

# MJC BEAUREGARD



Découvrez le programme des activités !



# Sommaire

**Infos pratiques  
& conditions générales** ..... 3

**Services** ..... 5

## Les ateliers

→ Sports & détente ..... 7

→ Musique ..... 10

→ Danses ..... 11

→ Arts & expressions ..... 12

→ Autres ateliers ..... 13

**Centre de loisirs  
& loisirs ados** ..... 14



# INFOS PRATIQUES & CONDITIONS GÉNÉRALES

## ADHÉSION

Si l'adhésion est la condition obligatoire pour participer aux activités de l'association, **elle est avant tout un acte citoyen qui implique un engagement sur des valeurs et sur un projet.** Le paiement de l'adhésion concrétise le soutien de chaque adhérent et son implication dans la vie de l'association, lui permettant de peser sur les orientations et les actions qu'elle développe. Renseignements auprès de la direction.

Elle couvre « l'année associative » qui débute le 1<sup>er</sup> septembre pour se terminer le 31 août de l'année civile suivante. Son montant est déterminé en Assemblée Générale tous les ans (**9€**).

**Nouveau :** « Adhésion famille » : 20€ pour 3 personnes du foyer participant à une activité + 5€ par personne supplémentaire.

L'adhésion à la MJC Beauregard est valable dans les 6 autres MJC de Nancy et offre ainsi des avantages dans l'ensemble du réseau (invitations, spectacles à prix réduits...).

## OUVERTURE ET SUPPRESSION D'UNE ACTIVITÉ

Une activité est ouverte dès lors qu'un nombre minimum d'adhérents inscrits est atteint. Ce nombre varie en fonction de l'activité.

**L'association se réserve le droit d'annuler une activité lorsque :**

- l'effectif minimum assurant l'équilibre financier de l'activité n'est pas atteint.
- aucun local n'est disponible pour le déroulement de l'activité ou que la sécurité n'est pas assurée dans le local utilisé.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Une séance d'essai peut précéder une inscription définitive.
- Toute personne souhaitant pratiquer une activité doit s'acquitter d'une adhésion à l'association ainsi que d'une cotisation.
- Une fiche d'inscription doit être impérativement remplie et signée auprès du secrétariat par tout adhérent, ou par un responsable légal lorsque l'adhérent est mineur.
- Pour pouvoir se réinscrire, tout adhérent doit être à jour de ses adhésions et cotisations de l'année précédente.

## COTISATION AUX ACTIVITÉS

La cotisation annuelle est calculée sur la base de 30 séances d'activité minimum, avec un maximum de 33 séances, de septembre à juin, hors période de vacances scolaires et hors offres particulières (Pack).

**Pour des mesures d'hygiène, merci de venir avec votre tapis de sol.**

## RÉDUCTION POUR LES ACTIVITÉS EN ATELIER

« Bonus Famille » de la MJC : réduction de 15€ à partir de la 3<sup>e</sup> activité au sein d'une même famille (un « pack » compte pour une activité).

## MODALITÉS DE PAIEMENT DES ACTIVITÉS

Différentes facilités de paiement sont possibles :

- En 10 fois sans frais par prélèvement automatique mensuel d'octobre 2023 à juillet 2024 (vous munir d'un RIB).
- En 3 fois sans frais (3 chèques encaissables : à l'inscription, mi-janvier, mi-avril)
- Comptant en espèces, par carte bancaire ou par chèque à l'ordre de la MJC Beauregard.

Possibilités de paiement par :

- Chèques vacances, chèques vacances connect et coupon sport
- Aides sociales des CCAS des communes
- Aides des Comités d'Entreprises
- Pass Jeunes 54

**L'adhésion à la MJC et les cotisations sont les seules perceptions financières requises pour pratiquer une activité. Toute autre sollicitation ne peut survenir qu'après accord préalable écrit de la direction.**

## REMBOURSEMENT

Le montant des cotisations des activités ne peut être remboursé que sur justificatif, dans les cas suivants : raison médicale (certificat à transmettre), mutation professionnelle, perte d'emploi, déménagement hors de la métropole du Grand Nancy.

**Les remboursements ne seront effectués qu'après encaissement des chèques émis lors de l'inscription. Les remboursements sont calculés en fonction des périodes de vacances.**

Dans le cadre des inscriptions, les informations administratives recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées exclusivement à l'administration de l'association. En application des articles 39 et suivant la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser au secrétariat de l'association [contact@mjcbeauregard.fr](mailto:contact@mjcbeauregard.fr)

## Quelques dates à retenir !

### ATELIERS

INSCRIPTIONS :

- **Activité adulte se déroulant entre 17h30 et 22h** : le jeudi 31 août 2023 de 17h30 à 20h.
- **Activité adulte se déroulant entre 8h30 et 17h** : le vendredi 1 septembre 2023 de 9h30 à 12h.
- **Activité enfant** : à partir du 4 septembre aux heures d'ouverture de la MJC.

Puis aux heures d'ouverture de la MJC.

**Attention les places sont limitées !**

Reprise des activités le lundi 11 septembre 2023.  
Fin des activités le samedi 22 juin 2024.

# SERVICES

**L'accueil**, c'est un espace de rencontres, d'informations et de documentation, où vous pouvez trouver une personne répondant à vos attentes.

Horaires d'accueil :

Du lundi au vendredi : 9h00 - 12h30 / 13h30 - 18h00

## PHOTOCOPIES

	Noir & Blanc	Couleurs
A4	0,20€	0,50€
A3	0,50€	1,00€

## COURS DE FRANÇAIS LANGUES ÉTRANGÈRES (F.L.E.) EN LIBRE-SERVICE

La MJC Beauregard propose depuis une dizaine d'années des cours de français destinés à toute personne majeure souhaitant apprendre ou approfondir la langue Française, animés par des bénévoles.

Les inscriptions auront lieu du lundi 11 au vendredi 15 septembre 2023 (sauf mercredi 14/09) de 9h15 à 12h00. Début des cours le lundi 18 septembre 2023 (inscription préalable obligatoire).

Les apprenants sont répartis en 5 niveaux, depuis les totalement débutants (niveau A) jusqu'aux plus avancés (niveau E). Les cours ont lieu tous les matins des lundis, mardis, jeudis et vendredis, sauf vacances scolaires :

→ soit de 9h15 à 10h30

→ soit de 10h45 à 12h00

en fonction des niveaux. Chaque niveau bénéficie de 3 ou 4 cours d'une heure et quart par semaine. Des activités sont prévues tout au long de l'année selon la disponibilité des animateurs. Cours gratuits, hormis adhésion annuelle à la MJC (9 €).

## SERVICE KRAFT

**Des comptoirs de retrait et de retour de livres près de chez vous.**

Pas le temps de vous déplacer dans les bibliothèques de Nancy ? Réservez jusqu'à 4 documents de Nancy sur le catalogue en ligne Co-libris et faites-vous livrer votre « kraft à la carte » quelques jours plus tard à la MJC Beauregard. Il vous sera également possible de rendre les documents provenant des collections des Bibliothèques de Nancy dans la boîte de retours, installée dans le hall de la MJC.

Plus d'informations sur :

<https://www.reseau-colibris.fr/iguana/www.main.cls?url=kraft>

## ACCUEIL DES ASSOCIATIONS

La MJC accueille de nombreuses associations afin qu'elles y pratiquent leurs activités ou organisent leurs manifestations : mise à disposition de salles, prêt de matériel, appui administratif, appui technique, aide au montage de dossiers.

# Les ateliers





## SPORTS & DÉTENTE

### BODYRELAX avec Monia KOUICI

Lundi de 20h à 21h

Tarif : 186 €

Le BodyRelax est un mélange entre mouvements de stretching et de mobilité accompagnés de quelques exercices de respiration pour favoriser le bien-être et la relaxation.

NOUVEAU !

### CIRCUIT TRAINING avec Emma TRÉVIS

Jeu de 18h45 à 19h45

Tarif : 186 €

Le circuit training consiste à enchaîner des exercices de cardio et de renforcement musculaire, en alternant temps de travail puis temps de repos. Il vous offre donc un travail autant cardiovasculaire que musculaire et vous permettra d'améliorer votre condition physique.

### FOOTING / COURSE À PIED

avec Claude HENRY, Philippe CAPELLO et Vincent WILT

Rendez-vous devant la MJC à 18h les mercredis

Tarif : 9€ adhésion annuelle

Venez courir sans contrainte ni performance mais avec le sourire.



### GYM DOUCE avec Nicolas FAUGÈRE

Mardi de 9h30 à 10h30

Mardi de 10h30 à 11h30

Jeu de 9h30 à 10h30

Tarif : 186 €

Dans une ambiance sympathique et détendue, le cours se compose en 3 parties :

→ Une partie ludique constituée de petits enchaînements de pas dansés amenés progressivement, le tout en musique et qui permet de travailler essentiellement la mémoire et la coordination.

→ Le renforcement musculaire permet un travail spécifique de tous les groupes musculaires et vise à tonifier la musculature. Il se fait avec ou sans matériel (haltères, élastiques, bâtons) et les exercices sont exécutés chacun à son rythme et en petite quantité.

→ Le stretching, correspondant aux étirements, vise l'entretien de la mobilité et de la souplesse par le biais d'exercices plutôt doux, le tout sur une musique douce.

### GYM D'ENTRETIEN avec Romaric PILLONS

Mardi de 19h45 à 20h45

Tarif : 186 €

La Gym d'Entretien sert à maintenir sa forme physique et à l'améliorer grâce à des exercices de renforcement musculaire. La séance se compose de mouvements et de renforcement musculaire fait sur place ou en mouvement. Chaque exercice réalisé pendant la séance cible un muscle ou on réalise plusieurs séries pour le faire travailler. Cela permet un développement corporel harmonieux qui est recherché à chaque séance en travaillant tous les grands groupes musculaires (bras, dos, abdominaux, fessiers, cuisses). Le tout se fait naturellement sur une musique d'ambiance.





## PRATIQUE MÉDITATIVE AVEC UN CERCEAU

avec Dorothée

1<sup>er</sup> jeudi du mois de 17h45 à 18h45

Tarif : 9€ adhésion annuelle

Inscription au 06 19 18 28 51

Venez vous connecter à votre centre. Je partagerai avec vous quelques figures de base pour jouer avec votre cerceau en pleine conscience. 1 séance d'essai avec prêt de matériel, ensuite il faudra prévoir votre cerceau.



## SOPHROLOGIE

avec Louiza RODRIGUES

Mardi de 17h45 à 19h

Tarif : 207 €

La Sophrologie en groupe, un format idéal pour vous approprier, à votre rythme, les différents exercices de relaxation dynamique et la respiration. Ces techniques sont facilement reproductibles à la maison. Elles constituent une aide précieuse pour apprendre :  
→ à écouter les réactions de son corps et détecter les signes du stress, par exemple  
→ à lâcher prise, prendre de la hauteur et retrouver ses moyens  
→ à développer, redécouvrir la confiance en soi de façon pérenne

## QI GONG

avec Patrick SCHNEIDER

Mardi de 14h à 15h

Vendredi de 11h à 12h

Tarif : 186 €



Gymnastique traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme.

## PILATES

Mardi de 18h45 à 19h45 avec Adilya OBELTZ

Mercredi de 17h45 à 18h45 avec Marion MOUDIN

Jeudi de 8h50 à 9h50 avec Anne-Sophie MAURICE

Jeudi de 9h50 à 10h50 avec Anne-Sophie MAURICE

Vendredi de 9h30 à 10h30 avec Nicolas FAUGÈRE

Vendredi de 14h à 15h avec Anne-Sophie MAURICE

Vendredi de 15h à 16h avec Anne-Sophie MAURICE

Tarif : 186 €

Méthode douce qui sollicite les muscles profonds et superficiels. Elle permet une amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre mais aussi de la posture et de la coordination, fonctions toutes nécessaires au bien-être quotidien.

## PILATES FUSION

avec Anne-Sophie MAURICE

Jeudi de 10h50 à 11h50

Tarif : 186 €

La fusion entre Pilates et barre classique pour travailler sa posture et sa tonicité dans cette activité originale.

NOUVEAU !

## YOGA POSTURAL

avec Marion MOUDIN

Mercredi de 18h45 à 19h45

Tarif : 186 €

Le YOGA Postural est basé sur le VINYĀSA (une des formes les plus populaires et modernes du yoga). C'est un style de yoga dynamique et sportif dans lequel les élèves enchaînent généralement de manière fluide différentes enchaînées de postures. La séance s'articule autour d'un certain nombre de postures (asana) organisées selon les niveaux des participants et l'objectif de la séance. Les principes : la recherche du juste équilibre entre tonus et détente, flexion et extension et ce en associant les postures (exercices) de renforcement dynamique à des postures de relaxation douce.







NOUVEAU !

## YOGA

avec Amélie DELACOTE

Lundi de 10h30 à 11h30

Tarif : 186€

Le Hatha Yoga permet de développer le souffle afin de mieux respirer, ce qui réduit le stress, renforce la confiance en soi en permettant de redécouvrir son corps et de mieux l'accepter, améliore la qualité du sommeil. La pratique apprend à se détendre pour améliorer sa concentration, délier son corps, mieux faire circuler l'énergie, et parfaire son assise afin d'évacuer les tensions dans le dos et la nuque. Les cours débutent toujours par un échauffement, ce qui aide l'esprit à se canaliser et à se recentrer pour la pratique. Il réchauffe le corps en accélérant le rythme cardiaque et donc l'afflux sanguin dans le corps. Il prépare le corps à l'enchaînement des asanas (postures).

**Prévoir plaid, gilet pour fin de séance et un petit coussin.**

## STAGE HATHA-YOGA

avec Dominique MOREL

Tarif : 30€ la matinée de 9h30 à 12h30

E-mail : [morel.dominique4@wanadoo.fr](mailto:morel.dominique4@wanadoo.fr)

Le Hatha Yoga : les adeptes du yoga découvrent vite qu'il est source de santé, de calme, de paix intérieure et d'harmonie avec l'environnement. La pratique du yoga reste une façon très efficace de se détendre et de récupérer tout en développant une capacité de gestion des émotions et du stress ; elle s'effectue par la pratique de postures appelées « asanas », associées à la conscience de ce que l'on fait et à la respiration. Le yoga est adapté à tous, quel que soit l'âge, la souplesse physique, la culture, les croyances et il est avant tout un état d'esprit, un art de vivre que chacun peut intégrer dans son quotidien. Au cours de ces ateliers, nous découvrirons en particuliers les chakras :

30/09 : le chakra du cœur - Anahata

21/10 : le chakra de la gorge - Vishuddha

02/12 : le chakra du 3<sup>e</sup> œil - Ajna

13/01 : le chakra couronne - Sahasrara

D'autres dates seront proposées à partir de février !

NOUVEAU !

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

avec Emma TRÉVIS

Jeudi de 19h45 à 20h45

Tarif : 186 €

Le renforcement musculaire concerne toutes les activités qui tendent à travailler vos muscles de manière à rendre votre corps plus tonique, plus fort, plus résistant et fonctionnel, que ce soit à l'aide de votre poids du corps, ou de petits matériels tel que des élastiques, ballons, haltères. Il vous aidera à améliorer votre posture, à prévenir d'éventuelles douleurs.

## ZUMBA

avec Monia KOUICI

Lundi de 19h à 20h (à partir de 13 ans)

Tarif : 186 €

Relation musique mouvement et bonne humeur, la Zumba sollicite et tonifie tous les muscles du corps, des fessiers aux abdominaux, en passant par les jambes et les bras. C'est donc une excellente discipline pour travailler l'endurance et la coordination.

**PACK 282€**

**2 ACTIVITÉS AU CHOIX  
DANS LA CATÉGORIE SPORTS**  
(sauf yoga)



## MUSIQUE

Les activités artistiques pratiquées à la MJC ont pour objectif d'être diffusées en public, afin de valoriser l'apprentissage des artistes amateurs. Des auditions musicales sont programmées en fin d'année.



### GUITARE ACOUSTIQUE ET ÉLECTRIQUE

avec Thomas REMY

Mardi à partir de 16h

Mercredi de 14h à 15h

Jeu à partir de 16h

Sur demande, d'autres créneaux sont disponibles.

### PIANO CLASSIQUE ET JAZZ

avec Jimmy CHARMASSON

Mercredi de 13h30 à 18h

Jeu à 17h30 à 19h

### ÉVEIL RYTHMIQUE

avec Mathieu DELANNE

Mercredi de 9h30 à 10h30 (pour les 3/6 ans)

Tarif : 162 €

Des activités pour commencer à jouer, frapper et aller vers la connaissance des rythmes. Elles permettent aux enfants de découvrir le monde de la musique à partir d'ateliers ludiques avant l'apprentissage d'un instrument. **Prévoir un casque antibruit.**



### STUDIO DE RÉPÉTITION

Tarif : 285 €/groupe

Sur réservation d'un créneau fixe de 2h/semaine à l'année, accès à un studio insonorisé et équipé d'une batterie, d'amplis guitare et basse, d'un piano numérique et d'une sono voix. **Prévoir ses micros.**

Différentes modalités vous sont proposées :

**Cours Solo** : 30 minutes. Tarif : 489 €

**Cours Duo** : 45 minutes. Tarif : 375 €



## DANSES



Les activités artistiques pratiquées à la MJC ont pour objectif d'être diffusées en public, afin de valoriser l'apprentissage. Un gala de Danse sera programmé en fin d'année. Si le Gala se déroule en dehors de la MJC, une participation aux frais d'organisation sera demandée.

### HEELS STREET JAZZ avec Sanaa ZERRAD

Mardi de 19h15 à 20h30

Jeudi de 18h45 à 20h

Tarif : 207€

Cours de street-jazz heels qui vous permettrons de travailler votre féminité à travers différent mélange d'univers chorégraphiques, tels que « street-jazz heels, new style, hip hop »

### ÉVEIL À LA DANSE (3 À 6 ANS)

avec Charlotte DE MELLO

Mercredi de 9h15 à 10h15 (3 à 5 ans)

Tarif : 222 €

Avec l'initiation à la danse en tant que danseur, votre enfant utilisera son propre corps comme moyen d'expression. Avec cette animation, il découvrira son corps. Un corps qu'il lui faut parfois combattre, d'autres fois soutenir et surtout aimer.

**PACK 2H 390€**

1h de Danse Classique et 1h de Danse Modern Jazz

**PACK 2H30 486€**

1h de Danse Classique et 1h30 de Danse Modern Jazz



### DANSE JAZZ avec Charlotte DE MELLO

La danse jazz est une expression générique qui recouvre autant des danses de société que des danses théâtrales. On peut distinguer sa forme d'avant les années 1950 (*jazz roots*) de sa forme d'après les années 1940-1950 (*modern jazz*).

#### Initiation JAZZ (6 à 8 ans)

Mercredi de 15h45 à 16h45

Tarif : 222 €

#### JAZZ kids (9 à 11 ans)

Mercredi de 11h15 à 12h15

Tarif : 222 €

#### JAZZ teens (+ 12 ans)

Mercredi de 14h15 à 15h45

Tarif : 309 €



### DANSE CLASSIQUE avec Charlotte DE MELLO

Avec la danse classique faite des exercices qui développent force musculaire, équilibre, souplesse et grâce. Les futures ballerines et danseurs étoiles acquièrent la force du pied et des chevilles nécessaires à la technique sur les pointes.

#### Classique Débutant (7 à 10 ans)

Mercredi de 10h15 à 11h15

Tarif : 246 €

#### Classique Élémentaire (+ 11 ans)

Mercredi de 13h15 à 14h15

Tarif : 246 €



## ARTS ET EXPRESSIONS

NOUVEAU !

### INITIATION À LA LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE

avec Clémence IDDIR

(enseignante spécialisée à l'Institut des sourds de la Malgrange à Jarville)

Samedi de 10h30 à 11h30 du 16 septembre au 21 octobre (sera prolongée en fonction de la demande)

Tarif : 40€ pour le cycle initial

Initiation à la langue des signes française pour tous les curieux de ce mode de communication mais cela peut également être un premier moyen d'échange parents /bébé.

### ATELIER IMPROVISATION

avec Romain ALBRECHT de la Cie Incognito

Mercredi de 16h à 17h15 (de 8 à 11 ans)

Mercredi de 17h15 à 18h30 (de 11 à 16 ans)

Tarif : 54€<sup>1</sup>

Jouer avec son corps, jouer avec sa voix. Prendre confiance en soi et partager avec les autres. Être quelqu'un d'autre 1h15 par semaine et finir par une belle représentation sur la scène de la MJC !

### THÉÂTRE ADULTE

avec Clémence IDDIR de la Cie Incognito

Mercredi de 19h45 à 21h15

Tarif : 225€

Cet atelier théâtre s'adresse aux amateurs débutants ou avancés qui souhaitent se divertir, s'exprimer et partager dans le cadre d'une activité détendue et enthousiasme. S'initier aux techniques de l'art dramatique tout en s'amusant ! Assiduité demandée.

<sup>1</sup> Le Conseil d'Administration a décidé de favoriser l'accès à différentes activités culturelles et sportives pour les moins de 18 ans.

## ARTS DU CIRQUE

avec Chamalo de l'Association Les Petites Grandes Âmes

Lundi de 17h à 18h30 (à partir de 6 ans)

Tarif : 162 €



Découverte et initiation aux arts du cirque tout en s'amusant à développer la conscience de son corps par la gravité, l'équilibre, à travers différents ateliers tels que les boules chinoises, bâtons du diable, diabolos, balles, monocycles.

## AQUARELLE

avec Françoise BUISSON

Mardi de 14h à 16h (à partir du 18/09)

Tarif : 219 €

Jouer avec les pigments et l'eau sur le papier, les comprendre, les connaître afin de réaliser de superbes effets. Choisir sa composition, aborder les bases du dessin. Maîtriser le pinceau. Retraser la vie, le mouvement en un seul geste. Techniques abordées : du sec au mouillé sur mouillé.

## LEGO

avec Thomas REMY

Samedi de 10h30 à 12h

Tarif : 183€



L'atelier Lego continue cette saison ! Imagination, capacité à résoudre un problème technique, entraide, l'atelier Lego est riche en apprentissage. Les enfants cherchent leur projet, trouvent les solutions et partagent leurs découvertes.

## COUTURE

avec Françoise RETOURNARD

Mercredi de 20h à 22h

Tarif : 219 €

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

## JEUX DE SOCIÉTÉ

avec Stéphane TARGON

Vendredi de 20h à 23h

Tarif : 9€ adhésion annuelle

Vous êtes joueurs ? Vous appréciez les jeux de plateau ? Nous vous proposons de partager un moment convivial autour de jeux de plateau, anciens ou récents, il y en a pour tous les goûts. Dans une ambiance conviviale, les «anciens» apprennent aux nouveaux, et en route pour de belles parties endiablées ! Au plaisir de vous retrouver... pour jouer ! **Attention le 3<sup>e</sup> vendredi de chaque mois, les jeux seront en anglais animés par la bibliothèque américaine de Nancy.**

## GOURMANDISES

### PLAISIRS DES PAPILLES

Inscription 8 jours à l'avance

Tarif : 22€ la séance

21/09 | 19h→21h : cépage Sauvignon par Patrice Siméon

19/10 | 19h→21h : cépage Syrah par Patrice Siméon

09/11 | 19h30→21h30 : plateau de fromages par Matthieu Volodimer

07/12 | 19h→21h : bières du monde par Hervé Marziou

25/01 | 19h→21h : l'Alsace par Patrice Siméon

18/04 | 19h→21h : la Loire par Patrice Siméon

30/05 : séance de fin d'année à définir

### AMAP

avec l'AMAP de la Vallotte

Mardi et vendredi de 18h30 à 20h

La MJC accueille chaque semaine 2 Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP), distributrices de pains, de viandes, de paniers de fruits et légumes, de fromages, de vins et de bières.

## SAVOIR FAIRE... SAVOIR ÊTRE



### REPAIR CAFÉ

Un samedi par mois de 10h à 12h

Les 23/09, 28/10, 25/11, 27/01, 24/02, 23/03, 13/04, 11/05 et 22/06

Un aspirateur à bout de souffle ? Une cafetière en carafe ? Un grille-pain cuit ? Jeter, pas question ! Le principe est simple, c'est apprendre comment réparer plutôt que de jeter ! L'objectif est de réparer ensemble, de regarder et d'apprendre, et d'échanger des techniques autour d'un café. Un moment convivial et un atelier différent sera proposé en complément du repair café.

## SOIRÉE RENCONTRES & PARTAGE

### AU PROGRAMME

Entrée 5€ et 8€ l'entrée

Vendredi 06/10 : Le grand Large (1<sup>re</sup> partie Les générales Patton)

Vendredi 08/12 : Apéro lecture par la Cie Incognito

Samedi 16/12 : Les philes en troupe

Vendredi 12/01 : Vœux du président + moment festif

Vendredi 16/02 : Faut qu'on avance par le Cie Théo Citron

Vendredi 05/04 : NOREST

Vendredi 24/05 : Assemblée générale + moment festif



# CENTRE DE LOISIRS & LOISIRS ADOS

## LES 3-12 ANS LE MERCREDI

La MJC Beauregard accueille chaque mercredi des enfants de 3 à 12 ans. L'accueil de loisirs fonctionne de 8h00 à 18h30 (goûter compris).

### → Les formules :

Nous accueillons vos enfants à la journée complète (de 8h à 18h30), à la demi-journée avec ou sans repas (8h à 11h45 ou 13h30 à 18h30, repas de 11h45 à 13h30).

### → Inscription et tarifs :

L'adhésion annuelle à l'association est obligatoire (9€). Les inscriptions se font à l'accueil de la MJC, au plus tard 8 jours avant le mercredi.

**Renseignements et inscriptions auprès de Laurie au 03 83 96 39 70 ou 07 83 00 46 31**

### → Exemple :

1<sup>er</sup> cycle du 4 septembre au 22 octobre : 7 séances.  
Si vous prenez 5 mercredis au choix pendant ce cycle tarif applicable par jour TARIF 2 autrement TARIF 1.

## LES VACANCES SCOLAIRES

La MJC propose un centre de loisirs pour les enfants de 3 à 12 ans, la première semaine de chaque période de vacances scolaires toussaint, hiver, printemps et tout le mois de juillet. Une plaquette d'information spécifique est réalisée à chaque période de vacances.

### Documents à fournir à l'inscription :

- Carnet de santé
- Attestation aides aux vacances ou Attestation CAF avec votre quotient familial
- Fiche sanitaire et bulletin d'inscription à compléter (disponibles à l'accueil ou sur le site internet)
- Le règlement se fait à l'inscription de votre ou vos enfants.

		JOURNÉE SANS REPAS	DEMI-JOURNÉE SANS REPAS	REPAS	
<b>TARIF 1</b> par mercredi	Allocataire CAF	QF < 801	12€	9€	4,20€
		QF > 800	13€	10€	4,20€
	Plein tarif		14€	11€	4,20€
<b>TARIF 2</b> par mercredi	Allocataire CAF	QF < 801	10,50€	7,50€	4,20€
		QF > 800	11,50€	8,50€	4,20€
	Plein tarif		12,50€	9,50€	4,20€

## ENCADREMENT LORS DES MERCREDIS ET DES VACANCES SCOLAIRES :

Une équipe d'animateurs expérimentés et diplômés (B.A.F.A, stagiaire B.A.F.A.) leur propose des activités diversifiées (ludiques, éducatives, culturelles et sportives) adaptées aux différents âges, en respectant leurs rythmes et en étant attentifs à leurs souhaits.

Chaque période de vacances fait l'objet de la découverte d'une thématique spécifique et d'activités nouvelles.

### ♥ Journée type mercredis et vacances scolaire :

**8h à 9h :** Arrivée échelonnée des enfants

**9h à 11h30 :** Temps d'activité

**11h30 à 12h :** Temps en autonomie + arrivée et départ des enfants

**12h à 13h30 :** Repas (livré par API restauration)

**13h30 :** Départ et arrivée des enfants

**13h30 à 14h30 :** Temps calme

**14h30 à 16h30 :** Temps d'activités

**16h30 à 17h :** Goûter

**17h à 18h30 :** Départ échelonné des enfants

## LES 11-17 ANS LES VACANCES SCOLAIRES

La MJC met en place des **Loisirs Ados** une semaine à chaque période de vacances scolaires toussaint, hiver, printemps et tout le mois de juillet. Une plaquette d'informations spécifiques est réalisée à chaque période de vacances. Nous proposons des activités en partenariat avec le Marine Club.

### Documents à fournir à l'inscription :

→ Carnet de santé

→ Attestation aides aux temps libres ou Attestation CAF avec votre quotient familial.

→ Fiche sanitaire et bulletin d'inscription à compléter (disponibles à l'accueil ou sur le site internet)

→ Le règlement se fait à l'inscription de votre ou vos enfants.



## MJC BEAUREGARD

Place Maurice Ravel  
54000 Nancy

## HORAIRES D'ACCUEIL

Du lundi au vendredi :  
De 9h00 à 12h30  
Et de 13h30 à 18h00

## CONTACT

03 83 96 39 70  
contact@mjcbeauregard.fr  
www.mjcbeauregard.com  
f MJC Beauregard  
@mjc\_beauregardnancy

## ACCESSIBILITÉ

Bus T4, arrêt Beauregard/St<sup>e</sup> Anne  


  
MJC À NANCY



ville de  
**Nancy**