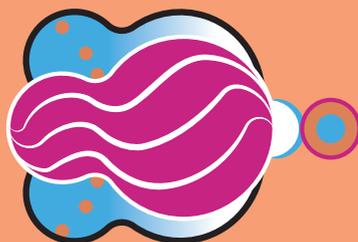




**ACTIVITÉS  
2023·24**



# SOMMAIRE



p. 4 **ÉDITO**

p. 6 **L'ÉQUIPE / THE TEAM**

p. 8 **LES ACTIVITÉS / THE ACTIVITIES**

p. 8 • Parents-Enfants / Parents-Children

p. 10 • Intergénérationnelles / Intergenerational

p. 12 • Enfants-Ados / Children-Teenagers

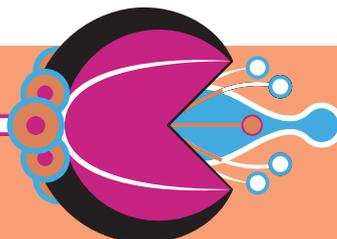
p. 16 • Ados-Adultes / Teens-Adults

p. 22 • Modalités de paiement / Terms of payment

p. 24 **LA JEUNESSE**

p. 26 **LES MUSIQUES ACTUELLES**

p. 28 **LE CAFÉ CULTUREL**



# ÉDITO



Pour cette nouvelle saison, l'équipe de la MJC, salariés et bénévoles, vous accueille pour de nouvelles aventures avec une offre renouvelée d'activités, d'expériences et d'événements conviviaux pour tous les âges, toutes les bourses, et toutes les tendances.

L'échange, la transmission, le partage des savoirs mais aussi l'évasion, l'expression et des moments de respiration collective, sont au cœur des pratiques culturelles, artistiques, corporelles et sportives proposées.

Lieu de repères, lieu de repos, la MJC vous invite à décélérer, à vous éveiller à de nouveaux horizons, expérimenter de nouvelles sensations, vivre de nouvelles émotions et faire de nouvelles rencontres.

Laissez de côté l'urgence du quotidien qui prend trop souvent le pas sur l'essentiel de l'existence et libérez-vous un moment bien à vous pour enfin faire ce qui vous fait plaisir. Laissez-vous tenter, venez et testez ! L'essai est gratuit. Bénéficiez en plus d'un avantage si vous adhérez dans le cadre d'un parrainage.

Faites votre choix parmi la large gamme des ateliers offerts, et en devenant adhérent, rejoignez la grande famille de la MJC, dans une maison ouverte et chaleureuse, toute en diversité et mixité.

Vous trouverez les ateliers incontournables de la MJC qu'on ne présente plus tant les professionnels qui les animent ont assis leur réputation depuis de nombreuses années comme les ateliers de guitare de Stéphane Thomas, de Terre pour enfants d'Anne Jacquelin-Castaner, ceux de danse contemporaine de Frédérique Favre, de chant de Cloé Gigli et ceux de théâtre de Lilas Derradji (enfants) et Ninon Soubeyrand (adultes).

De jeunes recrues ont aussi su, la saison passée, apporter des propositions innovantes et audacieuses comme les ateliers Carnets créatifs, Terre ados/adultes, Batucada, Capoeira, Street-jazz, Tango, Rock et Salsa, ou encore le Melting-pot de l'atelier Théâtre international.

C'est pourquoi elles sont pérennisées pour 2023/2024.

Pour les fidèles adhérents des activités sport/santé/bien-être, vous nous aviez demandé un passeport plus étendu dans sa durée, afin de réduire les temps de rupture dans votre pratique. Nous vous avons entendu : si toutes les activités fonctionnent par principe uniquement pendant la période scolaire, les activités de gym-pilates ouvriront une semaine en plus à chaque période de petites vacances scolaires.

Au programme aussi, quelques nouveautés et surprises que je vous laisse découvrir... un nouveau format pédagogique avec des ateliers « parents-enfants » afin de permettre dans certaines disciplines une pratique conjointe par un enfant et son parent (ou un adulte familial ayant un lien affectif particulier avec l'enfant).

Nouveau pour cette année, un programme spécifique est édité pour la jeunesse sur les propositions en direction des 14-25 ans.

Suivez l'actualité tout au long de la saison de la programmation éclectique des concerts dans notre salle La Capsule et ceux hors les murs pour des Voyages sonores toujours insolites.

Cette saison débute avec le grand lancement du Repair Café Manosque à la MJC en partenariat avec d'autres associations manosquines soucieuses de notre environnement et de notre impact sur celui-ci, ainsi que le début des Cafés à thème et des après-midi/soirées jeux.

Vous aviez rêvé de vous offrir du temps pour vous en lien avec les autres ? Alors c'est parti, la magie de la MJC de Manosque est prête à opérer.

Toute l'équipe vous attend avec impatience.

**Belle rentrée !**

**Pour le Conseil d'Administration,  
sa Présidente, Aurore Hillairet**

For this new season, the MJC team, employees and volunteers, welcomes you for new adventures with a renewed offer of activities, experiences and friendly events for all ages, all budgets, and all trends.

The exchange, the transmission, the sharing of knowledge but also escape, expression and moments of collective breathing, are at the heart of the cultural, artistic, physical and sporting practices offered.

Place of landmarks, place of rest, the MJC invites you to slow down, to awaken to new horizons, to experience new sensations, to experience new emotions and to meet new people.

Leave aside the urgency of everyday life that too often takes precedence over the essentials of existence and free yourself for a moment of your own to finally do what makes you happy.

Let yourself be tempted, come and test! The trial is free. Benefit from an additional advantage if you join as part of a sponsorship.

Choose from the wide range of workshops offered, and by becoming a member, join the big family of the MJC, in an open and warm house, full of diversity and diversity.

You will find the essential workshops of the MJC that are no longer presented as the professionals who lead them have established their reputation for many years, such as the guitar lessons of Stéphane Thomas, the Earth lessons for children of Anne Jacquelin-Castaner, contemporary dance lessons with Frédérique Favre, singing lessons with Cloé Gigli and theater lessons with Lilas Derradji (children) and Ninon Soubeyrand (adults).

Young recruits were also able, last season, to bring innovative and daring proposals such as the Creative notebooks, Terre ados/adultes, Batucada, Capoeira, Street-jazz, Tango, Rock and Salsa workshops, or the Melting-pot de l'international theater workshop.

This is why they are made permanent for 2023/2024.

For the loyal members of sport-health activities, you asked us for a passport that was longer in duration, in order to reduce downtime in your practice. We have heard you: if all the activities operate in principle only during the school period, the gym-pilates activities will open an additional week during each period of small school holidays.

Also on the program, some new things and surprises that I let you discover... a new educational format with "parent-child" workshops in order to allow in certain disciplines a joint practice by a child and his parent (or a familiar adult having a particular emotional bond with the child).

New for this year, a specific program is published for young people on proposals aimed at 14-25 year olds.

Follow the news throughout the season of the eclectic program of concerts in our room La Capsule and those outside the walls for always unusual sound journeys.

This season begins with the grand launch of the Repair Café Manosque at the MJC in partnership with other Manosque associations concerned about our environment and our impact on it, as well as the start of themed Cafés and afternoons/evenings. games.

Have you dreamed of giving yourself time for yourself in connection with others? So here we go, the magic of the MJC of Manosque is ready to operate.

The whole team is looking forward to you.

**Nice comeback!**

**For the Board of Directors,  
its President, Aurore Hillairet**

# L'ÉQUIPE



## LE BUREAU



Présidente  
Aurore  
HILLAIRET



Secrétaire  
Jean-Théo  
LORRAIN



Secrétaire  
adjoint  
Gilles BELLARD



Trésorier  
Philippe  
GUEDENEY



Membre  
Marie-Odile  
SANTALIESTRA

## PERSONNEL PERMANENT



Direction  
Nicolas  
GERVOT



Administration  
Activités  
Carole  
POTIGNON



Secrétariat,  
Accueil  
Céline  
LIAUTAUD



Communication  
Françoise  
BOUVET



Musiques  
actuelles  
Alice JEAN



Jeunesse  
Flamine  
VAN GAVER



Jeunesse  
Charlélie  
ELZIERE



Jeunesse  
Hugo  
CELANO

## LES ACTIVITÉS & LES ANIMATRICES/ANIMATEURS



Arts plastiques  
Petittouts  
Peinture  
Charlotte  
ETIENNE



Batucada  
Capoeira  
Zora  
SCHROEDER



Carnets créatifs  
Marie-Odile  
SANTALIESTRA



Chinois  
Calligraphie  
Yaling LI



Danse  
contemporaine  
Frédérique  
FAVRE

## LES ACTIVITÉS & LES ANIMATRICES/ANIMATEURS



Danses  
de couple  
Paolo SARICA



Ensemble vocal  
Polyphonies  
Tech. vocale  
Cloé GIGLI



Gym/Pilates  
Nathalie  
BENSIMON  
PIERRISNARD



Gym  
Street jazz  
Amélie  
CHABAL



Langue Arabe  
Nicolette  
-Mériem  
DUQUÉ



Modélisme  
ferroviaire  
Ilias  
SARDI



Magie/Ukulélé  
Guitare/Orchestre  
de guitares  
Stéphane  
THOMAS



Modélisme  
ferroviaire  
Grégory  
SAUVAGET



Modelage  
Arts plastiques  
Terre  
Anne  
JACQUELIN  
CASTANER



Photo  
numérique  
Stéphane  
LEHAUT



Provençal  
Michel  
CHARTON



Terre  
Bernard  
SOURICE



Théâtre  
Lilas  
DERRADJI



Théâtre  
Ninon  
SOUBEYRAND



Danses  
urbaines /  
Zumba  
Eduard Yobany  
ROJAS MEDINA



Théâtre  
international  
bilingue  
Pieter SMIT



Yoga  
Pascale  
BONETTI

# LES ACTIVITÉS



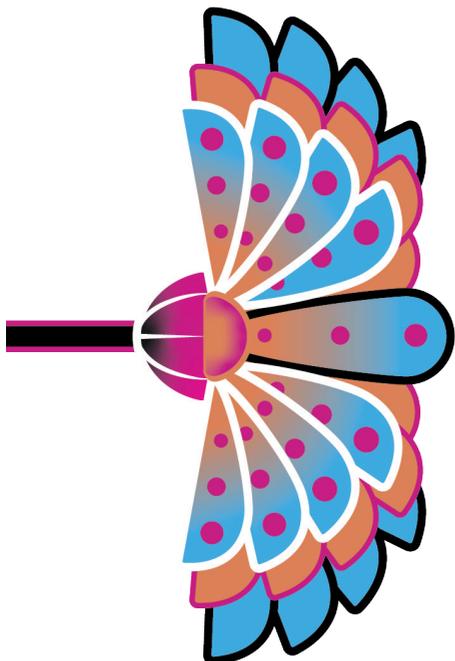
## ACTIVITÉS PARENTS - ENFANTS

**NOUVEAUTÉ !**

La mise en place de ce format particulier d'atelier correspond à une volonté pédagogique de la MJC de créer des espaces et des temps de partage entre un enfant/adolescent et son parent (entendu au sens large comme toute personne familière de l'enfant/adolescent ayant un lien affectif privilégié avec celui-ci).

L'animateur.trice professionnel.le accueille cette relation particulière, dans sa dimension individuelle, par la médiation de sa pratique, permettant ainsi au binôme parent-enfant de se faire une bulle hors du quotidien et de la maison, pour appréhender leur relation sous un angle différent. L'atelier dans sa dimension collective permet la rencontre d'autres tandem, d'autres parents et d'autres enfants avec lesquels échanger.

Ces ateliers parents-enfants peuvent se vivre à l'envie : participation active, observation, découverte, échanges, partage, plaisir, ces moments vous appartiennent.



### **BATUCADA - parents/enfants**

**1 Vendredi par mois 18h30 - 20h30**

Dès 10 ans : 250 € le duo

#### **Zora Schroeder**

Initiation à une pratique artistique et/ou physique avec votre enfant.

Moment de partage en famille mais aussi de soutien mutuel dans l'apprentissage d'une nouvelle discipline.

#### **AGENDA DES SÉANCES :**

2023 : 15/09 - 13/10 - 17/11 - 15/12

2024 : 12/01 - 16/02 - 15/03 - 12/04 - 17/05 - 14/06

### **CAPOEIRA - Parents/enfants**

**Mercredi 10h - 11h**

Dès 4 ans : 280 € le duo

#### **Zora Schroeder**

Moment de partage en famille et soutien mutuel dans cette nouvelle discipline, instant privilégié avec son enfant tout en découvrant une nouvelle discipline.

### **DANSE CONTEMPORAINE**

**parents/enfants**

**2<sup>ème</sup> Mercredi du mois 16h30 - 17h30**

Dès 4 ans : 190 € le duo

#### **Frédérique Favre**

Espace de complicité, de poésie, d'exploration corporelle à travers ensemble, entre parent et enfant.

Créer un moment ludique et précieux où on laisse se croiser nos imaginaires.

#### **AGENDA DES SÉANCES :**

2023 : 13/09 - 11/10 - 8/11 - 13/12

2024 : 10/01 - 14/02 - 13/03 - 10/04 - 15/05 - 12/06

## PARENTS - CHILDREN ACTIVITIES

**NEW!**

The implementation of this specific workshop format corresponds to an educational desire of the MJC to create spaces and moments of sharing between a child/adolescent and their parent (understood broadly as any person familiar with the child/adolescent who has a special emotional bond with them).

The professional facilitator welcomes this unique relationship, in its individual dimension, through the mediation of their practice, allowing the parent-child duo to create a bubble, outside of their daily routine and home, to approach their relationship from a different perspective. The workshop, in its collective dimension, enables the encounter with other pairs, other parents, and other children with whom to exchange.

These parent-child workshops can be experienced as desired: active participation, observation, discovery, exchanges, sharing, and pleasure – these moments belong to you.

### **BATUCADA - Parents/children**

**1 Friday per month 6:30 p.m. - 8:30 p.m.**

From 10 years old : €250 the duo

#### **Zora Schroeder**

Introduction to an artistic and/or physical practice with your child. A moment of family sharing and mutual support in learning a new discipline.

#### **AGENDA DES SÉANCES :**

2023 : 15/09 - 13/10 - 17/11 - 15/12

2024 : 12/01 - 16/02 - 15/03 - 12/04 - 17/05 - 14/06

### **CAPOEIRA - Parents/children**

**Wednesday 10 a.m. - 11 a.m.**

From 4 years old : €280 the duo

#### **Zora Schroeder**

A moment of family sharing and mutual support in this new discipline, a special time with your child while discovering a new practice.

### **CONTEMPORARY DANCE**

#### **Parents/children**

**2<sup>de</sup> Wednesday per month**

**4:30 p.m. - 5:30 p.m.**

From 4 years old : €190 the duo

#### **Frédérique Favre**

A space of complicity, poetry, and bodily exploration to be experienced together, between parent and child. Create a playful and precious moment where our imaginations intersect.

#### **SESSION SCHEDULE :**

2023 : 13/09 - 11/10 - 8/11 - 13/12

2024 : 10/01 - 14/02 - 13/03 - 10/04 - 15/05 - 12/06



## ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

### GUITARE ÉLECTRIQUE ET ACOUSTIQUE

**Mercredi 15h - 16h**

Dès 7 ans - Ados - Adultes  
-26 ans : 230 € / +26 ans : 300 €

**Stéphane Thomas**

Acquérir les bons réflexes : savoir accorder et tenir sa guitare, apprendre à (re)lire les notes, évoluer en groupe tout au long de l'année en s'écoutant jouer.

### GUITARE COURS PARTICULIER

**Mercredi 16h - 16h30 / 16h30 - 17h**

-26 ans : 560 € / +26 ans : 620 €  
Avec Orchestre de guitares

**Stéphane Thomas**

Pour enfants, adolescents ou adultes, tous niveaux en guitare acoustique ou électrique. Progrès garantis !

La cotisation comprend le cours particulier + l'atelier Orchestre.

### ORCHESTRE DE GUITARES

**Mercredi 17h - 18h**

Dès 8 ans - Ados - Adultes  
-26 ans : 230 € / +26 ans 300 €

**Stéphane Thomas**

Création d'un répertoire en orchestre. Les arrangements sont adaptés au niveau de tous les élèves, pour le plaisir de jouer ensemble des parties différentes.

Pour guitares classiques, folks ou électriques.

### POLYPHONIES DU MONDE

**Jeudi 19h - 20h**

Dès 12 ans - Adultes  
-26 ans : 170 € / +26 ans : 210 €

**Cloé Gigli**

Mettre en place des mélodies traditionnelles (corses, occitanes, espagnoles...) à plusieurs voix, avec un accompagnement musical ou «A capella».

### CAPOEIRA

**Jeudi 18h - 19h15**

Dès 12 ans - Adultes  
-26 ans : 240 € / +26 ans : 290 €

**Zora Schroeder**

Alliant mouvements de défense et d'attaque, musique et danse, la Capoeira développe l'agilité, la conscience corporelle et la confiance en soi. Pratiquée dans un cercle entouré de musiciens, elle est énergique, malicieuse, acrobatique, à l'image de la personnalité de chacune des personnes qui la pratique.

C'est une activité très complète parfaitement adaptée à la personne qui se passionne très vite pour cet art si fascinant. Tenue souple exigée !

### MONDE ET MODÉLISME FERROVIAIRE

**Samedi 15h30 - 17h30**

Dès 13 ans - Adultes  
-26 ans : 50 € / +26 ans : 90 €

**Ilias Sardi - Grégory Sauvaget**

C'est le salon où l'on cause de trains petits et grands. On y fait du décor, de l'informatique appliquée à la gestion du réseau, du bricolage tout azimut sur une vraie maquette où les paysages sont reproduits en trois dimensions.

C'est un lieu d'échanges et de convivialité intergénérationnel où l'on peut même conduire les trains avec son smartphone !

### TERRE

**Mardi 17h30 - 20h30**

**Jeudi 17h30 - 20h30**

Dès 14 ans - Adultes  
-26 ans : 50 € / +26 ans : 90 €

**Bernard Sourice**

Utilitaire, décorative, abstraite... pas de limite dans l'utilisation de l'argile ! Surtout se faire plaisir à modeler la terre, à sentir des sensations, à être surpris des résultats. Les cuissons, le passage du feu, l'émaillage, toute une alchimie aléatoire. Alors venez oser, toucher, créer...

## INTERGENERATIONAL ACTIVITIES

---

### ELECTRIC AND ACOUSTIC GUITAR

**Wednesday 3 p.m. - 4 p.m.**

From 7 years old - Teens - Adults  
-26 years : €230 / +26 years : €300

**Stéphane Thomas**

Acquire good habits: knowing how to tune and hold your guitar, learning to (re)read notes, evolving as a group throughout the year by listening to each other's playing.

### PRIVATE GUITAR LESSONS

**Wednesday**

**4 p.m. - 4:30 p.m. / 4:30 p.m. - 5 p.m.**

-26 years : €560 / +26 years : €620  
With guitar orchestra

**Stéphane Thomas**

For children, teenagers, or adults, all levels in acoustic or electric guitar. Guaranteed progress! The fee includes private lessons + Orchestra workshop..

### GUITAR ORCHESTRA

**Wednesday 5 p.m. - 6 p.m.**

From 8 years old - Teens - Adults  
-26 years : €230 / +26 years : €300

**Stéphane Thomas**

Creating a repertoire in an orchestra setting. The arrangements are adapted to the level of all students, for the joy of playing different parts together. For classical, folk, or electric guitars.

### WORLD POLYPHONIES

**Thursday 7 p.m. - 8 p.m.**

From 12 years old - Adults  
- 26 years : €170 / +26 years : €210

**Cloé Gigli**

Performing traditional melodies (Corsican, Occitan, Spanish, etc.) in multiple voices, with musical accompaniment or a cappella.

### CAPOEIRA

**Thursday 6 p.m. - 7:15 p.m.**

From 12 years old - Adults  
-26 years : €240 / + 26 years : €290

**Zora Schroeder**

Combining defense and attack movements, music, and dance, Capoeira develops agility, body awareness, and self-confidence. Practiced in a circle surrounded by musicians, it is energetic, mischievous, and acrobatic, reflecting the personality of each person who practices it. It is a highly comprehensive activity perfectly suited for those who quickly become passionate about this fascinating art. Flexible attire required!

### WORLD AND RAILWAY MODELLING

**Saturday 3:30 p.m. - 5:30 p.m.**

From 13 years old - Adults  
-26 years : €50 / +26 years : €90

**Ilias Sardi - Grégory Sauvaget**

It's the place where we talk about trains, big and small. We work on scenery, apply computer technology to manage the network, and engage in all-around tinkering on a real model where landscapes are reproduced in three dimensions. It's a place of intergenerational exchange and conviviality where you can even control the trains with your smartphone!

### CLAY

**Tuesday 5:30 p.m. - 8:30 p.m.**

**Thursday 5:30 p.m. - 8:30 p.m.**

From 14 years old - Adults  
-26 years old : €50 / +26 years old : €90  
Inquire at the secretariat

**Bernard Sourice**

Functional, decorative, abstract... there are no limits to the use of clay! Above all, it's about enjoying the process of shaping clay, experiencing sensations, and being surprised by the results. Firing, the transformation by fire, glazing—it's all a random alchemy. So come and dare to touch, create, and explore...

## ACTIVITÉS ENFANTS / ADOS

---

### PETITOUT'S - ÉVEIL CRÉATIF

**Mercredi 9h - 10h**

De 5 à 7 ans : 170 €

**Charlotte Etienne**

Découverte des arts plastiques : dessin, peinture, bricolage...

### DESSIN/ARTS PLASTIQUES

**Mercredi 14h30 - 16h**

De 8 à 12 ans : 250 €

**Mercredi 16h - 18h**

De 13 à 17 ans : 280 €

**Anne Jacquelin Castaner**

Libérer la main en utilisant crayons, encres, pastels, aquarelles. Différentes techniques de dessin seront pratiquées sur de multiples supports (papier, calque, bois, cartons).

### ARTS PLASTIQUES

**Mercredi 10h30 - 12h**

8 à 12 ans : 250 €

**Charlotte Etienne**

Pratique des arts plastiques, initiation à l'histoire des Arts, tous médiums (pastels, crayons, peintures...).

### MODELAGE / ARTS PLASTIQUES

**Samedi 15h - 17h**

De 9 à 14 ans : 280 €

**Anne Jacquelin Castaner**

Moment convivial où nous aborderons les arts plastiques, la sculpture, le modelage. Possibilité de rencontres avec les plus grands (14 – 17 ans) de la MJC. Création d'un lien et d'une continuité...

### ENSEMBLE VOCAL

**Jeudi 17h - 18h**

De 8 à 14 ans : 170 €

**Cloé Gigli**

Apprentissage de chansons à plusieurs voix, adaptées au groupe.

### TERRE

**Mercredi 10h - 11h30**

De 8 à 12 ans : 250 €

**Samedi 10h - 12h**

De 9 à 13 ans : 280 €

**Anne Jacquelin Castaner**

Les différentes techniques abordées en cours d'année permettent de faire évoluer les sens et l'imagination pour aboutir à des formes plus personnelles et artistiques.

### CAPOEIRA

**Mercredi 11h - 12h15**

De 7 à 11 ans : 240 €

**Zora Schroeder**

Alliant mouvements de défense et d'attaque, musique et danse, la Capoeira développe l'agilité, la conscience corporelle et la confiance en soi. Entouré de musiciens et sans jamais toucher son adversaire, l'enfant évolue vite dans cet art.

### DANSE CONTEMPORAINE

**Mardi 18h15 - 19h45**

De 12 à 16 ans : 250 €

**Frédérique Favre**

Traversons et approfondissons les bases (Rythme/Espace/Placement/Musicalité/Energie). Imaginaire, créativité et expression personnelle au sein du groupe, dans un esprit de partage et d'écoute.

### STREET JAZZ

**Lundi 17h30 - 18h30**

De 12 à 16 ans : 170 €

**Vendredi 17h30 - 18h30**

De 8 à 11 ans : 170 €

**Amélie Chabal**

Le Street Jazz offre un style énergique qui permet de s'exprimer physiquement à travers un ensemble de chorégraphies. Chaque élève est suivi individuellement tout en faisant progresser l'ensemble du groupe.

## DANSES URBAINES

**Vendredi 18h - 19h**

À partir de 14 ans : 170 €

**Eduard Yobany Rojas Medina**

Initiation et découverte des danses urbaines à travers plusieurs disciplines comme le popping, la house, le reggaeton ou la pop latine. Atelier articulé autour de chorégraphies où chacun peut trouver sa place.

*NOUVEAUTÉ !*

## THÉÂTRE

**Mercredi 14h - 16h**

De 9 à 12 ans : 280 €

**Lilas Derradji**

Explorer son potentiel gestuel, prendre conscience du langage qu'émet son corps, développer sensibilité et précision dans le jeu physique.

*NOUVEAUTÉ !*

## LANGUE ET CULTURE ARABE

**Mardi 17h15 - 18h15**

De 9 à 15 ans : 170 €

**Nicolette-Mérim Duqué**

Apprendre à parler, à lire, à écrire, à comprendre la langue et la culture à travers différentes activités. Pour débutant, faux débutant parlant un dialecte mais ne sachant pas l'écrire, connaissant l'alphabet sans le parler.

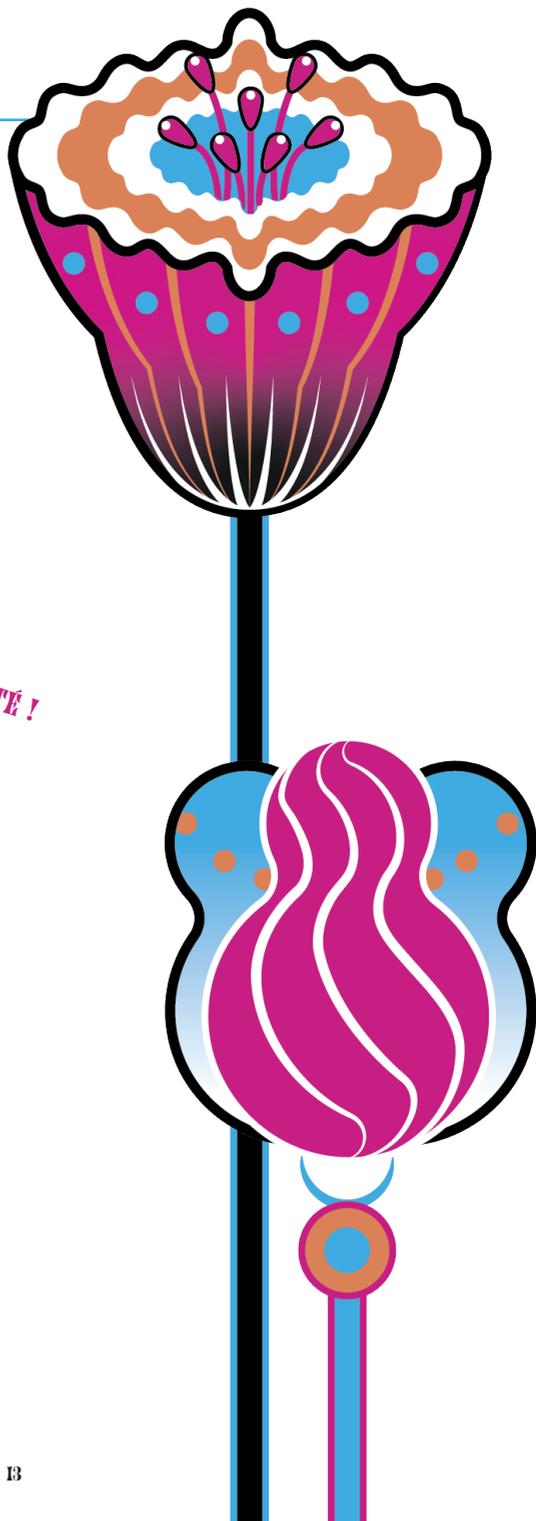
## MAGIE

**Mercredi 14h - 15h**

De 8 à 12 ans : 170 €

**Stéphane Thomas**

À travers des jeux d'exercices, enfiler le costume de magicien en apprenant l'art de la manipulation, les différentes techniques, apprendre à se présenter puis réussir à créer son propre petit spectacle... Ni vu, ni connu, tout a disparu !



## CHILDREN / TEEN ACTIVITIES

---

### PETITOUT'S - CREATIVE AWAKENING

**Wednesday 9 a.m - 10 a.m**

5 to 7 years old : €170

**Charlotte Etienne**

Discovery of visual arts: drawing, painting, crafts...

### DRAWING/PLASTIC ARTS

**Wednesday 2:30 p.m. - 4 p.m.**

8 to 12 years old : €250

**Wednesday 4 p.m. - 6 p.m.**

13 to 17 years old : €280

**Anne Jacquelin Castaner**

Unleashing the hand using pencils, inks, pastels, watercolors. Various drawing techniques will be practiced on multiple surfaces (paper, tracing paper, wood, cardboard).

### PLASTIC ARTS

**Wednesday 10:30 a.m. - 12 p.m.**

8 to 12 years old : €250

**Charlotte Etienne**

Practice of visual arts, initiation to art history, using various mediums (pastels, pencils, paints...).

### MODELING/DRAWING/ PLASTIC ARTS

**Saturday 3 p.m. - 5 p.m.**

9 to 14 years old : €280

**Anne Jacquelin Castaner**

A friendly moment where we will explore visual arts, sculpture, and modeling. Possibility of interaction with older participants (14-17 years old) from the MJC. Creating connections and continuity...

### VOCAL ENSEMBLE

**Thursday 5 p.m. - 6 p.m.**

8 to 14 years old : €170

**Cloé Gigli**

Learning songs in multiple voices, adapted to the group.

### CLAY

**Wednesday 10 a.m. - 11:30 a.m.**

8 to 12 years old : €250

**Saturday 10 a.m. - 12 p.m.**

9 to 13 years old - €280

**Anne Jacquelin Castaner**

The different techniques explored throughout the year allow for the development of senses and imagination, leading to more personal and artistic forms.

### CAPOEIRA

**Wednesday 11 a.m. - 12:15 p.m.**

7 to 11 years old : €240

**Zora Schroeder**

Combining defense and attack movements, music, and dance, Capoeira develops agility, body awareness, and self-confidence. Surrounded by musicians and without ever making physical contact with their opponent, children quickly evolve in this art form.

### CONTEMPORARY DANCE

**Tuesday 6:15 p.m. - 7:45 p.m.**

12 to 16 years old : €250

**Frédérique Favre**

Let's explore and deepen the foundations of dance (Rhythm/Space/Placement/Musicality/Energy). Imagination, creativity, and personal expression within the group, in a spirit of sharing and listening.

### STREET JAZZ

**Monday 5:30 p.m. - 6:30 p.m.**

12 to 16 years old : €170

**Friday from 5:30 p.m. - 6:30 p.m.**

8 to 11 years old : €170

**Amélie Chabal**

Street Jazz offers an energetic style that allows for physical expression through a variety of choreographies. Each student receives individual attention while progressing as a group.

## URBAN DANCES

**Friday 6 p.m. - 7 p.m.**

14 years old and over : €170

**Eduard Yobany Rojas Medina**

*Initiation and discovery of urban dances through various disciplines such as popping, house, reggaeton or Latin pop. Workshop based on choreographies where everyone can find their place.*

**NEW !**

## THEATER

**Wednesday 2 p.m. - 4 p.m.**

9 to 12 years old : €280

**Lilas Derradji**

*Explore your physical potential, become aware of the language your body expresses, and develop sensitivity and precision in physical acting.*

## ARABIC LANGUAGE AND CULTURE

**Tuesday 5:15 p.m. - 6:15 p.m.**

9 to 15 years : €170

**Nicolette-Meriem Duqué**

*Learn to speak, read, write, and understand the language and culture through various activities. Suitable for beginners, false beginners who speak a dialect but do not know how to write, and those who know the alphabet but do not speak it.*

**NEW !**

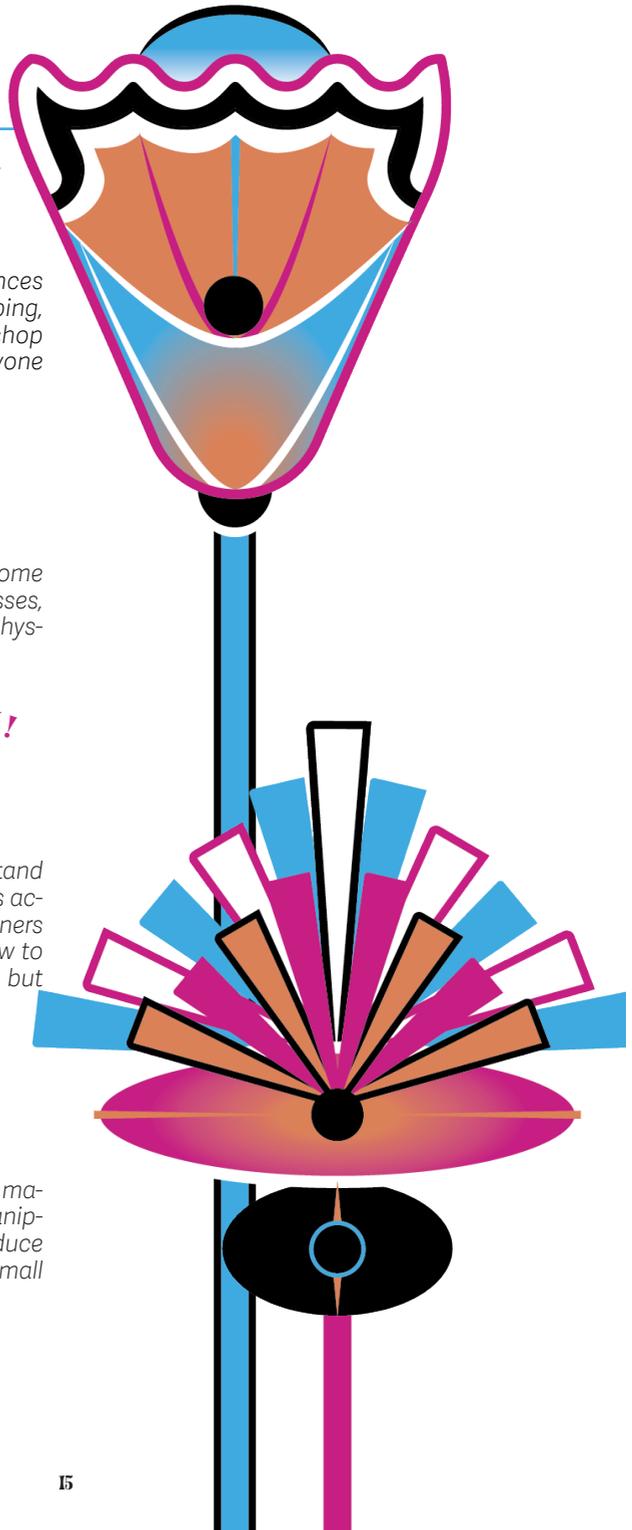
## MAGIC

**Wednesday 2 p.m. - 3 p.m.**

8 to 12 years old : €170

**Stéphane Thomas**

*Through exercises and games, put on the magician's costume by learning the art of manipulation, various techniques, how to introduce yourself, and ultimately create your own small show... Now you see it, now you don't!*



## ACTIVITÉS DÈS 16 ANS / ADULTES

### PILATES

Nathalie Bensimon Pierrisnard

**Les bienfaits de la méthode Pilates chez les débutants :**

Améliore la posture, l'équilibre, la coordination motrice et la plasticité neuronale. Sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions. Allonge les muscles et renforce le réflexe myotatique. Renforce la sangle abdominale.

### PILATES - INTERMÉDIAIRES

Nathalie Bensimon Pierrisnard

Sport musclant tout le corps de façon intense mais douce. Les exercices se concentrent sur le centre du corps, qui est constamment actif pendant la séance. Avec le Pilates, ce sont aussi les muscles profonds de l'abdomen, du plancher pelvien et du bas du dos qui sont travaillés.

### PILATES - AVANCÉS

Nathalie Bensimon Pierrisnard

Forme plus aboutie avec un niveau d'intensité plus élevé. Les séances mettent surtout l'accent sur les muscles abdominaux et la ceinture abdominale dans son ensemble : challenge pour la force, la coordination et la capacité d'endurance.

### GYM TONIQUE

Nathalie Bensimon Pierrisnard

Renforcement et tonification des principaux groupes musculaires superficiels, travail d'endurance musculaire et développement des capacités cardio-respiratoires.

Cours complet d'un point de vue cardiaque, renforcement musculaire, étirements.

### GYM TRADITIONNELLE

Nathalie Bensimon Pierrisnard

Assouplissement des muscles, préservation des articulations, ralentissement de certaines maladies (arthrose), amélioration de la respiration, de sa posture et évacuation du stress.

### GYM POSTURALE

Amélie Chabal

La gym posturale permet de tonifier et d'assouplir le corps en alliant exercices de musculation et d'étirement.

#### TARIFS PASSEPORT GYM

	- 26 ans	+ 26 ans
1h	190 €	245 €
1h30	250 €	310 €
2h	295 €	355 €
2h30 et +	350 €	430 €

#### HORAIRES PILATES / GYM

LUNDI	
10h-11h30	Pilates débutants / intermédiaires
12h30-13h30	Pilates - avancés
18h30-20h	Gym posturale
MERCREDI	
9h30-11h	Pilates intermédiaires
JEUDI	
10h-11h30	Gym traditionnelle Pilates intermédiaires
VENDREDI	
9h30-10h30	Gym tonique
10h30-11h30	Pilates intermédiaires
12h30-13h30	Pilates - avancés
18h30-20h	Gym posturale

### YOGA

Mardi 10h - 11h30

Jeudi 17h30 - 19h

-26 ans : 230 € / +26 ans : 280 €

Pascale Bonetti

Selon une des nombreuses définitions du yoga : « c'est une philosophie expérimentale à médiation corporelle ».

Accessible à tous, quelques soient nos maux, nos modes de vie, nos motivations. Trouver notre équilibre, notre centre et éveiller notre conscience.

## DANSES DE COUPLE

Paolo Sarica

Enseignement par deux professeurs de Danses de couple : Rock'n roll, Salsa, Tango argentin, Cha-Cha, Valse... 25 danses au total.

### TARIFS DANSES DE COUPLE

	- 26 ans	+ 26 ans
Seul	1h = 230 €	1h = 280 €
	2h = 380 €	2h = 460 €
Couple	1h = 410 €	1h = 500 €
	2h = 660 €	2h = 800 €

### HORAIRES DANSES DE COUPLE

LUNDI	
18h30-19h30	Salsa intermédiaires
19h30-20h30	Rock intermédiaires
MARDI	
18h30-19h30	Tango débutants
19h30-20h30	Tango intermédiaires
MERCREDI	
18h30-19h30	Rock débutants
19h45-20h45	Rock intermédiaires
JEUDI	
18h30-19h30	Salsa débutants
19h30-20h30	Salsa avancés

## THÉÂTRE

**1 Samedi tous les 15 jours 9h30 - 12h30**

-26 ans : 230 € / +26 ans : 280 €

Ninon Soubeyrand

Sous la direction d'une metteuse en scène professionnelle, initiation aux arts de la scène : préparation du comédien, jeu grotesque, impros, interprétations, création, en vue d'une représentation sur scène en fin de saison.

## DANSE CONTEMPORAINE

**Mercredi 18h - 19h30**

-26 ans : 250 € / +26 ans : 300 €

Frédérique Favre

L'atelier, en s'appuyant sur les fondamentaux de la danse contemporaine et sur des supports divers d'improvisation, propose un espace de créativité et d'expression chorégraphique.

## ZUMBA

**Vendredi 19h - 20h**

-26 ans : 170 € / +26 ans : 210 €

Eduard Yobany Rojas Medina

Plus qu'un simple cours de danse, une séance de zumba requiert beaucoup d'efforts physiques permettant de travailler différentes parties du corps ainsi que l'endurance sur des rythmes latinos...

## THÉÂTRE INTERNATIONAL BILINGUE

**Jeudi 19h15 - 21h15**

-26 ans : 280 € / +26 ans : 345 €

Pieter Smit

Un cours de théâtre en français et en anglais destiné à promouvoir l'intégration entre les expatriés et les Français par le plaisir de jouer et d'échanger ensemble.

Nous travaillerons le mouvement du corps, la respiration, la voix, l'imagination et l'écoute. Nous explorerons aussi des monologues, des dialogues et des scènes de groupe issus du théâtre contemporain et classique. Cela vous permettra de parler avec plus d'assurance devant un public. À la fin d'année, nous créons une présentation adaptée au groupe.

**NOUVEAUTÉ !**

## TEEN / ADULT ACTIVITIES

### PILATES

**Nathalie Bensimon Pierrisnard**

*The benefits of Pilates for beginners: Improves posture, balance, motor coordination, and neural plasticity. Sculpts the body by toning muscles and releasing tension. Lengthens muscles and strengthens the myotatic reflex. Strengthens the abdominal muscles.*

### PILATES - INTERMEDIATE LEVEL

**Nathalie Bensimon Pierrisnard**

*Intermediate Nathalie Bensimon Pierrisnard A full-body workout that is intense yet gentle. The exercises focus on the core, which remains engaged throughout the session. With Pilates, the deep muscles of the abdomen, pelvic floor, and lower back are also targeted.*

### PILATES - ADVANCED

**Nathalie Bensimon Pierrisnard**

*An advanced form with a higher level of intensity. The sessions primarily emphasize the abdominal muscles and the entire abdominal region, challenging strength, coordination, and endurance.*

### GYM TONIC

**Nathalie Bensimon Pierrisnard**

*Strengthens and tones the major superficial muscle groups, improves muscle endurance, and develops cardiorespiratory fitness. A comprehensive class encompassing cardiovascular fitness, muscular strengthening, and stretching.*

### TRADITIONAL GYM

**Nathalie Bensimon Pierrisnard**

*Promotes muscle flexibility, joint preservation, slows down certain conditions (such as arthritis), improves breathing, posture, and stress relief.*

### POSTURAL GYM

**Amélie Chabal**

*Postural gym aims to tone and stretch the body through a combination of strength training and stretching exercises.*

#### PASSPORT GYM

	- 26 years old	+ 26 years old
1:00	€190	€ 245
1:30	€250	€310
2:00	€295	€355
2:30 and more	€350	€430

#### PASSPORT PILATES / GYM

##### MONDAY

10-11:30 am. Pilates beginners/intermediates

12:30-1:30 pm. Pilates - advanced

6:30-8:00 pm. Postural gym

##### WEDNESDAY

9:30-11:00 am. Pilates intermediates

##### THURSDAY

10:00-11:30 am. Traditional Gym  
Pilates intermediates

##### FRIDAY

9:30-10:30 am. Gym tonic

10:30-11:30 am. Pilates intermediates

12:30-1:30 pm. Pilates - advanced

6:30-8:00 pm. Postural Gym

### YOGA

**Tuesday 10 a.m. - 11.30 a.m.**

**Thursday 5:30 p.m. - 7 p.m.**

-26 years old : €230 / +26 years old : €280

**Pascale Bonetti**

*According to one of the many definitions of yoga: «it is an experiential philosophy with bodily mediation.» Accessible to all, regardless of our ailments, lifestyles, or motivations. Finding our balance, our center, and awakening our consciousness.*

## COUPLE DANCES

Paolo Sarica

Teaching by two couple dance instructors: Rock'n'roll, Salsa, Argentine Tango, Cha-Cha, Waltz... 25 dances in total.

COUPLE DANCES		
	- 26 years old	+ 26 years old
Alone	1:00 = €230	1:00 = €280
	2:00 = €380	2:00 = €460
Couple	1:00 = €410	1:00 = €500
	2:00 = €660	2:00 = €800

COUPLE DANCES	
MONDAY	
6:30-7:30 pm.	Salsa intermédiates
7:30-8:30 pm.	Rock intermédiates
TUESDAY	
6:30-7:30 pm.	Tango beginners
7:30-8:30 pm.	Tango intermédiates
WEDNESDAY	
6:30-7:30 pm.	Rock beginners
7:45-8:45 pm.	Rock intermédiates
THURSDAY	
6:30-7:30 pm.	Salsa beginners
7:30-8:30 pm.	Salsa advanced

## THEATER

**1 Saturday every 15 days**  
**9:30 a.m. - 12:30 p.m.**

-26 years old : €230 / +26 years old : €280

Ninon Soubeyrand

Under the direction of a professional director, initiation to the performing arts: actor preparation, grotesque play, improvisations, interpretations, creation, leading to a stage performance at the end of the season.

## CONTEMPORARY DANCE

**Wednesday 6 p.m. - 7:30 p.m.**

-26 years old : €250 / +26 years old : €300

Frédérique Favre

This workshop, based on the fundamentals of Contemporary Dance and various improvisation techniques, provides a space for creativity and choreographic expression.

## ZUMBA

**Friday 7 p.m. - 8 p.m.**

-26 years old : €170 / +26 years old : €210

Eduard Yobany Rojas Medina

More than just a dance class, a Zumba session requires a lot of physical effort to work out different parts of the body, as well as endurance, on Latin rhythms...

## BILINGUAL INTERNATIONAL THEATER

**Thursday 7:15 p.m. - 9:15 p.m.**

-26 years old : €280 / +26 years old : €345

Pieter Smit

A theatre course in French and English for adults in Manosque. In this course, we will work on body movement, breathing, voice, imagination, and listening. We will also explore monologues, dialogues, and group scenes from contemporary and classical theatre (comedy and tragedy). This will help you speak better and with more confidence in front of an audience. The course is also designed to promote integration between expatriates and French people through the joy of playing and exchanging together. At the end of the year, we create a presentation tailored to the group.

NEW!

## ACTIVITÉS DÈS 16 ANS / ADULTES

### CARNET CRÉATIF

**Lundi après-midi en extérieur**  
**Mercredi 18h30 - 20h30 en atelier**  
Tarif : 60 €

#### Marie-Odile Santaliestra

Entre le « carnet de voyage » et « l'art journal », réalisation de jolies pages sur une feuille ou un carnet de votre choix en nous appuyant sur des techniques très diverses. Pas de connaissance nécessaire en dessin ou peinture. Sorties en extérieur possibles 1 lundi sur 2.

### PEINTURE

**Mardi 18h30 - 20h30**  
**Jeudi 14h - 16h**

-26 ans : 300 € / +26 ans : 390 €

#### Charlotte Etienne

Les couleurs, la matière, la composition, la lumière... sont parmi les notions abordées dans cet atelier pour que chacun puisse progresser à son rythme et trouver son propre style. Le matériel n'est pas fourni, mais il est possible de s'équiper à moindre frais.

### PHOTO NUMÉRIQUE

**Lundi 18h - 20h**  
-26 ans : 50 € / +26 ans 90 €

#### Stéphane Lehaut

Cours et travaux pratiques de réglage des appareils photos, de prise de vue et de traitement informatique (développement, tri, catalogage, diaporama). Sorties photos en groupe. Concours amicaux. Présentations de ses photos avec des échanges d'avis constructifs. Participations sur des événements de la MJC, des projets, des expositions...

### PROVENÇAL

**Mardi 17h - 18h30**  
Tarif : 60 €

#### Michel Charton

Etude, apprentissage de la langue à travers les textes des auteurs provençaux.

### LANGUE ET CULTURE ARABE

**Mardi 18h45 - 20h15**  
-26 ans : 230 € / +26 ans : 280 €

**NOUVEAUTÉ !**

#### Nicolette-Mériem Duqué

Apprendre à parler, à lire, à écrire, à comprendre la langue et la culture à travers différentes activités : comptines, jeux, écoutes, dialogues, recettes, repères géographiques, patrimoine culturel (artistes, histoire...).

### LANGUE ET CALLIGRAPHIE CHINOISE

**Jeudi 18h30 - 19h30**  
Tarif : 60 €

**NOUVEAUTÉ !**

#### Yaling Li

Syllabes en Pinyin et les 4 tons, caractères, vocabulaire, grammaire, exemples et exercices, calligraphie, découpe de papiers rouges...

### BATUCADA

**Jeudi 19h30 - 21h**  
-26 ans : 230 € / +26 ans : 280 €

#### Zora Schroeder

L'incomparable dynamique musicale de la Batucada avec ses rythmes brésiliens irrésistibles. Une fois acquis le béaba de la percussion, nous apprendrons un répertoire qui permettra aux plus hardis de se produire lors d'événements publics !  
Matériel fourni, pensez à vous munir de bouchons d'oreilles !

### TECHNIQUE VOCALE

**Jeudi 18h - 19h**  
-26 ans : 170 € / +26 ans : 210 €

#### Cloé Gigi

Colonne respiratoire, soutien, appui et projection, phrasé, interprétation.

### UKULÉLÉ

**Mercredi 18h - 19h**  
-26 ans : 230 € / +26 ans 300 €

#### Stéphane Thomas

Apprendre les rythmiques, les accords, pour jouer des accompagnements. Instrument non fourni.

## TEEN / ADULT ACTIVITIES

### CREATIVE NOTEBOOK

**Monday afternoon outdoors**

**Wednesday 6:30 p.m. - 8:30 p.m. in the workshop**

Price: €60

**Marie Odile Santaliestra**

Between «travel journaling» and «art journaling,» creating beautiful pages on a sheet or a journal of your choice using various techniques. No drawing or painting skills required. Outdoor outings possible every other Monday.

### PAINTING

**Tuesday 6:30 p.m. - 8:30 p.m.**

**Thursday 2 p.m. to 4 p.m.**

-26 years : €300 / +26 years : €390

**Charlotte Etienne**

Colors, texture, composition, light... These are some of the concepts explored in this workshop for each person to progress at their own pace and find their own style. Materials are not provided, but it is possible to equip oneself at a reasonable cost.

### DIGITAL PHOTOGRAPHY

**Monday 6 p.m. - 8 p.m.**

-26 years : €50 / +26 years : €90

**Stéphane Lehaut**

Lessons and practical exercises on camera settings, photography, and computer processing (developing, organizing, cataloging, slideshow). Group photo outings. Friendly contests. Presentations of photos with constructive feedback. Participation in MJC events, projects, exhibitions, etc.

### PROVENÇAL LANGUAGE

**Tuesday 5 p.m. - 6:30 p.m.**

Price: €60

**Michel Charton**

Study and learning of the Provençal language through texts by Provençal authors.

### ARABIC LANGUAGE AND CULTURE

**Tuesday 6:45 p.m. - 8:15 p.m.**

-26 years old : €230 / +26 years old : €280

NEW!

**Nicolette-Meriem Duqué**

Learn to speak, read, write, and understand the language and culture through various activities: nursery rhymes, games, listening exercises, dialogues, recipes, geographical landmarks, cultural heritage (artists, history...).

### CHINESE LANGUAGE AND CALLIGRAPHY

**Thursday 6:30 p.m. - 7:30 p.m.**

Price: €60

**Yaling Li**

syllables and the four tones, characters, vocabulary, grammar, examples and exercises, calligraphy, red paper cutting...

NEW!

### BATUCADA

**Thursday 7:30 p.m. - 9 p.m.**

-26 years : €230 / +26 years : €280

**Zora Schroeder**

The incomparable musical dynamic of Batucada with its irresistible Brazilian rhythms. Once the basics of percussion are acquired, we will learn a repertoire that will allow the most adventurous to perform with during public events! Equipment provided, don't forget to bring earplugs!

### VOCAL TECHNIQUE

**Thursday 6 p.m. - 7 p.m.**

-26 years : €170 / +26 years : €210

**Cloé Gigli**

Respiratory column, support, projection, phrasing, interpretation.

### UKULELE

**Wednesday 6 p.m. - 7 p.m.**

-26 years : €230 / +26 years : €300

**Stéphane Thomas**

Learn rhythmic patterns and chords to play accompaniments. Instrument not provided.



# INFOS PRATIQUES

## MODALITÉS DE PAIEMENT

**Inscriptions à partir du 5 septembre 23.**  
**Début des activités : le 11 septembre 23.**  
**Fin des activités : le 15 juin 24.**

- Possibilité de cours d'essai (gratuit, limité à un seul par activité).
- Si le nombre de personnes inscrites n'est pas suffisant, la MJC se réserve le droit d'annuler l'activité.
- Les jours et les horaires sont susceptibles d'être modifiés en cas de force majeure.
- Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires (sauf Passeport Gym et Terre ados-adultes) et les jours fériés, des stages peuvent être proposés sur les week-ends et les périodes de vacances.
- Certificat médical obligatoire pour les activités gym et danse.
- Pas de chaussures à semelle noire dans la salle d'expressions corporelles.
- Des conditions d'accès particulières pourront être imposées en cas de modifications des mesures sanitaires prises par les autorités.

Pour toutes les activités enfants, il est obligatoire d'accompagner et de venir chercher votre enfant dans sa salle d'activités.

### **FACILITÉS DE PAIEMENT POUR LES COTISATIONS DE PLUS DE 100 €**

Uniquement pour toute inscription entre septembre et octobre.

### **RÉDUCTIONS (non cumulables)**

-5% = chaque personne qui participe à plusieurs ateliers.

-5% = à partir de deux membres d'une même famille (photocopie du livret de famille) sauf pour les activités Danses de couple et Parents-enfants.

-5% = chaque adhérent de la saison 2022/2023 parrainant un nouvel adhérent ainsi que pour chaque nouvel adhérent parrainé dans ce cadre.

-20% = bénéficiaires du RSA et de l'ASS, de l'allocation adultes handicapés, du minimum vieillesse (sur justificatif).

### **AIDE DE LA MAIRIE DE MANOSQUE**

Pour les -25 ans de Manosque : dossier à retirer au Service jeunesse de la Mairie.

### **MODALITÉS DE REMBOURSEMENT**

Uniquement de sept. 2023 à juin 2024 : mutation, déménagement (+ de 50 kms), maladie empêchant la reprise de l'activité, décès, sur présentation d'un justificatif et d'un courrier adressé à la Présidence de la MJC.

### **L'ADHÉSION DE SEPTEMBRE 23 À AOÛT 24**

Au cœur de notre association, l'adhésion annuelle est obligatoire pour toute inscription à un atelier ou un stage.

Les adhérents bénéficient des tarifs réduits sur les programmations organisées par la MJC (concerts, temps forts, visites, etc.).

### **FAIRE UN DON**

La MJC de Manosque a récemment été reconnue officiellement comme organisme à caractère d'intérêt général. Cette reconnaissance nous permet de recevoir des dons et d'émettre des reçus aux personnes ayant effectué ces dons, ouvrant droit à une déductibilité de vos impôts.

Vous avez donc la possibilité de nous soutenir et de faire un don ponctuel pour soutenir nos actions selon le montant de votre choix.

### **Combien coûte réellement un don ?**

66% de votre don est déductible du montant de votre impôt sur le revenu (dans la limite de 20% de vos revenus imposables).

Quelques exemples :

- Un don de 50€ vous coûte réellement 17€ après déduction fiscale.
- Un don de 100€ vous coûte réellement 34€ après déduction fiscale.
- Un don de 200€ vous coûte réellement 68€ après déduction fiscale.

**L'adhésion obligatoire à la MJC est payable en 1 seule fois et non remboursable**  
- 26 ans : 12 € / + 26 ans : 25 €  
Famille : 30 € (1 parent + enfant.s)

**Registrations begin from Tuesday, September 5, 2023.**

**Activities start from Monday, September 11, 2023, and end on Saturday, June 15, 2024.**

A trial class is available (free of charge, limited to one per activity). If the number of registered participants is insufficient, the MJC reserves the right to cancel the activity.

- The days and times are subject to change in case of force majeure.
- Activities are suspended during school holidays (except for «Passport Gym» and «Clay teenagers / adults») and public holidays. Workshops may be offered on weekends and during holiday periods.
- Medical certificate is mandatory for gym and dance activities.
- No black-soled shoes are allowed in the movement expression room.
- Specific access conditions may be imposed in case of changes to health measures implemented by the authorities.

We remind you that for all children's activities, it is mandatory to accompany and pick up your child from their activity room.

Payment facilities are available for contributions of over €100, applicable only for registrations between September and October. Please inquire at the reception desk.

### **PAYMENT FACILITIES FOR CONTRIBUTIONS OF MORE THAN €100**

Only for any registration between September and October.  
Inquire at the secretariat.

### **DISCOUNTS (NOT CUMULATIVE)**

-5% = each person participating in multiple workshops

-5% = for two or more members of the same family (copy of the family record book), except for Couple Dance and Parents-Children activities.

-5% = each member of the 2022/2023 season who sponsors a new member, as well as each newly sponsored member in this context.

-20% = recipients of RSA and ASS, disabled adults allowance, minimum old-age pension (upon presentation of supporting documents).

### **ASSISTANCE FROM MANOSQUE'S CITY HALL**

For Manosque residents under 25 years old: application forms available at the Youth Service of the City Hall.

### **REFUND CONDITIONS**

Applicable only from September 2023 to June 2024: relocation, moving (+50 km), illness preventing resumption of activity, death, upon presentation of supporting documents and a letter addressed to the MJC President.

### **MEMBERSHIP FROM SEPTEMBER 2023 TO AUGUST 2024**

At the heart of our association, annual membership is mandatory for any workshop or workshop registration. Members benefit from reduced rates for events organized by the MJC (concerts, highlights, visits, etc.).

### **MAKE A DONATION**

The MJC of Manosque has recently been officially recognized as a public interest organization. This recognition allows us to receive donations and issue receipts to individuals who have made donations, which are tax-deductible. You have the opportunity to support us and make a one-time donation to support our actions according to the amount of your choice.

### **How much does a donation really cost?**

66% of your donation is tax-deductible from your income tax (up to 20% of your taxable income).

- A donation of €50 actually costs you €17 after tax deduction.
- A donation of €100 actually costs you €34 after tax deduction.
- A donation of €200 actually costs you €68 after tax deduction.

**Mandatory membership to the MJC is payable in one go and non-refundable**  
- 26 years old: €12 / + 26 years old: €25  
**Family: 30 € (1 parent + child.ren)**



## ÊTRE JEUNE, C'EST QUOI ? UN MOMENT DE LA VIE ? UN ÉTAT D'ESPRIT ? UNE GÉNÉRATION ET SES CODES ? POUR NOUS, C'EST UN PEU TOUT CELA À LA FOIS.

Passer simplement un bon moment, échanger avec ceux qui sont là, participer à un atelier et/ ou se lancer dans un projet... L'équipe Jeunesse est là pour vous, pour vous orienter et vous accompagner vers l'émancipation.

Le pôle Jeunesse propose des services et ateliers accessibles et ouverts à tous :

- **Accompagnement**
- **Projets européens**
  - **Cinéma**
  - **Multimédia**
- **Le Repaire des 14-17 ans**
  - **Cafétéria : jeux, repas partagés, cafés à thème**
  - **Info Jeunes**
- **Ateliers réguliers**

Sollicitez l'équipe pour une idée, une envie, un rêve :

- d'une heure, d'un jour, d'une semaine, d'un an...
- en comité restreint ou avec le grand public...
- dans le cadre de vos passions, de vos études, de vos parcours professionnels, de vos vacances, ou juste pour le fun.

Faites vous plaisir, nous vous accompagnerons dans une aventure humaine d'où vous sortirez grandi, et nous aussi.

**Vous êtes prêts ?**

**Venez nous voir ou téléphonez pour un créneau.**

**Le pôle jeunesse est ouvert  
du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, le samedi de 13h à 18h**

Toutes les infos sur [www.mjc-manosque.fr](http://www.mjc-manosque.fr) ou sur la plaquette jeunesse.





crédit photo : Stéphane Lehaut



## LE PÔLE MUSIQUES ACTUELLES EST DOTÉ D'UNE SALLE DE CONCERTS ET D'OUTILS AU SERVICE DES ARTISTES ET DES HABITANTS DU TERRITOIRE.



### LA CAPSULE : LA SALLE DE CONCERTS PROPULSÉE PAR LA MJC !

Toute la programmation est à découvrir sur notre site internet, facebook et instagram @lacapsulemjc.

- Une salle à taille humaine de 230 places.
- Plus de 30 soirées de concerts par saison.
- Des artistes locaux, régionaux, nationaux et internationaux.
- Des voyages sonores (concerts hors les murs).

### L'ACTION CULTURELLE ET LA MÉDIATION

Des projets sont mis en œuvre pour favoriser l'accès à la culture pour tous et la découverte des musiques actuelles à travers des actions de sensibilisation, de transmission et d'initiation.

- 800 bénéficiaires par an,
- des actions et ateliers en direction de la jeunesse à travers des partenariats avec des établissements scolaires, écoles de musiques, associations culturelles et services de la Ville de Manosque.

### LES STUDIOS DE RÉPÉTITIONS ET D'ENREGISTREMENT

La MJC dispose de 3 studios :

- un studio de répétition dédié aux musiques amplifiées et équipé du backline (batterie, amplis, claviers, micros, sonorisation),
- un studio d'enregistrement pour le maquettage et les prises de son,
- un studio de MAO pour enregistrer en autonomie ses productions.

#### TARIFS STUDIOS DE RÉPÉTITIONS

	Solo/duo	+ de 2 musiciens
Non-adhérent	4 €/h	8 €/h
Adhérent	2 €/h	4 €/h
Carte forfait 30h	48 €	96 €

### L'ACCOMPAGNEMENT DES PRATIQUES ARTISTIQUES ET LE SOUTIEN À LA CRÉATION

La MJC propose un dispositif et un suivi pour les artistes amateurs et professionnels afin de les accompagner dans leur développement.

- 10 groupes accompagnés par an,
- des rencontres professionnelles et des rendez-vous conseils,
- un accueil en résidence, répétitions et enregistrement.

# CAFÉ CULTUREL



## LE CAFÉ CULTUREL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Encourager la diversité, la créativité, la solidarité mais aussi promouvoir le tissu artistique, culturel et économique local... C'est ce que propose la MJC et son café culturel : un espace convivial dans lequel tout le monde est le bienvenu, pour se reposer, travailler mais aussi saisir l'opportunité de se rencontrer, d'échanger et de créer ensemble...

En ces temps difficiles, il est plus que jamais indispensable de retrouver le plaisir de prendre le temps, de (se) découvrir, de (re) créer du lien...

Le café culturel se veut un lieu de proximité, convivial et ouvert à toutes et tous qui participe à l'animation locale et accompagne les initiatives...

## UN CAFÉ CULTUREL BASÉ SUR LES INITIATIVES

Quel que soit votre âge, venez à la cafétéria de la MJC partager ce que vous aimez, ce qui vous fait vibrer, et prenez les initiatives pour faire vivre et animer cet espace.

C'est vous qui déciderez des activités, qui participerez à son fonctionnement, afin de construire ensemble un café culturel dans laquelle chacun puisse se reconnaître.

Repas, débats, conférences, soirées cabarets, rencontres, expositions... tous les projets sont les bienvenus.

## REPAS PARTAGÉS

Une fois par mois, la MJC de Manosque a mis en place un travail d'élargissement des publics en partenariat avec des structures qui oeuvrent en direction d'un public jeunes, adultes et famille.

Le repas partagé est accompagné d'un atelier qui favorise les échanges ; quel que soit le thème proposé (atelier, expo, cinéma, théâtre, sortie sur Manosque...), c'est un moment qui se veut convivial et enrichissant.

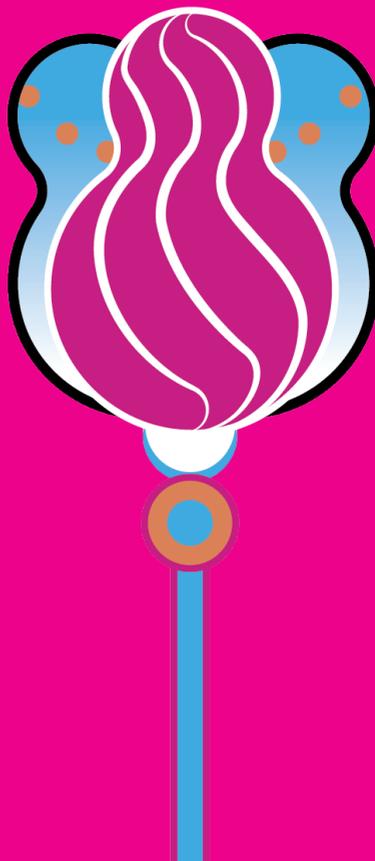
Ouverts à tous. Gratuit sur réservation.

## CAFÉS À THÈME

Les cafés à thème rythmeront l'année. Venez proposer le vôtre et devenez animateur, le temps d'une pause café. Une seule condition : l'initiative doit venir de vous... Une multitude de thèmes pourront être abordés : jam session - débats - langues - théâtre - BD - philo - jeux vidéo... Renseignements au secrétariat de la MJC.

## APRÈS-MIDI OU SOIRÉES JEUX

Jouer est un plaisir de tous les instants, non ? Venez jouer ou faire découvrir des jeux, seul ou en groupe, proposez des thèmes : Jeux de réflexe, de cartes, stratégie, coopération, compétition, decks, plateau, rôle, bluff... il y en aura bien un qui séduira ?



# REPAIR CAFE MANOSQUE

## Manosque ouvre son Repair Café à la MJC !

### QUE FAIRE

- d'une chaise au pied branlant ?
- d'un grille-pain qui ne marche plus ?
- d'un pull troué aux mites ?

Les jeter ? Pas question !

Le Repair Café Manosque, c'est :



Quoi ? Réparer ensemble les objets abîmés ou cassés, un conseil d'experts, une rencontre, une inspiration. Des réparateurs bénévoles vous aideront à réparer tout ce que vous avez à réparer.



Qui ? La MJC en collaboration avec les associations Les Petits Débrouillards, le CPIE Alpes Provence, DLV2030 et Mobiclou Manosque.



Quand ? Le temps d'un samedi après-midi par mois, la MJC se transformera en atelier de réparation !



Comment ? Vous arrivez avec vos objets cassés ou en panne. Ils auront peut-être la chance d'une seconde vie grâce aux experts bénévoles du Repair Café !



Après avoir rempli, à l'accueil, une fiche réparation pour chaque objet amené, vous attendez qu'un réparateur soit libre pour s'occuper de votre objet. En attendant, vous pouvez boire ou grignoter quelque chose gratuitement.



Réparer, c'est une expérience ludique et gratifiante et souvent très simple. En plus, réparer ne permet pas seulement d'économiser de l'argent, mais aussi de précieuses matières premières, et contribue ainsi à réduire les émissions de gaz à effet de serre.

### Agenda des séances du Repair Café : de 14h à 17h

Samedi 7 octobre 2023  
Samedi 18 novembre 2023  
Samedi 02 décembre 2023  
Samedi 13 janvier 2024  
Samedi 03 février 2024  
Samedi 16 mars 2024  
Samedi 13 avril 2024  
Samedi 11 mai 2024  
Samedi 01 juin 2024

Voulez-vous en savoir plus sur le Repair Café ? Une question ? Vous inscrire comme bénévole ?

[repaircafe@mjc-manosque.fr](mailto:repaircafe@mjc-manosque.fr)





# POUR VENIR À LA MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE MANOSQUE



**EN TRAIN :** [www.sncf.com](http://www.sncf.com)

Pour se rendre en centre ville

> **Bus** - Tarif 1€ : [mobilite.dlva.fr/lignes-horaires](http://mobilite.dlva.fr/lignes-horaires)

**EN BUS :** [www.maregionsud.fr](http://www.maregionsud.fr)

> Arrêt Halte routière

**EN VOITURE :** A51 sortie Manosque/centre ville

**GPS :** L 4383178 - I 5.786365

**Covoiturage :** [www.blablacar.com](http://www.blablacar.com)

## OUVERTURE DU SECRÉTARIAT

Du lundi au vendredi :

9h à 12h30 et 14h à 18h

Fermé le lundi après-midi  
et le samedi

## ACCÈS AUX ATELIERS

Du lundi au samedi entre 9h et 21h

## CONTACT

MAISON DES JEUNES

ET DE LA CULTURE

1 Place de Leinfelden

04 100 Manosque

04 92 72 19 70

[contact@mjc-manosque.fr](mailto:contact@mjc-manosque.fr)

[www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)

## NOS FINANCEURS



## NOS PARTENAIRES FÉDÉRAUX ET COOPÉRATIFS





## **MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE MANOSQUE**

---

**1 PLACE LEINFELDEN  
04 100 - MANOSQUE**

**WWW.MJC-MANOSQUE.COM  
04 92 72 19 70**

Association agréée éducation populaire et jeunesse 004-21-009 JEP  
Licence PLATESV-R-2022-009794 - PLATESV - R-2022-009796  
Conception graphique : helenemlx