJC s'engage auprès de ses professeurs et intervenants sur un volume annuel d'heures travaillées qui dépend de la fréquentation de l'activité. La MJC se réserve le droit d'annuler les activités qui n'auraient pas assez d'inscrits. Elle procéderait alors au remboursement des cotisations des séances annulées.

Le montant de la cotisation de certaines activités est calculé selon le quotient familial. En cas d'inscription en cours de saison, le montant de la cotisation est calculé au prorata du prix du nombre de séances restantes.

Facilités de paiements

Le paiement des activités s'effectue dès l'inscription et pour l'ensemble de la saison. Mais il est possible de vous en acquitter en 1, 3 ou 10 échéances mensuelles. La MJC accepte uniquement les règlements par : chèques, chèques vacances, virements ou espèces. Les "Bons CAF" sont déductibles sur le montant de l'accueil extrascolaire.

Maison des Jeunes et de la Culture de Saint-Avold

1 rue de la Chapelle

57500 Saint-Avold

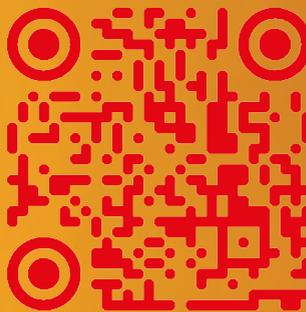
03 87 92 23 83

info@mjcstaintavold.fr

mjcstaintavold.fr

découvrez
téléchargez

contactez
suivez



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



Communauté d'Agglomération
Saint-Avold Synergie

Source d'Initiatives
NATURELLEMENT

