



Programme des activités 2026/2027



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.

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

Certificat médical obligatoire pour les activités sportives

**APPLICATION GRATUITE DE LA MJC MIGENNES:
SILIA à télécharger pour rester informé en temps réel des absences, actualités, stages et nouveautés.**



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 2026 à juin 2027 sauf adhésion MJC et licence).

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).

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

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
Thaïlandaise
Cardio Training
Escalade
Éveil sportif
Kickboxing
Kids
Pilates
Remise en
Forme
Tennis de Table

Détente

Body Liberté
(MLC)
Hatha Yoga

Danse

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

Culture

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

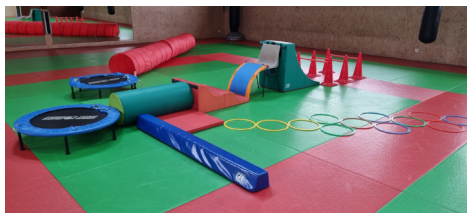
Loisirs

Atelier BD/
Mangas
Atelier Couture
Atelier Création

BABY GYM

avec **Adrien Paulmier**
Salle d'évolution - MJC

De 14 mois à 3 ans
Mercredi 10h00 à 11h00



Reprise le mercredi 2 septembre 2026

TARIF : Adhésion Famille MJC + 126€

Activité d'éveil. Mise en place de parcours ludique.
Développement de la motricité, sociabilisation des enfants.
Temps parents-enfants.

**BODY SANTÉ**

avec **Delphine Boudinet**
Salle de danse - MJC

À partir de 14 ans
Lundi 9h10 à 10h10

OU

Salle de spectacle - MJC
Mardi 17h25 à 18h25



Reprise le lundi 7 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 120€

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

BOXE THAÏLANDAISE

avec Than Phansavath
Salle d'évolution - MJC

Loisir

De 8 à 14 ans

Mercredi et vendredi

8/10 ans

18h45 à 19h45

11/14 ans

18h45 à 20h15

À partir de 15 ans

Mercredi et vendredi

20h15 à 21h45

**Matériel personnel
obligatoire :**
gants, protège-tibias,
protège-dents,
coquille,

**short type
« Boxe Thaï »
OBLIGATOIRE**

Reprise le mercredi 9 septembre 2026

TARIFS :

De 8 à 10 ans : Adhésion MJC + licence 5.50€* + 128€

À partir de 11 ans : Adhésion MJC + licence 5.50€* + 152€

*Licence sous réserve de modification

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



CARDIO TRAINING
avec Adrien Paulmier
Salle d'évolution - MJC

NOUVELLE
FORMULE

À partir de 15 ans
Mercredi

16h00 à 17h00

ET

Samedi

09h00 à 10h00

Reprise le mercredi 2 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 165€

Travail avec sac,
Travail au poids de corps ,
Travail physique sur temps ou répétition,
Travail à la patte d'ours.
Améliore la condition physique.
Gestion des émotions.
Dépense énergétique.
CIRCUIT TRAINING



ESCALADE

avec Pascal Calmus et Éric Vales et Franck Kiehl (initiateur)
Salle d'animation - MJC

Loisir et compétition

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 10 à 12 ans et de 13 à 16 ans avec Éric Vales

Mercredi

Déb/Conf 10/12ans : 16h30 à 17h30 - maximum 15 personnes

Déb/Conf 13/16 ans : 17h30 à 18h30 - maximum 15 personnes

À partir de 17 ans avec Éric Vales et Franck Kiehl (initiateur)

Mercredi et vendredi 18h30 à 20h30

Reprise le mercredi 2 septembre 2026 (Avec Pascal)

Reprise le mercredi 9 septembre 2026 (Avec Éric)

TARIFS :

De 8 à 16 ans : Adhésion MJC + licence 61€* + 120€

À partir de 17 ans : Adhésion MJC + licence 73.50€* + 138€

*Licence sous réserve de modification



Sorties prévues
aux rochers du Parc
et du Saussois



ÉVEIL SPORTIF

avec Adrien Paulmier

Salle d'évolution - MJC

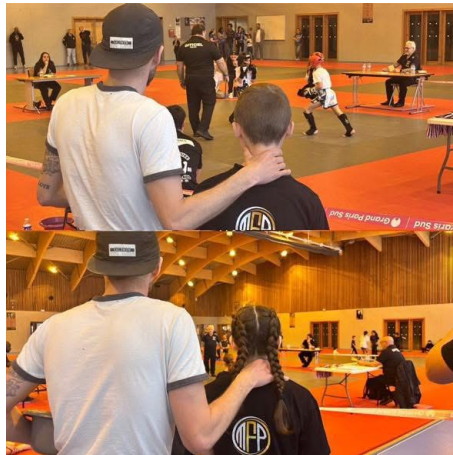
De 4 à 6 ans

Mercredi 11h15 à 12h15

Reprise le mercredi 2 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 141€

Développement de la motricité et de la coordination avec parcours.
Sociabilisation des enfants sans les parents. Jeux de coordination.
Initiation au sport de contact (découverte).



KIDS

avec Adrien Paulmier

Salle d'évolution - MJC

De 6 à 10 ans

Mercredi 14h00 à 15h00

Reprise le mercredi 2 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 141€

Initiation à la boxe pied poing par le jeu (**sans opposition**).

Gestion des émotions,

Travail physique et sur sac.

Coordination et motricité.

École de Boxe.



Crédit  Mutuel

Centre Yonne - Migennes
67 avenue Jean Jaurès – 89400 Migennes

KICK BOXING

avec **Adrien Paulmier**
Salle d'évolution - MJC

**NOUVELLE
FORMULE**

Loisir**De 8 à 14 ans****Mercredi** 15h00 à 16h00**ET****Samedi** 10h00 à 11h00**À partir de 15 ans****Mercredi** 17h30 à 18h30**ET****Samedi** 11h15 à 12h15Reprise le mercredi 2 septembre 2026**TARIF : Adhésion MJC + licence 5.50€* + 165€**

*Licence sous réserve de modification

8/14 ans : Apprentissage des techniques de la boxe pied-poing par le jeu (sous forme ludique).

Coordination et motricité.

Travail physique et sur sac. Sport AVEC opposition.

À partir de 15 ans :Sport de combat:

Apprentissage des techniques de la boxe anglaise et de la boxe pied-poing AVEC opposition.

Travail technico-tactique, renforcement musculaire...



PILATES

avec Carole Ciotta

Salle de spectacle - MJC

Ados et adultes

Lundi 19h45 à 20h45

Reprise le lundi 7 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 171€ / saison

OU

Salle de danse - MJC

Ados et adultes

Jeudi 17h30 à 18h30

Reprise le jeudi 10 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 171€

Diminuer les tensions et le stress. Les bienfaits du Pilates sur le dos et les cervicales.

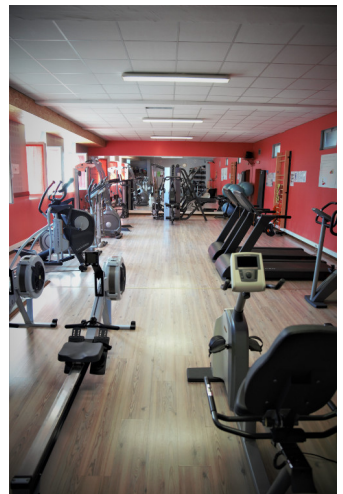
La méthode Pilates permet de se tonifier et de se détendre.

Ce sport est adapté à tous (quels que soient son âge, son état de santé et ses performances).



Kry^s™

— MIGENNES —
LA CONFIANCE VOUS VA SI BIEN

REMISE EN FORME**en autogestion****Salle de remise en forme - MJC****Lundi au vendredi****09h00 à 19h00****Reprise le mardi 1er septembre 2026****TARIFS :****1er trimestre : SEPT à DÉC 2026****Adhésion MJC + 40€****2ème trimestre : JAN à MARS 2027****Adhésion MJC (si non réglée) + 30€****3ème trimestre : AVR à JUILLET 2027****Adhésion MJC (si non réglée) + 40€****Saison : Adhésion MJC + 100€****Vestiaires avec douches.
Casiers individuels pour vos
affaires disponibles dans la salle.****AUDIO VIDÉO SAT 3000**

Isabelle et Laurent GRAFFÉ
66, av Jean Jaurès
89400 MIGENNES

📞 **03 86 80 14 84**

✉ avspro3000@gmail.com



**VENTE, INSTALLATION,
RÉPARATION**
Télévision - Électroménager
Antennes - Alarmes
Vidéo protection
Contrôle d'accès



Samsara-Thérapies
« Nos mains sont le prolongement de mon cœur »

Martine STAELENS-GUINDA E. I.
03 82 30 84 84

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

Maître Reiki & Enseignante
Sonothérapie & Enseignante
Sophrologie, Hypnose.

Particuliers
Entreprises
Collectivités
Associations

www.samsara-therapies.fr
mug.reiki@gmail.com & contact@samsara-therapies.fr
1 rue des Lavandières - 89400 Epineuil les Vignes
Siret 82156634800017

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

Compétitions

Compétition équipe : **Vendredi** 18h30 à 23h30

Compétition individuelle : **Dimanche** 14h00 à 17h00

Reprise le mardi 1er septembre 2026

TARIFS :

Adhésion MJC + licence loisir : 5.50€ + 15€

Adhésion MJC + licence compétition : UFOLEP + 15€

*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 (sous réserve d'un test de motivation sur 2 séances).

- Compétitions par équipe facultative le vendredi soir

- Compétition individuelle facultative le dimanche.



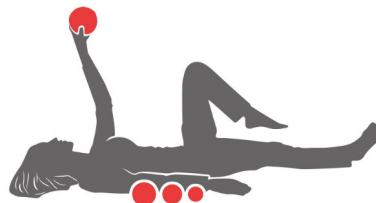
BODY LIBERTÉ (MLC)

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

À partir de 12 ans

Lundi 16h00 à 17h30

Reprise le lundi 7 septembre 2026



TARIF : Adhésion MJC + 165€

Amène de la vitalité au quotidien. Mouvements simples invitant à s'assouplir. Libère les tensions, la respiration.

Une approche psycho-corporelle et énergétique qui invite à prendre contact avec ce qui se cache derrière les tensions et le stress accumulé. Stimule l'imagination, la curiosité nous permettant de découvrir de nouvelles idées et perspectives.



HATHA YOGA

avec Marine Poumeyrau
Salle de danse - MJC

Adultes

Lundi 19h00 à 20h00

Reprise le lundi 7 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 280€

Marine propose une approche du Hatha Yoga complète, douce et engageante à la fois.

Elle aime transmettre le Yoga sous tous ses aspects: postures, respiration, méditation et philosophie.

Un Yoga dans lequel les postures sont un outil d'écoute et de respect de soi plutôt que de performance physique.

DANSE COUNTRY

avec Véronique Pinon

Salle de spectacle - MJC

À partir de 10 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 1er septembre 2026 pour les débutants et Initiés

Reprise le jeudi 3 septembre 2026 pour les confirmés et la démo

TARIFS :

1h / semaine : Adhésion MJC + 155€

À partir de 2h / semaine : Adhésion MJC + 200€

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

Ainsi que des prestations tarifées pour diverses animations.



DANSE LOISIR de couple
avec Sylvie et Christian Verdot
Salle de spectacle - MJC



À partir de 16 ans

Mercredi Salle de spectacle - MJC

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

Jeudi Salle des sports - Avenue de l'Europe

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

Réunion d'information le mercredi 2 septembre 2026 à 20h00

Reprise le jeudi 3 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 90€

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 !



ÉCLAT'WOI

avec Éloïse Louzon-Faustin
Salle de danse - MJC

À partir de 16 ans

Vendredi 18h30 à 20h00



Reprise le vendredi 4 septembre 2026

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 Soullaimane Chahbouni

Salle de danse - MJC

Enfant de 7 à 11 ans

Mercredi 13h45 à 14h45

À partir de 12 ans

Mardi 19h15 à 20h15

Reprise le mardi 8 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 255€

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 Carole Ciotta (diplômée d'État)****Salle de spectacle - MJC****Lundi**

Élémentaire (de 8 à 10 ans) :	17h30 à 18h30
Jazz ado Niv1 (de 11 à 16 ans)	18h30 à 19h45

Salle de danse - MJC**Mardi**

Éveil (de la Moyenne section de 4 à 5 ans) :	17h30 à 18h15
Initiation (de 6 à 7 ans) :	18h15 à 19h00

Jeudi

Jazz ado Niv2	18h30 à 20h00
Jazz adulte	20h00 à 21h30

Salle de spectacle - MJC**Vendredi**

Jazz adulte	19h45 à 21h15
-------------	---------------

Reprise le lundi 7 septembre 2026**TARIFS : 45mn / semaine : Adhésion MJC + 153€****1h00 / semaine : Adhésion MJC + 168€****1h15 / semaine : Adhésion MJC + 183€****1h30 / semaine : Adhésion MJC + 198€**

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

Espace Agora - MJC

De 8 à 16 ans

Lundi 18h45 à 20h00

À partir de 17 ans

Lundi 20h00 à 21h15

Reprise le lundi 7 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 180€

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)

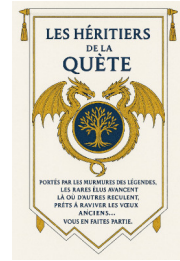
avec Esteban Lavaud

Espace Agora - MJC

À partir de 15 ans

Samedi

13h00 à 17h00 (Tous les 15 jours)



TARIF : Adhésion MJC + 5€

Reprise le samedi 5 septembre 2026

Les Héritiers de la Quête.

Nous faisons principalement du **Donjons et Dragons** et testons aussi d'autres jeux de rôle.

Le tout dans la bonne humeur.



ATELIER JEU DE RÔLE (ENFANT)

avec Lilian Degreve

Espace Agora - MJC

De 11 à 14 ans

Samedi

10h00 à 12h00 (Tous les 15 jours)



Espace Agora - MJC

De 8 à 10 ans

Samedi

14h00 à 16h00 (Tous les 15 jours)

Reprise le samedi 12 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 5€

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. À travers des scénarios adaptés, les enfants sont amenés à résoudre des énigmes, prendre des décisions en groupe et construire leur aventure.

CLUB JEUX DE SOCIÉTÉ

avec Carmelo Stagno

Espace Agora - MJC

À partir de 14 ans

Mercredi 20h15 à 23h00

TARIF : Adhésion MJC + 5€

Reprise le mercredi 2 septembre 2026

On se retrouve le mercredi soir pour jouer ?

Envie de déconnecter des écrans le temps d'une soirée ludique et conviviale ? Rejoignez-nous chaque mercredi soir au club de jeux de la **MJC !**

Chaque semaine, nous nous retrouvons pour découvrir des jeux de société modernes dans une ambiance détendue.

Que vous aimiez les jeux d'ambiance, la coopération ou les stratégies plus musclées, il y a toujours une place à table. Pas besoin d'être expert nous prenons le temps d'expliquer les règles et de découvrir ensemble les nouveautés du monde ludique.

Venez seul, en famille ou entre amis, vous trouverez forcément des partenaires de jeu. On ne se prend pas la tête, on joue, on discute et surtout, on passe un bon moment.

Alors, on vous compte parmi nous mercredi ? Et pourquoi pas dès mercredi prochain ?



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€

Reprise le lundi 7 septembre 2026

- **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 CRÉATION

avec Claire Bourgeois

Salle des ateliers - MJC

Jeudi 14h00 à 17h30

Reprise le jeudi 3 septembre 2026

TARIF : Adhésion MJC + 66€

Peinture sur verre, soie et tissus. Pergamano.

Cartonnage boîtes, pêle-mêle, carton mousse.

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



Stages prévisionnels

Dates à définir

ESCAPE GAME

K-POP

DANSE AVEC BÉBÉ

DANSE CLASSIQUE

ATELIER CÉRAMIQUE

ATELIER JOURNAL CRÉATIF

Manifestations prévisionnelles

Dates à définir

**Démos
Sportives**
2027

**Expo
Photo**
2027

**Soirées
animées**

Loto
2027

**Saint
PATRICK**
2027

GALA
2027

**Diverses
Bourses**



23 Avenue Jean Jaurès
89400 MIGENNES
03 86 92 14 70
mjcmigennes@gmail.com
www.mjcmigennes.fr

Suivez nous sur :



Silia :



Horaires de l'accueil
du lundi au vendredi:
9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h30

Association loi 1901

Affiliée à la Fédération des MJC de Bourgogne Franche -Comté