



**PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
2025/2026**

Des activités pour toute la famille !

Des animateurs compétents à votre service !

Adhésion à la MJC obligatoire et non remboursable

CARTE INDIVIDUELLE

Enfant (-18 ans)

12.50€ / saison

À compter de 2 activités d'un même foyer :

10% de réduction* sur l'activité la plus chère de + de 100€ par saison.

Adulte

25€ / saison

À compter de 2 activités :

10% de réduction* sur l'activité la plus chère de + de 140€ par saison.

Stage

12.50€ / saison

CARTE FAMILLE

1 parent + 1 enfant (-18 ans) ou plus 30€ / saison

10% de réduction* sur l'activité la plus chère de + de 100€ par saison.

2 parents + 1 enfant (-18 ans) ou plus 45€ / saison

10% de réduction* sur l'activité la plus chère de + de 100€ par saison.

CARTE COUPLE

40€ / saison

10% de réduction* sur l'activité la plus chère, de + de 140€ par saison.

LES RÉDUCTIONS NE SONT PAS CUMULABLES

*Salle de Remise en Forme, Jeu de Rôle et Club jeu de Société, Tennis de Table, Ateliers au trimestre :

tarif annuel ou forfaitaire non soumis aux réductions et non remboursable.

Tapis de sol ou drap de bain personnel obligatoire pour les activités au sol

Une séance d'essai gratuite pour toute activité uniquement aux nouveaux adhérents !

Certificat médical obligatoire pour les activités sportives

En septembre, vous devez obligatoirement régler :

- l'adhésion MJC et la licence (Chèque, Espèces ou CB uniquement).
- la participation annuelle ou forfaitaire pour l'activité.

Modalités de règlements:

- Possibilité de régler par CB (en 1 seule fois),
- Possibilité de régler par chèque (en 4 fois),
- Possibilité de régler par prélèvement bancaire (en 10 fois, de septembre 2025 à juin 2026).

Modalités de règlement par chèque bancaire

Règlement et encaissement

En 1 fois : en septembre

En 4 fois :

- 1^{er} chèque : carte MJC + licence : en septembre
- 2^{ème} chèque : 1^{er} trimestre : en octobre
- 3^{ème} chèque : 2^{ème} trimestre : en novembre
- 4^{ème} chèque : 3^{ème} trimestre : en décembre

Pour les enfants

Possibilité de régler en Tickets Loisirs de la CAF.

Pour tous

Possibilité de régler en Chèques Vacances
et Coupons Sport (sauf adhésion MJC et licence).

***Les activités sont soumises à un minimum
d'adhérents en deçà, le CA se réserve le droit de
suspendre ou arrêter l'activité (le cas échéant un
remboursement sera effectué au prorata de la
saison).***

Sport

Baby Gym
Body Santé
Boxe Anglaise
Boxe Thaïlandaise
Cardio Training
Cross Training
Escalade
Kickboxing
Kids Kick
Motricité Enf
Pilates
Remise en Forme
Self Énergie
Tennis de Table

Détente

Body Liberté (MLC)
Goshin Taïso
Hatha Yoga

Danse

Body Dancing
Capoeira
Danse Country
Danse Intuitive
Danse Loisir
Éclat'woi
Hip Hop
Modern'Jazz

Culture

Atelier de Chant
Ateliers Jeu de Rôle
Club Jeu de Société
Club Photo

Loisirs

Atelier Couture
Atelier Création
Atelier Créativité

Impression : Chevillon Imprimeur - Sens - JUILLET 2025
Logo Mouvement d'Éveil Corporel : MLC@-IT© Belgique

Conception : Cécilia BARBOSA
Photos et Images : MJC Migennes

SELF-ÉNERGIE

avec Adrien Paulmier

Salle d'évolution - MJC

À partir de 16 ans

Samedi 10h00 à 11h00

Reprise le samedi 6 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 165€ / saison

Remise en forme, travail physique, apprentissage des techniques de la boxe poing pied, initiation de self défense, défouloir et gestion des émotions.



BABY GYM

avec Adrien Paulmier

Salle d'évolution - MJC

De 14 mois à 3 ans

Mercredi 10h30 à 11h30

Reprise le mercredi 3 septembre 2025

TARIF : Adhésion Famille MJC + 126€ / saison

Votre enfant va vivre des activités physiques et sportives diversifiées, lui permettant de développer ses habiletés motrices, d'explorer son environnement, de stimuler son imaginaire et s'engager vis-à-vis de l'autre.



BODY SANTÉ

avec Delphine Boudinet

Salle de danse - MJC

Ados et adultes

Lundi 9h10 à 10h10

Reprise le lundi 8 septembre 2025



TARIF : Adhésion MJC + 120€ / saison

Une séance de Body Santé est un medley de pratiques sportives et énergétiques alliant un court temps de cardio-training et gainage.

BOXE ANGLAISE

avec Alain Boisban

Salle d'évolution - MJC

À partir de 13 ans

Lundi 20h00 à 22h00

Jeudi 20h00 à 22h00

Reprise le lundi 8 septembre 2025



TARIF : Adhésion MJC + 99€ / saison

Sport de combat où deux adversaires s'affrontent à coups de poing. Les coups sont portés au visage et sur le corps, au-dessus de la ceinture, avec des gants homologués.

BOXE THAÏLANDAISE

avec Than Phansavath

Salle d'évolution - MJC

Loisir

De 8 à 14 ans

Mercredi et vendredi

8/10 ans

11/14 ans

18h45 à 19h45

18h45 à 20h15

À partir de 15 ans

Mercredi et vendredi 20h15 à 21h45

Reprise le mercredi 10 septembre 2025

TARIFS :

De 8 à 14 ans : Adhésion MJC + licence 5€* + 128€ / saison

À partir de 15 ans : Adhésion MJC + licence 5€* + 152€ / saison

*Licence sous réserve de modification

La Boxe Thaïlandaise, ou Muay-Thai « boxe du peuple thaï », abrégée en Boxe Thaï, est un art martial classé en Occident parmi les boxes pieds-poings.

Matériel personnel obligatoire :

gants, protège-tibias, protège-dents, coquille,

short type

« Boxe Thaï »

OBLIGATOIRE



CARDIO BOXING

avec Adrien Paulmier

Salle d'évolution - MJC

À partir de 14 ans

Samedi 11h15 à 12h15

Reprise le samedi 6 septembre 2025

NOUVEAU

TARIF : Adhésion MJC + 165€ / saison

Pas d'opposition, travail sur cible ou sac, défouloir, dépense énergétique, utilisation des armes de la boxe dans les exercices.

CROSS TRAINING

avec Adrien Paulmier

Salle de spectacle - MJC

À partir de 14 ans

Lundi 19h45 à 20h45

Reprise le lundi 8 septembre 2025

NOUVEAU

TARIF : Adhésion MJC + 165€ / saison

Circuit, renforcement musculaire au poids de corps, travail sur temps ou sur répétition, circuit training, dépense énergétique.

ESCALADE

avec Pascal Calmus et Éric Vales et Franck Kiehl (initiateur)

Salle d'animation - MJC

Loisir et compétition

Sorties prévues
aux rochers du Parc
et du Saussois

De 8 à 12 ans avec Pascal Calmus

Mercredi

Débutants 8/9 ans 13h30 à 14h30 - maximum 12 personnes

Débutants 10/12 ans 14h30 à 15h30 - maximum 14 personnes

De 08 à 12 ans et de 13 à 15 ans avec Éric Vales

Mercredi

Débutants 10/12ans 16h30 à 17h30 - maximum 12 personnes

Débutants 13/15 ans 17h30 à 18h30 - maximum 14 personnes

À partir de 16 ans avec Éric Vales et Franck Kiehl (initiateur)

Mercredi et vendredi

18h30 à 20h30

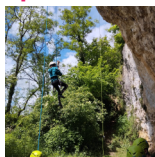
Reprise le mercredi 3 septembre 2025

TARIFS :

De 8 à 15 ans : Adhésion MJC + licence 61€* + 120€ / saison

A partir de 16 ans : Adhésion MJC + licence 73.50€* + 138€ / saison

*Licence sous réserve de modification



FAMILY-TRAINING

avec Adrien Paulmier

Salle d'évolution - MJC

Atelier Intergénérationnel, à partir de 3 ans

Mercredi 14h15 à 17h15

Reprise le mercredi 3 septembre 2025

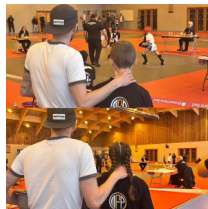
TARIF : Adhésion MJC + 141€ / saison

Travail en DUO : adulte/enfant.

Motricité, mobilité et jeux de mouvements.

Découverte de la Boxe éducative.

NOUVEAU



**Atelier
intergénérationnel**

KIDS-KICK

avec Adrien Paulmier

Salle d'évolution - MJC

De 7 à 12 ans

Mercredi 15h00 à 16h00

Reprise le mercredi 3 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 141€ / saison

Initiation de la boxe pied poing, atelier ludique, école de boxe, motricité, coordination.

NOUVEAU



KICK BOXING

avec Adrien Paulmier
Salle d'évolution - MJC

NOUVEAU

Loisir

De 8 à 14 ans

Mercredi

8/14 ans

17h30 à 18h30

À partir de 15 ans

Lundi

18h30 à 19h30



Reprise le mercredi 3 septembre 2025

TARIFS :

De 8 à 14 ans : Adhésion MJC + licence 5€* + 165€ / saison

À partir de 15 ans : Adhésion MJC + licence 5€* + 165€ / saison

*Licence sous réserve de modification

8/14 ans : boxe sous forme ludique avec apprentissage des techniques de la boxe pied poing. Travail de motricité, coordination avec un peu d'opposition.

À partir de 15 ans : Renforcement musculaire, travail physique, travail sur sac et cible, oppositions contrôlées et tecnico-tactique
Venez découvrir cette nouvelle activité...

MOTRICITÉ ENFANT

avec Adrien Paulmier

Salle d'évolution - MJC

De 4 à 6 ans

Mercredi

14h00 à 15h00

Reprise le mercredi 3 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 141€ / saison

Jeux de coordination motricité, mobilité, découverte de la boxe pied poing, pas d'opposition.

NOUVEAU



SPORT

SARL AUDIO VIDEO SAT 3000

TV – HIFI – ELECTROMENAGER – ANTENNE SAT/TERRESTRE

ALARME – VIDEOPROTECTION – CONTRÔLE D'ACCES



Isabelle et Laurent GRAFFE

66 av Jean Jaurès - 89400 MIGENNES

Tél : **03 86 80 14 84**

Mail : **pro.cie.migennes@wanadoo.fr**

Crédit  Mutuel

Bureau de Migennes

67 avenue Jean Jaurès

89400 Migennes

PILATES

avec Lola BONDON

Salle de danse - MJC

Ados et adultes

Mercredi

19h30 à 20h30

COMPLET

Reprise le mercredi 3 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 171€ / saison

OU

Ados et adultes

Jeudi

17h15 à 18h15

COMPLET

Reprise le jeudi 4 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 171€ / saison

Diminuer les tensions et le stress. Les bienfaits du Pilates sur le dos et les cervicales. La méthode Pilates permet de se tonifier et de se détendre. Ce sport est adapté à tous (quels que soient son âge, son état de santé et ses performances).



REMISE EN FORME

en autogestion

Salle de remise en forme - MJC

**Vestiaires avec douches.
Casiers individuels pour vos
affaires disponibles dans la salle.**

Lundi au vendredi

09h00 à 12h00 et 13h30 à 19h00

Reprise le lundi 1er septembre 2025

TARIFS :

1er trimestre : SEPT à DÉC 2025

Adhésion MJC + 40€

2ème trimestre : JAN à MARS 2026

Adhésion MJC (si non réglée) + 30€

3ème trimestre : AVR à JUILLET 2026

Adhésion MJC (si non réglée) + 40€

Saison :

Individuel : Adhésion MJC + 100€



Place du 19 Mars 1962
89400 MIGENNES
03.86.91.43.60
www.happydrivers89.fr

TENNIS DE TABLE

avec Quentin Polette

Salle du COSEC - Rue Claude Debussy, accès par le parking
Avenue des Cosmonautes, en face du N°41

Entraînement libre – loisir et compétition (UFOLEP)

À partir de 10 ans

Mardi et jeudi 18h00 à 20h00

Compétition

Vendredi 18h30 à 23h30

Reprise le mardi 2 septembre 2025

TARIFS :

Adhésion MJC + licence loisir : 5€ + 15€ / saison

Adhésion MJC + licence compétition : UFOLEP + 15€ / saison

*Licence sous réserve de modification

- Entraînement libre : le mardi et jeudi.

Possibilité de faire des entraînements dirigés si demandes.

Initiation possible avec un encadrement amateur.

- Compétitions UFOLEP : le vendredi soir
en supplément:

- En équipe
- En individuel



ATELIERS BIEN-ÊTRE

avec Lætitia Babik, Thérapeute spécialisée en développement personnel
Salle des ateliers - MJC

Ados et adultes

Mercredi

14h00 à 16h00

NOUVEAU

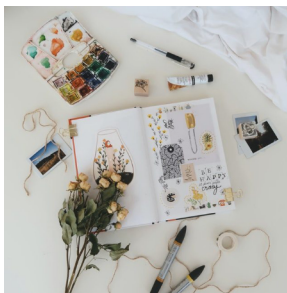
Repris le mercredi 17 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 90€ / trimestre / atelier

- ATELIER « JOURNAL CRÉATIF » (1^{er} trim) : 12 Séances : « Écrivez, dessinez, explorer. Votre journal devient votre mon intérieur ! Un atelier où l'écriture, le dessin, et le collage se mêlent pour favoriser l'introspection et la connaissance de soi.

- ATELIER « GESTION DES ÉMOTIONS » (2^{ème} trim) : 12 Séances progressives pour apprendre à mieux gérer ses émotions, son stress et retrouver un équilibre intérieur.

- ATELIER « CONFIANCE EN SOI » (3^{ème} trim) : 12 Séances pour renforcer la confiance en soi, clarifier ses objectifs et dépasser ses blocages intérieurs.



BODY LIBERTÉ (MLC)

avec Delphine Boudinet certifiée MLC par Marie Lise Labonté
Salle de danse - MJC

Ados et adultes

Lundi 16h15 à 17h45

Reprise le lundi 8 septembre 2025



TARIF : Adhésion MJC + 165€ / saison

A travers les mouvements, je me libère de mes tensions, j'ouvre ma respiration (plus ou moins contractée en raison d'un état de fatigue ou de stress), j'entre dans un monde intérieur, je me sens bien.

HATHA YOGA

avec Marine Poumeyrau
Salle de danse - MJC

Ados et adultes

Lundi 19h00 à 20h00

Reprise le lundi 8 septembre 2025



TARIF : Adhésion MJC + 280€ / saison

Je propose un Yoga doux et engageant. Le Hatha Yoga comporte de nombreux bienfaits:

- Au niveau du corps, travail sur la mobilité, l'équilibre, l'étirement et la sollicitation de muscles profonds.
- Au niveau mental, en améliorant la concentration, la conscience du corps et de l'esprit, l'arrêt des pensées parasites et donc invitant à la détente.

BODY DANCING

avec Delphine Boudinet

Salle de danse - MJC

À partir de 14 ans

Lundi 18h00 à 19h00

Reprise le lundi 8 septembre 2025



TARIF : Adhésion MJC + 165€ / saison

Apprenez à danser facilement et prenez du plaisir avec des chorégraphies de danses en ligne simples, faciles et amusantes !

CAPOEIRA

avec Professor Curio

Salle de spectacle - MJC

Enfant et adulte

Vendredi 19h00 à 20h00

Reprise le vendredi 5 septembre 2025

NOUVEAU



TARIF : Adhésion MJC + 185€ / saison

La Capoeira est un art martial afro brésilien qui mêle danse et lutte, jeu, chant et musique.

La pratique régulière permet de développer la force, l'agilité, l'assurance, la discipline et la maîtrise de soi.

DANSE COUNTRY

avec Véronique Pinon

Salle de spectacle - MJC

À partir de 8 ans

Mardi

Débutants 19h30 à 20h30

Initiés 20h30 à 21h30

Jeudi

Confirmés 19h30 à 20h30

Répétition démo 20h30 à 21h30



Prestation

Danse Country

TENNESSEE BOOTS

(sur devis)

Matériel personnel conseillé :

boots ou bottes

Reprise le mardi 2 septembre 2025 pour les débutants

Reprise le jeudi 4 septembre 2025 pour les confirmés et la démo

TARIFS :

1h / semaine

Adhésion MJC + 155€ / saison

À partir de 2h / semaine

Adhésion MJC + 200€ / saison

Apprentissage et évolution de danses Country, Celtiques et Line Dance du niveau débutant au niveau confirmé.

Ainsi que des prestations tarifées pour diverses animations.



STAGE

Danse Country

TENNESSEE BOOTS

Samedi 20 septembre 2025

De 14h00 à 17h00

DANSE LOISIR de couple

avec Sylvie et Christian Verdor

Salle de spectacle - MJC

Mercredi

Débutants et initiés 1 20h00 ou 20h45 à 22h15

Salle de spectacle - MJC

Jeudi

Initiés 2 et initiés 3 20h00 ou 20h45 à 22h15

Salle des sports - Avenue de l'Europe

Reprise le jeudi 4 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 90€ / saison

Vous voulez vous initier ou vous perfectionner en danses de couple : **Salsa, Kizomba, Bachata, Rock, Chacha, , etc...**

Venez passer un moment de détente sportive avec nous un soir par semaine !





Samsara Therapies
Des mains sont le prolongement de mon cœur

Martine STAELENS-GUINDA E.I.
 09 522 547 89 94

*Individuel & Groupes.
 Tous âges. Tous publics.*

Maître Reiki & Enseignante
 Sonothérapeute & Enseignante
 Sophrologie, Hypnose.

Particuliers
 Entreprises
 Collectivités
 Associations



www.samsara-therapies.fr
 mag.reiki@gmail.com & contact@samsara-therapies.fr
 1 rue des Lavandières - 69400 Epineu les Voves
 Siret 82156534600017

DANSE INTUITIVE

avec Hélène Denis

« Espace Alliance Art »

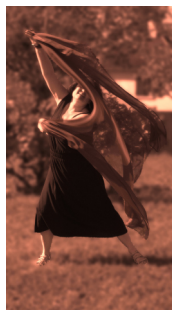
Salle de spectacle - MJC

À partir de 16 ans

Judi 18h30 à 19h30

Reprise le jeudi 4 septembre 2025

NOUVEAU



TARIF : Adhésion MJC + 130€ / saison

Aucune aptitude à avoir au préalable: un moment pour prendre soin de vous tout en vous laissant aller sur la musique, selon un thème donné.

Votre intervenante est là pour vous guider.

ÉCLAT'WOI

avec Éloïse Louzon-Faustin

Salle de danse - MJC

À partir de 16 ans

Vendredi 18h30 à 20h00

Reprise le vendredi 5 septembre 2025



TARIFS : Adhésion MJC + 96€ / saison

ou Forfait 10 séances : Adhésion MJC + 30€

Tu aimes danser, swinguer, zumber, djerker, viens te faire plaisir avec l'équipe qui te propose des cours coopératifs. **On t'attend pour des superbes séances !**

HIP HOP

avec Soulaïmane Chahbouni

Salle de danse - MJC

Enfant de 7 à 11 ans

Mercredi

13h45 à 14h45

À partir de 12 ans

Mardi

19h00 à 20h00

NOUVEAU

Reprise le Mardi 2 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 255€ / saison

Rejoignez nos cours de Hip-Hop pour découvrir et maîtriser une variété de styles, de la fluidité du Breakdance à l'énergie du Popping, et libérez le danseur qui sommeille en vous !



MODERN'JAZZ

avec Lola Bondon (diplômée d'État)

Salle de danse - MJC

Mercredi

Éveil (à partir de la Moyenne section de 4 à 5 ans)	16h45 à 17h30
Initiation (de 6 à 7 ans)	17h30 à 18h15
Élémentaire (de 8 à 11 ans)	18h15 à 19h15

Salle de danse - MJC

Jeudi

Jazz ado (de 12 à 16 ans)	18h15 à 19h30
Jazz adulte (à partir de 17 ans)	19h30 à 21h00

Reprise le mercredi 3 septembre 2025

TARIFS : 45mn / semaine Adhésion MJC + 153€ / saison
1h00 / semaine Adhésion MJC + 168€ / saison
1h15 / semaine Adhésion MJC + 183€ / saison
1h30 / semaine Adhésion MJC + 198€ / saison

Le Modern'Jazz est une danse alliant rigueur, coordination et rythmicité aux références JAZZ, POP et DISCO, passant par des musiques du monde entier.

Spectacle de fin de saison avec costumes à charges des adhérents.



ATELIER DE CHANT

avec Camille Grepier

Salle de danse - MJC

De 8 à 16 ans

Vendredi 17h00 à 18h15

A partir de 17 ans

Lundi 20h15 à 21h30

Reprise le lundi 8 septembre 2025



TARIF : Adhésion MJC + 180€ / saison

Vous aimez chanter ? Vous voulez développer ou améliorer vos compétences vocales (interprétation, techniques) tout en favorisant la cohésion et l'esprit d'équipe grâce à la musique (pop, pop-rock, rock, comédie musicale, variété française et internationale) ? Venez nous rejoindre !

ATELIER JEU DE RÔLE (ADO/ADULTE)

avec Michel Bagot

Salle des ateliers - MJC

À partir de 15 ans

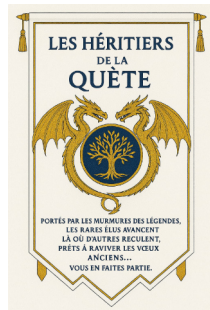
Samedi 13h30 à 18h00 (Tous les 15 jours)

TARIF : Adhésion MJC + 5€ / saison

Reprise le samedi 6 septembre 2025

Les Héritiers de la Quête.

Jeu de rôle interactif médiéval fantastique.



ATELIER JEU DE RÔLE (ENFANT)

avec Lilian Degreve

Salle des ateliers - MJC

De 11 à 14 ans

Samedi 10h00 à 12h00 (Tous les 15 jours)

De 8 à 10 ans

Samedi 14h00 à 16h00 (Tous les 15 jours)

COMPLET
COMPLET



Reprise le samedi 13 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 5€ / saison

Ateliers d'initiation au jeu de rôle, une activité ludique qui développe l'imaginaire et la logique, et favorise la coopération et les compétences sociales et d'expression orale. A travers des scénarios adaptés, les enfants sont amenés à résoudre des énigmes, prendre des décisions en groupe et construire leur aventure.

CLUB JEU DE SOCIÉTÉ

avec Carmelo Stagno

Espace Agora - MJC

Mercredi 20h15 à 23h30



TARIF : Adhésion MJC + 5€ / saison

Reprise le mercredi 3 septembre 2025

Plongez dans l'univers passionnant des jeux de société ! Que vous soyez un joueur occasionnel à la recherche de moments de détente ou un passionné prêt à relever des défis stratégiques, notre club est l'endroit idéal pour partager découvrir et s'amuser dans une ambiance conviviale.

Venez jouer, échanger et créer des moments mémorables avec nous!

CLUB PHOTO

avec Jean-Louis Reynaert, Stéphane Louvrier et Frédéric Foissier
Salle des ateliers - MJC

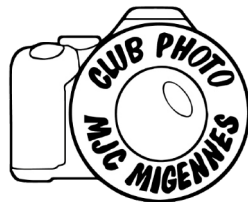
Lundi et jeudi

18h30 à 20h30

TARIF : Adhésion MJC + 46€ / saison

Reprise le lundi 1er septembre 2025

- **Le lundi** : Ateliers théoriques et pratiques sur la photographie, Ateliers photos spécifiques « **débutants** » en **semaine paire** / ateliers photos spécifique « **confirmés** » en **semaine impaire**.
 - **Le jeudi** : venez découvrir la retouche de photos numériques.
- Exposition en fin de saison sur un thème défini à l'avance.**



ATELIER CRÉATIVITÉ ENFANT **NOUVEAU**

avec Hélène Denis
« Espace Alliance Art »
Espace Agora - MJC

De 8 à 14 ans

Mercredi 14h00 à 16h00

Reprise le mercredi 3 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 150€ / saison

Aucune aptitude à avoir au préalable: selon un thème donné, vous pourrez découper, coller, décorer, peindre ou dessiner selon les consignes et conseils de votre intervenante.



ATELIER COUTURE ADULTE

avec Adeline PUYET

Salle de réunion - MJC

À partir de 16 ans

Mardi 14h00 à 16h30

Reprise le mardi 2 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 165€ / saison

Apprenez à utiliser une machine à coudre et une surjeteuse, à confectionner accessoires et habits, dans une ambiance conviviale et de partage. (Niveaux intermédiaires et confirmés acceptés avec plaisir)



ATELIER COUTURE PARENT/ENFANT

avec Adeline PUYET

Salle de réunion - MJC

Enfant de 6 ans à 12 ans accompagné d'un adulte

Mercredi 14h00 à 16h00

Reprise le mercredi 3 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 150€ / saison

**Atelier
intergénérationnel**



Venez vous divertir et apprendre la couture en famille, dans une ambiance conviviale. (Niveaux intermédiaires et confirmés acceptés avec plaisir).

ATELIER CRÉATION

avec Claire Bourgeois

Salle des ateliers - MJC

Jeudi 14h00 à 17h30

Reprise le jeudi 4 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 66€ / saison

Peinture sur verre, soie et tissus. **Pergamano**.

Cartonnage boîtes, pêle-mêle, carton mousse.

Marqueterie de paille et bien d'autres activités à découvrir !



ATELIER «MANDALA»

avec Lætitia Babik, Thérapeute spécialisée en développement personnel

Salle des ateliers - MJC

À partir de 6 ans

Mercredi 14h00 à 12h30

Reprise le mercredi 3 septembre 2025



Atelier

TARIF : Adhésion MJC + 160€ / saison

intergénérationnel

« Dessinez votre sérénité, un trait à la fois... »

Le Mandala, symbole d'harmonie et de recentrage, devient un outil puissant de relaxation. Cet atelier allie la création à des exercices de respiration, permettant à chacun de trouver un moment de calme intérieur et d'apaiser son mental. Un véritable voyage au cœur de soi, où chaque trait devient un pas vers l'équilibre

ATELIER PEINTURE ADULTE

avec **Amandine Authier**

Salle des ateliers - MJC

NOUVEAU

Mardi 18h00 à 19h30

Reprise le mardi 16 septembre 2025

TARIFS : 1^{er} trimestre: Adhésion MJC + 105€

2^{ème} trimestre: Adhésion MJC + 95€

3^{ème} trimestre: Adhésion MJC + 90€

- ATELIER « IMPRESSION N-E-MOI ! » (1^{er} trim) : 10 Séances : Découvrez vos talents cachés. Utilisez différentes techniques d'impressions (tampons, pochoirs, monotypes...) pour réaliser des tentures sur le thème de la nature.

- ATELIER « A LIVRE OUVERT ! » (2^{ème} trim) : 9 Séances : La beauté d'un livre, le pouvoir des mots, littérature, poésie... Laissez-vous emporter dans leurs univers et avec le dessin, l'aquarelle et d'autres techniques, sublimez-les.

- ATELIER « LA VIE EN BLEU ! » (3^{ème} trim) : 8 Séances : Découvrez ou redécouvrez la technique du cyanotype, et déclinez ses possibilités infinies pour créer carnet, lanterne et foulard.



ATELIER PEINTURE EN DUO (PARENT/ ENFANT)

avec **Amandine Authier**
Salle des ateliers - MJC

NOUVEAU

Mercredi 10h00 à 11h00
Reprise le mercredi 17 septembre 2025

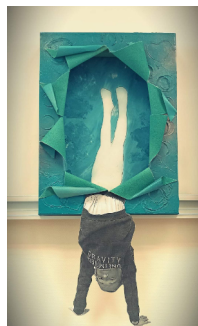
Atelier
intergénérationnel

TARIFS : 1^{er} trimestre: Adhésion MJC + 80€/pers
2^{ème} trimestre: Adhésion MJC + 65€/pers
3^{ème} trimestre: Adhésion MJC + 60€/pers

- ATELIER « QUELLES IDÉES LUMINEUSES » (1^{er} trim) : 11 Séances : Je t'invite à faire danser les ombres et les lumières, à jouer avec la transparence. Viens réaliser plusieurs créations lumineuses et mets en lumière ton univers féérique et poétique

- ATELIER « TU VEUX MA PHOTO » (2^{ème} trim) : 9 Séances : De manière originale et en utilisant différentes techniques, mets toi en scène tel un artiste réalise 2 autoportraits.

- ATELIER « EN GRAND ! » (3^{ème} trim) : 8 Séances : Utilise et crée des tampons. Réalise plusieurs impressions. Ensuite nous verrons les choses en grand et nous imprimerons une fresque.



Stages prévisionnels (sur réservation) :

GOSHIN TAÏSO (à partir de 8 ans) :

Les vendredis : 17 oct, 21 nov et 19 déc 2025.

DANSE COUNTRY : Samedi 2 septembre
2025

ANNULÉ

ATELIERS BABY :

Les samedis 15 nov 2025, 24 janv, 21 mars et 13 juin 2026

HIP HOP (parent/enfant) :

Atelier MASSAGE MISP :

5 séances du 20 au 24 octobre 2025

Manifestations prévisionnelles (dates à définir) :

**GALA
MJC**

**Expo
Photo**

**BOURSE
MJC**

**Retrouver toutes les actualités sur l'Application MJC
Migennes (SILIA) (à télécharger) :**



53911509



23 Avenue Jean Jaurès
89400 MIGENNES
03 86 92 14 70
mjcMigennes@gmail.com

www.mjcMigennes.fr



@mjcMigennes

Horaires du secrétariat

Du lundi au vendredi

De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h30 (de septembre à octobre)

De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30 (d'octobre à août)

Association loi 1901

Affiliée à la Fédération Régionale des MJC de Bourgogne Franche-Comté