



# 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<sup>er</sup> chèque : carte MJC + licence : en septembre
- 2<sup>ème</sup> chèque : 1<sup>er</sup> trimestre : en octobre
- 3<sup>ème</sup> chèque : 2<sup>ème</sup> trimestre : en novembre
- 4<sup>ème</sup> chèque : 3<sup>ème</sup> 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  
Family Training  
Kickboxing  
Kids Kick  
Motricité Enf  
Pilates  
Remise en Forme  
Self Énergie  
Tennis de Table

## **Détente**

Ateliers Bien-Être  
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  
Atelier Mandala  
Ateliers Peinture

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

NOUVEAU

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 Géma  
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

Jéudi 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

18h45 à 19h45

11/14 ans

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

**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.

**NOUVEAU**

## CROSS TRAINING

avec Adrien Paulmier  
Salle d'évolution - MJC

À partir de 14 ans  
Lundi 19h45 à 20h45

Reprise le lundi 8 septembre 2025

**TARIF : Adhésion MJC + 165€ / saison**

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

**NOUVEAU**

# 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 8/9 ans

11h15 à 12h15 - sous réserve

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 6 ans  
Mercredi 16h15 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](mailto: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

Reprise le mercredi 3 septembre 2025

**TARIF : Adhésion MJC + 171€ / saison**

**OU**

**Ados et adultes**

**Jeu**di 17h15 à 18h15

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€**



**Happy Drivers®**  
...Auto-Moto École...

Place du 19 Mars 1962  
89400 MIGENNES  
03.86.91.43.60  
[www.happydrivers89.fr](http://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

NOUVEAU

Ados et adultes

Mercredi

15h00 à 16h00

Reprise le mercredi 17 septembre 2025

TARIF : Adhésion MJC + 90€ / trimestre / atelier

- ATELIER « JOURNAL CRÉATIF » (1<sup>er</sup> trim) : 12 Séances : « Écrivez, dessinez, explorez. 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<sup>ème</sup> trim) : 12 Séances progressives pour apprendre à mieux gérer ses émotions, son stress et retrouver un équilibre intérieur.

- ATELIER « CONFIANCE EN SOI » (3<sup>ème</sup> 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 !



DANSE

---

## CAPOEIRA

avec Professor Curio  
Salle de spectacle - MJC

Enfant et adulte

Vendredi 19h00 à 20h00

Reprise le vendredi 5 septembre 2025

**TARIF : Adhésion MJC + 185€ / saison**

**NOUVEAU**



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

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.*



Prestation  
Danse Country  
**TENNESSEE BOOTS**  
*(sur devis)*

**Matériel personnel conseillé :**  
boots ou bottes

STAGE  
Danse Country  
**TENNESSEE BOOTS**

*Samedi 20 septembre 2025*  
De 14h00 à 17h00

# DANSE LOISIR de couple

avec Sylvie et Christian Verdot

Salle de spectacle - MJC

**Mercredi**

Débutants et initiés | Salle de spectacle - MJC  
20h00 ou 20h45 à 22h15

**Jedi**

Initiés 2 et initiés 3 | Salle des sports - Avenue de l'Europe  
20h00 ou 20h45 à 22h15

Reprise le jeudi 4 septembre 2025

**TARIF : Adhésion MJC + 90€ / saison**

## Réunion d'information :

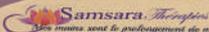
Le mercredi 3 septembre 2025 à 20h00

Salle de spectacle - MJC

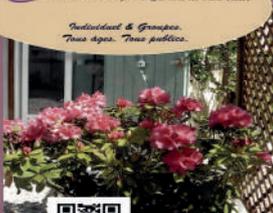
Vous voulez vous initier ou vous perfectionner en danses de couple : **Salsa, Kizomba, Bachata, Rock, Chacha, , etc...**

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




Maitine STAELENS-QUINDA E.I.  
06 62 30 59 85

*Notre mission avant le développement de nous-mêmes*  
*Individual & Groupes*  
*Tous âges, Tous publics.*



Maitine Rioki & Enseignante  
Sénotérapeute & Enseignante  
Sophrologie, Hypnose.

Particuliers  
Entreprises  
Collectivités  
Associations



[www.samsara-therapies.fr](http://www.samsara-therapies.fr)  
[mq.part@pmail.com](mailto:mq.part@pmail.com) & [sophie@pmail.com](mailto:sophie@pmail.com)  
 1, rue des Lavandières - 89400 Echemin les Vignes  
 Siret 82283840000217

## DANSE INTUITIVE

avec Hélène Denis  
« Espace Alliance Art »  
Salle de spectacle - MJC

NOUVEAU



À partir de 16 ans

Jedi 18h30 à 19h30

Reprise le jeudi 4 septembre 2025

**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 Soulimane Chahbouni  
Salle de danse - MJC

Enfant de 7 à 11 ans

Mercrèdi 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  
 1h00 / semaine  
 1h 15 / semaine  
 1h30 / semaine

Adhésion MJC + 153€ / saison  
 Adhésion MJC + 168€ / saison  
 Adhésion MJC + 183€ / saison  
 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)

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

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.

**NOUVEAU**



## 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

**NOUVEAU**

Atelier

intergénérationnel

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**



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**

11h30 à 12h30

Reprise le mercredi 3 septembre 2025



**Atelier**

**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 18 septembre 2025

TARIFS : 1<sup>er</sup> trimestre: Adhésion MJC + 105€  
2<sup>ème</sup> trimestre: Adhésion MJC + 95€  
3<sup>ème</sup> trimestre: Adhésion MJC + 90€

- ATELIER « IMPRESSION N-E-MOI ! » (1<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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, sublimes-les.

- ATELIER « LA VIE EN BLEU ! » (3<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> trimestre: Adhésion MJC + 80€/pers  
2<sup>ème</sup> trimestre: Adhésion MJC + 65€/pers  
3<sup>ème</sup> trimestre: Adhésion MJC + 60€/pers

- ATELIER « QUELLES IDÉES LUMINEUSES » (1<sup>er</sup> 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 féerique et poétique

- ATELIER « TU VEUX MA PHOTO » (2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 : 19 sept, 17 oct, 21 nov et 19 déc 2025.

**DANSE COUNTRY** : Samedi 20 septembre 2025

**ATELIERS BABY** :

Les samedis 20 sept, 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) :





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

[www.mjcmigennes.fr](http://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