

mje des maisons 3

PROGRAMME
DES ACTIVITES
2011.2012



Voici comme chaque année, notre plaquette de rentrée. Nous avons particulièrement travaillé à relancer et renouveler certains secteurs :

C'est le cas par exemple de l'informatique. Grâce à l'aide de l'association Mirabellug, c'est une salle complètement recabée et réinstallée avec une dizaine de postes qui va à nouveau fonctionner cette saison. Nous relançons une activité initiation aux bases de l'informatique, un atelier programmation de jeux pour les mordus, et une journée entière de soutien scolaire le mercredi toute la journée pour les élèves des collèges et lycées.

C'est le cas également pour les activités de remise en forme et de gym, de façon à concrétiser les bonnes résolutions prises pendant les vacances : Aéro dance et Cardio Combat le samedi matin, Gym Tonic le lundi soir au Gymnase Charles V, Total forme le jeudi de 19h30 à 20h30 et même du Training forme le lundi entre 12h et 14h.

Egalement 2 nouveaux ateliers d'Arts Plastiques, des cours de guitare en lien avec nos cours de danse flamenco, du modern jazz pour les ados et les jeunes...

Cette année nous poursuivons nos actions en faveur du développement durable.

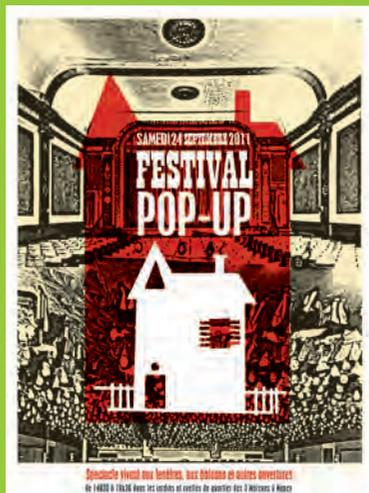
Le Centre de Loisirs, par exemple est de plus en plus tourné vers la nature : jardin potager derrière l'Atelier, découverte des animaux à la ferme, sensibilisation au tri... Mais au delà, c'est maintenant un axe transversal à l'ensemble de nos pratiques.

La MJC c'est aussi les nouveaux artistes plasticiens maintenant bien installés à l'Atelier, Cirqmû plus que jamais dynamique : les 2 groupes ont « tourné » en Pologne et dans le sud de la France au mois de juillet.

Enfin notez dans vos agendas le 24 septembre, un projet culturel entre Meurthe et canal, le Pop Up à découvrir...

Bonne saison à tous.

Dominique TOUSSAINT, Président
Olivier GÉRARD, Directeur



ATELIERS ARTISTIQUES ET DE CRÉATION	3
DANSES ET THÉÂTRE	4
SPORT ET DÉTENTE	6
MUSIQUE	9
ACCOMPAGNEMENT	10
GOURMANDISES	11
CENTRE DE LOISIRS	14
INFOS PRATIQUES	15

Festival POP-UP samedi 24 septembre 2011

POP UP « *Les pop up sont les petites fenêtres qui s'ouvrent de façon inopportune sur notre écran d'ordinateur pour nous inciter à consommer plus... Alors reprenons la formule et installons des spectacles aux fenêtres des maisons du quartier, qui s'ouvriront au public le temps d'une rencontre !* »

Le samedi 24 septembre, c'est une invitation sous forme de balade au travers des ruelles et jardins, souvent méconnues, à laquelle vous convie la MJC des 3 maisons.

Vous découvrirez au gré de vos envies des petites formes artistiques variées : théâtre, poésie, cirque, musique et danse.

Des spectacles courts (20mn) qui vous seront joués par les fenêtres des habitants tel le castelet de la Pépinière : des fenêtres à rêver, à écouter, et à s'émerveiller...

en compagnie de :

Trio Érotique / poésie musicale,
En Mal(le) d'Histoires / théâtre d'improvisation, **C^o Azimut** / fanfare burlesque, **Flamenco La Cereza** / danse, **El Rafa** / guitare, **La Roulotte** / cirque et jonglerie, **Fred Teppe**.

L'après-midi s'achèvera autour d'un repas qui réunira les habitants accueillants, les artistes et l'équipe de « motivoles » de la MJC.

Et pour clore cette journée, la C^o AZIMUTS, se pliera au jeu « des fenêtres » de la maternelle en nous proposant une impro de fanfare !

ATELIERS ARTISTIQUES ET DE CRÉATION

ARTS PLASTIQUES

PAR ELISE FRANCH

Dessin – Peinture

Votre participation à cet atelier d'initiation et de perfectionnement aux différentes techniques de dessin et de peinture vous amènera à conquérir votre autonomie dans une pratique artistique.

L'aboutissement du travail réalisé en cours d'année donnera lieu à une exposition collective.

Mercredi : 19h30 - 21h30 - 264 €/an

ATELIER TERRE ENFANTIN

PAR CÉLINE BLAUDEZ

A partir de 5 ans

Les mains dans la terre, la tête dans les étoiles. Donner corps aux idées les plus saugrenues. Créer un monde imaginaire. Les enfants trouveront dans cet atelier un espace ludique d'expression plastique.

Mercredi : 9h30 - 11h - 165€ / an

ATELIER INITIATION AUX ARTS PLASTIQUES

PAR DENIZ CALISKAN

A partir de 6 ans

Cet atelier se propose d'aborder les Arts plastiques par diverses techniques : travail sur les couleurs, peinture (encre, feutres, pastel, acrylique,...), vitrail, peinture au couteau, portrait, graphisme et art visuels masques et marionnettes, découpage, collages, et la réalisation de travaux divers : cartes de Noël, de fêtes...

Mercredi : 9h30 - 11h - 165€ / an

ATELIER PHOTO

PAR PHILIPPE FAURE ET JUSTINE REISTROFFER

Travail axé sur les techniques de prise de vue en Noir et Blanc argentique, développement film et agrandissement papier.

Cotisation au trimestre comprenant une formation minimum et l'initiation au fonctionnement du labo argentique de la MJC, puis possibilité le reste de l'année d'une utilisation libre aux horaires d'ouverture de la MJC.

Mercredi : 18h00 - 20h00 - 80 €/ trimestre

IKEBANA (ECOLE OHARA)

PAR ROBERTE CAILLEZ

Art floral japonais, à base d'éléments végétaux simples.

Une séance par mois

Mardi : 14h30 - 16h30 et 18h30 - 20h30

Reprise le 4 octobre 2011. Puis les mardis : 8 novembre, 13 décembre, 10 janvier 2012, 7 février, 12 mars, 10 avril, 8 ou 15 mai, et le 12 juin.

17, 50€/séance

COUTURE - TRICOT

PAR FRANÇOISE RETOURNARD

Pour apprendre à coudre où à se perfectionner, à partir du vêtement que vous choisissez de réaliser.

Lundi : 20h00 - 22h00 - 186€ / an

ASSOCIATION ACCUEILLIE

ARTEMYL

PAR MYRIAM LEONE

L'association ARTEMYL a intégré la MJC des 3 Maisons l'année dernière et propose des cours de dessin, peinture toutes techniques (aquarelle - acrylique - huile), sculpture (modelage terre)...

le mardi et jeudi de 18h à 20h Cours ouverts à tous

Tarifs : 80 €/trimestre

Cotisation annuelle 10€

Contact : 06.86.13.54.57

artemyl.siteweb.com - artemyl.blogspot.com

ATELIER POCHOIR ET CUSTOMISATION

NOUVEAU

L'ART URBAIN AVEC HYSTERI.ART CÉDRIC CAVE

A partir de 11 ans

Artiste pochoiriste sous le nom hysteri.art issu de la nouvelle vague Streets art et fan de Jef aerosol avant tout, Cédric a tout comme lui peint sur les murs de nombreuses villes telles que Paris, Berlin, Barcelone, New-York. Maintenant ses pochoirs sont visibles sur de nombreux supports tels que des toiles, des vinyles 33T, décoration de murs intérieurs et extérieurs d'habitation, et même sur du prêt à porter.

le lundi de 17h30 à 19h30

Cotisation trimestrielle pour un projet personnalisé et annuelle pour y ajouter une grande œuvre collective

Tarifs : 60 €/trimestre Année : 220€



DANSES ET THÉÂTRE

FLAMENCO

SANDRA MARTINEZ (DÉBUTANTS)

ET NADIA CERISE (INTERMÉDIAIRES ET AVANCÉS)

LES NIVEAUX INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ SONT ACCOMPAGNÉS PAR RAFAEL SEGRE À LA GUITARE ET CHRISTOPHE TELLITOCCHI AU CAJON.

Symbole de l'errance et de l'oppression du peuple gitan andalou, le flamenco traduit avec dignité et fierté, la douleur, la solitude mais aussi l'allégresse et la fiesta gitane. Le flamenco est une danse rare et profonde. Nous vous proposons un travail d'initiation et de perfectionnement à la danse flamenca à partir des techniques du Compás (rythme), du Taconeo (travail de pied), du Braceo (mouvement des bras) et d'un travail chorégraphique accompagné à la guitare et au cajon (percussion).

Mardi : 19h - 20h30 - intermédiaires - Nadia Cerise

20h30 - 22h - avancés - Nadia Cerise

264 €/an, possibilité de s'inscrire à 2 cours : 396 €/an

Mercredi : 19h - 20h - débutants - Sandra Martinez - 204 €

NOUVEAU

L'activité flamenco va encore s'étoffer cette année à la MJC 3 Maisons puisque Rafael Sègre qui accompagne Nadia va pouvoir donner des cours de guitare. (VOIR AU CHAPITRE MUSIQUE)



L'association *A Compas !* organise en collaboration avec la MJC des 3 Maisons une **BOURSE AUX VETEMENTS DE DANSE** le dimanche 11 Septembre 2011, de 10h à 18h à la MJC 3 Maisons - 12/14 rue Fontenoy à Nancy.

La vente concerne les enfants et les adultes et est ouverte à toutes les danses !

Le DÉPÔT se fera le **samedi 03 Septembre 2011** à la MJC - Bâtiment Ecole.

POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS : Sandra MARTINEZ - tél. 06.78.43.72.23 ou sandramartinez@orange.fr

DANSE ORIENTALE

PAR INAYA, OUNSYA ET RAYA

LIZ KHOUÏ QUI A CRÉÉ CES COURS SERA REMPLACÉE CETTE SAISON ENCORE PAR QUELQUES UNES DES MEILLEURES DANSEUSES DE SA TROUPE.

Originaire d'Égypte, la danse Orientale est une véritable discipline à part entière. Loin de toute vulgarité, le corps de la femme devient la représentation visuelle de la musique tantôt langoureuse tantôt rythmée. Mise en condition, techniques pas à pas, enchaînements et chorégraphies sont au programme.

Lundi : 19h - 20h - débutants par Inaya

20h - 21h - débutants/intermédiaires par Ounsysa

21h - 22h - intermédiaires par Raya

165 €/an

HIP-HOP

PAR ROMAIN HENRY

12 à 16 ans

Danseur hip-hop au sein de l'association Street Harmony. Huit années de pratique de danse hip-hop. Il mène un travail chorégraphique axé sur les différentes techniques de danse, l'historique et la musicalité, la connaissance du corps, le relâchement et le Freestyle qui sont propre à la discipline hip hop. Les styles abordés pendant ses ateliers sont la New style, le Break dance, la House et la Hype. Le cours est décomposé en échauffement, apprentissage des différentes techniques de hip hop, travail chorégraphique.

Mardi : 17h30 - 19h

165 €/an

EVEIL À LA DANSE 4-6 ANS

PAR TIPHANIE RICHARD

Le corps, l'espace, le rythme, la musique, soi, les autres sont autant de voies d'exploration pour que l'enfant s'approprie le mouvement dansé. Un chemin vers l'autonomie, un espace ludique, poétique et créatif.

Mercredi 16h30 - 17h30

153 €/an

INITIATION MODERN' JAZZ

PAR TIPHANIE RICHARD

Dans la continuité du travail mené en cours d'éveil et en partant de mouvements proposés par les enfants, il sera possible d'aborder les premières bases de la technique et de trouver les coordinations nécessaires à son propre mouvement.

Mercredi : 15h30 - 16h30 - 6/8 ans

17h30 - 18h30 - 8/10 ans

Jeudi : 17h30 - 18h30 - 10/12 ans

153 €/an

JAZZ ADOS

PAR TIPHANIE RICHARD

Mercredi : 18h45 - 19h45 - 12 ans et plus

153 €/an

MODERN' JAZZ ADULTES

PAR TIPHANIE RICHARD

De nombreux courants ont pu influencer la danse Modern' Jazz.

Ce métissage permet des explorations riches et variées du mouvement dansé tant cette danse se décline sous différentes couleurs, afro, latino, jazz, orientale, funk...

Jeudi : 18h30 - 19h30 - adultes débutants

165 €/an

THÉÂTRE

PAR EMELINE TOUON

Pour une initiation à la pratique théâtrale accessible aux débutants, un travail d'improvisation, de réalisation de petites scénettes seul ou à deux...

Jeudi : 20h à 22h

Mardi : 20h à 22h atelier libre
220 €/an

ATELIER THÉÂTRE 8-12 ANS

PAR EMILIE BOULARD

Une initiation au théâtre pour les enfants qui souhaitent par le biais de cet art développer un personnage, une situation, un imaginaire.

Basé sur la découverte de soi et de l'autre, cet atelier devra permettre aux jeunes acteurs d'entrer dans un univers théâtral par la pratique de l'improvisation individuelle et de groupe.

Les ateliers donneront lieu à une représentation publique au mois de juin à la MJC.

Mercredi : 11h - 12h

153 € / an

ASSOCIATIONS ACCUEILLIES

SALSA

PAR JEAN-MARC LAMA

La Salsa (mot espagnol qui signifie « sauce ») désigne à la fois une danse, un genre musical, mais également une famille de genres musicaux (musiques latino-américaines). La danse est improvisée, tout en respectant des pas de danse, elle se danse généralement à deux, mais également seul ou à plusieurs.

Cours de salsa tous niveaux le mardi de 20h à 21h puis de 21h à 22h à la MJC des 3 Maisons par Jean-Marc LAMA de l'association SALSAMAÑA.

Renseignements sur les tarifs et inscriptions :

www.salsamana.fr - Tél. 06 18 32 07 33

STUBANCE

PAR TONY MARMOT

Un atelier situé entre le Hip-Hop et la Danse Moderne...

Vendredi : 18h30 - 20h



SPORT ET DÉTENTE

QI GONG - TAI CHI CHUAN

Les mouvements du Tai Chi Chuan et du Qi Gong nous procurent enracinement et légèreté, laissant se déployer en nous le calme intérieur qui nous accompagnera dans notre quotidien.

Lundi : 19h - 20h30
tous niveaux Michèle TIHAY et Marie-Thérèse LAURENT
Jeudi : 19h - 20H30 Didier BONHOMME
204 €/an

Marie-Thérèse Laurent après plus de 20 ans d'activité au sein de diverses MJC et associations devrait prendre une retraite « méritée » ? au mois de novembre, elle assurera encore cette rentrée et transmettra le flambeau à Michèle Tihay, merci à Marie-Thérèse de la part de toute l'équipe de la MJC pour sa disponibilité, ses compétences et sa gentillesse...

YOGA

PAR ARMELLE HARROUARD

Le yoga est une pratique physique guidée par la respiration, elle permet d'accéder au bien être et à l'harmonie intérieure.

Accessible à tous, le yoga permet d'assouplir et de tonifier le corps, il favorise la détente. Il enseigne à chacun un art de vivre en harmonie avec soi même.

Mardi : 19h30 - 21h
204 €/an

AIKIDO

PAR JEAN-CLAUDE SCHIFFERLING

Ouvert aux + de 14 ans

Art martial sacré de la danse ronde qui apporte la joie.

Lundi : 12h15 - 13h30
Mercredi : 7h15 - 08h30
Jeudi : 19h30 - 21h30

165 €/an / 1 séance - 198€/an / 2 séances
228€/an / 3 séances

JUDO

PAR CLAUDE GARNIER

Les techniques du judo, pour développer le respect de l'adversaire : le courage, l'endurance, la maîtrise de soi.

Mardi : 17h30 - 18h30 - 4 / 6 ans
18h30 - 19h30 - 7 / 13 ans
153€/an

JUDO SELF-DÉFENSE

PAR CLAUDE GARNIER

à partir de 14 ans... jusqu'à 74 ans !

Mardi : 19h30 - 20h45
165 €/an

YOGA-DÉTENTE

PAR ERIC CUSIMANO

Vous vivrez des séances de relaxation, avec des exercices permettant de maîtriser votre respiration et qui s'appuient sur des techniques empruntées au Yoga, mais aussi au Tai-chi, au Qi gong, à la méthode Feldenkrais, ou au Do in, et aménagées pour être adaptées à l'esprit de la relaxation.

Le Yoga nidra qui est le yoga de la relaxation ou du sommeil sera également pratiqué durant ces séances. Divers accessoires comme des balles antistress feront aussi partie des outils proposés.

Enfin, avec une relaxation guidée à la fin de l'activité, l'animateur vous amènera par la verbalisation vers un état modifié de conscience qui vous aidera à relâcher encore plus les tensions mentales et musculaires. Simples, efficaces et faciles à s'approprier, ces séquences vous permettront de vous libérer des pensées parasites et de rentrer chez vous reposé, accompagné par des sentiments harmonieux de bien-être, de calme et de paix.

Mardi : 9h30 à 11h - 204 €/an

GYM TONIC

PAR ERIC DIDIER

Activité permettant de pratiquer une activité physique en favorisant le raffermissement grâce à un travail d'endurance musculaire et cardio-vasculaire.

Adaptée à tous les âges, composée d'exercices variés, sur des musiques actuelles, la Gym tonique est une activité complète. La durée de la séance est de 1H30 et utilise football, haltère, bande stretch...

Nous utiliserons des techniques variées telles que des chorégraphies, du renforcement des abdos, des cuisses et bras, ainsi que de la relaxation.

Lundi : 18h - 19h / Gym Tonic
19h - 20h / Séance Pilate

165 €/an (Ces séances se dérouleront au Gymnase Charles V)

TRAINING FORME

NOUVEAU

PAR ERIC DIDIER

Tous les lundis à midi trente venez vous changer les idées et affiner votre silhouette le temps d'un FAC (fesses abdominaux cuisses). Renforcez votre corps, muscler vos abdominaux tout en améliorant souplesse et coordination.

Lundi : 12h30 - 13h15 - 165 €/an

TOTAL FORME

NOUVEAU

PAR ERIC DIDIER

Séance de sport en musique, dynamique et sollicitant le système cardio vasculaire, raffermissant vos fesses, bras, cuisses et abdominaux. Les séances seront également centrées sur la respiration et le ressenti à travers des exercices variés qui apprendront à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature.

L'objectif est de créer un équilibre dans le corps. Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien.

jeudi : 19h30 - 20h30 - 165 €/an

MÉTHODE FELDENKRAIS

PAR ALICE CUCUAT

Au sol le plus souvent, assis, debout, la leçon de feldenkrais propose une série de mouvements sortis de leur contexte, à effectuer de manière progressive et sans modèle. La méthode, du nom de son inventeur, permet de partir à la recherche de soi, de ses habitudes et de découvrir de nouvelles façons de bouger et de se sentir.

Jeudi : 19h - 20h - Tarif : 165 €/an

ACCRO' CATCH

PAR LINDA DELATTRE D'ANIMAGYM

Enfants et adolescents + 12 ans

Nous sommes les 1^{ers} à proposer cette nouvelle activité dans la région !

Appelé aussi lutte professionnelle, c'est un Sport spectacle qui se déroule dans un endroit sécurisé. Si tu as plus de 12 ans et que tu souhaites pratiquer ce sport comme les plus grands champions WWE tels que : UnderTaker, Batista, MVB, Greadkhali.

Entraînement physique – Composition et mise en scène

Mercredi : 14h - 15h30 - 165 €/an (Gymnase Charles V)

ÉVEIL AUX SPORTS

BABY GYM

PAR LINDA DELATTRE D'ANIMAGYM

Pour les enfants de 3 à 6 ans

Activités sportives favorisant le développement des sens ainsi qu'un meilleur déplacement dans l'espace et la possibilité de jouer avec les autres...

- jeux de socialisation • jeux d'opposition
- jeux collectifs • parcours gymniques (PSYCHOMOTEUR)
- jeux traditionnels (LANCER RATTRAPER)

Mercredi : 15h30 - 16h30 - 153 €/an (Gymnase Charles V)

NOUVEAU

MULTISPORT

PAR LINDA DELATTRE D'ANIMAGYM

A partir de 7 ans

Il s'agit de mettre l'enfant au centre de l'activité, parce qu'il se lasse de tout très vite. Afin de trouver une activité sportive qui lui plaise et lui convienne, différents sports vont lui être proposés (roller, sports de ballon, Sports de raquette, gymnastique, acrobatie, jonglerie...) Chaque mercredi après midi, les séances s'organisent en cycles de 3, 5 ou 7 semaines. Les cycles vont d'une vacance scolaire à l'autre et sont définis avec les enfants qui constituent le groupe.

Le contenu des séances : Il s'agit d'une initiation à une pratique, avec une acquisition de savoirs fondamentaux par des jeux (la plupart du temps, des exercices quelquefois). L'accent est mis sur la notion de collectif, de groupe, de respect des autres enfants, des adultes et du matériel. L'encouragement et la solidarité sont au centre de l'activité, il est important de s'améliorer. Après une saison de multisports, des progrès notables sont à souligner chez les enfants, tant au niveau psychomoteur et de l'acquisition d'habiletés, qu'au niveau comportemental, par la prise de confiance en soi et la sociabilité plus grande des enfants.

MERCREDI : 16H30 - 18H - 165 €/AN (Gymnase Charles V)



AÉRO DANSE ET CARDIO COMBAT

PAR GUILLAUME WIES D'ANIMAGYM

Pour adultes et adolescents

Pas le temps d'aller en salle de remise en forme, alors le coach se déplace à la MJC pour vous proposer :

Aéro danse : (sorte de Zumba à la Française) Mélange d'aérobic et de Danse. Déplacements au sol, on tourne, on danse, on s'éclate, c'est du step sans le step ! C'est rythmé, tonique, vivant et surtout tendance !

Cardio combat : Sur des musiques électriques et tendances, venez faire battre votre cœur jusqu'à rupture sur des mouvements d'art martiaux (boxe, kick boxing, karaté...) chorégraphiés procurant une expérience unique !

Step : Muni d'un step d'une hauteur de 15 à 20 cm, sautilllements, chorégraphies, la cadence est rapide, le rythme intense... La musique crée le mouvement, chaque séance sera l'occasion de participer à une forte émotion collective.

Body sculpt : Ce cours est idéal pour une remise en forme très efficace, une initiation à l'activité physique ou un entraînement sportif. La culture physique peut s'adapter au besoin de chacun, débutant ou athlète.

F.A.C : Avec ou sans poids, pas de secret pour avoir un corps de rêve - fesses.abdos.cuisses : voici tout ce qui convient pour embellir votre silhouette en galbant ses parties parfois sensibles.

Samedi : 9h - 10h et 10h - 11h - 165 €/an

NOUVEAU COURS
POUR ADULTES
SAMEDI
MATIN

ARTS DU CIRQUE

PAR ADRIEN BEUCAILLOU

Enfants à partir de 4 ans

Découverte et initiation adaptées pour les tous petits aux arts du cirque.

Tout en s'amusant, l'enfant développe la conscience de son corps, de la gravité, et de l'équilibre par les différents ateliers proposés au cours de l'année.

Mercredi : 9h30 - 10h15 - 153 € / an

CIRQUE DÉBUTANT

PAR ADRIEN BEUCAILLOU

moyens : 6 / 8 ans

Bienvenue au cirque des 3 Maisons !

Boules chinoises, bâton du diable, diabolo, acrobaties, balles, pyramide, foulard, monocycle... sont autant de différents « minis ateliers » au sein du cours que vous pourrez, en fonction de vos préférences, découvrir et pratiquer pour devenir un vrai « jongleur » !

Mardi : 17h - 18h - 153 € / an

CIRQUE CONFIRMÉ

PAR ADRIEN BEUCAILLOU

grands : 8 / 12 ans

Perfectionnez vos compétences dans un atelier précis de jonglerie où devenez polyvalent par la pratique de plusieurs spécialités en même temps.

Quelques exemples :

- travail sur le passing (JONGLAGE À DEUX)
- acrobatie (PYRAMIDE, RONDADE, MARCHER SUR LES MAINS)
- jongler à deux sur une boule chinoise.

Et bien sûr la participation à la création d'un spectacle de fin d'année. (TRAVAIL SUR L'INTERPRÉTATION DES PERSONNAGES

OU DU THÈME CHOISI)

Mercredi : 11h - 12h - 153 € / an

MARCHE SPORT-LOISIRS-DÉCOUVERTE

PAR CLAUDE RETOURNARD ET LIONEL ADAM

La MJC a commencé la saison dernière à constituer 2 groupes de marcheurs décidés à découvrir ou redécouvrir l'environnement proche ou plus éloigné de la MJC. Animés par des bénévoles chacun pourra également se faire organisateur d'une marche - découverte. La convivialité et partage des tâches seront également un des principes de base de cette activité.

Les premiers rendez-vous se feront au départ à pied de la MJC, en fonction de l'évolution du ou des groupes des rendez-vous pourront se donner plus éloignés.

Il est envisagé pour l'instant les 1^{er} et 3^{ème} mardi du mois, ainsi que 2 samedis matin par mois.

**1^{er} rendez-vous et réunion d'information
le mardi 13 septembre à 14h à la MJC**

ASSOCIATION ACCUEILLIE

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Pour adultes

les mardis de 8h45 à 9h45

Renseignements : M^{me} Bernadette Thorax
Tél. 03 83 36 54 34



MUSIQUE POUR TOUS

BASSE

PAR OLIVIER BÈCHE

A partir de 13 ans

La basse est instrument puissant, essentiel aux fondations de votre musique. Harmonie, solfège, technique, musicalité et surtout plaisir seront au programme de votre initiation ou perfectionnement.

Rendez-vous pour établir le planning
le mardi 14 septembre 2010 à partir de 16h
Mardi : 17h00 - 20h30

Séances individuelles de 30mn. 420€/an

GUITARE ÉLECTRIQUE OU D'ACCOMPAGNEMENT

PAR PHILIPPE MATHIS

Pour tous, du débutant au musicien initié : technique, harmonie, solfège, morceaux...

Rendez-vous pour établir le planning
le mercredi 15 septembre 2010 à partir de 14h
Mercredi : 13h00 - 20h00

Séances individuelles de 30mn. 420€/an

BATTERIE

GUILAUME BACHMANN REMPLACÉ LA SAISON DERNIÈRE
PAR ANATOLE PETIT NE POURRA PAS REPRENDRE
SES COURS CETTE ANNÉE.

A partir de 6 ans

Dans l'attente de la nomination d'un nouvel intervenant, renseignements à l'accueil de la MJC dès la rentrée.

Mercredi : 14h - 20h

Séances individuelles de 30mn. 420€/an

Pour favoriser la pratique avec les autres, l'atelier basse, l'atelier guitare et l'atelier batterie organiseront un atelier de rencontre trimestriel. Possibilité de répéter la batterie et le piano à la MJC, planning à l'accueil.



PIANO ET FLÛTE À BEC

PAR VINCENT PETIT

Pour musiciens débutants, et pour apprendre les bases de l'instrument, de la musique, de l'improvisation et du jeu à plusieurs.

Cours individuels d'une demi-heure
ou semi-collectifs de 40 minutes à 2
ou 1 heure à 3 élèves.

Rendez-vous pour établir le planning le lundi 12 septembre 2010

Lundi : 17h00 - 20h

20 mn : 380€/an - 30mn : 420€/an

PERCUSSIONS DJEMBÉ

PAR ADRIEN BEAUCAILLOU

Tous publics

Découverte et Pratique de chant et de rythmes d'Afrique de l'Ouest par le djembé et les doudouns. Possibilité d'adaptation en fonction des demandes (congas, derbouka...). L'apprentissage de la polyrythmie (mélange de plusieurs rythmes) est très intéressant car il développe l'oreille et procure des sensations agréables d'unité et d'harmonie.

La pratique du djembé en groupe développe aussi l'écoute collective et la pulsation intérieure.

Lundi soir : 17h30 - 19h débutants - moyens
204 €/an

CHANT

PAR EMMANUEL TOUSSAINT

A partir de 13 ans

Débutants ou expérimentés, que vous pratiquiez le chant en loisir, détente ou avec un objectif spécifique, seul ou en groupe, dans des registres tels que la variété, la pop, le hip hop, le rock, le métal.

Jeudi à partir de 18h

Séances individuelles de 30mn. 420€/an

GUITARE FLAMENCO

NOUVEAU

PAR RAFAEL SEGRE

Cours particuliers, ouverts à tous et tous niveaux confondus. Nous aborderons les différents aspects du flamenco depuis ses racines profondes de l'Andalousie, tous les styles ou «palos» qui le compose, jusqu'à ses formes plus modernes comme le fameux « flamenco-fusion ».

Les cours seront divisés en 3 niveaux :

Niveau 1 : Débutant - Initiation aux techniques flamenco, apprentissage des différents rythmes de bases de la Rumba (Latino, Gypsy...)

Niveau 2 : Élémentaire - Étude des principaux « Palos » Flamenco - La Solea, Las Alegrias, Las Bulerias et Los Tangos. Introduction au chant et à la danse

Niveau 3 : Avancé - Tous les styles y seront abordés, études de las « falcatas » et leurs applications dans le chant et la danse.

Plusieurs stages pourraient aussi être proposés : stages de techniques approfondies des « Arzapuas » et « Remates », stages d'accompagnement à la danse et au chant, stages d'improvisation.

Les jours et horaires seront définis à la rentrée, renseignements et inscriptions à l'accueil.
Séances individuelles de 30mn. 420 €/an

BIOGRAPHIE :

Rafael SEGRE, né à Paris, a grandi à Nancy. Entré à l'âge de 6 ans au conservatoire pour y faire ses études de Classique, il poursuit ensuite sa formation dans le Jazz, la musique Gypsy, le rock et la variété. D'origine Espagnole, il part étudier le flamenco en Andalousie puis voyage dans toute l'Espagne avant de se fixer à Barcelone où il y fera toute sa carrière de musicien pendant plus de 20 ans. Travail au fameux tabalo «Los Tarantos» comme guitariste, c'est aussi un musicien de studio, concertiste, fait parti de plusieurs groupes issus du célèbre mouvement Mesizo de Barcelone, a tourné dans les grands festivals musicaux d'Europe et d'Amérique du sud.

ACCOMPAGNEMENT

SECTEUR INFORMATIQUE

Après une interruption d'un an la salle informatique va pouvoir à nouveau être opérationnelle cette année. Nous devons cette résurrection au travail de l'association Mirabellug qui a recablé toute l'installation et réinstallé une dizaine de nouveaux ordinateurs. Mirabellug est une association adhérente et partenaire de la MJC qui promeut le logiciel libre et se réunit un vendredi sur 2 à la MJC. Merci à l'association pour l'aide ainsi apportée à la MJC. www.mirabellug.org

Romain Ravaux, amateur va donc relancer une série de projets à partir de notre salle équipée et spécialement dédiée à l'informatique.

Romain Ravaux : Docteur en informatique ayant enseigné 5 ans à l'université. Titulaire d'un master recherche mathématiques-informatique. Bac +2 en physique chimie

INITIATION À L'INFORMATIQUE

« Bête de calculs » pouvant réaliser plusieurs milliards d'opérations en quelques secondes, l'ordinateur offre d'extraordinaires possibilités.

L'objectif de cette animation, qui s'adresse aux grands débutants en informatique, est d'apprendre à apprivoiser cette « bête » qui peut paraître sauvage et effrayer au premier abord.

Les séances seront composées de cours et d'exercices, en mettant l'accent sur la pratique. A l'issue de celles-ci, d'un simple clic, vous saurez utiliser votre ordinateur devenu docile.

A titre indicatif :

1^{er} trimestre : Bases de l'informatique, utilisation du clavier et de la souris, bureau Windows, dossiers, fichiers, programmes, multimédias (photos, images, musiques...)

2^{ème} trimestre : Internet, messagerie

3^{ème} trimestre : Initiation aux logiciels de traitement de texte, tableur et programme de présentation.

Public conseillé : grands débutants en informatique
Mardi : 9h30 - 11h30

Possibilité de créer un 2^{ème} groupe le mardi de 13h30 à 15h30 en fonction du nombre d'inscrits
Tarifs : 120 €/trimestre ou 300 €/an

INITIATION À LA PROGRAMMATION " DE PETITS JEUX VIDÉOS "

A travers la création de petits jeux vidéos (puissance 4, master mind, bataille navale, casse briques, tetrin...) dans un cadre de programmation simplifiée, les objectifs de cette animation sont :

- de présenter les notions et principes de base de la programmation (variables, tableaux, structures de contrôle)
- de mettre en relief l'importance des mathématiques et de la logique pour créer ces petits jeux vidéo ainsi que des Intelligences Artificielles permettant de jouer contre l'ordinateur.

1^{er} trimestre : Présentation des notions de base de la programmation. Petits exercices pour appliquer ces notions. Création du jeu du Morpion : création de la grille, dessin des croix et cercles, tester si la case choisie est libre, vérifier si un joueur a gagné, créer une petite intelligence artificielle pour jouer contre l'ordinateur.

2^{ème} trimestre : Création d'un jeu un peu plus complexe « le mastermind » : dessiner le plateau de jeu, créer une interface graphique agréable pour choisir les combinaisons de couleurs, calculer le nombre de couleurs bien placées et mal placées, créer une intelligence artificielle pour le mastermind réduit aux combinaisons de taille 2 puis 3.

3^{ème} trimestre : Création d'un jeu du genre « casse-briques » : création du décor, gérer les mouvements des objets, gérer le rebond des balles contre les murs

Public concerné : A partir de 15 ans
Langage de programmation : langage C et librairie SDL
Mardi 17h30 - 19h30
Tarifs : 120 €/trimestre ou 300 €/an

" ESPACE DE TRAVAIL ET SOUTIEN SCOLAIRE " LES MERCREDIS PAR ROMAIN RAVAUX

Tous les mercredis de 8h à 17h30, la MJC des 3 Maisons met en place un espace de travail et un service de soutien scolaire en matières scientifiques, encadré et assuré par Romain Ravaux.

L'espace de travail mettra à disposition des dictionnaires de différentes langues, des livres de mathématiques et de physique-chimie, et des ordinateurs permettant de faire des recherches et d'utiliser des logiciels de traitement de texte, tableur et présentation. Il s'agit d'un soutien scolaire en groupe, où chaque élève pourra à tout moment demander de l'aide à l'encadrant.

Objectifs : Proposer du soutien scolaire à tarif réduit, idéal avant ou après les activités des enfants et des jeunes à la MJC.

Public concerné : Primaire, collège et lycée
10€/mercredi - 110€/trimestre - 300€/an, limité à 2h par mercredi



GOURMANDISES

Un jeudi par mois, à partir de 18h30, la MJC propose un rendez-vous Gourmand.

Le principe est simple, un thème est fixé pour chaque repas, et une liste de courses est établie. Chaque participant apporte une petite partie des ingrédients, on cuisine et on mange ensemble !

Les rendez-vous de la rentrée (sous réserve de modification) :

- Cuisine Grecque, le 20 octobre.
- Cuisine végétarienne, le 17 novembre.
- Cuisine au safran, le 8 décembre.

Tarif 8€ (adhésion), pré inscription obligatoire !
Renseignements à l'accueil et sur le site internet



PROJETS MUSIQUE, CIRQUE, THÉÂTRE ET DANSE : C^{ie} CIRQUMÜ - C^{ie} FREAKS FRASQUES

Créé par la MJC il y a plus de 15 ans, le projet accueille chaque année une trentaine de jeunes de 9 à 16 ans (Cirqmü) et une douzaine de jeunes de 16 à 18 ans (C^{ie} Freaks Frasques) pratiquant au moins une discipline artistique dans l'année (musique, cirque, danse, théâtre...).

Le projet repose sur la création collective d'un spectacle pluridisciplinaire, travaillé en internat d'une semaine à chacune des petites vacances scolaires, présenté ensuite en région dans l'année et en tournée d'été sur des festivals et manifestations culturelles pendant 3 semaines au mois de juillet.

Le spectacle créé est un support pour que les jeunes découvrent, inventent, réalisent et surtout prennent du plaisir à être les acteurs de leurs initiatives.

Dépassant alors le cercle d'un public amical et familial, les jeunes sont confrontés progressivement à un public averti.

Les stages, habilités par Direction Départementale de la Cohésion Sociale de Meurthe-et-Moselle, sont encadrés toute l'année par la même équipe de professionnels, tous engagés dans la création artistique contemporaine.

Nous accueillons de nouveaux participants à chaque période de stage.

Vacances d'automne : du lundi 24 au vendredi 28 octobre 2011.

Vacances de Noël : du lundi 19 au vendredi 23 décembre 2011.

Vacances d'hiver : du lundi 13 février au vendredi 17 février 2012.

Vacances de printemps : du lundi 9 au vendredi 13 avril 2012.

Renseignements et inscriptions sur rendez-vous à la MJC.

L'ATELIER

La MJC en étroite collaboration avec le service Jeunesse et le service Développement Culturel de la Ville de Nancy a « installé » des artistes dans les pièces du bâtiment l'Atelier.

Cette mise à disposition par convention et pour une durée de 2 ans s'est effectuée en priorité en faveur d'Artistes Plasticiens. Ceux-ci, en échange, participent à la vie et aux projets de la MJC.

Depuis le renouvellement du mois d'avril 2011, les artistes en « résidence » sont :

- Renaud Fouchet (plasticien / illustrateur)
- La Stessa Famiglia / Laure Marchal (photographe),
Mélanie Tisserant (photographe),
Baptiste Cozzupoli (photographe)
- Tama Bulsara / Cyrille Lefèvre (graphiste/illustrateur)
- Laura Levillain (plasticienne)
- Daniel Mestanza (plasticien)
- Lucille Nabonnand (photographe)
- Romain Pacia (affichiste / sérigraphie)
- Emilie Salquèbre (photo / vidéaste)

LE LOCAL DE RÉPÉTITIONS DE MUSIQUE

Un local dédié spécifiquement aux répétitions de groupes de musiques a été aménagé dans le bâtiment « Cube ». Le fonctionnement en « auto gestion » du local de répétition nous permet d'accueillir en moyenne entre quinze et vingt groupes de façon régulière sur une année. Non sans quelques rappels à l'ordre (ménage, matériel...) les groupes accueillis y trouvent un espace de travail qui correspond à leurs besoins : s'essayer, expérimenter, faire ensemble sans avoir la pression d'un horodateur qui tourne... bref un lieu un peu garage où tout semble encore possible !

En projet pour cette année 2011-2012, une soirée Melting pot au Hublot, organisée par et avec tous les groupes qui répètent au local et dont les bénéfices (s'il y en a) serviraient à continuer d'équiper le local.

Groupes du local de répétition / année 2011 :

RIDDIM IMPERIALISM / Maxime Poulain - LAIKA / Johann Van Der Ploeg- DISTRICTS HARDCORE / Vivien Crespo - TOMATO DJIAD / Sébastien Vaimbois- HERVE / JP Leval - IMRAN / Batterie Solo - ARGENTIC BAZAAR / Frédéric Janiszewski - THE FABULOUS / Olivier Ruiz - MINDEEF / Mohamed Sy - T.V.J / Jérôme Beaurain - MARTIAL / Trompette solo

La MJC met également à disposition des salles pour réunions, formations, manifestations diverses.



LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

De nombreuses associations partenaires de la MJC organisent des permanences ou leurs activités au sein de notre équipement.

Il s'agit de :

- **Alcooliques Anonymes**
- **A.D.M.D** / Promotion du droit légal et social de choisir librement la façon de terminer sa vie
- **A.R.I.A.S** / Permettre l'accès à la scène aux personnes en situation de marginalisation et/ou d'exclusion ; diffusion de spectacles et formations
- **Alérion Médiéval** / Association pour la promotion de la culture médiévale
- **Alévi** / Promotion de la culture alévi
- **Artemyl** / Arts Plastiques
- **Bureau des Sports de l'ICN** / Pratique de judo, boxe, fitness
- **Confédération Générale du Logement** / Accompagnement des locataires en difficultés
- **Co-Propriété des Villas de vayringe** / Réunion de copropriétaires
- **Cynorrhodon** / Organisation d'événements (D.I.Y'Festival)
- **En freech** / Danse contemporaine
- **France Parkinson**
- **Groledebox** / Organisation de concerts
- **Gym Volontaire** / Gym
- **Hic et Nunc** / Spectacle de rue, théâtre
- **La Belle Equipe** / Jeux, Tarots...
- **Le brûlot** / Musique folk
- **Le crapaud sonneur** : Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne (AMAP), qui défend une agriculture de proximité, socialement équitable et écologiquement saine, entre autre, par un partenariat avec un maraîcher et un arboriculteur der Lagney qui livrent leurs productions biologiques sous forme de paniers.
- **Légendes** / Jeux de rôles
- **Les compagnons de valérien** / Promotion de la culture Médiévale
- **Ligue de l'Enseignement** / Action en faveur de la jeunesse
- **Maisons Franco-Hellénique** / Danse et chant grecque
- **Mirabellug** / Promotion et Développement de logiciels libre
- **Montetibou** / Espace Montessori pour les familles lieu convivial et enrichissants pour répondre aux besoins des familles
- **One Earth** / Découverte des cuisines du monde
- **Plaisirs Tango** / Stage tango
- **Sine Nominé** / Chant chorale
- **Société d'horticulture** / Art floral
- **Spiruline** / Organisation de concerts
- **Terre à vivre** / Soutien de personnes en difficultés
- **UDSPAFAM54** / Syndicat assistantes maternelles
- **Vivre avec l'Autisme** / Soutien aux familles qui ont des enfants autistes

LE CENTRE DE LOISIRS

DIRECTION JULIANNE ROBERT

La MJC 3 Maisons est une association d'Education Populaire selon la loi 1901, à buts non lucratifs. Elle propose un accueil de loisirs ouvert aux enfants âgés de 3 à 12 ans pendant les **mercredis** et **vacances scolaires**.

Les **mercredis**, l'accueil des enfants se fait en journée avec repas ou en **demi** journée avec ou sans repas
Pour les **petites vacances scolaires**, l'accueil des enfants se fait en journée complète avec repas.
Pour les **vacances d'été**, l'accueil des enfants se fait uniquement à la semaine.

Favoriser l'insertion de l'enfant dans la collectivité, respecter ce et ceux qui nous entourent, faciliter l'accès à la culture, tels sont nos objectifs. Pour les atteindre, l'équipe d'animation se réunit régulièrement afin de mettre en place des actions éducatives ayant chacune pour but d'aider l'enfant à se construire et à évoluer.

Nous considérons le Centre de Loisirs comme complémentaire de l'école, nous sommes attentifs à la vie en collectivité, à l'hygiène, à la relation avec les enfants et les parents et à des valeurs telles que le respect, le partage, la solidarité, la tolérance...

Les animateurs, diplômés et en cours de formation, proposent un éventail d'activités manuelles, sportives, d'expressions, de théâtre et de danse, des sorties culturelles, à la piscine... afin que chaque enfant puisse découvrir et apprendre tout en s'amusant.

Chaque enfant est unique et c'est pour cela que nous sommes attentifs au rythme de chacun. Les Petits bénéficient, après le repas, d'un temps de sieste (non obligatoire) avec musique et conte... les doudous sont bien sûr acceptés ! Les plus grands rejoignent leur salle pour le

temps calme avec jeux de société, jeux de construction, jeux de cartes, coloriage, lecture...

Lors des **mercredis d'avril/mai/juin 2011**, les enfants ont été sensibilisés au Développement Durable et plus précisément aux thèmes de l'alimentation/la nature et l'eau. Pour les découvrir, les enfants ont préparé des repas, se sont baladés en forêt ou en campagne, ont visité le centre de tri de Ludres, ont créé des affiches pour apprendre à trier les déchets, ont cultivé un jardin... A partir de septembre 2011, nous pérenniserez cette thématique et ces activités. Des poules ont « posé » leurs valises dans le jardin... Nous apprendrons à les connaître et à en prendre soin... Grande Aventure !

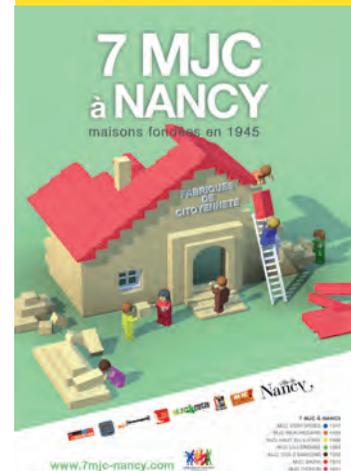
Pendant les **vacances scolaires**, l'équipe d'animation prépare un programme d'activités en lien avec le thème défini. Ainsi des activités diverses et variées sont proposées mais aussi des sorties (cinéma, piscine, patinoire, contes à la médiathèque, ballade, sortie à la Pépinière ou au parc de la Douera...).

Le centre de loisirs est agréé par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et ouvre droit aux participations de la CAF et de certains comités d'entreprises.

Horaires d'ouverture du centre de loisirs : de 7h30 à 18h30.
Accueil échelonné : de 7h30 à 9h30 et de 17h à 18h30

Tarifs :

15 € par journée non allocataire CAF avec repas
12 € par journée allocataire CAF avec repas
9,50 € par demi-journée non allocataire CAF avec repas
8 € par demi-journée allocataire CAF avec repas
6 € par demi-journée non allocataire CAF sans repas
4,50 € par demi-journée allocataire CAF sans repas



PLUS D'INFOS : www.7mjc-nancy.com

INFORMATIONS PRATIQUES

La Maison des Jeunes et de la Culture des 3 Maisons est une association d'Education Populaire selon la Loi 1901, agréée par le Ministère de la Cohésion Sociale, conventionnée avec la Ville de Nancy, et affiliée à la Fédération Régionale Lorraine et la Fédération Française des Maisons des Jeunes et de la Culture. Elle est également membre de l'Union Locale des 7 MJC de Nancy.

La MJC est gérée par un conseil d'administration composé de membres de droit : Le Maire de la Ville de Nancy et/ou son représentant, le représentant de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale, le Délégué Régional de la FRMJC Lorraine et le Directeur de la MJC, de membres associés et de membres élus par l'assemblée générale des adhérents. Les membres élus sont majoritaires.

Depuis la dernière assemblée générale, le bureau du conseil d'administration est le suivant :

M. Dominique Toussaint *Président*

M^{me} Françoise Retoumard *Vice-présidente*

M^{me} Florence Ducreau *Trésorière*

M^{me} Laurie Lambing *Secrétaire*

M^{me} Catherine Tanguy *Secrétaire adjointe*

La carte d'adhésion à la MJC vous permet de pratiquer une activité dans notre structure ainsi que dans les 7 autres MJC de la Ville de Nancy, d'être assuré pour toutes les activités réunions... et de prendre part à la vie associative de la MJC.

Tarifs 2011-2012 :

7 € /an pour les moins de 18 ans

8 € pour les + 18 ans

Pour pratiquer une activité régulière, il est également nécessaire de régler une cotisation à l'année scolaire. Elle est calculée sur la base de 32 semaines d'activités du 12 septembre 2011 au 23 juin 2012, les activités ne fonctionnent pas pendant les vacances scolaires.

Il est possible de répartir cette cotisation à l'aide de 3 chèques encaissés les 15 octobre, 15 janvier et 15 avril.

Réduction de 5% pour les étudiants et les demandeurs d'emplois, à partir de la 2^{ème} activité dans la même famille.

Tout remboursement ne pourra intervenir que sur demande écrite dûment justifiée et uniquement pour un trimestre non commencé.

Reprise des activités à partir du lundi 12 septembre 2011

Fête des activités : samedi 23 juin 2012

Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 21h,
le vendredi 9h à 12h et de 14h à 20h.

Vacances scolaires 2011-2012 zone A :

Rentrée scolaire des élèves : lundi 5 septembre 2011

Toussaint : Samedi 22 octobre 2011 au jeudi 3 novembre 2011

Noël : Samedi 17 décembre 2011 au mardi 3 janvier 2012

Hiver : Samedi 11 février au lundi 27 février 2012

Printemps : Samedi 7 avril au lundi 23 avril 2012

Début des vacances d'été : Jeudi 5 juillet 2012

La MJC c'est aussi le travail d'une équipe de professionnels permanents :

Muriel Cholot *Animatrice*, Julianne Robert *Directrice du Centre de Loisirs*,

Monique Pfaab *Comptable*, Audrey Rolin *Secrétaire Accueil*, Fatima Djoudi

et Armelle Chrétien *Agents d'entretien*, Ollivier Gérard *Directeur*.

Merci à Marina Skandarski *service civique* qui a terminé sa mission au mois de juillet.



