



Σ 3 Σ Σ

PROGRAMME
24/25

Nancy,

ÉDITO

La MJC au plus près de vous

Installée au cœur du quartier des 3 Maisons à Nancy, la MJC tisse jour après jour, par les actions qu'elle mène avec les habitants, les jeunes, les associations, les collectivités locales et les institutions, le lien social indispensable au bien vivre ensemble, y compris là où il est fragilisé ou parfois brisé.

Bâtie sur des valeurs républicaines, sur les principes de laïcité, de solidarité, de tolérance et de responsabilité, elle articule son projet autour d'un accueil inconditionnel de toutes et tous afin de favoriser l'émancipation et la prise de responsabilités des personnes pour participer à la construction d'une société plus solidaire par l'éducation et la culture. Elle agit résolument pour la reconnaissance et la promotion des droits culturels des personnes et la lutte contre toute forme de discrimination.

Des nouveautés au programme pour la nouvelle saison :

Le Jazz roots revient avec Léon Loïc, les stages pour ELLES, les ateliers de fabrication de papier, le karaté Do, la danse Modern'jazz, les ateliers vidéo, les jeudis gourmands et la belle offre d'activités des lundis sportifs avec Roxelane Parisot.

Le jardin partagé s'est doté d'une belle ombrière pour accueillir les groupes de jardiniers et la grande salle de la Maternelle a été restaurée du sol au plafond.

Au-delà de l'offre d'activités, vous retrouverez nos événements désormais bien connus, qui donnent à notre Maison son ancrage si particulier : la convention de jonglerie Bibasse, Palace d'hiver, concerts, expositions, spectacles...

Restons actifs, créatifs, accueillants et solidaires pour construire ensemble et réinventer nos vies et celle de nos quartiers... votre place est parmi nous !

Belle saison à toutes et tous.

Marianne Levy Co-présidente
Anne Mrowicki Co-présidente
Nadine Royer Directrice

SOMMAIRE

• DANSES	4
• THÉÂTRE	7
• ATELIERS ARTISTIQUES ET CRÉATION	8
• SPORT ET DÉTENTE	11
• CIRQUE	14
• MUSIQUE	16
• JARDIN PARTAGÉ	18
• ATELIERS D'ARTISTES	19
• CENTRE DE LOISIRS	20
• ET AUSSI...	22
• INFOS PRATIQUES	23



DANSES

DANSE MODERN' JAZZ **NOUVEAU**

> Roxelane Parisot

La danse Modern'Jazz est un mélange de plusieurs danses comme: le jazz, danse classique, contemporaine, hip-hop... et laisse beaucoup de liberté chorégraphique. Cette danse puise dans le travail rythmique tout en gardant le côté technique. Elle est connue comme étant une danse harmonieuse, technique et parfois acrobatique. La danse Modern Jazz est idéale pour travailler l'ensemble des muscles, car toutes les parties du corps vont être sollicitées. Elle va donc permettre de dessiner la silhouette et de se tonifier en améliorant le souffle et l'endurance. Elle permet d'exprimer ses émotions et d'évacuer les tensions du quotidien. Enfin, on danse le Modern Jazz en groupe, ce qui laisse beaucoup de place au rire et à la convivialité. Pas de prérequis, vous aurez tout le loisir de progresser en découvrant cette discipline.

DANSE K-POP

> association KUWABARA

Basée à Nancy, l'association KUWABARA se spécialise dans la promotion de la culture pop à travers une gamme diversifiée d'événements et d'animations. Des festivals aux soirées thématiques, en passant par des quiz, des blind tests, des random dances, des spectacles de danse et des workshops dédiés aux passionnés de danse. L'association se veut être un incubateur de projets artistiques et culturels, stimulant l'expression individuelle et la créativité collective au sein de sa communauté.

Les prochains événements incluent le SQUARE Festival le 26 octobre 2024 et le DOT Festival le 19 avril 2025.

Contact : association.kuwabara54@gmail.com

EVEIL MODERN' JAZZ (4-6)

MERCREDI 9H30 > 10H15 (ENFANTS 4/6 ANS) 187€/AN

Un monde fabuleux à découvrir! La musique, le rythme, le mouvement... De 4 à 6 ans, la danse moderne jazz est un sport idéal pour se défouler, mais aussi développer la motricité.

INITIATION MODERN' JAZZ (7-8)

MERCREDI 10H15 > 11H (ENFANTS 7/8 ANS) 187€/AN

La danse modern'Jazz laisse beaucoup de liberté! Elle est très artistique et rythmique. Si au départ, on faisait du Modern Jazz sur de la musique Jazz, on la pratique aujourd'hui plutôt sur des musiques actuelles. Idéale pour améliorer sa coordination des mouvements ou encore sa mémoire, cette danse joyeuse permettra à vos enfants de passer un bon moment. Apprentissage de chorégraphies variées.

DANSE MODERN' JAZZ (9-11)

MERCREDI 11H < 11H45 (ENFANTS 9/11 ANS) 187€/AN

Apprentissage de chorégraphies rythmées sur des musiques actuelles. Cours énergique et bonne humeur assurée! Les enfants seront valorisés par l'acquisition de mouvements et de techniques de plus en plus complexes tout en exprimant leur créativité. Les cours de Modern'Jazz donneront lieu à un gala de fin d'année! Pas d'obligation de s'inscrire à deux. On peut venir sans partenaire. Mais l'équilibre des rôles Follow/Leader sera respecté pour le bon déroulement des cours.

HIP HOP > Tony Priceless

VENDREDI 18H - 19H À PARTIR DE 6 ANS

VENDREDI 19H - 20H30 À PARTIR DE 15 ANS

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

<https://youtu.be/rpYcP-2jIac>

<https://youtu.be/w5BqAXwfl1w>

FLAMENCO

> C^e A Compás - Caroline Reppert, Assuntina Gessa & Elphie Quintard
Les cours de danse flamenco sont dispensés à la MJC des 3 maisons depuis plus de 20 ans et ont donné naissance à une véritable communauté flamenco avec la création de l'association *j A Compás!* En complément des cours, l'association propose au sein de la MJC et ailleurs, des ateliers musicaux, des stages de danse, des flashmobs d'été et des événements festifs. Véritable acteur culturel à Nancy et plus largement dans le Grand Est, *j A Compás!* diffuse depuis près de 15 ans la culture et l'art du flamenco et produit des spectacles amateurs issus de la passion partagée par ses danseuse-ur-s et ses musicien-ne-s. Les enseignantes s'accordent sur des axes pédagogiques communs qui comportent travail de technique des pieds (zapateado) et du corps, compréhension rythmique, expression corporelle et présence scénique, dialogue avec les musiciens, théorie du flamenco et travail d'improvisation. Les cours sont organisés sur 3 niveaux de progression, un cours de technique pure, et un cours d'improvisation. Plus d'infos sur les professeurs, les cours et les stages:

<https://acompas.tumblr.com/Cours> | facebook : @flamenco.compagnie.acompas

CURSUS BAILE FLAMENCO - CHORÉGRAPHIE

DÉBUTANT : MAR 18H30 > 20H - Caroline - 260€/AN

INTERMÉDIAIRE * : JEU 18H30 > 20H - Caroline - 260€/AN

CONFIRMÉ * : MAR 20H > 21H30 - Assuntina - 303€/AN

Les cours sont en partie accompagnés en live par des musiciens et l'apprentissage est développé dans chaque niveau autour de l'étude d'un palo et d'une chorégraphie qui donne lieu à une représentation de fin d'année et à l'occasion d'autres événements (juergas, spectacles).

* Intermédiaire dès 2 ans de pratique, Confirmé dès 5 ans. Le passage dans un niveau de chorégraphie se fait en concertation avec les enseignantes.

TECHNIQUE

A PARTIR DE 2 ANS DE FLAMENCO

LUNDI 18H > 19H30 - Assuntina - 210€/AN

En plus de développer l'expressivité corporelle, le cours s'attache à travailler les techniques de corps et de zapateado qui nécessitent un travail suivi: vueltas (girada, pirueta, vuelta de cadera, de pecho, quebrada), latiguillo, carretilla, subida... Ce cours est proposé en complément des cours de chorégraphie afin d'améliorer la technicité et l'expression des danseuse-ur-s.

IMPROVISATION **NOUVEAU**

A PARTIR DE 2 ANS DE PRATIQUE

LUNDI 18H45 > 20H - Elphie - 200€/AN

Sur des rythmes de tangos ou de bulerías, ce cours a pour objectif de se familiariser aux "patas" tout en développant le lâcher prise. À travers l'apprentissage de mini séquences, il sera possible de partager de courtes impro sur scène ou lors de fiestas!

JAZZ ROOTS **NOUVEAU**

> Marine Didier

MARDI - DE 20H30 À 21H30 SALLE DE DANSE MJC | ADULTES TOUS NIVEAUX 208€/AN | COUPLE 324€/AN, 2 COURS 324€/AN

Du swing à danser seul... et en groupe! Le Jazz Roots ou Solo Swing est la danse afro-américaine solo des années swing (1920-1940). Avis à toutes les danseuses et tous les danseurs qui souhaitent s'éclater pendant une heure dans la joie du swing et réinvestir ces mouvements élégants et furs sur la piste de danse. Dans ce cours, vous apprendrez à évoluer sur la musique en travaillant les pas classiques qui vous permettront d'improviser sur différents tempos (Blues, Lindy Hop, Charleston), de développer votre aisance corporelle et qui vous seront utiles dans vos danses de couple: un bon danseur de couple est avant tout un bon danseur... solo. En plus de la routine que tout "Lindy hopper" se doit de connaître, le Shim Sham, vous apprendrez des routines originales, créées spécialement pour vous par votre profs.

SWING / LINDY HOP / JAZZ ROOTS

> Sébastien, Héloïse, Yann et Daisy, Loïc

(ADULTES) TOUS NIVEAUX 208€/AN

COUPLE 323€/AN, 2 COURS 324€/AN

Qu'est-ce que le swing ? Inventé dans les années 1920-1930 aux États-Unis, à Harlem, le swing ou lindy hop connaît un regain de popularité depuis une trentaine d'années et fait aujourd'hui fureur en France et partout dans le monde ! Le lindy hop est une danse de couple qui se caractérise par la variété de son style. Le rôle choisi par chacun ne dépend pas du genre homme ou femme : il y a celui ou celle qui guide la danse (la ou le *Leader*) et celui ou celle qui suit la danse (le ou la *Follow*). Les deux rôles sont aussi réjouissants à danser l'un que l'autre. C'est une danse sociale par excellence qui vous permet de vous amuser sur la piste dans tous les bals swing qui ponctuent l'année, les festivals et les rencontres internationales. C'est une véritable explosion de joie et nous nous réjouissons de partager cette passion avec vous.

LINDY DÉBUTANT "LES BASIQUES"

MARDI DE 19H15 À 20H15 > Daisy et Hervé

Ce cours est fait pour découvrir les bases vous permettant d'aller vous éclater sur la piste rapidement. Aucun niveau n'est exigé. Venez découvrir les joies du swing et de la danse sociale.

LINDY INTERMÉDIAIRE "VARIATIONS LINDY"

LUNDI DE 19H30 À 20H45 > Héloïse et Sébastien

Si vous avez déjà fait une année de Lindy hop et que vous souhaitez continuer de vous amuser au son de la musique swing : ce cours est fait pour vous. Vous y apprendrez de nouvelles variations.

LINDY INTERMÉDIAIRE +

LUNDI DE 20H30 À 21H30 > Héloïse et Sébastien

Vous pratiquez le Lindy Hop depuis deux années en cours et en soirée. Le Swing Out n'a plus de secret, vous avez envie d'apprendre de nouvelles variations en Triple Step et Charleston et cherchez de nouveaux défis. Notre cours est fait pour vous ! dans une ambiance swing et bienveillante on vous attend... Pas d'obligation de s'inscrire à deux. On peut venir sans partenaire. Mais l'équilibre des rôles *Follow/Leader* sera respecté pour le bon déroulement des cours.

15 minutes de danse avec les 2 groupes simultanés.



STAGE CLOWN > Thierry VICTOR

(WEEK-END COMMUNIQUÉS AU COURANT DE L'ANNÉE)

100€/WEEK-END.

Qu'est-ce que le clown ? D'où vient mon clown ? Faire rire et rêver ! Quel est ce petit être qui nous titille et nous emmène à voir le monde sous un œil différent ? Au travers de 4 weekend nous travaillerons à faire vivre cet être et à le faire évoluer sous le regard du public. Nous passerons en revue les fondamentaux : vivre le plateau au présent, les émotions, les montées d'état, l'imaginaire, l'importance des entrées et des sorties et le rapport au public, le tout dans un esprit bienveillant et joyeux. Le travail se fera sur la base d'échauffement, d'exercice en groupe, d'improvisation en solo, duo et trio.

Plus d'info : thierryvictor.book.fr
et <https://www.facebook.com/topazec clown/>

THÉÂTRE

THÉÂTRE

> Évelyne Noirclère

MERCREDI 20H > 22H (ADULTES) 263€/AN

JEUDI 19H30 > 21H30 (ADULTES) 263€/AN

Parce que Louis Jouvét disait qu'il n'y a rien de plus futile, de plus faux, de plus vain, de plus nécessaire que le théâtre, retrouvons-nous pour le vivre et le pratiquer dans le plaisir et le partage. Bienvenue aux comédiens débutants ou confirmés, pour échanger, créer, inventer, s'amuser... jouer ! Animé par la comédienne et metteur en scène, Évelyne Noirclère.

THÉÂTRE ENFANTS-ADOS

> Lih Drouet

MERCREDI 9H30 < 10H30 (DÉCOUVERTE 5-7 ANS) 177€/AN

MERCREDI 10H30-12H (ENFANTS 8-10 ANS) 187€/AN

Entrer dans la peau d'un personnage, interpréter des textes et créer des scènes en groupe. Le théâtre est l'occasion de développer son imaginaire, s'approprier son corps et sa voix, prendre sa place au sein d'un groupe et s'exprimer en face d'un public. Nous aborderons les bases du théâtre à travers des jeux, des improvisations, la mise en scène de petits textes et la création d'un spectacle collectif.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice mercredi 18 septembre à 9h30 et 10h30.

MERCREDI 15H30-17H (ADOS 11-13 ANS) 187€/AN

MERCREDI 17H15-18H45 (ADOS 13-15 ANS) 187€/AN

Le théâtre fait rêver. Il permet d'entrer dans des imaginaires illimités. Tantôt par projets autonomes mais guidés, et tantôt collectivement, nous explorerons les ressources des textes mais aussi du comédien lui-même à travers l'interprétation de personnages, tirés de fiction ou de la réalité. Un approfondissement des techniques du comédien au service de la création d'un spectacle. Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice mercredi 18 septembre à 17h15.

THÉÂTRE D'IMPRO

> Bertrand Hance

MARDI 20H > 22H - 210€/AN

Dans ces ateliers, animés par Romain ALBRECHT, vous expérimenterez de façon ludique l'art de l'improvisation théâtrale, apprendrez à créer des histoires en jouant de spontanéité, inventerez vos propres textes dans l'instant et développerez entre autres votre éloquence. Ces séances sont basées sur des principes fondamentaux d'écoute, de confiance, de lâcher-prise, de formulation et de cohésion. Découvrez l'improvisation théâtrale et devenez acteur, scénariste, metteur en scène et même spectateur de votre imagination. Sautez le pas, devenez improvisateur et apprenez à contrôler le hasard.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur mardi 17 septembre à 20h

THÉÂTRE D'IMPRO ADOS

> Bertrand Hance / Romain Albrecht

SAMEDI 14H > 16H (À PARTIR DE 12 ANS) 208€/AN

Tu débordes d'imagination et tu souhaites apprendre à créer des histoires sur le vif ? Tu aimes t'amuser et envoyer des vannes ? Tu veux prendre confiance en toi ? L'impro est faite pour toi, rejoins-nous pour découvrir à jouer de l'imprévu. Ces ateliers sont animés par Bertrand et Romain improvisateurs expérimentés, comédiens, musiciens, humoristes.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur samedi 21 septembre à 14h.

ATELIERS ARTISTIQUES ET CRÉATION

LA FRITURE SUR LES LIGNES

> Géraldine Milanese

LUNDI 19H > 21H30, UNE FOIS PAR MOIS DE SEPT À JUIN 320€/AN
(À PARTIR DE 17 ANS)

Je vous propose cette année de nous retrouver autour de l'écriture pour explorer ensemble différents styles, développer votre univers, à partir de situations et de supports variés. Au cours de cette année de rencontres et de productions, nous nous attacherons à créer ensemble, à partir de vos textes, une lecture publique présentée à la MJC, et éventuellement dans d'autres lieux, à la fin de l'année scolaire. Nous nous verrons une fois par mois, les lundis, de 19h à 21h30, à la MJC des Trois maisons, selon un calendrier qui vous sera communiqué à la rentrée.

Une réunion d'information aura lieu avec l'intervenante le 16 septembre à 19h. Démarrage des ateliers lundi 23 septembre
Plus d'infos www.geraldinmilanese.fr

L'ATELIER DE CREATION COUTURE

> Françoise Retournard

LUNDI 20H > 22H 221€/AN

Un atelier sur mesure adapté à vos projets ! Accompagné par Françoise qui dispose de plus de 20 ans d'expérience dans la création couture, et ce dans une ambiance conviviale. Que vous vouliez customiser vos vêtements, créer votre garde-robe ou juste apprendre à coudre, l'atelier Création Couture vous guide et met à votre disposition le savoir-faire correspondant à vos projets.

ATELIER FABRICATION DE PAPIER

NOUVEAU

> Paul Ballereau / Association ATADORI

Suite à une formation au japon en 2018 et à la création du projet Nancy-Washi, j'ai fait de la renouée du japon (une plante invasive que l'on retrouve aux bords de nos cours d'eau et dans nos friches industrielles) une de mes préoccupations artistiques majeures. Je l'utilise notamment pour la fabrication de papier, de structures lumineuses avec un processus de gravure et d'estampage. Je multiplie par ailleurs les rencontres et les collaborations avec des designers, ingénieurs, architectes, animateurs en environnement, avec pour principal objet une réflexion sur la valorisation de la plante, dans le respect des contraintes liées à son caractère invasif.

Rencontre avec l'intervenant le 19 septembre à 18h

L'ANNÉE (CYCLE1 + CYCLE2) : 350€

À PARTIR DE 17 ANS (MAX 8 PERSONNES)

Le papier est un petit miracle: des fibres et de l'eau suffisent à sa fabrication. Le papier c'est aussi la feuille blanche, l'infini des possibles, la naissance d'une histoire ou d'un projet. Papier recyclé et papier végétal, je vous propose d'apprendre sa fabrication et son utilisation à vocation artistique.

CYCLE 1 : SEPTEMBRE - MARS : LE PAPIER RECYCLÉ 150€

SOIT JEUDI 18H > 21H UNE FOIS PAR MOIS

Approche théorique, découverte du matériel et construction de cadre. Le papier recyclé: couleur, texture, gaufrage, moulage, reliure, impression tampon et lino gravure... Dates : 26 sept, 17 oct, 21 nov, 19 déc 2024 et 23 janv, 27 fév, 20 mars 2025

CYCLE 2 : AVRIL - JUIN : LE PAPIER VÉGÉTALE 200€

Le papier végétal: choix de plantes (à défaut: renouée du japon), cueillette, cuisson, fabrication de papier et application des techniques du cycle 1. Dates à définir.

MINIS STAGES WEEKEND EN COURS D'ANNÉE

Dates à définir : 10h > 16h + repas tiré du sac

ATELIER INITIATION VIDEO

NOUVEAU

> Franck Higelin

MERCREDI DE 14H > 16H (7 > 15 ANS) 191€/AN

L'atelier vidéo verra la création d'un film réalisé tout au long de l'année et dont chacun des participants se retrouvera tour à tour devant et derrière la caméra. Nous aborderons toutes les étapes de sa création, de l'écriture jusqu'au montage en passant par le tournage, la prise de son ou encore la création de décors. Ce projet mélangera les techniques et les styles et sera l'occasion de découvrir de nombreuses techniques tel que la prise de vue réelle, les effets spéciaux ou encore le stop motion.

ARTS VISUELS ENFANTS

> Sarah Monnier

MERCREDI 16H > 17H30 (ENFANTS 8/12 ANS) 197€/AN

Un nouvel atelier de création (images, volume, petit livre) qui fera découvrir aux enfants différentes techniques: dessin, peinture, sculpture, collage, pochoir, assemblage, typographie... Basé sur des gestes simples, ludiques et le plus possible avec des matériaux de récupération, nous chercherons à travers chaque projet à développer l'imaginaire personnel des enfants en inventant des mondes nouveaux.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice mercredi 18 septembre à 16h.

BANDE DESSINÉE & MANGA

> Bastien Bertine

MERCREDI 16H - 17H30 (ADOS-ADULTES) 197€/AN TOUS NIVEAUX

Cet atelier a pour but d'accompagner les débutants ou confirmés qui aiment dessiner et qui ont envie de créer une bande dessinée ou un manga. Cet atelier vous montrera des trucs pour vous lancer! Création de personnages, intrigues, narration composition d'une planche... Nous aborderons toutes les phases de création. Vous mettrez en scène vos propres personnages dans les décors que vous aurez conçus et vous captiverez les lecteurs!
Animé par Bastien Bertine, auteur, illustrateur de BD & Manga, diplômé de l'EESI (Ecole Européenne Supérieure de l'Image), à Angoulême
Plus d'infos <http://bastienbertine.myportfolio.com>
Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur mercredi 18 septembre à 18h.

ATELIER LEGO®

> Tom Remy

ENFANTS

MERCREDI 10H30 > 12H (7-12 ANS) 197€/AN - MATÉRIEL FOURNI

Les célèbres briques sont toujours au rendez-vous à la MJC, dans un atelier à la croisée du jeu, de l'architecture et des arts plastiques. Dans une ambiance de convivialité et de partage, les enfants laissent libre cours à leur imagination au travers de constructions libres, mais aussi des projets plus importants, conçus et assemblés en commun. Ici, vaisseaux spatiaux et bases, animaux et autres sculptures, bâtiments aux détails soignés prennent vie sans le moindre mode d'emploi! L'atelier Lego, c'est aussi apprendre des techniques, partager des idées, mettre en scène ses créations pour mieux les présenter, participer à des expositions, construire des «sets» Lego impressionnants, s'affronter dans des mini-concours et, bien sûr, jouer avec ses constructions!

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur mercredi 18 septembre à 10h30.

JEUDIS GOURMANDS

> avec Tiairy **NOUVEAU**
LES JEUDIS* DE 18H > 22H - ADHÉSION MJC: 9€/AN
+ PARTICIPATION AUX FRAIS PAR ATELIER

Envie de découvrir, partager, renforcer ses connaissances en matière de cuisine 100% végétale, on vous propose un rendez-vous mensuel lors des jeudis gourmands, où l'on cuisine et déguste ensuite ensemble. On vous proposera aussi bien des menus complets que parfois des ateliers thématiques.
**Les dates seront communiquées au courant de l'année.*

ATELIER PHOTO ARGENTIQUE

> Philippe Faivre
MERCREDI 18H - 20H - 98€/TRIMESTRE

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. Possibilité le reste de l'année d'une utilisation libre aux horaires d'ouverture de la MJC.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur mercredi 18 septembre à 18h.

IKEBANA (ÉCOLE OHARA)

> Roberte Cailliez
MARDI 14H30 > 16H30 19€/SÉANCE

Art floral japonais, à base d'éléments végétaux simples. Les éléments végétaux vivants sont fournis et permettent des compositions épurées et variées.
A partir du mois d'octobre, une séance par mois le mardi, les dates seront communiquées à la rentrée.

ATELIER PHOTO NUMÉRIQUE

> Vincent Marion

MARDI 18H30 > 20H (DÉBUTANTS) 237€/AN

JEUDI 18H30 > 20H (CONFIRMÉS) 237€/AN

Animé par un photographe professionnel, cet atelier s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux photographes plus avancés et il abordera progressivement tous les aspects de la photo: de la prise de vue, au logiciel de traitement des images.

Si la météo le permet les cours pourront se dérouler en extérieur.

3^e ANNÉE

PERFECTIONNEMENT ET CRÉATIVITÉ

1 SAMEDI PAR MOIS / SCÉANCE DE 4H - 163€/AN

Finis les cours ou presque, cette 3^e année s'attardera sur la qualité de lumière en studio avec l'utilisation de flash déportés. 2 séances de prises de vues en condition studio avec modèle. L'art liquid, le trigger haute vitesse (photographier l'invisible), et toujours les sorties notamment au Lac du Der pour la migration des grues cendrées... 3^e année ouverte en priorité aux élèves ayant suivis une année débutant ou confirmé.

ARTEMYL > Myriam Léone

ASSOCIATION ACCUEILLIE

MARDI 18H > 20H ET JEUDI 18H > 20H - 100€/TRIMESTRE

Cotisation annuelle 10€, cours ouverts à tous

L'association ARTEMYL a intégré la MJC des 3 Maisons il y a 7 ans et propose des cours de dessin, peinture toutes techniques (aquarelle, acrylique, huile), sculpture (modelage terre)...

Tél. 06 86 13 54 57 Blog: artemyl.blogspot

SPORT & DÉTENTE

KITAÏDO - SHINTAÏDO

> Jean-Paul MADIER

Shihan, instructeur diplômé TenshinRyu Japon

LUNDI 18H-20H - (GYMNASÉ CHARLES V) 240€/AN

+ ACCÈS AUX AUTRES ACTIVITÉS DE KENBU NANCY

Art de mouvement et d'expression de la vie. Issu des arts martiaux japonais, cette pratique consiste à renforcer l'énergie vitale, à s'harmoniser avec l'univers et l'énergie (Tenshin) qui l'emplit. Le but est d'acquiescer la liberté véritable et de vivre en bonne harmonie avec soi et nos semblables. Il exprime une forme corporelle de la philosophie et de la méditation SHINTO. L'école de BO Jutsu Kitaïdo est issue d'une longue tradition, depuis Okinawa jusqu'à nos jours. Le BO (bâton long) amplifie et renforce l'énergie des mouvements et du corps. Le véritable enseignement de Me AOKI, fondateur du Shintaïdo (nouvelle voie du corps).

Renseignements et inscriptions:

06.74.05.27.15 - www.kenbunancy.fr

STAGE POUR ELLE **NOUVEAU**

TARIF 60€/LA JOURNÉE ET 100€/WEEK-END

Chaque séance est composée d'une méditation guidée suivie d'un atelier artistique et/ou corporel permettant d'aller à la rencontre de notre sensibilité. Une fois plongées dans notre intériorité, nous pourrions explorer, dans un cadre sécurisant, différentes pratiques artistiques en fonction des intervenantes: chant, danse, dessin, peinture, théâtre, cirque, clown, yoga, écriture...

Dates des weekends communiquées au courant de l'année.

www.rdv-essentia.com

KARATE DO **NOUVEAU** > Sofian CHEHAÏBOU, diplômé d'Etat

MARDI ET VENDREDI 17H30 > 19H30 (DOJO) - 180€ + LICENCE/AN

Le Karaté est un excellent moyen d'améliorer la condition physique des enfants. Il développe leur force, leur souplesse et leur endurance tout en s'amusant. Cela contribue à une vie saine et active. Il renforce leur confiance en eux, la concentration, l'équilibre statique et dynamique, la coordination motrice, l'orientation dans l'espace et le temps. Il permet de coordonner le corps et l'esprit, induit des valeurs de respect, de droiture, d'humilité et de persévérance. Le Karaté est plus qu'un sport, c'est une discipline de vie pour la connaissance de soi. C'est une recherche de maîtrise, de perfection technique et mentale.

Cours mixtes et inclusifs (pour les enfants porteurs de troubles invisibles). Trois niveaux sont proposés: Baby Karaté 4 / 6 ans - 6 / 11 ans - Adolescents. + Accès aux autres activités de Kenbu Nancy pour les adolescents. Renseignements et inscriptions: Jean Paul MADIER
06.74.05.27.15 - www.kenbunancy.fr

LES LUNDIS SPORTIFS

NOUVEAU

> Roxelane Parisot

195€/AN + 98€/AN PAR COURS SUPPLÉMENTAIRE

Pour optimiser vos chances d'atteindre vos objectifs, vous pouvez choisir 2 cours, bénéfique sur le plan physiologique et gage de réussite. Sans parler de la confiance en vous et du bien-être que vous allez ressentir. Je serai votre meilleure alliée pour vous emmener là où vous voulez!

BODY SCULPT

LUNDI 9H > 10H +98€/AN

Cours de renforcement musculaire généralisé permettant de tonifier et de sculpter la silhouette. Musique entraînante et bonne humeur! Le Body Sculpt contribue à brûler des calories, à améliorer la circulation sanguine, et à soulager les maux de dos grâce à un renforcement musculaire équilibré et coordonné.

CIRCUIT TRAINING MINCEUR

LUNDI 10H > 11H +98€/AN

Cours à visée cardiovasculaire ou l'objectif va être de 'brûler' un maximum de calories en alternant sans temps de pause différents ateliers dans le but d'affiner votre corps. J'individualise le cours en fonction des besoins de chacun et peut proposer à la demande un rééquilibrage alimentaire.

ESPRIT ZEN

LUNDI 11H > 12H +98€/AN

Exploration de différentes techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à mettre à distance tout ce qui peut nous parasiter en s'ancrant dans le moment présent. Retrouver sérénité et confiance. Un moment que vous méritez de prendre rien que pour vous.

BODY COMBAT

LUNDI 14H > 15H +98€/AN

Cours de fitness de forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux et d'autres sports de combats. Les bienfaits sont nombreux: développe l'endurance, améliore la coordination, renforce l'équilibre, tonifie les muscles, affine la silhouette et permet de se défouler!

STRETCHING

LUNDI 15H > 16H +98€/AN

Cours durant lequel, on étire toutes les zones musculaires travaillées dans le but outre de cibler la souplesse, de favoriser une meilleure récupération physique. Véritable parenthèse de détente. Ses vertus apaisantes et relaxantes non-négligeables permettent d'évacuer le stress et l'anxiété.

YOGA > Babeth BOIVIN

LUNDI 11H > 12H30 | 280€/AN

MARDI 18H30 > 20H00 | 280€/AN

Le Vinyasa yoga est une pratique du yoga, dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration. En plus d'être une activité physique complète, il confère de nombreux bienfaits sur le corps, la santé et l'esprit. La respiration est au centre de la pratique. Elle se fait par le nez, bouche fermée, de manière calme et profonde. Cela conduit au relâchement des tensions, à la détente générale et favorise la circulation de l'énergie. On l'appelle la respiration Ujjayi ou la respiration océanique. La pratique hatha/vinyasa permet à chacun selon ses capacités et ses limites de trouver les mouvements qui leur font du bien! Dans ce cours, tu seras également sensibilisé à la méditation, respiration et autres formes de yoga (yeux, mains, vocale...).

COURS DE CONTACT IMPRO

> Marège Moreno

SAMEDI 10H-12H À PARTIR DE 15 ANS

20€ / 1 SÉANCE DE 2H | 180€ / 10 SÉANCES DE 2H

320€ / 20 COURS DE 2H | 430€ / AN

Les cours sont guidés entièrement pour permettre aux participant.es (indifféremment de leurs niveaux ou pratiques) d'être à l'aise et disponible. Nous visons à construire ensemble une pratique favorable au consentement. Une culture à travers la pratique du contact impro dans laquelle la recherche du consentement mutuel est normalisée et soutenu. Il s'agit de créer l'environnement propice à l'exploration du mouvement en solo, duo ou en groupe, lors d'exercices donnés et de développer l'écoute et la présence de chacun.e. Cette pratique régulière enrichit la conscience corporelle, relâche les tensions et donne force et stabilité au corps en mouvement. De cette danse découle, entre autres, l'adaptabilité, l'harmonie des efforts, l'emploi sensible du contact et le respect et l'intégrité du corps.

Au programme: apprivoiser la proximité, découvrir son solo, ajuster le contact physique, pratiquer les fondamentaux du Contact Impro, trouver des ressources verbales et non verbales dans la danse, et tellement plus.

AÏKIDO > Jean-Claude Schifferling (4^e dan)

LUNDI 12H15 > 13H30 / MERCREDI 7H30 > 8H30

JEUDI 19H30 > 21H30 - 192€/AN/1 SÉANCE

234€/AN/2 SÉANCES 299€/AN/3 SÉANCES

Art martial sacré de la danse ronde qui apporte la joie. Ouvert aux plus de 14 ans.

Le premier mercredi du mois **Bo jutsu** et **Bokken** à la Pépinière (8h30/9h45).

GYM TONIC > Éric Didier

LUNDI 18H > 19H (SALLE DE DANSE MJC) - 195€/AN

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 d'une durée d'une heure. Haltères, bande stretch, bâtons lestés au programme! Nous utiliserons des techniques variées telles que des chorégraphies, du renforcement des abdos, des cuisses et bras, ainsi que de la relaxation.

PILATE > Éric Didier

LUNDI 19H > 20H (SALLE DE DANSE) 195€/AN

LUNDI 20H15 > 21H (INITIATION PILATE - DOJO) 173€/AN

JEUDI 18H30 > 19H30 (SALLE DE DANSE) 195€/AN

Séance centrée sur la respiration et le ressenti à travers des exercices variés qui apprennent à activer les muscles faibles et relâcher les muscles trop tendus. Le but étant d'équilibrer la musculature et de créer un équilibre dans le corps. Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse et du maintien postural.

GYM DOUCE : SPECIAL SENIORS

> Éric Didier

JEUDI 15H30-16H30 - 195€/AN

La gym douce est la pratique sportive idéale pour les personnes désirant se maintenir en forme et cultiver leur bien-être. Elle s'adapte à tous les niveaux de condition physique. Elle réduit les risques de maladies et améliore considérablement la souplesse, l'équilibre, la force musculaire et le mental de ceux qui la pratiquent régulièrement et à long terme.

TAI CHI CHUAN > Didier Bonhomme

JEUDI 20H > 21H15 (TOUS NIVEAUX) 238€/AN

Diplômé de la Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois. Certificat de qualification professionnelle - mention Qi Gong - sport santé.

PILATE/BODY BALL > Éric Didier

LUNDI 12H30 > 13H30 OU JEUDI 12H45 > 13H45 195€/AN

Centrée sur la respiration et le ressenti à travers des exercices variés qui apprennent à activer les muscles faibles et relâcher les muscles trop tendus. Le but étant d'équilibrer la musculature, de créer un équilibre dans le corps et un véritable maintien musculaire du dos. Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse et du maintien postural. *À la MJC.*

LA GYM DES ENFANTS > Éric Didier

MERCREDI 10H-10H45 ENFANTS DE 2 À 3 ANS 176€/AN

MERCREDI 10H45-11H30 ENFANTS DE 4 À 5 ANS 176€/AN

Bouger, sauter, tourner et surtout jouer en apprenant un maximum de schémas corporels. C'est ce que nous favoriserons à travers différents jeux de sociabilisation, collectifs et parcours gymniques, le tout avec du matériel adapté aux enfants.

MULTI SPORTS > Éric Didier

JEUDI 17H-18H15 (ENFANTS DE 6 À 8 ANS) 187€/AN

Les cours de multisports permettent aux enfants de s'amuser avec leurs corps. Ils découvrent toute l'année des activités sportives diverses et variées comme les sports de ballon (foot, basket, king ball) raquette (tennis, badminton...), les sports d'opposition judo, ou autre base ball, flag rugby cross canadienne freesbee. Cette diversification amène les enfants à développer leurs capacités motrices de manière harmonieuse tout en s'épanouissant au sein d'un groupe, sans pour autant rechercher la compétition en objectif principal.

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

ASSOCIATION ACCUEILLIE

MARDI 8H45 > 9H45 (POUR ADULTES)

Renseignements:

Bernadette Thorax / tél. 03 83 36 54 34

LA MJC DES 3 MAISONS FAIT SON CIRQUE

BIBASSE

CONVENTION DE JONGLERIE

11^e ÉDITION DU 28 MAI AU 1^{er} JUIN 2025

La convention Bibasse, festival de jonglerie, refait son show! Ornés de chapiteaux, tous les bâtiments de la MJC et son jardin partagé se transforment, le temps d'un week-end prolongé, en terrain de jeu pour les jongleurs en tous genres, amateurs ou professionnels, les publics, les voisins, curieux ou connaisseurs, ou tout ça à la fois! Réservez votre weekend de l'Ascension, le collectif Bibasse, toujours plus motivé, vous prépare une édition avec encore de nombreux spectacles sous chapiteau ou en rue, pour petits et grands...

Une convention de jonglerie est un festival rassemblant amateurs et professionnels autour du thème de la jonglerie. Ces regroupements permettent aux jongleurs de tous niveaux de se rencontrer et d'échanger autour de leur pratique, de voir des spectacles ou encore de participer à des ateliers (ou workshops en anglais). Ces rencontres, propices à l'émulation positive, sont d'après les jongleurs eux-mêmes le meilleur moyen de progresser).

INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE > Mathieu Delanne

MERCREDI 14H-15H (6-8 ANS) 187€/AN

MERCREDI 15H-16H (4-6 ANS) 187€/AN

MERCREDI 16H-17H30 (9-14 ANS) 197€/AN

Bienvenue au cirque des 3 Maisons! Boules chinoises, bâton du diable, diabolos, 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»! Découverte et initiation adaptées pour les tout 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.



STAGES CIRQUE & MUSIQUE

DANS LE CADRE DU PROJET CIRQMÜ

LE CIRQMÜ REVIENT SOUS UNE NOUVELLE FORME...

RESTEZ CONNECTÉ!

Venez découvrir le spectacle de la tournée d'été et rencontrer l'équipe du Cirqmü à l'occasion du NJP 2024, dans le cadre de la Pép en Fête!

Ces stages sont des temps de découverte et de perfectionnement de différentes techniques de cirque : jonglage, acrobatie, monocycle, échasses... et de pratiques musicales : travail rythmique, instrumental et d'orchestre. Ils sont encadrés par des intervenants professionnels qui accompagnent le groupe vers une création collective mixant les disciplines proposées. Ils s'adressent à des jeunes de 9 à 17 ans de tous niveaux, débutants ou initiés.

RENDEZ-VOUS JONGLAGE

> Gilles PERIE

DIMANCHE 17H > 19H ADOS-ADULTES - (ADHÉSION MJC 9€)

Après une longue pause, le rendez-vous jongle revient enfin !

Cet atelier libre autour du jonglage est ouvert à tous, débutants ou initiés, qui souhaitent s'entraîner, développer des techniques, ou tout simplement trouver des partenaires pour travailler le passing...

C'est aussi l'occasion de rencontrer une partie de l'équipe organisatrice de la convention Bibasse et de découvrir ses coulisses !

Pour y participer, il suffit de prendre sa carte d'adhésion annuelle à la MJC (9€) et de venir avec son matériel (possibilité de prêt au démarrage).

MUSIQUE

POUR TOUS

BATTERIE > Thibaut Czml

MERCREDI 14H > 19H30 - 481€/AN

À partir de 6 ans, séances individuelles de 30mn. Possibilité de venir répéter aux horaires d'ouverture de la MJC.

Rendez-vous pour établir le planning le mercredi 18 septembre à partir de 14h.

ÉVEIL MUSICAL > Aïssate

MERCREDI 16H > 17H (POUR LES 3, 4 ANS) 185€/AN

Découverte et exploration de matériaux divers, petites percussions. Jeux utilisant voix corps et instruments. Travail sur le rythme et l'imaginaire.

Rencontre avec Aïssate le 18 septembre à 16h

ATELIERS MUSIQUES ACTUELLES

> Manu Etienne et Thibaut Czml

JOUR ET HORAIRES À DÉFINIR SELON LE NOMBRE

D'INSCRIT·E·S | 240 €/AN

Mise en place d'ateliers collectifs « basse, batterie, guitare, chant » pour mettre le plus rapidement possible en pratique ce que l'on apprend en cours individuel, s'amuser et partager en « groupe ». Restitutions sous forme de concerts ponctuels.

Rendez-vous pour établir le planning lundi 16 septembre à partir de 16h

PIANO ET FLÛTE À BEC > Vincent Petit

LUNDI 17H > 20H 435€/AN (20 MN) 481€/AN (30MN)

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 16 septembre.

COURS DE CHANT INDIVIDUEL

> Gérémie Delaitre

MARDI 12H30 > 18H30 ET 20H > 21H

VENDREDI 12H30 > 21H30 - (45 MN/SÉANCE)

TARIF TRIMESTRIEL 206€ POUR 10 SÉANCES

TARIF ANNUEL 587€ POUR 30 SÉANCES

Tout niveau (y compris professionnels), tout style, tout âge (dès 8 ans)

Cours sur mesure, en fonction de vos attentes et de votre niveau, voix chantée, parlée (slam, hip-hop, etc) ou saturée (Métal, Rock, Funk, etc), onomatopées (scat jazz), human beat box et imitation d'instruments, chant dyphonique...

GUITARE > Manu Etienne

Guitare électrique, guitare basse et guitare classique

LUNDI ET JEUDI 16H > 21H 481€/AN

SÉANCES INDIVIDUELLES DE 30 MN À PARTIR DE 7 ANS

Un enseignement vivant, dynamique aussi bien destiné au débutant qu'au musicien plus confirmé. Technique, harmonie, solfège rythmique, lecture tablatures ou partitions en accord avec l'élève. Tous styles musicaux confondus.

Guitare classique: accords, rythmique, placement de la voix, savoir transposer, adapter la tonalité. Reprise de morceaux, initiation à la composition et à l'écriture.

ATELIER CHORALE > Gérémie Delaitre

MARDI 18H30 > 20H 248€/AN (30 SÉANCES)

À PARTIR DE 4 PARTICIPANTS (1H30/SÉANCE)

Création d'un répertoire de chansons ouvertes à différents styles et époques, création d'une chorale (chant lead et chœurs). Une entrevue avec l'intervenant est nécessaire avant de commencer.

LE JARDIN PARTAGÉ DES 3 MAISONS



DÉVELOPPEMENT DURABLE ET ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

Lieu de sensibilisation pédagogique à l'environnement, notre jardin est ouvert à tous et toute l'année! En 10 ans ce bel espace de nature est devenu une référence dans la ville et la métropole, offrant aux habitants une réponse à leurs besoins de nature et de liens.

TON JARDIN EN VILLE > Nicolas RYMDZIOONEK

Dans l'espace enfant du Jardin Partagé et en salle en hiver.

MERCREDI MATIN DE 9H30 À 11H00 ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS DANS LE CADRE DU CENTRE DE LOISIRS

Au cœur du jardin Partagé de la MJC des 3 Maisons, dans ton propre espace, tu découvres le jardinage naturel et ses pratiques respectueuses de l'environnement. À travers plusieurs cycles et ateliers: l'eau et la mare au jardin, le sol, la graine, la création d'un potager naturel, le compostage, les insectes et plantes utiles au jardin, la cuisine des légumes du jardin, tu profites des plaisirs et des bienfaits de la nature. L'hiver: tu bricoles, tu ré pares, tu prépares la saison maraichère...

ANIMATIONS NATURE ET ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

> Nicolas RYMDZIOONEK

Envie de nature? Découvrez nos animations à destination des associations, scolaires, collectivités et venez passez un moment au jardin.

Contact: Nicolas RYMDZIOONEK, animateur Jardin jardinpartage@mjc3maisons.fr
Retrouvez l'actualité du jardin sur notre page Facebook, Le Jardin Partagé des Trois Maisons.

ATELIERS D'ARTISTES



Depuis plus de dix ans, la MJC en 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 s'adresse en priorité aux Artistes créateurs. Ceux-ci, en échange, participent à la vie et aux projets de la MJC suivant leur champ de compétences notamment en création de supports de communication.

Leurs actions et savoir-faire permettent d'enrichir nos activités: classe artistique, expositions, stages etc.

La proximité des espaces de création et des espaces d'activités favorise cette collaboration.

ESPACE DE JARDINAGE PARTAGÉ > Nicolas RYMDZIOONEK

MARDI ET JEUDI DE 13H À 17H TOUTE L'ANNÉE

ADHÉSION 9€ PLUS PARTICIPATION LIBRE

TOUT PUBLIC

Trêve hivernale du 2 déc au 12 jan.

Venez librement seul ou en famille planter, échanger, cultiver... dans un esprit de partage et de convivialité. Participez à une expérience collective de pratique du jardinage et organisez ensemble les tâches à réaliser au potager: choix des variétés, travail du sol, soins aux cultures, récoltes et transformation.

ESPACE DE LOISIRS

Le jardin c'est aussi un espace de loisirs où l'on peut venir se détendre, lire un livre, faire une sieste dans les hamacs, jouer au moly, à la pétanque ou même pique-niquer. Les moments de convivialité sont nombreux à la belle saison, les dimanches au jardin: auberges espagnoles, barbecues, transformations des récoltes et goûters

LA FÊTE DU JARDIN

DIMANCHE 15 JUIN 2025



CENTRE DE LOISIRS

L'ÉDUCATION PARTAGÉE

Le Centre de Loisirs de la MJC des 3 Maisons a à cœur de proposer à vos enfants des activités originales et variées avec un but pédagogique. Elles vont en effet participer à leur développement intellectuel, moral et physique en leur apportant toujours une plus-value culturelle, sociale, sportive, artistique, etc.

Dans une logique d'Education Partagée entre la Famille, l'Ecole et tout autre lieu d'éducation, nous participons activement à l'élaboration d'un socle qui permettra à vos enfants d'être les individus de la société de demain.

Le Centre de Loisirs de la MJC des 3 Maisons est accessible aux enfants âgés de 3 à 12 ans. Il les accueille les mercredis et durant les périodes de vacances scolaires.

- **Les mercredis:** Inscription à la journée ou à la demi-journée avec ou sans repas.
- **Pour les vacances:** L'inscription se fait sur quatre jours minimum

Les inscriptions au centre de loisirs démarrent aux dates suivantes :

- **Lundi 23 septembre 2024** pour les vacances de la Toussaint.
- **Lundi 4 novembre 2024** pour les vacances de Noël.
- **Lundi 24 février 2025** pour les vacances de Pâques.
- **Pour les vacances d'été 2025 et les mercredis 2025-2026**, les dates seront communiquées ultérieurement.

Les inscriptions pour les périodes de vacances démarrent trois semaines avant le début de celles-ci. Les inscriptions de dernière minute (mercredis compris) sont soumises à l'appréciation du Directeur.

Un nombre minimum de jour est appliqué durant les périodes de vacances scolaires afin que le séjour de votre enfant ait une certaine cohérence. En effet, chaque session est articulée autour d'un projet pédagogique avec plusieurs axes de travail (autonomie de l'enfant, apprentissage du vivre ensemble, développer la confiance en soi, se plonger dans un imaginaire, etc.). Nous pensons donc qu'il est pertinent que vos enfants évoluent durant plusieurs jours au sein du centre de loisirs.

En outre, ce type de fonctionnement permet une meilleure organisation de l'équipe pédagogique dans la préparation des activités et des sorties pédagogiques. Cela permet également une meilleure connaissance des enfants, ce qui contribue à garantir leur sécurité morale et affective.

LA JOURNÉE AU CENTRE DE LOISIRS

- 07h45 > 09h00 Arrivée échelonnée des enfants
- 09h00 > 11h30 Temps d'activités
- 11h30 > 13h30 Repas en deux services
- 13h30 > 14h30 Temps calme
- 14h30 > 16h00 Temps d'activités
- 16h00 > 17h00 Goûter et Forum
- 17h00 > 18h30 Départ échelonné (17h>18h période de vacances)

Au cours de la journée des temps calme et d'autonomie sont proposés aux enfants. Pour plus de renseignements sur le contenu des temps n'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe pédagogique.

TARIFS (mercredi, repas inclus)

Quotient Familial	Plein tarif (non CAF)	QF > 800	QF < 800
Journée + repas	20.50 €	16.50 €	15.50 €
½ journée + repas	16.50 €	14.50 €	13.50 €
½ journée sans repas	12 €	10 €	9 €

Les sommes dues au CLSH sont à régler au moment de l'inscription. Nous nous réservons le droit de désinscrire vos enfants à partir de trois jours sans règlement de votre part.

ET AUSSI...



LE PALACE UN BANQUET À CIEL OUVERT

6^e ÉDITION SAMEDI 15 MARS 2025

Fête de Quartier d'Hiver. Le Palace d'Hiver vous invite à son « Banquet à ciel ouvert ». Rejoignez-nous en famille, entre voisins ou amis pour une balade en lumière dans les rues du quartier qui nous emmènera jusqu'au Palace d'Hiver où nous partagerons un grand banquet à la chaleur des braseros.

Et pour préparer cette fête, venez nous retrouver le samedi 8 mars à la MJC 3 Maisons autour de d'ateliers créatifs ou vous pourrez fabriquer votre propre lampion pour la déambulation, coudre votre costume ou participer à la construction des décors lumineux et à la mise en espace du Palace.

Et n'oubliez pas de vous faire beau pour venir au Palace... pensez dès maintenant à préparer votre tenue... fourrures, chapeaux, colliers de perles et autres colifichets !

LE LOCAL DE RÉPÉTITION

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. 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 !



PARTENARIAT CULTUREL

CIE OSMOSIS ÉQUINOXES & SOLSTICES

Zone Artistique Transitoire Crosne-Vayringe & alentours
Équinoxe automne sept 2024 > Équinoxe automne sept 2025

Un quartier, des habitants, des passants, des entrées et sorties de ville, un territoire de Nancy, où se déploieront des imaginaires sensibles, spectaculaires. Célébrer des Lieux, le Vivant à travers une série de rendez-vous artistiques et culturels majeurs autour et lors des temps de solstices et d'équinoxes qui rythmeront cette période de mars 2023 à septembre 2025. Ensemble un Quartier en Fête guidé par un témoin du réel, un témoignage clef qui sera notre passeur sur cet espace des possibles.

Les rendez-vous d'équinoxes, solstices à venir :

SAISON #02

"NOS TRAVERSEES" AU CŒUR DE LIEUX DE VIE

ÉQUINOXE DE SEPTEMBRE 2024

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2024 - 10H00 À 18H00

Rendez-vous Maison de retraite Les Cygnes/Village de l'insertion rue Crosne à Nancy

SOLSTICE DE DÉCEMBRE 2024

SAMEDI 21 DÉCEMBRE 2024 - 17H > 20H

Rendez-vous Pont Dussaulx Quartier Trois Maison/Crosne Vayringe
Rendez-vous Tour Panoramique Quartier Plateau de Haye

SAISON #03

"NOS EMPREINTES" DES IMAGINAIRES DE VIE

ÉQUINOXE DE MARS 2025

SAMEDI 15 MARS 2025 - 18H > 21H

Rendez-vous Sentier des Vignaiers/Entrée du Jardin partagé MJC 3 Maisons. Suivi du Palace de la MJC 3 maisons

SOLSTICE DE JUIN 2025

DIMANCHE 22 JUIN 2025 - 15H > 19H

Rendez-vous Rue Vayringe x Rue du Crosne - Sous Pont Vayringe.

ÉQUINOXE DE SEPTEMBRE 2025

SAM 21 ET DIM 22 SEPTEMBRE 2025 - 14H > 22H

Rendez-vous Rue Fontenoy MJC 3Maisons / Début du Parcours sensible et spectaculaire de nos saisons...

Ces actions sont effectuées dans le cadre du dispositif Quartiers en fête porté par la Ville de Nancy pour proposer un aménagement culturel du territoire au service des habitants et des artistes.

Photographie Studio Tom Riedel - © Osmosis Cie-All Soimil -

INFORMATIONS PRATIQUES

La Maison des Jeunes et de la Culture des 3 Maisons est une association d'Education Populaire selon la Loi 1901, conventionnée avec la Ville de Nancy, et affiliée à la FRMJC Lorraine, elle-même membre de MJC Grand Est et MJC de France. 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, la Directrice de la FRMJC Lorraine et la Directrice 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 :

Mme Marianne Lévy et Mme Anne Mrowicki Co-présidente, Mme Florence Ducreau Trésorière, Mme Karen Hanny Trésorière-adjointe, M. Frédérique Joyeux Secrétaire, Mme Sylvie Drouant Assesseure.

La carte d'adhésion à la MJC vous permet de pratiquer une activité dans notre structure ainsi que dans les 6 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.

TARIF D'ADHÉSION UNIQUE 2024-2025 : 9€/AN

Pour pratiquer une activité régulière, il est également nécessaire de régler une cotisation à l'année scolaire. Une saison correspond plus ou moins à 30 séances du 16 septembre 2024 au 27 juin 2025, 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^e activité dans la même famille. Tout remboursement ne pourra intervenir que sur demande écrite dûment justifiée et uniquement pour un trimestre non commencé.

Dispositifs d'Aides aux familles : ATL de la CAF/ FNAS/ Comité d'entreprise/ Pass 'Sport/ Pass Jeunes 54/ Pass' Culture/ CCAS / Chèques vacances/ Carte Jeun'Est

QUELQUES DATES

- Reprise des activités à partir du lundi 16 septembre 2024
- Assemblée Générale jeudi 24 avril 2025
- Convention Bibasse du mercredi 28 mai au 1er juin 2025
- Fête du jardin imanche 15 juin 2025
- Fête des activités vendredi 20 et samedi 21 juin 2025

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 19h, pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi : 9h à 12h et de 14h à 18h.

LA MJC C'EST AUSSI LE TRAVAIL D'UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS PERMANENTS

Nadine Royer - Directrice • Audrey Rolin - Animatrice • Félix Lipka - Directeur du Centre de Loisirs • Julien Engerer - Comptable • Nicolas Rymdzionek - Animateur jardin • Émilie Carrey - Accueil et communication • Malika Benhennou et Armelle Chrétien - Agentes d'entretien



MJC DES 3 MAISONS

12 rue de Fontenoy

54000 NANCY

03 83 32 80 52

contact@mjc3maisons.fr

www.mjc3maisons.fr

du lundi au jeudi: 9h > 12h / 14h > 21h, le vendredi: 9h > 12 / 14h > 19h
pendant les vacances scolaires: du lundi au vendredi: 9h > 12h / 14h > 18h

BUS: lignes 12, 13 - arrêt *MJC 3 Maisons*



métropole
Grand Nancy



Nancy,