

CULTIVER

S'OUVRIR AUX AUTRES

S'ÉMERVEILLER

CONSOMMER
AUTREMENT

GRANDIR

ÊTRE
PARENT

2019
2020

JCM
MONTCHAT



NOUS L'ATTENDIONS TOUS, VOICI LA PLAQUETTE 2019-2020!

Vous trouverez tout un panel d'activités, assez représentatif de ce qu'est une MJC dynamique du XXI^e 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 prendre des risques, oser, c'est 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.

Vous souhaitez donner un peu de votre temps pour l'intérêt collectif? Nous recherchons des bénévoles et il y a une grande diversité de missions qui n'attendent que vous. Nous ne recherchons pas forcément de la compétence même si elle est bienvenue, nous vous accompagnerons pour apprendre et pour que vous puissiez vous essayer à de nouvelles choses!

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. 11)
- ~ 30 € pour les associations

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!

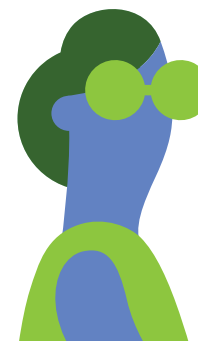
Si vous avez envie de rencontrer des gens, de partager vos connaissances, vos compétences, de vous investir dans des projets collectifs, n'hésitez pas à nous contacter : accueil@mjcmontchat.org

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 15 membres élus, 1 membre d'honneur et 3 membres de droit ou invités. L'équipe de professionnels compte 90 salarié(e)s chaque mois (soit 46 en équivalent temps plein).

Président : Xavier Hernandez
Directrice : Myriam Ehrhardt



CONSCIENTE DE SA RESPONSABILITÉ SUR LES ENJEUX ÉCOLOGIQUES, LA MJC S'ENGAGE ACTIVEMENT DANS LA TRANSFORMATION DE NOTRE SOCIÉTÉ VERS PLUS DE RESPECT DU VIVANT, PLUS DE SOLIDARITÉ, PLUS D'ÉQUITÉ, AVEC SES ÉQUIPES ET LES HABITANTS DE MONTCHAT.

La saison 2019–2020 se fera sous les couleurs de l'ÉCOLOGIE avec des thèmes semestriels sur l'EAU et la TERRE. Nous vous inviterons ainsi par diverses animations à partager des idées et actions pour avancer ensemble en faveur de la biodiversité.

Promenades du dimanche en famille
Besoin d'air et de nature. Jean-Yves vous emmène découvrir la région, côté nature, une bonne excuse pour se dégourdir les gambettes en famille!
~ 1 dimanche par mois, programme complet disponible à l'accueil

Initiation à l'image numérique libre
Ateliers mensuels de découverte de la création graphique et de la manipulation d'image à l'aide de logiciels libres et gratuits. Photos, montages, peinture numérique, modèles personnalisés et diaporamas... Séances animées par des étudiant.e.s de l'université Lyon 2.
~ 1 mercredi par mois à partir de 18h45, programme à l'accueil

Les Montchapéros
Venez découvrir, échanger et discuter autour de sujets éco-citoyens. Apéro partagé ou à prix libre.
~ 1 jeudi par mois à partir de 18h30, informations à l'accueil, sur le site internet ou la page Facebook de la MJC

Le Bar'oudeur (bar associatif)
Lieu d'échanges, de discussions, de jeux, presse et internet libre ainsi que des animations variées. Consommation de produits locaux, gonette...
~ ouvert les mercredis 15h30–17h30 (hors vacances scolaires)

Les boîtes à partage de livres, d'objets et de graines
Espaces de gratuité, circulaires et solidaires. Venez déposer, prendre librement, redéposer à volonté, livres, objets de la vie quotidienne, jeux, graines, etc.
~ en accès libre devant la MJC

Jardin partagé de la MJC
Création d'un espace jardin ouvert à tous, pour expérimenter et partager, les mains dans la terre.
~ temps de travail collectifs et apéros

Et d'autres initiatives...
De multiples projets d'animation germent durant l'année pour animer la vie de l'association et du quartier de Montchat : fêtes, activités pour tous, conférences-débats, etc. Venez participer et partager vos idées.
~ demandez le programme mensuel

Une association ouverte à tous, une place pour chaque citoyen. La MJC Montchat a pour vocation d'accueillir tous les publics. Pour y répondre plusieurs actions ont été mises en œuvre.

Une politique tarifaire pour les activités hebdomadaires et l'accueil de loisirs qui prend en compte les revenus des familles.

La mise en place d'aménagements, si nécessaire, pour les personnes en situation de handicap. Par exemple, la mise à disposition de jeux adaptés à la ludothèque.

Des activités gratuites (adhésion MJC) et ouvertes à tous, menées par des bénévoles, comme les ateliers tricot, les ateliers création plastique et l'initiation informatique.

La rencontre entre adhérents et jeunes en situation de handicap, avec la création de l'activité hebdomadaire théâtre pluriel.

L'accueil de public en difficulté, facilité grâce à des partenariats avec la Métropole et des associations du territoire.

Favoriser le vivre ensemble, à travers l'organisation d'événements et de projets.

Globalement, une attention particulière pour l'accueil de tous, dans le cadre de nos projets et activités.
~ renseignements à l'accueil de la MJC



TOUTES NOS ÉQUIPES
D'ANIMATEURS ŒUVRENT
AU QUOTIDIEN POUR
PROPOSER DES ACTIVITÉS
VARIÉES À TOUS LES
ENFANTS ET JEUNES ET
TRANSMETTRE CES VALEURS :

S'émanciper

Trouver
les clés de
compréhension
du monde

Favoriser l'émerveillement à la nature

Pouvoir
faire
des
choix

Apprendre à
vivre ensemble

Prendre confiance en soi

Favoriser l'accès
à la culture

ENTRE PARENTS

Une éducation bienveillante ok, mais comment garder le cadre ? Comment trouver son équilibre entre vie pro et vie familiale ? Comment accompagner ses enfants ? Qu'est-ce que le harcèlement ? Rejoignez le collectif parentalité ! Des rencontres entre parents pour les parents, des ateliers, des conférences.
~ plus d'infos en envoyant un mail à accueil@mjcmontchat.org

Activités périscolaires

Dans les écoles Condorcet, Anatole France, Louise-Viala, la MJC a la charge de l'animation des temps périscolaires.

~ contacts : 06 59 84 55 36 (Viala), 06 62 22 12 56 (Louise), 06 67 80 40 41 (maternelle Anatole France + mercredi matin Viala), 06 62 22 24 23 (élémentaire Anatole France + mercredi matin Louise), 06 61 51 15 43 (maternelle Condorcet) et 06 62 22 34 23 (élémentaire Condorcet)

| QUAND | QUOI | QUI | FRÉQUENTATION | RÈGLEMENT |
|----------------------------------|--|---|--|---|
| Pause méridienne 12h-14h05 | L'équipe d'animation organise les repas dans le respect des besoins des enfants : repos, socialisation, activités... | Directeur de l'école (inscription et commande repas) Directeur périscolaire (réfèrent) | | Mensuel, paiement auprès de la Ville de Lyon |
| Après la classe 16h45-17h30 | Chaque enfant peut se détendre en fin de journée : goûters, espaces de jeux libres, activités à l'initiative des enfants. | Directeur périscolaire (Attention l'aide aux devoirs est gérée par le directeur de l'école) | Régulière ou par période sur la base d'un calendrier prévisionnel. | Annuel, paiement auprès de la MJC |
| Fin d'après-midi 17h30-18h30 | Accompagnés par les animateurs, les enfants s'investissent dans différents projets : créations manuelles, musique, sport, jardinage... | Directeur périscolaire | | Par période (de vacances à vacances), paiement en fin de période auprès de la MJC |
| Ateliers du mercredi 8h30-12h | Comme à l'accueil de loisirs, les groupes d'enfants participent aux activités de leur choix. | | Annuelle ou semestrielle | Semestriel, paiement auprès de la MJC |

Accueil de loisirs du mercredi après-midi

À l'école Condorcet. Pédibus organisé par nos équipes depuis Anatole France et Louise-Viala.

~ contact : 06 61 41 15 43

| QUAND | QUOI | INSCRIPTION | COMBIEN |
|----------------------------------|--|----------------------------|---|
| Mercredi après-midi 12h-18h30 | Les groupes d'enfants s'investissent dans différents projets de leur choix | À l'année auprès de la MJC | Entre 10 € et 20 €/mercredi selon quotient familial CAF |

ACCUEIL DE LOISIRS

Pour les vacances de vos enfants, le directeur d'accueil de loisirs et son équipe d'animation se sont donnés 3 missions : les aider à devenir les citoyens de demain, leur permettre de s'ouvrir au monde qui les entoure et les accompagner dans leur émancipation.

Lieux

À la MJC et en juillet dans une école maternelle pour les 4-5 ans.

Temps d'accueil

Matin 8h-9h30 et soir 17h-17h45.

Inscriptions

Elles se font directement à la MJC aux jours et horaires mentionnés ci-dessous.

Pièces à fournir lors de l'inscription

N° allocataire et quotient CAF (ou avis d'imposition), photocopies pages de vaccinations du carnet de santé et la fiche sanitaire (à récupérer à l'accueil ou sur le site internet).

Conditions d'annulation

À notifier par mail à accueil@mjcmonchat.org.

~ Avant le début du séjour

Remboursement sauf adhésion et le montant d'une journée de frais de gestion.

~ Pendant le séjour

Aucun remboursement ne sera effectué. Possibilité d'un avoir si justificatif fourni dans les 48h.

~ Après le séjour

Aucun remboursement.



| SÉJOURS | INSCRIPTIONS HABITANTS DU 3 ^e (À LA SEMAINE, 4 JOURS MINIMUM) | TOUT PUBLIC |
|---------------------------------------|--|-----------------------------------|
| VACANCES D'AUTOMNE (21/10-31/10) | samedi 21/09 9h30-12h | À partir du lundi suivant 14h-19h |
| VACANCES D'HIVER (24/02-06/03) | samedi 25/01 9h30-12h | |
| VACANCES DE PRINTEMPS (20/04-30/04) | samedi 21/03 9h30-12h | |
| VACANCES D'ÉTÉ (06-31/07 et 17-28/08) | samedi 16/05 9h30-12h | |

| IMPOSITION ET QF CAF | | TARIFS À LA JOURNÉE (REPAS + GOÛTER COMPRIS) |
|----------------------|---|--|
| TARIF 1 | imposition > à 1000 € ou QF CAF > 2000 € | 20,50 € |
| TARIF 2 | imposition entre 1 et 1000 € ou QF CAF entre 1001 et 1999 € | 18,50 € |
| TARIF 3 | imposition égale à 0 ou QF CAF entre 651 et 1000 € | 16,50 € |
| TARIF 4 | QF CAF entre 301 et 650 € | 13,50 € |
| TARIF 5 | QF CAF entre 0 et 300 € | 10,50 € |

ATELIERS DU POSSIBLE : LES PROJETS D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ POUR LES CM2 ET LES COLLÉGIENS

Un atelier hebdomadaire pour donner du sens aux apprentissages, développer l'envie d'apprendre, expérimenter, se découvrir soi-même, mais aussi les autres, le quartier et le monde.

À chaque séance, l'équipe d'animateurs et de bénévoles proposera aux jeunes des projets scientifiques, de découverte, de jeu ou d'expression créative.

L'objectif : travailler les savoir-faire et savoir-vivre, apprendre à se faire confiance et à faire confiance, évoluer individuellement et collectivement vers la citoyenneté active.

Déroulement de l'atelier

16h45-17h : Accueil

17h-17h15 : Goûter et temps d'échange

17h15-18h : Atelier

18h-18h30 : Entraide et devoirs.

La MJC ne s'engage pas à ce qu'ils aient terminé leurs devoirs pour le lendemain.

~ du 04/11 au 12/06 (hors vacances scolaires) le lundi, mardi ou jeudi de 16h45 à 18h30 | infos et inscriptions valentina@mjcmonchat.org ou au 07 88 09 18 68 | gratuit avec l'adhésion MJC



MERCREDIS APRÈM (14-16 H)

You(&I)Tube

Un message à faire passer ? Une idée de concept innovant ? Emil t'accompagne dans la création de vidéo YouTube ! Les vidéos pourront alimenter la chaîne YouTube de l'Espace Jeunes.

~ TARIF 1 (QF CAF > 1500€) : 216€

TARIF 2 (700€ < QF CAF > 1500€) : 144€

TARIF 3 (QF CAF < 700€) : 72€

Outsiders

Tu es sportif ? Chaque mercredi, rejoint Audrey en extérieur pour bouger !

Au programme : Foot flag, basket, tir à l'arc... Suis-la sur snap ([mjcmonchat](https://www.instagram.com/mjcmonchat)) pour savoir où elle est.

~ gratuit

En +

Multisports collectifs au gymnase

Tony Bertrand les lundis soir 18h-20h.

Sans inscription et gratuit.

ACCUEIL DE LOISIRS, LES TEENAGERS 11-14 ANS

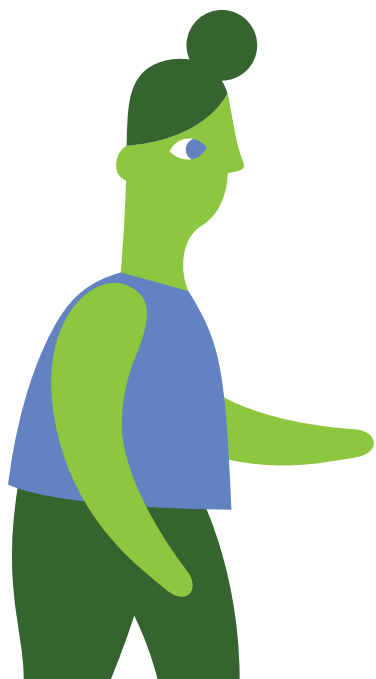
À la MJC

Les ados acteurs de leurs vacances : choix des activités, rencontres avec d'autres jeunes, implication dans des projets... Les animateurs sont à l'écoute du groupe et de leurs envies.

~ inscriptions et infos pratiques identiques aux 4-10 ans p. 8 | accueil le matin possible jusque 10h | le mercredi, soirée des ados, la journée commence à 13h30 et se termine à 21h, repas et goûter compris

En mini-camp

Aux vacances de printemps, viens préparer ton camp pour l'été. Avec les animateurs, recherche le lieu de tes vacances, respecte le budget, les réservations... c'est toi qui gères!



VACANCES EN MODE PROJET, 14-17 ANS

En mini camp

À chaque période de vacances, viens participer à un chantier jeunes (peinture, rangements, animation de soirée...) et préparer les sorties de ton choix.

En février, prépare une sortie; au printemps, viens préparer un camp pour juillet. Recherche de structures, budget, réservations, ambiance de groupe... c'est toi qui gères!

~ dates à définir

Échanges de jeunes

Deux projets européens cette saison.

Bulgarie-France : Projet solidaire « Everywhere, everyone, everyday #solidarity ». Après avoir visité des structures solidaires à Lyon et à Sofia, création d'un jeu de société sur la thématique de la solidarité. À Lyon du 23 au 30 août 2019, à Plovdiv du 25 février au 4 mars

Roumanie-Grèce-France : Projet sur l'environnement en cours de création! Motivé? Contacte-nous!
~ contact : 07 88 09 18 68

J'VEUX SAUVER LE MONDE!

- ~ Semer les GREENes! Un projet écolo en Rhône-Alpes
- ~ prêt de salles, recherche de financement
- ~ accompagnement dans vos projets!

J'VEUX M'DÉCOLLER DU CANAP', ON BOUGE?

Sorties culturelles + ateliers de médiation

- ~ le 19 octobre à 15h : *Acqua Alta* à la Maison de la Danse
- ~ le 13 décembre à 19h30 : *Le Roi Carotte* à l'Opéra
- ~ le 10 janvier à 20h : *Lewis versus Alice* au Théâtre des Célestins
- ~ programme à venir

J'AI BESOIN D'EN PARLER

- ~ écoute
- ~ santé
- ~ orientation
- ~ CV
- ~ mobilité

ET ON EN PARLE DES INFLUENCEURS?

Contacte Anna
07 88 09 18 68
Facebook anna mjc montchat
Snapchat mjcmontchat
#PromeneurDuNet
#BoussoleDesJeunes

#NRIJ
Nous rêvons l'info jeunesse!
Permanences les mercredis (17h-18h30) et les vendredis (15h-18h30) + sur RDV

À LA LUDOTHÈQUE

Un espace de jeu libre

Du tapis d'éveil aux jeux de société, en passant par le jeu vidéo ou les jouets, chacun trouvera ce dont il a besoin pour profiter d'un moment de plaisir partagé. Une professionnelle vous accueille dans un contexte bienveillant et propice à la découverte.

Du prêt de jeux et jouets

Plus de 1000 jeux et jouets à emprunter, avec les conseils d'une professionnelle pour choisir et découvrir. Un bon moyen de prolonger le plaisir du jeu chez soi sans encombrer ses placards !

~ ouverture à partir du mardi 10/09 | mardi 16h30–18h30, mercredi 14h30–18h30, samedi 9h30–12h | pendant les vacances scolaires : mercredi 9h30–12h

Tarifs et accès à la ludothèque

Adhésion MJC obligatoire
1^{re} séance découverte gratuite

Ticket jeu enfant : 4 €

Carte 5 entrées : 15 €

Ticket jeu ado (dès 11 ans)

ou adulte : 1 €

Ticket prêt : 2 €/jeu pour 3 semaines maxi, 1 ticket offert pour 5 tickets de jeux utilisés

Chèque de caution annuel

RENDEZ-VOUS LUDIQUES À LA MJC ET DANS LE QUARTIER

Les soirées jeux

Un moment convivial, autour du bar associatif. Une soirée dédiée aux jeux de société entre amis ou en famille (enfants +10 ans) et l'occasion de découvrir des nouveautés sans avoir à lire les règles !


~ 1 jeudi par mois 18h–22h | 19/09, 17/10, 21/11, 19/12, 16/01, 20/02, 19/03, 16/04, 14/05 | gratuit pour les adhérents ou 1€

Le Printemps du jeu

Ce festival haut en couleurs reviendra animer le quartier pour le plaisir de tous !
~ rendez-vous le 04/04 pour la journée festive d'ouverture et jusqu'au 13/06

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 !

~ programmes détaillés et informations disponibles au fil de l'année sur notre site internet ou sur 



CRÉER, APPRENDRE, SE FAIRE PLAISIR !

Du lundi au samedi, hors vacances scolaires. Dans un contexte convivial et sous le regard attentif des animateurs professionnels et bénévoles.

Faites votre choix parmi les propositions d'activités artistiques, sportives, de langue ou de relaxation, adultes, jeunes ou enfants.

Les nouveautés 2019 : taïso renforcement musculaire, marche active, italien, langue des signes française, aqua douceur et tonic...

~ début des activités le lundi 16 septembre | retrouvez toutes les infos sur la page *Activités* de notre site internet ou sur 

Modalités d'inscription

~ Pour les anciens adhérents 2018/19 et les résidents de Lyon 3^e (avec justificatif de domicile)
mardi 03/09 (17h–20h30) et mercredi 04/09 (14h–19h).

~ Tout public
samedi 07/09 (9h30–12h).

Les inscriptions se poursuivent à partir du 16/09, 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 politique tarifaire qui tient compte des revenus a été mise en place. Ainsi 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 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

Du 01/07 au 23/09 : la MJC retiendra le montant de l'adhésion et 30 € de frais. Du 24/09 au 31/12 : pas de remboursement sauf cas de force majeure sur présentation d'un justificatif. À partir du 01/01/20 : 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 ET JEUNES

| EXPRESSION ARTISTIQUE | | | |
|-------------------------|--------------------|-------------------------------------|-------|
| arts plastiques | éveil 4-5 ans | mercredi 15h30-16h30 | 179 € |
| | 6-10 ans | mercredi 14h-15h30 | 224 € |
| | 11-16 ans | mercredi 16h45-18h15 | 217 € |
| cirque | 5-7 ans | vendredi 17h-17h45 17h50-18h35 | 143 € |
| | 8-10 ans | vendredi 18h45-19h45 | 197 € |
| danse | éveil 4-5 ans | mercredi 9h30-10h15 * 10h15-11h * | 143 € |
| | 5-6 ans | mercredi 11h-12h * | 179 € |
| | initiation 6-8 ans | mercredi 15h-16h | 179 € |
| créashow danse | 9-12 ans | mercredi 16h-17h30 | 224 € |
| danse contemporaine | 12-16 ans | mercredi 17h30-18h45 | 197 € |
| éveil rythme et mélodie | 3-5 ans | samedi 9h-9h45 | 143 € |
| | 4-6 ans | samedi 9h50-10h35 | 143 € |
| hip hop | 9-14 ans | lundi 17h30-18h45 | 195 € |
| les explor'artistes | 7-10 ans | mercredi 10h30-12h | 224 € |
| stylisme | 8-15 ans | mercredi 14h-16h 16h-18h | 301 € |
| théâtre | 6-8 ans | mercredi 15h45-16h45 | 179 € |
| | 8-11 ans | mercredi 16h45-18h15 | 224 € |
| | 12-17 ans | mercredi 18h15-19h45 | 217 € |
| You(&!)Tube | 12-17 ans | mercredi 14h-16h (voir p. 9) | 216 € |

* Nouveau créneau | **N** Nouveauté 2019



ENFANTS ET JEUNES

| LOISIRS SPORTIFS | | | | |
|------------------------|---|-----------|--|-------|
| badminton | ♦ | 9-12 ans | mercredi 17h30-18h45 | 197 € |
| | | 13-17 ans | lundi 17h45-18h45 | 184 € |
| escalade | ♦ | 5-6 ans | lundi 17h45-18h45 jeudi 17h45-18h45 | 197 € |
| | | 7-8 ans | lundi 18h45-19h45 mercredi 17h30-18h30 | 197 € |
| | | 8-10 ans | mercredi 18h30-19h30 | 197 € |
| | | 9-11 ans | jeudi 18h45-19h45 | 197 € |
| | | 10-12 ans | mercredi 19h30-20h30 * | 197 € |
| | | 11-13 ans | mardi 17h45-18h45 | 197 € |
| | | 13-17 ans | mardi 18h45-19h45 | 197 € |
| éveil corporel | | 3 ans | mercredi 15h-16h | 179 € |
| | | 4-5 ans | mercredi 14h-15h | 179 € |
| éveil sportif | | 4-6 ans | mercredi 10h-11h * 16h-17h | 179 € |
| gym ludique | | 6-8 ans | mercredi 11h-12h * 17h-18h * | 179 € |
| multisports collectifs | ♦ | 6-7 ans | lundi 17h45-18h45 | 197 € |
| | | 8-9 ans | lundi 18h45-19h45 | 197 € |
| judo | | 6-8 ans | lundi 17h-18h05 | 197 € |
| | | 9-15 ans | lundi 18h10-19h15 | 197 € |

* Nouveau créneau | **N** Nouveauté 2019 | ♦ Au gymnase Anselme (14, rue Antoinette)



ADULTES (À PARTIR DE 16 ANS)

| EXPRESSION ARTISTIQUE | | | |
|-----------------------------|---|-------------------------------------|-------|
| chorale | jeudi 18h30–20h | | 194 € |
| couture | mardi 18h30–20h30 mercredi 18h30–20h30 jeudi 9h15–11h15 | | |
| danse contemporaine | débutant | mercredi 19h15–20h30 | 229 € |
| | intermédiaire-avancé | mercredi 20h30–22h | 256 € |
| danse modern jazz | tous niveaux | lundi 20h15–21h45 | 256 € |
| peinture | lundi 18h30–20h30 mardi 16h30–18h30 jeudi 18h30–20h30 | | |
| technique vocale | jeudi 20h–21h | | |
| théâtre | mercredi 20h–22h | | |
| théâtre pluriel | jeudi 17h–18h15 | | |
| LANGUES | | | |
| anglais | débutant | lundi 18h30–19h45 | 229 € |
| | conversation intensive | lundi 20h–21h15 | 229 € |
| | intermédiaire | mardi 18h30–19h45 | 229 € |
| | débutant + | mardi 20h–21h15 | 229 € |
| italien | débutant | mercredi 18h30–19h45 | 229 € |
| | intermédiaire | mercredi 19h45–21h | 229 € |
| Langue des Signes Française | débutant | jeudi 18h30–20h30 | 301 € |
| RELAXATION | | | |
| do in | jeudi 9h–10h | | 208 € |
| qi gong | mardi 14h30–15h30 * | | |
| | jeudi 19h–20h30 vendredi 9h–10h30 10h30–12h | | |
| taiji qi gong | jeudi 20h30–22h | | |
| sophrologie | lundi 15h45–16h45 17h–18h 18h10–19h10 19h15–20h15 | | |
| yoga | débutant | mardi 19h40–21h10 jeudi 18h–19h30 | 256 € |
| | intermédiaire | mardi 18h–19h30 jeudi 19h40–21h10 | 256 € |
| | tous niveaux | jeudi 9h15–10h45 | 256 € |

* Nouveau créneau | N Nouveauté 2019

ADULTES (À PARTIR DE 16 ANS)

| LOISIRS SPORTIFS | | | | | |
|------------------------|--|----------------------|-------------------|--|--------|
| badminton | ♦ | tous niveaux | 1h | lundi 18h45–19h45 vendredi 18h30–19h30 | 184 € |
| | | | 1h15 | mercredi 18h45–20h | 229 € |
| | | perfectionnement | 1h | lundi 19h45–20h45 | 184 € |
| | | | 1h15 | mardi 20h30–21h45 jeudi 18h–19h15 | 229 € |
| basket | ♦ | jeudi 20h30–21h45 | | | 142 € |
| aqua gym | ● N | douceur (senior) | samedi 9h–10h | | 200 € |
| | | tonic | samedi 10h–11h | | 200 € |
| escalade | ♦ | mardi 19h45–20h45 | | | 197 € |
| | | 16–35 ans | jeudi 19h45–20h45 | | 197 € |
| gym cardio tonique | lundi 18h45–19h45 20h–21h | | | | 184 € |
| gym douce | lundi 14h–15h mercredi 20h30–21h30 jeudi 11h–12h vendredi 9h–10h 10h–11h | | | | 184 € |
| gym entretien | mardi 9h–10h 17h30–18h30 18h30–19h30 19h30–20h30 20h30–21h30 mercredi 18h30–19h30 19h30–20h30 jeudi 9h–10h 18h–19h | | | | 184 € |
| pilates | lundi 12h15–13h15 mardi 10h–11h jeudi 10h–11h 11h–12h * vendredi 17h–18h 18h–19h | | | | 184 € |
| gym stretching | jeudi 10h–11h vendredi 19h–20h | | | | 184 € |
| jujitsu | lundi 20h30–22h | | | | 256 € |
| kajukenbo self defense | vendredi 18h30–20h | | | | 256 € |
| marche active | N | lundi 17h30–18h30 * | | | 184 € |
| sorties pedestres | jeudi (niveaux et horaires variables, voir programme) | | | | 7–25 € |
| taïso renforc. muscu. | N | lundi 19h20–20h20 * | | | 184 € |
| ultimate frisbee | ♦ N | mercredi 17h45–18h45 | | | 184 € |
| volley | ♦ | mercredi 20h–21h45 | | | 142 € |

* Nouveau créneau | N Nouveauté 2019 | ♦ Au gymnase Anselme | ● À la piscine Garibaldi



DÉCOUVRIR, EXPÉRIMENTER

En parallèle des activités hebdomadaires, 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 et calendrier, à l'accueil, sur notre site internet ou sur 

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

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 | 14h30-17h | gratuit avec l'adhésion MJC

Atelier tricot

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, révisions) | 1 fois par mois | samedi 9h15-11h45 | 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 | mardi 18h30-20h30 | 75 € le module

Arts plastiques

ADULTE

Ateliers créatifs pour découvrir différentes pratiques et réaliser des créations.

~ modules de 5 séances | mercredi 18h30-20h30 | 65 € le module

Ateliers 4 mains

PARENT-ENFANT

Des ateliers de créations artistiques et plastiques pour partager des moments créatifs et ludiques entre parents et enfants. Ouvert à tous dès 4 ans.

~ 1 samedi par mois | 10h30-12h | 12 € l'atelier

| FONCTIONNEMENT | | |
|--------------------------|--|----------|
| 3, 4 ET 7 SEPTEMBRE | Inscriptions aux activités | p. 13-18 |
| 10 SEPTEMBRE | Ouverture de la ludothèque | p. 12 |
| 16 SEPTEMBRE | Début des activités hebdomadaires | p. 13-18 |
| À PARTIR DU 21 SEPTEMBRE | Inscriptions à l'accueil de loisirs (automne) | p. 8-10 |
| 4 NOVEMBRE | Début des ateliers du possible | p. 9 |
| À PARTIR DU 25 JANVIER | Inscriptions à l'accueil de loisirs (hiver) | p. 8-10 |
| À PARTIR DU 21 MARS | Inscriptions à l'accueil de loisirs (printemps) | p. 8-10 |
| À PARTIR DU 16 MAI | Inscriptions à l'accueil de loisirs (été) | p. 8-10 |
| 3 JUIN | Réinscriptions à l'accueil de loisirs du mercredi après-midi | p. 7 |
| 4 JUIN | Inscriptions à l'accueil de loisirs du mercredi après-midi | p. 7 |
| DU 22 AU 27 JUIN | Réinscriptions aux activités | p. 13-18 |
| 31 JUILLET | Fermeture estivale de la MJC | |

| ÉVÈNEMENTS | | |
|-----------------------|---------------------------------|--|
| DU 10 AU 15 FÉVRIER | Exposition artistique de la MJC | |
| DU 4 AVRIL AU 13 JUIN | Festival du Printemps du jeu | |
| 15 MAI | Assemblée Générale de la MJC | |
| DU 10 AU 13 JUIN | La MJC en fête | |

| ÉVÈNEMENTS DU COLLECTIF MONTCHAT | | |
|----------------------------------|---|--|
| 8 DÉCEMBRE | Fête du livre et des Lumières de Montchat | |
| 28 MARS | Printemps des associations de Montchat | |
| 16 MAI | Montchat nature | |
| 21 JUIN | Fête de la musique de Montchat | |



INFOS PRATIQUES

Accueil et standard

Lundi 14h-19h

Mardi 14h-19h

Mercredi 9h-12h | 14h-19h

Jeudi 14h-19h

Vendredi 14h-19h

Samedi 9h-12h

Pendant les vacances scolaires,
du lundi au vendredi (14h-18h).

Fermeture annuelle de la MJC :
du 01/08/20 au 16/08/20 inclus

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

Pour nous suivre

site : www.mjcmontchat.org

Facebook : MJC Montchat

