

2018  
2019

MJC  
MONTCHAT

DÉCOUVRIR

S'ENGAGER

PARTAGER

REVER

EXPERI  
MENTER

JOUER





## VOICI LA PLAQUETTE 2018–2019 !

Vous trouverez tout un panel d'activités, assez représentatif de ce qu'est une MJC dynamique du XXI<sup>e</sup> siècle ! Chacun peut trouver une réponse à ses attentes et ses besoins... dans une ambiance de confiance et une véritable énergie positive.

Certains trouveront le moyen d'expérimenter des projets, d'essayer, de se donner les moyens d'improviser, parce qu'à la MJC on a le droit à l'erreur et nous sommes convaincus que, ne pas prendre de risques, ne pas oser, c'est ne pas s'émanciper.

Tous les jours nos équipes de jeunes encadrent des jeunes, c'est l'une de nos particularités, elle permet de pouvoir répondre à leurs attentes sans cesse fluctuantes tout en cherchant à leur donner les outils pour se protéger, notamment dans l'univers numérique.

La MJC, c'est aussi des expériences collectives en grand écart. On agit en proximité pour que ceux qui travaillent et qui habitent Montchat puissent trouver un lieu où il fait bon vivre, où l'on a envie d'être ensemble ! Les projets écologiques, la contribution aux fêtes dans le quartier, mais aussi le Bar'oudeur le mercredi après-midi... tout en ayant envie de sortir de l'entre-soi, en développant une envie d'aller vers l'ailleurs dans une dimension européenne avec les projets ERASMUS+.

Enfin, la MJC c'est un temps pour soi, au sein duquel on peut aussi contempler, se donner la possibilité de faire une pause et de s'épanouir, avec d'autres.

Alors je vous invite à parcourir cette plaquette en ayant toujours en tête que le champ des possibles va bien au-delà. N'hésitez pas à nous solliciter ! Et à venir nous aider pour faire vivre ce beau projet.

**Xavier Hernandez, président de la MJC**

## ÊTRE ADHÉRENT À LA MJC

C'est adhérer à son projet associatif et aux valeurs qu'elle porte.

L'éducation populaire est au cœur de son projet, c'est-à-dire : l'épanouissement de la personne, la rencontre avec les autres, l'insertion sociale qui amène chacun à trouver sa place dans la société et lui donne les moyens pour y exercer pleinement sa citoyenneté et ainsi participer à la construction d'une société plus solidaire.

L'adhésion est annuelle (de septembre à août) et individuelle. Elle vous permet de participer et de voter lors des assemblées générales et comprend une assurance individuelle. Elle est obligatoire pour participer à toutes activités proposées par la MJC et n'est pas remboursable.

### Tarifs des adhésions :

- ~ 19 € à partir de 26 ans
- ~ 13 € pour les enfants et les jeunes de moins de 26 ans
- ~ 6 € pour les autres personnes d'un même foyer
- ~ 5 € pour des projets jeunes spécifiques (p. 8)



## ÊTRE BÉNÉVOLE À LA MJC

La MJC peut compter sur l'engagement de nombreux bénévoles pour fonctionner au quotidien. Ils acceptent de donner du temps et des compétences mais ont surtout une grande envie de partager leurs passions avec les autres. Ils rendent ainsi accessibles des activités de loisirs à un public varié et parfois en situation de fragilité. L'implication et la bienveillance de ces bénévoles font le succès de ces animations, on les en remercie !

Si vous avez envie de rencontrer des gens, de partager vos connaissances, vos compétences, de vous investir dans des projets collectifs, n'hésitez pas à nous contacter : [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org)

## UNE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES ET DE PROFESSIONNELS

La MJC est une association loi 1901. Son action, inscrite dans le respect de ses statuts et en référence à son projet associatif, est mise en œuvre par une équipe de bénévoles et de professionnels.

Le conseil d'administration est composé de 21 membres élus, 1 membre d'honneur et 3 membres de droit. L'équipe de professionnels est composée de 58 salarié(e)s.

**Président : Xavier Hernandez**

**Directrice : Myriam Ehrhardt**

4 > 12 SEPTEMBRE	Inscriptions aux activités	p. 11-15
4 SEPTEMBRE	Ouverture de la ludothèque	p. 10
17 SEPTEMBRE	Début des activités	p. 11-15
DÈS LE 22 SEPTEMBRE	Inscriptions à l'accueil de loisirs (automne)	p. 6-7
22 OCTOBRE > 2 NOVEMBRE	Accueil de loisirs (vacances d'automne)	p. 6-7
5 NOVEMBRE	Début des ateliers du possible	p. 7
DÈS LE 19 JANVIER	Inscriptions à l'accueil de loisirs (hiver)	p. 6-7
18 FÉVRIER > 1 <sup>ER</sup> MARS	Accueil de loisirs (vacances d'hiver)	p. 6-7
DÈS LE 16 MARS	Inscriptions à l'accueil de loisirs (printemps)	p. 6-7
6 AVRIL > 29 JUIN	Printemps du jeu	p. 10
15 AVRIL > 26 AVRIL	Accueil de loisirs (vacances de printemps)	p. 6-7
22 MAI	Assemblée Générale de la MJC	
DÈS LE 25 MAI	Inscriptions à l'accueil de loisirs (été)	p. 6-7
12 > 15 JUIN	Fête des activités	
21 JUIN	Fête de la musique	
24 > 29 JUIN	Réinscriptions aux activités hebdomadaires	
8 > 26 JUILLET	Accueil de loisirs (vacances de juillet)	p. 6-7
19 > 30 AOÛT	Accueil de loisirs (vacances d'août)	p. 6-7



**DANS NOTRE SOCIÉTÉ  
ADDICTIVE, IL NOUS  
SEMBLE INDISPENSABLE  
DE REPENSER LA PLACE  
DE L'INDIVIDU COMME  
SUJET CRITIQUE. NOUS  
VOULONS QUESTIONNER  
NOS PROPRES MANIÈRES  
D'ÊTRE ET DE CONSOMMER  
POUR EN COMPRENDRE LES  
IMPACTS SUR LE MONDE,  
L'HOMME ET L'AVENIR.**

Les intentions *écologie* et *citoyenneté* de la MJC permettent de s'interroger, de développer sa curiosité, d'aller à la rencontre de l'autre, de découvrir des initiatives locales et de donner envie d'agir. Elles participent à l'évolution des consciences vers une consommation plus responsable et solidaire.

**Promenades du dimanche en famille**

Besoin d'air et de nature ? Jean-Yves vous emmène découvrir la région côté nature un dimanche par mois.

**Nouveautés :** des sorties thématiques pour les jeunes aventuriers (parcours d'orientation, jeux de pistes...), une bonne excuse pour se dégourdir les gambettes en famille !

~ **programme complet à l'accueil**

**Le défi Familles À Alimentation Positive**

La MJC accompagne cette année 10 foyers volontaires pour découvrir et s'approprier une consommation plus éco-responsable.

~ **gratuit et encadré par une naturopathe professionnelle**

**Le logiciel libre**

Des bénévoles vous proposent des rencontres informelles de l'Aldil visant à présenter, mettre en avant et réfléchir autour de l'informatique libre de droits et ses possibles. Chaque lundi, c'est l'occasion de s'entraider, de se dépanner et de découvrir différents outils informatiques, entre utilisateurs débutants et aguerris.

~ **chaque lundi 19h30–21h30, demandez le programme !**

**La boîte toi(t) à toi(t)**

**Zone de gratuité, circulaire et solidaire**

Venez déposer, prendre librement, redéposer à volonté livres, objets de la vie quotidienne, jeux, graines, etc.

~ **en accès libre devant la MJC du lundi au vendredi 9h–22h et le samedi 9h–12h**

**Le Bar'oudeur (bar associatif)**

Il vous accueille les mercredis de 15h30 à 17h30 (hors vacances scolaires). Lieu d'échanges, de discussion, de rencontre, de jeux libres et d'animations variées.

**Les Montchapéros**

Un jeudi par mois, venez découvrir, échanger et discuter autour d'un sujet éco-citoyen. Informations complémentaires et actualités disponibles sur [ecocitoyen.mjcmontchat.org](http://ecocitoyen.mjcmontchat.org)

**Et autres animations festives...**

De multiples projets d'animation, ouverts à tous se tiennent durant l'année pour animer la vie de l'association et du quartier de Montchat : fêtes thématiques, jeux, activités enfance et jeunesse, musique. Ainsi que des expos, débats, concerts, conférences, etc.

~ **demandez le programme mensuel !**

## ACCUEIL DE LOISIRS

Pendant les vacances, la MJC propose un accueil de loisirs pour les enfants de 4 à 10 ans et les jeunes de 11 à 14 ans.

Les enfants sont inscrits à la journée.

Le matin, l'arrivée des enfants est prévue entre 8h et 9h30, avant le démarrage des activités. L'après-midi, après le goûter, votre enfant peut quitter le centre sous la responsabilité des parents entre 17h et 17h45. Le matin comme le soir pendant l'accueil, les parents sont les bienvenus. Les repas du midi et les goûters sont fournis par la MJC. Le programme est élaboré avec l'équipe d'animateurs et communiqué chaque semaine.

**Buzz'ados pour les jeunes de 11 à 14 ans : plus de liberté, plus d'autonomie avec au programme des sorties, des projets et une soirée chaque mercredi qu'ils préparent avec leurs animateurs.**

### Dates des séjours et des inscriptions

Les familles devront se munir d'une copie des vaccins de l'enfant, d'un mode de paiement et du quotient familial de la CAF ou du dernier avis d'imposition.

**Inscriptions prioritaires pour les habitants de Lyon 3<sup>e</sup> : à la semaine, 4 jours minimum. Tout public, toutes formules le lundi suivant (14h-19h), dans la limite des places disponibles.**

### VACANCES D'AUTOMNE (22/10-02/11)

inscriptions prioritaires samedi 22/09

### VACANCES D'HIVER (18/02-01/03)

inscriptions prioritaires samedi 19/01

### VACANCES DE PRINTEMPS (15-26/04)

inscriptions prioritaires samedi 16 mars

### VACANCES D'ÉTÉ (08-26/07 et 19-30/08)

inscriptions prioritaires samedi 25/05

### Conditions d'annulation

Toute annulation doit être notifiée par mail sur [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org). Avant le début du séjour, vous pouvez bénéficier d'un remboursement partiel. Quel que soit le motif, le montant de l'adhésion reste acquis à la MJC ainsi que le montant d'une journée de frais de gestion. Pour une absence pendant le séjour, aucun remboursement ne sera effectué. Vous pourrez bénéficier d'un avoir déductible du montant d'un séjour ultérieur, si l'absence est justifiée. Aucune annulation ne sera prise en compte au-delà du terme du séjour.

### Tarififications des vacances et des mercredis après-midi (voir p. 7)

La tarification est modulée en fonction du quotient familial calculé par la CAF ou du montant du dernier avis d'imposition (ligne 14) du foyer fiscal auquel est rattaché l'enfant. Vous devrez fournir ces documents.

**TARIF 1 : 20,50 € en vacances (journée) 20 € les mercredis (repas + après-midi)**  
imposition > à 1000 € ou  
QF CAF > 2 000 €

**TARIF 2 : 18,50 € en vacances (journée) 18 € les mercredis (repas + après-midi)**  
imposition entre 1 et 1000 € ou  
QF CAF entre 1001 et 1999 €

**TARIF 3 : 16,50 € en vacances (journée) 16 € les mercredis (repas + après-midi)**  
imposition égale à 0 ou QF CAF  
entre 651 et 1000 €

**TARIF 4 : 13,50 € en vacances (journée) 13 € les mercredis (repas + après-midi)**  
QF CAF entre 301 et 650 €

**TARIF 5 : 10,50 € en vacances (journée) 10 € les mercredis (repas + après-midi)**  
QF CAF entre 0 et 300 €

En fonction de leur âge et des temps d'accueils les enfants participeront à des activités de loisirs, dans nos locaux ou à l'extérieur, qui répondent à nos objectifs pédagogiques : **l'apprentissage du vivre ensemble, les aider à prendre confiance en eux, faire des choix, stimuler leur curiosité, les éveiller à la nature et à la culture.**

## NOUVEAU ! ACCUEIL DE LOISIRS 3-11 ANS LE MERCREDI APRÈS-MIDI

La MJC organise à partir de la rentrée 2018, un accueil de loisirs les mercredis après-midi hors vacances scolaires pour les 3-11 ans, dans les locaux des écoles Condorcet.

Les enfants seront pris en charge de 12h à 18h30, avec un départ échelonné à partir de 17h30. Pour ceux qui sont inscrits aux ateliers du mercredi matin en périscolaire, les transitions depuis les écoles Louise-Viala et Anatole France seront assurées par les animateurs de la MJC. Le repas sera pris sur place à l'école Condorcet.

~ inscriptions à la MJC, à partir du 09/07, sur les horaires d'ouverture de l'accueil, dans la limite des places



Toutes ces actions sont subventionnées par la CAF

## PÉRISCOLAIRE

Pour la rentrée 2018, la MJC en partenariat avec la Ville de Lyon, organisera les temps périscolaires dans les écoles maternelles et primaires Anatole France, Condorcet et Louise-Viala. Les directeurs périscolaires (un par école) et leurs équipes d'animateurs auront la charge de mettre en œuvre le projet de la MJC auprès des enfants du quartier.

~ inscriptions sur le site de la ville de Lyon ou en mairie

## ATELIERS DU POSSIBLE

Ces ateliers ont pour objectif d'accompagner les enfants à mieux vivre leur scolarité : donner du sens à ce qu'ils étudient en classe, leur donner envie d'apprendre et de prendre plaisir à expérimenter mais aussi de découvrir leurs qualités et leurs forces.

Après un temps de goûter et d'échange, les enfants choisissent entre deux activités proposées par les animateurs et bénévoles : expression artistique (théâtre, écriture de chanson...), projets scientifiques (réalisation de maquette, expériences...), relaxation et expression corporelle, jeux. Un temps d'entraide scolaire est ensuite prévu pour approfondir des notions difficiles. Les jeunes ont la possibilité de faire leurs devoirs mais la MJC ne s'engage pas à ce qu'ils les aient terminés pour le lendemain.

~ début des ateliers le 05/11, les lundis, mardis, jeudis | 16h45-18h30 | pour les jeunes du CM2 à la 3<sup>e</sup> | adhésion MJC obligatoire | inscriptions à [info.jeunesse@mjcmontchat.org](mailto:info.jeunesse@mjcmontchat.org)







BONS PLANS : SORTIES JEUNES À PARTIR DE 12 ANS		7€
<b>théâtre</b>	<i>Les fourberies de Scapin</i> aux Célestins + atelier théâtre à la MJC	20/10 à 20h + atelier
<b>musique</b>	<i>Voice 8</i> à l'Auditorium + atelier de découverte vocale	24/11 à 15h + atelier à 11h (prévoir un pique-nique)
<b>théâtre</b>	<i>Amour</i> aux Célestins + atelier de théâtre sur les émotions	14/12 à 19h + atelier
<b>théâtre</b>	<i>Ultra girl contre Schopenhauer</i> au théâtre du Point du Jour + atelier sur la photo et les héros	16/03 à 20h30 + atelier
<b>théâtre</b>	<i>La place royale</i> aux Célestins + atelier sur l'expression	25/05 à 20h + atelier
<b>opéra</b>	<i>Barbe Bleue</i> à l'Opéra de Lyon + atelier sur les contes et légendes	14/06 à 20h + atelier

LES MERCREDIS EN MODE PROJET : 14H-17H À PARTIR DE 12 ANS			T1 *	T2 *	T3 *
<b>ciné-débat</b>	On en parle ? Visionne des films et exprime tes opinions...	03/10, 10/10, 17/10	30 €	22,5 €	15 €
<b>youtube, snapchat &amp; co</b>	Découvre les mécanismes de Youtube, Snapchat et les autres. Viens distinguer le vrai du faux !	14/11, 21/11, 28/11 05/12, 12/12, 19/12	60 €	45 €	30 €
<b>solidarité</b>	C'est quoi être solidaire ? Dis-nous ce qui t'importe et viens prêter main forte à une association.	16/01, 23/01, 30/01 06/02, 13/02	50 €	37,5 €	25 €
<b>cosplay</b>	Sommes-nous tous des héros ? Crée ton costume et participe à la Japan Touch Haru 2019 (tissus et matériel non fournis)	06/03, 13/03, 20/03, 27/03, 03/04 + participation à la Japan Touch	50 €	37,5 €	25 €
<b>BD festival</b>	Découvre l'univers de la BD et crée la tienne + visite de l'exposition <i>Hugo Pratt, lignes d'horizons</i> au musée Confluences + participation au Lyon BD festival.	15/05, 22/05, 29/05, 05/06 + participation au BD festival	40 €	30 €	20 €
<b>art urbain</b>	Un tag peut-il être écolo ? Explore les techniques d'art urbain et de tag respectueux de la nature !	12/06, 19/06, 26/06	30 €	22,5 €	15 €

LES VACANCES EN MODE PROJET : 14H-17H À PARTIR DE 14 ANS			
<b>solid[art]ité</b>	#StopAuxDiscriminations. Profite de tes vacances tout au long de l'année pour participer à un projet artistique et citoyen puis crée un spectacle. <i>En partenariat avec la MJC Villeurbanne</i>	29/10, 30/10, 31/10, 25/02, 26/02, 15/04, 16/04, 18/05 (spectacle). Engagement sur toutes les dates	gratuit
<b>14-17 ans</b>	Planifie tes vacances : à chaque période de vacances, viens préparer puis faire les sorties de ton choix. Au printemps, viens préparer un camp pour juillet. Recherche de structures, budget, réservations... c'est toi qui gères !	Hiver : prépa du 18 au 20/02, activités 28/02, 01/03  Printemps-été : prépa du 15 au 19/04, activités 08/07, 09/07, 10/07	voir pages 6-7

\* Tarification en fonction du quotient familial CAF :

T1 supérieur à 1500 € ; T2 entre 700 € et 1500 € ; T3 inférieur à 700 €

## À LA LUDOTHÈQUE

### Des jeux, libres ou animés

Un espace de jeux et de convivialité pour tous, de 0 à 99 ans, sous un regard bienveillant. Du tapis d'éveil aux jeux de société en passant par le jeu vidéo, les jeux d'imitation, chacun trouvera le jeu qui lui plaira.

**Nouveauté :** des animations ponctuelles seront proposées (ateliers construction, défis d'adresse et de stratégie, tournois)

~ ouverture à partir du **04/09** |  
**mardi 16h30-18h30, mercredi 14h30-18h30, samedi 9h30-11h30** |  
 pendant les vacances scolaires :  
**mercredi 9h30-11h30 et 14h30-18h30**

### Du prêt de jeux et jouets

Plus de 1000 jeux et jouets à emprunter à la maison pour le bonheur de découvrir ou redécouvrir des jeux sans encombrer ses placards !

Pour une soirée entre amis ou un anniversaire, une fête de famille ou pour prolonger le plaisir du jeu chez soi, vous aurez accès à tout notre stock ainsi qu'aux conseils d'un professionnel du jeu.

### Tarifs et accès à la ludothèque

Adhésion MJC obligatoire  
 1<sup>re</sup> séance découverte gratuite

**Ticket de jeu enfant :** 4 €

**Carte de jeu enfant (x 5) :** 15 €

**Ticket de jeu ado (dès 11 ans) ou adulte :** 2 €

**Ticket accompagnateur :** 1 €

**Ticket de prêt :** 2 €/jeu pour 3 semaines maximum

1 ticket offert pour 5 tickets utilisés

**Chèque de caution à l'année**



## ÉVÈNEMENTS LUDIQUES À LA MJC ET DANS LE QUARTIER

### Les soirées jeux

Un moment convivial, une soirée entre adulte et ados (dès 10 ans) avec une proposition variée de jeux de société, sélectionnés par l'animateur jeu, ainsi que des jeux apportés par vous ou par des créateurs de jeu.

~ tous les **3<sup>e</sup> jeudi du mois 19h-22h**

### Printemps du jeu

La 4<sup>e</sup> édition du festival reviendra animer le quartier pour le plaisir de tous !

~ rendez-vous du **06/04 au 29/06**

### Le LudoParcs estival

En été, les jeux de la MJC s'installent dans les parcs de Montchat pour partager le plaisir du jeu avec grands et petits !

### Infos pratiques

Gratuits pour les adhérents ou 1 € de participation. Programmes et informations disponibles sur notre site internet ou sur facebook.

## BOUGER, DÉCOUVRIR, ÉCHANGER

Les activités hebdomadaires animent la vie de la MJC du lundi au samedi, hors vacances scolaires. Elles proposent de bouger, créer, échanger, découvrir dans un contexte convivial et sous le regard attentif des animateurs professionnels et des bénévoles qui ont à cœur de partager leurs compétences, avec beaucoup de bienveillance, de patience et de dynamisme !

**118 créneaux d'activité : 21 créneaux artistiques et 25 créneaux de sports enfants et jeunes, 19 créneaux artistiques et de langue ainsi que 53 créneaux de sport et relaxation adulte.**

~ début des activités le 17 septembre  
retrouvez toutes les infos sur la page  
Activités de notre site ou sur facebook.

### Modalités d'inscription

- ~ Pour les anciens adhérents 2017-18  
mardi 04/09 (17h-21h) et mercredi  
05/09 (14h-19h).
- ~ Pour les résidents de Lyon 3<sup>e</sup>  
(avec justificatif de domicile)  
samedi 08/09 (9h30-12h).
- ~ Tout public  
mardi 11/09 et mercredi 12/09  
(14h-19h).

Les inscriptions se poursuivent à partir du 17/09, du lundi au vendredi (14h-19h).

### Cotisation

La cotisation est calculée sur une base forfaitaire annuelle, elle vous permet de contribuer solidairement au maintien de l'activité et de l'emploi des animateurs. Votre engagement se

fait ainsi sur la saison entière et, afin de favoriser la progression individuelle et collective dans sa pratique ainsi que la dynamique du groupe, nous vous incitons à une présence régulière.

Une augmentation des tarifs forfaitaires annuels à hauteur de 5 % a été décidée par l'association au regard des orientations de son modèle économique et pour faire face à une conjoncture économique de plus en plus contrainte.

Toutefois, une politique tarifaire qui tient compte des revenus a été mise en place. Une réduction de 10 % sera appliquée sur présentation d'un justificatif dans les cas suivants : étudiants jusqu'à 26 ans, bénéficiaires du RSA, familles ou personnes présentant un avis d'imposition avec la ligne 14 à 0 ou un quotient familial CAF < 700 €.

### Modes de paiement

Carte bleue, chèque, chèques-vacances ANCV, espèces. Paiement en plusieurs fois (6 fois maximum) par prélèvement bancaire : remplir une autorisation et fournir un RIB.

### Conditions d'annulation

L'annulation doit être notifiée par écrit sur [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org)

Du 02/07 au 08/10 : la MJC retiendra le montant de l'adhésion et 20 € de frais. Du 09/10 au 31/01 : pas de remboursement sauf cas de force majeure et justificatif. À partir du 01/02 : plus de remboursement possible.

Nous recommandons aux adhérents qui souhaitent pratiquer une activité sportive, de consulter leur médecin traitant afin qu'il leur délivre un certificat médical d'aptitude.

## ENFANTS (3-10 ANS\*)

\* Voir également chez ados/jeunes

EXPRESSION ARTISTIQUE			
arts plastiques	6-10 ans	mercredi 14h-15h30	221 €
cirque	5-7 ans	vendredi 17h-17h45   vendredi 17h50-18h35	141 €
	8-10 ans	vendredi 18h45-19h45	195 €
éveil arts-plastiques	4-5 ans	mercredi 15h30-16h30	177 €
éveil danse	4-5 ans	mardi 17h15-18h	141 €
	5-6 ans	mercredi 15h-16h	177 €
éveil rythme et mélodie	3-5 ans	samedi 9h-9h45	141 €
	4-6 ans	samedi 9h50-10h35	141 €
les explor'artistes <b>N</b>	4-6 ans	mercredi 9h-10h30	221 €
	7-10 ans	mercredi 10h30-12h	221 €
initiation danse	6-8 ans	mardi 18h-19h	177 €
styliste	8-11 ans	mercredi 16h-18h	297 €
théâtre	6-8 ans	mercredi 15h45-16h45	177 €
	8-11 ans	mercredi 16h45-18h15	221 €
LOISIRS SPORTIFS			
badminton <b>◆</b>	9-12 ans	mercredi 17h30-18h45	195 €
escalade <b>◆</b>	5-6 ans	lundi 17h45-18h45   jeudi 17h45-18h45	195 €
	7-8 ans	lundi 18h45-19h45   mercredi 17h30-18h30	195 €
	9-10 ans	mercredi 18h30-19h30	195 €
	9-11 ans	jeudi 18h45-19h45	195 €
éveil corporel	3 ans	mercredi 15h-16h	177 €
	4-5 ans	mercredi 14h-15h	177 €
éveil sportif	4-6 ans	mercredi 16h-17h   17h-18h	177 €
judo	6-8 ans	lundi 17h-18h05	195 €
multisports collectifs <b>◆</b>	6-7 ans	lundi 17h45-18h45	195 €
	8-9 ans	lundi 18h45-19h45	195 €
gym ludique <b>N</b>	6-8 ans	jeudi 17h-18h	177 €
les explor'actifs <b>N</b>	4-6 ans	mercredi 10h30-12h	221 €
	7-10 ans	mercredi 9h-10h30	221 €

Les enfants doivent avoir l'âge requis avant le 17 septembre 2018.

◆ activités se déroulant au gymnase Anselme (14, rue Antoinette)

Venez découvrir nos nouveautés! **N**

## ADOS/JEUNES (11-25 ANS)

\* Voir également chez adultes

EXPRESSION ARTISTIQUE				
arts plastiques		11-16 ans	mercredi 16h45-18h15	214 €
créashow danse		9-13 ans	mercredi 16h-17h30	221 €
danse contemporaine		14-17 ans	mercredi 17h30-18h45	195 €
hip hop		9-14 ans	lundi 17h30-18h45	193 €
mercredis en mode projet	N	12-17 ans	14h-17h (inscription à l'année ou par cycle, voir p.9)	300 €
photo	N	16-30 ans	mercredi 15h30-17h	253 €
stylisme	N	12-17 ans	mercredi 14h-16h	297 €
théâtre		12-17 ans	mercredi 18h15-19h45	214 €
LOISIRS SPORTIFS				
badminton	♦	13-17 ans	lundi 17h45-18h45	182 €
escalade	♦	12-13 ans	mardi 17h45-18h45	195 €
		13-17 ans	mardi 18h45-19h45	195 €
		18-30 ans	jeudi 19h45-20h45 N	195 €
ultimate frisbee	♦ N	16-30 ans	mercredi 17h30-18h45	226 €
judo		9-15 ans	lundi 18h10-19h15	195 €

## ADULTES (DÈS 16 ANS)

EXPRESSION ARTISTIQUE				
chorale			jeudi 18h30-20h	192 €
couture			mardi 18h30-20h30   mercredi 18h30-20h30   jeudi 9h15-11h15	297 €
couture maman-bébé	N		vendredi 9h15-11h15	297 €
danse contemporaine		débutant	mercredi 19h15-20h30	226 €
		intermédiaire-avancé	mercredi 20h30-22h N	253 €
danse modern jazz		tous niveaux	lundi 20h-21h30	253 €
peinture			lundi 18h30-20h30   mardi 16h30-18h30   jeudi 18h30-20h30	297 €
photo	N	16-30 ans	mercredi 15h30-17h	253 €
technique vocale			jeudi 20h-21h	226 €
théâtre			mercredi 20h-22h	297 €
théâtre pluriel	N		jeudi 17h-18h15	186 €
LANGUE				
anglais		débutant	lundi 18h30-19h45	226 €
		conversation intensive	lundi 20h-21h15	226 €
		intermédiaire	mardi 18h30-19h45	226 €
		débutant +	mardi 20h-21h15	226 €

## ADULTES (DÈS 16 ANS)

RELAXATION				
do in		jeudi 9h–10h	206 €	
qi gong		jeudi 19h–20h30   vendredi 9h–10h30   10h30–12h	253 €	
taiji qi gong		jeudi 20h30–22h	253 €	
sophrologie		lundi 15h45–16h45 <b>N</b>   17h–18h   18h10–19h10   19h20–20h20	200 €	
yoga	débutant	mardi 19h40–21h10   jeudi 18h–19h30	253 €	
	intermédiaire	mardi 18h–19h30   jeudi 19h40–21h10	253 €	
	tous niveaux	jeudi 9h15–10h45	253 €	
LOISIRS SPORTIFS				
badminton	♦	1h	lundi 18h45–19h45   19h45–20h45	182 €
		1h15	mardi 20h30–21h45   mercredi 18h45–20h   jeudi 18h–19h15   vendredi 18h15–19h30	226 €
basket	♦	jeudi 20h30–21h45		140 €
escalade	♦	mardi 19h45–20h45		195 €
		18–30 ans	jeudi 19h45–20h45 <b>N</b>	195 €
gym cardio tonique		lundi 18h45–19h45   20h–21h		182 €
gym douce		lundi 14h–15h   mercredi 20h40–21h40   jeudi 11h–12h   vendredi 9h–10h   10h–11h		182 €
gym entretien		mardi 9h–10h   17h30–18h30   18h30–19h30   19h30–20h30   20h30–21h30   mercredi 18h30–19h30   19h30–20h30   jeudi 9h15–10h15   18h–19h		182 €
gym équilibre	<b>N</b>	lundi 16h–17h		182 €
gym pilates		lundi 12h15–13h15 <b>N</b>   mardi 10h–11h   jeudi 10h15–11h15   vendredi 17h–18h   18h–19h		182 €
gym stretching		jeudi 10h–11h   vendredi 19h–20h		182 €
jujitsu		lundi 20h30–22h		253 €
kajukenbo self defense	<b>N</b>	vendredi 18h30–20h		253 €
marche active	<b>N</b>	jeudi 11h15–12h15		182 €
sorties pedestres		jeudi (niveaux et horaires variables, voir programme)		7-25 €
ultimate frisbee	♦ <b>N</b>	16–30 ans	mercredi 17h30–18h45	226 €
volley	♦	mercredi 20h–21h45		140 €

♦ activités se déroulant au gymnase Anselme (14, rue Antoinette)

Venez découvrir nos nouveautés! **N**

## DÉCOUVRIR, EXPÉRIMENTER

En parallèle des activités régulières, nous proposons de nombreuses activités ponctuelles, sous forme de modules de plusieurs séances ou d'ateliers. Celles-ci permettent de découvrir de nouvelles disciplines ou de s'engager selon ses disponibilités.

Programme des activités ponctuelles, à l'accueil, sur notre site internet ou sur facebook.

### Cirque 4-10 ans

PARENT-ENFANT

Découverte des arts du cirque dans le plaisir et l'entraide en famille.

~ module de 3 séances | 1 samedi par mois | 10h-12h | 73 € le module

### Do In (saisonnier)

ADULTE

Automassage pour apprendre à se détendre, enlever les tensions, se relaxer.

~ 1 samedi par trimestre | 9h15-11h15 | 18 € la séance

### Gym bébé-parent

JUSQU'À 3 ANS (MARCHANT)

Exercices stimulant la psychomotricité dans le plaisir et le jeu.

~ modules de 5 séances | lundi 15h15-16h | 53 €

### Initiation aux échecs

ADULTE

L'activité est destinée aux personnes qui ne savent pas jouer. L'initiation vous guidera dans la maîtrise du jeu.

~ module de 3 séances | lundi 14h-16h | 10 € le module sur inscription

### Initiation informatique

ADULTE

Nos bénévoles transmettent leurs compétences et vous aiderons à prendre en main vos outils informatiques (ordinateur, tablette, smartphone).

~ module de 3 séances | mardi 14h-16h | gratuit avec l'adhésion MJC

### Atelier création plastique

ADULTE

Atelier d'échange et de création personnelle ou collective, accessible à tous et au public en situation de fragilité.

~ 1 vendredi par mois | 14h-17h | gratuit avec l'adhésion MJC

### Rencontres autour de la laine

ADULTE

Échange de savoir-faire autour du tricot, du crochet et de créations personnelles à base de laine.

~ 1 mardi sur 2 | 14h-16h30 (hors vacances scolaires) | gratuit avec l'adhésion MJC

### Shiatsu

ADULTE

Shiatsu à visée familiale, apprendre à faire du bien autour de soi.

~ modules de 3 séances (dos, pieds-tête, jambes-bras-ventre, révision) | 1 fois par mois | samedi 9h15-11h15 | 53 € le module

### Initiation Langue des Signes Française

Découvrir l'environnement et la base de communication avec les personnes sourdes et malentendantes.

~ modules de 5 séances | jeudi 18h30-20h30 | tarif à définir

### Et d'autres nouveautés à découvrir

Massage bébé et yoga post natal, un temps privilégié maman et bébé.

## INFOS PRATIQUES

### Accueil

Du lundi au vendredi (14h–19h)  
et le samedi (9h–12h).  
Pendant les vacances scolaires,  
du lundi au vendredi (14h–18h).  
Fermeture annuelle de la MJC du  
24 décembre 2018 au 6 janvier 2019  
et du 27 juillet au 18 août 2019.

### Pour venir nous voir

MJC Montchat  
Espace Elsa Triolet  
53, rue Charles Richard  
69003 Lyon

**En tram :** T3 arrêt  
Reconnaissance-Balzac

**En bus :** C26 ou 25  
arrêt Charles Richard

**En velov' :** station Place  
du Château

### Pour nous contacter

tél. : 04 78 54 00 78  
mail : [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org)

### Pour nous suivre

site : [www.mjcmontchat.org](http://www.mjcmontchat.org)  
facebook : MJC Montchat



VILLE DE LYON 3<sup>e</sup>

