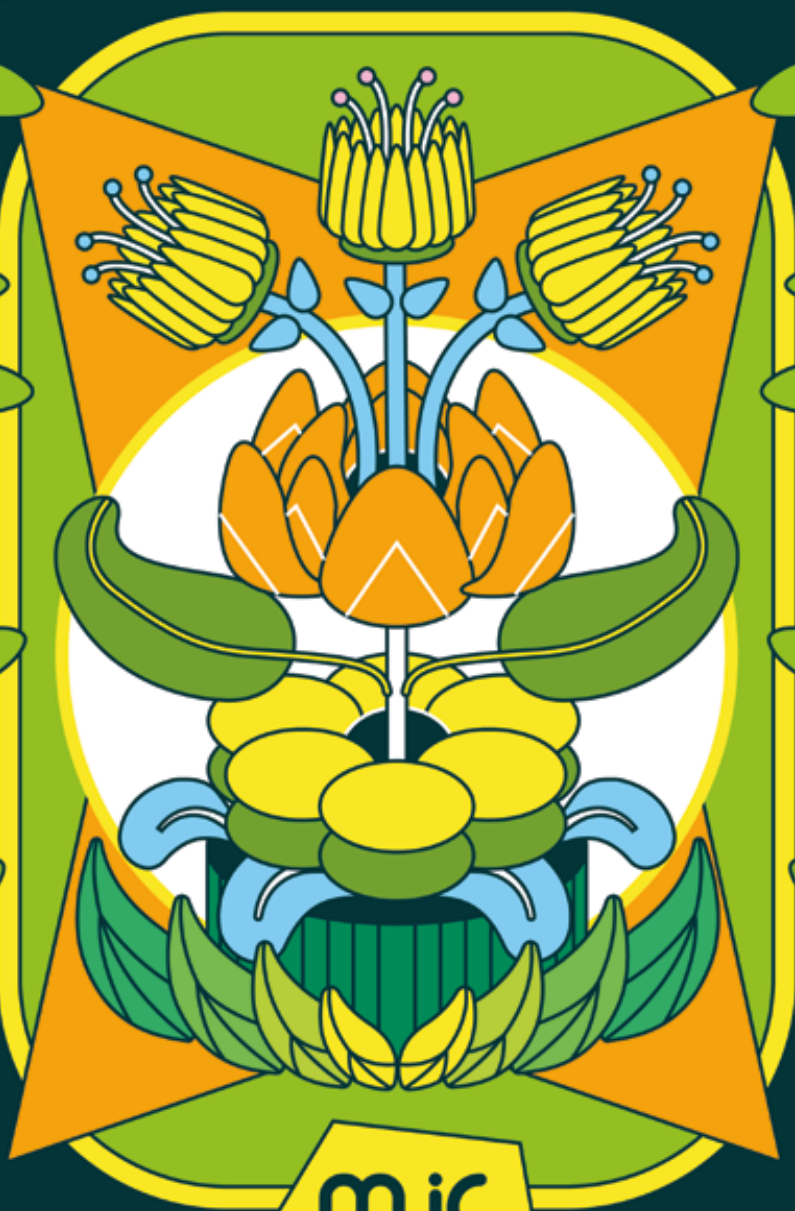


ATELIERS



2024

mjc.
MANOSQUE

2025



SOMMAIRE

P. 4	ÉDITO
P. 6	L'ÉQUIPE
P. 8	MUSIQUES, SCÈNE ET THÉÂTRE
P. 12	ARTS PLASTIQUES ET NUMÉRIQUES
P. 20	ATELIERS ARTS CHORÉGRAPHIQUES, EXPRESSIONS CORPORELLES ET BIEN-ÊTRE
P. 32	LANGUES
P. 34	INFOS PRATIQUES
P. 39	MUSIQUES ACTUELLES
P. 41	REPAIR CAFÉ
P. 42	VENIR À LA MJC

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 2 : PLATESV-R2022-009794 - Licence
3 : PLATESV - R2022-009796 - Conception graphique : helenemlx

ÉDITO

Pour cette nouvelle saison 2024/2025, la MJC de Manosque vous ouvre le champ des possibles avec un large choix d'ateliers artistiques et culturels, des « grands classiques », enrichis comme chaque année, de nouveautés à tester, à apprivoiser, à éprouver.

Cette diversité s'exprime comme autant d'invitations à découvrir, s'étonner, partager, se mélanger, vivre ensemble des moments de détente, de plaisir et de convivialité au quotidien.

Une trentaine d'ateliers proposée et plus de 80 heures de pratique hebdomadaire encadrées et animées par des professionnels, des artistes, des passionnés.

Nous n'avons pas touché au montant des adhésions. En revanche, oui, il y a une augmentation des tarifs annuels des ateliers correspondant peu ou prou au taux d'inflation. On nous dit parfois que c'est cher, mais divisez votre cotisation par le nombre d'heures pour voir le coût horaire : c'est dérisoire ! Nous ne voulons pas trahir la politique de la maison, nous restons une association. Le règlement en plusieurs fois est possible et nous acceptons les inscriptions tout au long de l'année (dans ce cas-là le tarif est calculé au pro-rata temporis).

Concernant le découpage de la saison, les vacances scolaires resteront un temps de pause dans la plupart des ateliers et notamment pour les enfants qui profiteront d'une respiration bienvenue dans le rythme scolaire. Comme la saison passée, seuls les ateliers liés à une pratique corporelle assidue bénéficieront d'une semaine supplémentaire à chaque période de petites vacances scolaires (sauf

Noël), afin de limiter les discontinuités et ruptures dans la progression de chacun.e.

Profitez d'une semaine exclusive d'essai gratuit, uniquement la semaine de la rentrée du 9 septembre au 14 septembre, et pensez bien à réserver votre cours d'essai gratuit préalablement auprès de Céline, notre hôtesse d'accueil !

Enfin, dans le souci de faciliter vos démarches et votre organisation, la MJC met en place le règlement de votre adhésion et de vos cotisations par carte bancaire.

Comme un écho à ce fascicule, la plaquette de programmation de la Saison Musicale 2024/2025 de la Capsule est sortie : une dizaine d'artistes, 7 dates de concert d'octobre à décembre, de quoi enrichir votre vie nocturne !

À noter dès à présent dans vos agendas, les rendez-vous du Repair Café (p 41) dont l'équipe de bénévoles réparateurs vous accueillera pour une deuxième saison de démontages (et remontages...), graissages, collages, soudures, coutures... et conseils en tout genre pour réparer ensemble vos objets, vélos ou vêtements !

Je vous souhaite une saison débordante de vie et d'envies dans une maison où chacun a sa place.

C'est le temps que nous y passerons ensemble qui fera d'elle ce que nous aimons.

Hâte de commencer ? À très vite alors !

Aurore HILLAIRET,
Présidente de la MJC de Manosque

SEASON EDITORIAL 2024/2025

For this new 2024/2025 season, the MJC of Manosque opens up a world of possibilities with a wide range of artistic and cultural workshops. These include the "great classics" as well as new ones to test, tame, and experience each year.

This diversity offers numerous invitations to discover, be amazed, share, mix, and live together moments of relaxation, pleasure, and conviviality on a daily basis.

We offer around thirty workshops and more than 80 hours of weekly practice, all supervised and led by professionals, artists, and enthusiasts.

We have not increased the membership fees. However, yes, there is an increase in the annual workshop fees, roughly corresponding to the inflation rate. We are sometimes told that it is expensive, but divide your fee by the number of hours to see the hourly cost: it is negligible! We do not want to betray the policy of the house; we remain an association. Payment in instalments is possible, and we accept registrations throughout the year (in which case the fee is calculated pro rata temporis).

Regarding the season's schedule, school holidays will remain a break time for most workshops, especially for children who will benefit from a welcome break in the school rhythm. As in the past season, only workshops related to regular physical practice will have an additional week during each period of school holidays (except Christmas) to limit discontinuities and interruptions in everyone's progression.

Enjoy an exclusive free trial week from September 9th to 14th, and be sure to book your free trial class in advance with Céline, our receptionist!

Finally, to facilitate your procedures and organization, the MJC offers payment of your membership and fees by credit card.

Echoing this booklet, the program guide for the 2024/2025 Musical Season of the Capsule has been released: about ten artists, 7 concert dates from October to December, enough to enrich your nightlife!

Mark your calendars now with the appointments of the Repair Café (p.41) where the team of volunteer repairers will welcome you for a second season of dismantling (and reassembling...), greasing, gluing, welding, sewing... and all kinds of advice to repair your objects, bikes, or clothes together!

I wish you a season full of life and desires in a house where everyone has their place. It is the time we spend together that will make it what we love.

Excited to start? See you soon then!

Aurore HILLAIRET,
President of the MJC of Manosque

L'ÉQUIPE

MEMBRES DU BUREAU



Présidente
Aurore
HILLAIRET



Trésorier
Philippe
GUEDENEY



Secrétaire
Jean-Théo
LORRAIN



Secrétaire
adjoint
Gilles BELLARDI



Membre
Malory
GRAVELINE



Membre
Nathalie
MONACO

PERSONNEL PERMANENT



Direction
Nicolas
GERVOT



Administration
Activités
Carole
POTIGNON



Musiques
actuelles
Alice
JEAN



Médiation
culturelle
Charlélie
ELZIERE



Secrétariat
Accueil
Céline
LIAUTAUD

ANIMATRICES ET ANIMATEURS



Théâtre
Lilas
DERRADJI



Théâtre
Ninon
SOUBEYRAND



Guitare
Stéphane
THOMAS



Chant
Cloé
GIGLI



Langue Chinoise
Yaling
LI

ANIMATRICES ET ANIMATEURS



Provençal
Jacques
SARRAZIN



Carnets créatifs
Marie-Odile
SANTALIESTRA

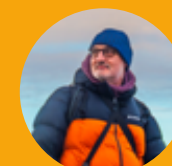


Photo
numérique
Stéphane
LEHAUT



Terre
Bernard
SOURICE



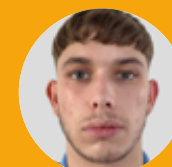
Crochet
Mélissa
PENNETIER



Arts plastiques /
Peinture
Charlotte
ETIENNE



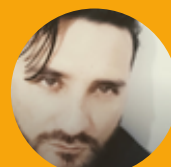
Arts plastiques /
Terre
Anne JACQUELIN
CASTANER



Modelisme
ferroviaire
Ilias SARDI



Capoeira
Barbara
LE PORS



Zumba
Eduard Yobani
ROJAS MEDINA



Danses
de couple
Valérie et
Paolo SARICA



Yoga
Pascale
BONETTI



Batucada /
Capoeira
Zora
SCHROEDER



Danse
contemporaine
Frédérique
FAVRE



Step /
Body sculpt
Tatiana
NAVARRO



Pilates
Laure
CRIPPA



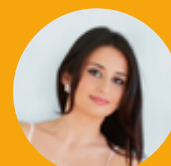
Mandala
Océane
GUILLON



Modèle vivant
Bernard
LOCHER



Danses
brésiliennes
Lucie JOYÉ



Gym /
Street jazz
Amélie
CHABAL

ATELIERS MUSIQUES, SCÈNE ET THÉÂTRE



THÉÂTRE / THEATRE

Lilas DERRADJI

Mercredi de 14h à 16h

De 9 à 12 ans : 300 €

Les jeunes explorateurs de 9 à 12 ans découvriront le plaisir de s'exprimer à travers le jeu théâtral. Chaque mercredi après-midi, cet atelier offre l'opportunité d'explorer le potentiel gestuel, de développer la sensibilité et la précision dans le jeu physique, tout en prenant conscience du langage que leur corps peut exprimer.

Wednesdays from 2 pm to 4 pm

From 9 to 12 : 300 €

Young explorers aged 9 to 12 will discover the joy of expressing themselves through theatrical play. Every Wednesday afternoon, this workshop provides the opportunity to explore physical abilities, develop sensitivity and precision in acting, and be aware of body language expression.



Depuis plus de 20 ans, Lilas Derradji est directrice du théâtre « Le Lilas » à Manosque. Passionnée de théâtre depuis son enfance, comédienne et metteur en scène de formation, elle transmet aujourd'hui sa passion à un large public, des enfants de 4 ans jusqu'aux adultes de 70 ans. Son engagement et son amour pour le théâtre se reflètent dans chaque projet qu'elle supervise.

THÉÂTRE / THEATRE

Ninon SOUBEYRAND

Dès 16 ans / Adultes

- 26 ans : 270 € / + 26 ans : 310 €

L'atelier théâtre ados-adultes change de formule ! Venez participer cette année à une série de 7 stages vous permettant de découvrir le théâtre sous (presque) toutes ses formes :

Samedi 5 octobre 2024 / 10h30-17h30*

« Découverte théâtrale et pré requis à la pratique »

Mardi 29 et mercredi 30 octobre / 11h-18h**

« Théâtre masqué et commedia dell'arte »

Samedi 16 novembre / 10h30-17h30*

« Improvisations »

Samedi 14 décembre / 10h30-17h30*

« Lecture théâtralisée »

Samedi 11 janvier 2025 / 10h-17h ***

« Écriture contemporaine... »

Lundi 17 et mardi 18 février / 10h-17h***

« Art de la marionnette »

Samedi 22 mars • 10h30-17h30*

« Théâtre classique »

Soit 9 x 6h de travail théâtral, pour vous immerger pleinement dans la pratique, découvrir, gagner en confiance, expérimenter, rencontrer, échanger... et pourquoi pas vous révéler !

* Repas partagé entre 12h30 et 13h30

** Repas partagé entre 13h et 14h

*** Repas partagé entre 12h et 13h



Ninon Soubeyrand s'est formée au théâtre grotesque, classique et contemporain, avant de se spécialiser comme comédienne, marionnettiste et metteuse en scène. Avec plus de 20 ans d'expérience dans l'enseignement des arts du spectacle, elle guide les participants dans leur exploration théâtrale, en les préparant à exprimer leur créativité et leur talent sur scène.

Teens / Adults

- 26 y/ old: 270 € - + 26 y/ old: 310 €

The teen-adult theater workshop is changing its format! This year, participate in a series of 7 workshops allowing you to discover theater in (almost) all its forms:

Sat., October 5 / 10:30 am-5:30 pm*

"Theatrical Discovery and Prerequisites for Practice"

Tuesday, October 29, Wednesday, October 30 / 11 am-6 pm**

"Masked Theater and Commedia dell'arte"

Sat., November 16 / 10:30 am-5:30 pm*

"Improvisations"

Sat., December 14 / 10:30 am-5:30 pm*

"Theatrical Reading"

Sat., January 11, 2025 / 10 am-5 pm ***

"Contemporary Writing"

Monday, February 17, and Tuesday, February 18 / 10 am-5 pm***

"Art of Puppetry"

Sat., March 22 / 10:30 am-5:30 pm*

"Classical Theater"

Corresponding to 9 x 6 hours of theatrical work, to fully immerse yourself in the acting practice, discover, gain confidence, experiment, meet, exchange... and maybe even reveal yourself!

* Shared meal from 12:30 pm to 1:30 pm

** Shared meal from 1 pm to 2 pm

*** Shared meal from 12 pm to 1 pm

GUIWARE / GUITAR

Stéphane THOMAS

Mercredi de 15h à 16h et de 16h à 17h
Enfants dès 7 ans et adolescents

Mercredi de 18h à 19h

Adolescents et adultes

- 26 ans : 250 € / + 26 ans : 300 €

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

**Wednesdays from 3 pm to 4 pm
and from 4 pm to 5 pm**

For children aged 7 to teenagers

Wednesdays from 6 pm to 7 pm

For teenagers and adults

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

*Acquire good reflexes: by learning
how to tune and hold your guitar,
reading music, and progressing as
a group throughout the year while
listening to each other play.*



Musicien de jazz émérite, compositeur et chef
d'orchestre, Stéphane Thomas explore également la mise
en scène de spectacles musicaux variés. Son parcours
inclut une immersion dans les traditions musicales
indiennes, enrichissant ainsi sa palette artistique et sa
compréhension des nuances culturelles dans la musique.

ORCHESTRE DE GUITARES / GUITAR ORCHESTRA

Stéphane THOMAS

Mercredi de 17h à 18h

Dès 8 ans

- 26 ans : 250 € / + 26 ans : 300 €

Adapté aux guitaristes de tous
niveaux et ouvert aux guitares
classiques, folks et électriques,
cet atelier vous invite à explorer
et à créer un répertoire varié.
Ensemble, nous harmoniserons des
arrangements adaptés à chacun,
permettant ainsi de jouer ensemble
tout en découvrant des styles et des
techniques variés.

Wednesdays from 5 pm to 6 pm

From 8 years old

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

*Adapted to guitarists of all levels and
caters to classical, folk, and electric
guitar players, this workshop invites
you to explore and create a varied
repertoire. Together, we will work
to harmonize arrangements tailored
to each participant, allowing us
to discover and play different styles
and techniques.*

TECHNIQUE VOCALE / VOCAL TECHNIQUE

Cloé GIGLI

Jeudi de 17h à 18h

Dès 16 ans et adultes

- 26 ans : 210 € / + 26 ans : 300 €

Chaque séance est conçue
pour un maximum de quatre
participants, offrant quinze minutes
d'attention individuelle adaptée
à chaque élève, suivie d'exercices
d'observation collective pour enrichir
l'apprentissage vocal dans un
environnement stimulant
et bienveillant.

Thursdays from 5 pm to 6 pm —

From 16 years old / Adults

- 26 y/ old: 210 € - + 26 y/ old: 300 €

*Each session is designed for up to
four participants, including fifteen
minutes of personalized attention for
each student, followed by collective
observation exercises to enhance
vocal learning within a stimulating
and supportive environment.*



Cloé GIGLI

Cloé Gigli a développé son art du chant dans plusieurs
conservatoires à Aubagne, Aix-en-Provence et
Manosque, se spécialisant en chant lyrique, jazz et
musiques actuelles. Sa passion l'a également menée
à participer à différents groupes musicaux, explorant
ainsi un large éventail de genres incluant les musiques
traditionnelles, le jazz, la pop et le rock.

POLYPHONIES / POLYPHONIES

Cloé GIGLI

Jeudi de 18h à 19h

Dès 16 ans et adultes

- 26 ans : 190 € / + 26 ans : 250 €

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

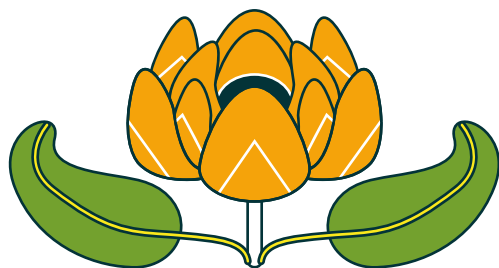
Thursdays from 6 pm to 7 pm

From 16 years old / Adults

- 26 y/ old: 190 € - + 26 y/ old: 250 €

*Perform traditional melodies
(Corsican, Occitan, Spanish...)
in multiple voices, with a musical
accompaniment or "A cappella".*

ATELIERS ARTS PLASTIQUES, ARTS VISUELS ET NUMÉRIQUES



PETITOUT'S - ARTS PLASTIQUES / PETITOUT'S - VISUAL ARTS

Charlotte ETIENNE

Mercredi de 9h à 10h

De 5 à 7 ans : 190 €

Initiez vos enfants à l'exploration des arts plastiques avec Charlotte Etienne ! Chaque mercredi matin, de 9h à 10h, les jeunes artistes découvrent la peinture, les pastels, le dessin et le découpage dans un cadre ludique et stimulant.

Wednesdays from 9 am to 10 am

From 5 to 7 years old: 190 €

Introduce your children to the exploration of visual arts with Charlotte Etienne! Every Wednesday morning from 9 am to 10 am, young artists discover painting, pastels, drawing, and cutting in a playful and stimulating environment.



Charlotte Etienne est à la fois artiste peintre et historienne de l'art, spécialisée dans la peinture à l'acrylique. Passionnée par la création artistique, elle partage son expertise et sa passion à travers des cours où elle encourage ses élèves à explorer et à développer leur propre expression artistique.

ARTS PLASTIQUES / VISUAL ARTS

Charlotte ETIENNE

Mercredi de 10h30 à 12h

De 8 à 12 ans : 270 €

Chaque mercredi matin, de 10h30 à 12h, les enfants de 8 à 12 ans découvrent et pratiquent différentes techniques artistiques : peinture, pastels, crayons, découpages et bien plus encore.

Wednesdays from 10:30 am to 12 pm

From 8 to 12 years old : 270 €

Every Wednesday morning from 10:30 am to 12 pm, children aged 8 to 12 discover and practice various artistic techniques: painting, pastels, pencils, cutting, and much more.

ATELIER DE PEINTURE / PAINTING WORKSHOP

Charlotte ETIENNE

Mardi de 18h30 à 20h30

Jeudi de 14h à 16h

Dès 16 ans / Adultes

- 26 ans : 300 € / + 26 ans : 390 €

Explorez l'art de la peinture à l'acrylique avec Charlotte Etienne ! Chaque mardi soir et jeudi après-midi, plongez dans un atelier dédié à la découverte des couleurs, des valeurs, des compositions et d'autres notions plastiques essentielles. Conçu pour permettre à chacun de progresser à son propre rythme et de trouver son style personnel, cet atelier vous invite à exprimer votre créativité artistique.

Tuesdays from 6:30 pm to 8:30 pm

Thursdays from 2 pm to 4 pm

From 16 years old / Adults

- 26 y/ old: 300 € - + 26 y/ old: 390 €

Explore the art of acrylic painting with Charlotte Etienne! Every Tuesday evening and Thursday afternoon, dive into a workshop dedicated to discovering colors, values, compositions, and other fundamental artistic concepts. This workshop, designed to allow everyone to progress at their own pace and find their unique style, invites you to express your artistic creativity.

DESSIN - ARTS PLASTIQUES / DRAWING - VISUAL ARTS

Anne JACQUELIN CASTANER

Mercredi 14h30 à 16h
De 8 à 12 ans : 270 €

Mercredi 16h à 18h
De 11 à 17 ans : 300 €

Explorez le monde du dessin et des arts plastiques avec Anne Jacquelin Castaner ! Les enfants de 8 à 12 ans découvrent les crayons, encres, pastels et aquarelles, tandis que les adolescents de 11 à 17 ans explorent différentes techniques artistiques sur divers supports tels que le papier, le calque, le bois et le carton.

Wednesdays from 2:30 pm to 4 pm
From 8 to 12 years old: 270 €

Wednesdays from 4 pm to 6 pm
Ages 11 to 17: 300 €

Explore the world of drawing and visual arts with Anne Jacquelin Castaner! Children aged 8 to 12 discover pencils, inks, pastels, and watercolors, while teenagers aged 11 to 17 explore various artistic techniques on different mediums such as paper, tracing paper, wood, and cardboard.



Anne Jacquelin Castaner, ancienne élève des Beaux-Arts d'Aix-en-Provence et animatrice en petite enfance, est passionnée par la création artistique. Elle aime partager son savoir et encourager ses élèves à exprimer leur créativité à travers le dessin et les arts plastiques.

TERRE / CLAY

Anne JACQUELIN CASTANER

Samedi de 10h à 12h

De 8 à 13 ans : 300 €

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.

Saturdays from 10 am to 12 pm

Ages 8 to 13 : 300 €

The different techniques addressed throughout the year help develop senses and imagination to achieve more personal and artistic forms.

MODELAGE - ARTS PLASTIQUES / MODELING - VISUAL ARTS

Anne JACQUELIN CASTANER

Samedi de 15h à 17h

De 9 à 14 ans : 300 €

Découvrez l'art du modelage et des arts plastiques dans une ambiance conviviale.

Saturdays from 3 pm to 5 pm

From 9 to 14 years old: 300 €

Discover the art of modeling and visual arts in a friendly atmosphere.

TERRE / CLAY

Bernard SOURICE

Mardi de 17h30 à 20h30

Jeudi de 17h30 à 20h30

Dès 14 ans / Adultes

- 26 ans : 50 € / + 26 ans : 90 €

L'atelier de découverte et de loisirs autour de la terre propose des techniques de base comme le travail à la plaque, dans la masse, les estompages, et les colombins, avec possibilité de cuisson et d'émaillage. En dehors des heures d'atelier encadrées par l'animateur, vous pouvez venir travailler en autonomie pendant les heures d'ouverture de la MJC.

Tuesdays from 5:30 pm to 8:30 pm

Thursdays from 5:30 pm to 8:30 pm

From 14 years old / Adults

- 26 y/ old: 50 € - + 26 y/ old: 90 €

The clay discovery and leisure workshop offer basic techniques such as slab work, mass work, smoothing, and coiling with the possibility of firing and glazing. Outside of workshop hours supervised by the instructor, you can still come and work autonomously during the MJC's opening hours.



Bernard Sourice a été animateur de poterie dans les années 70 et début des années 80. Après une pause de 40 ans, il a repris la céramique à la retraite et s'est réinvesti pour reconstruire cet atelier pour la MJC, retrouvant les sensations et les émotions du travail de la terre.

DESSIN « MODÈLE VIVANT » / LIFE MODEL ARTS

Bernard LOCHER

Jeudi de 19h15 à 20h45

Dès 16 ans / Adultes

- 26 ans : 300 € / + 26 ans : 350 €

Apprendre ou approfondir les bases du dessin, de l'anatomie humaine et du portrait. Avec modèle vivant une séance sur deux.

Thursday from 7:15 pm to 8:45 pm

From 16 years old / Adults

- 26 y/ old: 300 € - + 26 y/ old: 350 €

Learn or deepen the basics of drawing, human anatomy, and portraiture. Every other session with a live model.



Artiste et enseignant américain, Bernard Locher a étudié la sculpture et le dessin figuratifs en Angleterre et en France. Ses œuvres sont régulièrement exposées en Provence.

CROCHET / CROCHET

Mélissa PENNETIER

Mercredi de 18h15 à 20h15

Dès 16 ans/Adultes

- 26 ans : 60 € / + 26 ans : 110 €

Chaque mercredi soir, cet atelier est l'occasion parfaite pour vous détendre tout en apprenant ou en perfectionnant votre technique au crochet. Que vous soyez débutant ou expérimenté, venez explorer les possibilités infinies de cette technique artisanale en créant des décorations, des accessoires, des vêtements et bien plus encore !

Wednesdays from 6:15 pm to 8:15 pm

From 16 years old / Adults

- 26 y/ old: 60 € - + 26 y/ old: 110 €

Every Wednesday evening, this workshop is the perfect opportunity to unwind while learning or perfecting your crochet skills. Whether you are a beginner or an expert, explore the limitless possibilities of this artisanal technique by creating decorations, accessories, pieces of clothing, and much more!



Passionnée par le crochet depuis plus de 10 ans, Mélissa Pennetier trouve dans cette activité une source infinie d'inspiration. Son expérience personnelle et son amour pour cet artisanat se reflètent dans ses créations variées, qu'elle réalise tant pour offrir que pour son propre plaisir.

MONDE ET MODÉLISME FERROVIAIRE / WORLD AND RAILWAY MODELING

Ilias SARDI

Samedi de 15h30 à 17h30

Dès 16 ans / Adultes

- 26 ans : 50 € / + 26 ans : 90 €

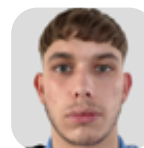
Au sein du RMC (Rail Model Club), nous faisons de la conduite de trains miniatures, nous construisons des maquettes, des décors et des paysages reproduits en trois dimensions, de l'informatique appliquée à la gestion du réseau (analogiques et numériques...). Nous conduisons les trains grâce à des transformateurs ou bien désormais, avec des télécommandes ou nos smartphones. Et bien sûr, nous avons des échanges conviviaux intergénérationnels passionnants.

Saturdays from 3:30 pm to 5:30 pm

From 13 years old / Adults

- 26 y/ old: 50 € - + 26 y/ old: 90 €

Within the RMC (Rail Model Club), we operate miniature trains, build models, scenery, and landscapes reproduced in three dimensions, and apply computer technology to network management (analog and digital). We operate trains using transformers or now, with remote controls or our smartphones. And, of course, we have exciting intergenerational exchanges.



Adhérent à la MJC, au Rail Model Club depuis 2015 où il a participé à différentes manifestations/expositions de modélisme. Après un bac STI2D (Sciences et Technologies de l'industrie et du Développement Durable), il a commencé un BTS Electronique qu'il a arrêté suite à son embauche à la SNCF. Il est actuellement en formation pour devenir conducteur de trains.

PHOTO NUMÉRIQUE / DIGITAL PHOTOGRAPHY

Stéphane LEHAUT

Lundi de 18h15 à 20h15

Dès 16 ans / Adultes

- 26 ans : 50 € / + 26 ans : 90 €

L'atelier photo propose des cours et travaux pratiques pour maîtriser les réglages des appareils photo, la prise de vue, et le traitement informatique des images (tri,

Mondays from 6:15 pm to 8:15 pm

From 16 years old / Adults

- 26 y/ old: 50 € - + 26 y/ old: 90 €

The photography workshop offers courses and practical work to master camera settings, shooting, and digital image processing (sorting, cataloging, development, slideshow).

catalogage, développement, diaporama). Participez à des sorties photo en groupe, des concours amicaux, des présentations de photos avec échanges constructifs, des expositions et des projets de reportages photo.



Stéphane Lehaut a découvert sa passion pour la photographie en 1991 lors d'un safari au Kenya. Autodidacte, il a ensuite suivi divers stages spécialisés, notamment en studio, portrait, et infographie. Il explore divers genres photographiques et anime l'atelier photo numérique à la MJC de Manosque depuis 2012.

Participate in group photo outings, friendly competitions, photo presentations with constructive exchanges, exhibitions, and photo reportage projects.

CARNETS CRÉATIF / CREATIVE NOTEBOOK

Marie-Odile SANTALIESTRA

Lundi après-midi (en extérieur)
Mercredi de 18h30 à 20h30 (à la MJC)

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

Plongez dans l'univers du carnet créatif, où chaque séance vous permet de réaliser une page artistique sur une feuille ou un carnet. Expérimentez diverses techniques : dessin, aquarelle, gouache, acrylique, lettrage, tampons, et embellissements. Pas besoin de savoir dessiner, des outils comme le calque et les gabarits sont disponibles pour tous.

Apportez vos outils préférés (règle, crayon, gomme, colle), du matériel est également fourni sur place.

Mondays afternoon (outdoors)
Wednesdays from 6:30 pm to 8:30 pm (at the MJC)
From 13 years old / Adults
- 26 y/ old: 50 € - + 26 y/ old: 90 €

Dive into the world of creative notebooks where each session allows you to create an artistic page in your notebook. Experiment with various techniques: drawing, watercolor, gouache, acrylic, lettering, stamps, and embellishments. No drawing experience is required, as we provide tracing paper and templates for everyone.

You can bring your favorite tools (ruler, pencil, eraser, glue), materials are already provided on-site.



Retraitée passionnée, Marie-Odile Santaliestra a un parcours riche en bricolage, broderie, encadrement, et peinture. Autodidacte, elle a élargi ses compétences grâce à des stages et des rencontres entre carnetistes. Depuis 2022, elle partage son amour pour l'art multi-technique à la MJC.

MANDALA / MANDALA

Océane GUILLON

Vendredi de 18h à 20h

De 15 à 95 ans
- 26 ans : 250 € / + 26 ans : 300 €

À travers la structure du dessin Mandala, nous allons aborder la composition, la mise en couleur, le relief avec les outils et techniques que vous affectionnez ou que vous voulez découvrir. Je vous aiderai à développer votre créativité à travers la réalisation de motifs qui pourront remplir vos Mandalas. Le but est de s'amuser, de libérer sa créativité et de trouver une forme de méditation active. Le matériel particulier n'est pas fourni (papier spécial ou peinture), mais il est possible de s'équiper à moindre frais. Aucune connaissance ou expérience dans le dessin ne sont requises.

Friday from 6:00 pm to 8:00 pm

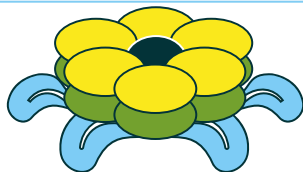
From 15 to 95 years old
- 26 y/ old: 250 € - + 26 y/ old: 300 €

Through the structure of Mandala drawing, we will approach composition, coloring, and relief with the tools and techniques you love or want to discover. I will help you develop your creativity through the patterns that can fill your Mandalas. The goal is to have fun, unleash your creativity, and find a form of active meditation. Specific materials are not provided (special paper or paint), but it is possible to equip yourself, at a low cost. No prior drawing knowledge or experience is required.



Suite à son Master en Architecture d'intérieur obtenu en Belgique, elle est partie découvrir et développer son bagage artistique dans plusieurs pays, pendant plusieurs années. Ses expériences ont révélé son besoin de créer de ses mains et sa soif de créativité. Petit à petit Océane Guillon s'est aperçue de son attrait pour les compositions circulaires et organisées. Sa pratique s'est alors affinée et ses recherches graphiques se sont tournées vers le Mandala, qui, au-delà de son aspect esthétique certain, lui apporte beaucoup de sérénité dans son travail.

ATELIERS ARTS CHORÉGRAPHIQUES, EXPRESSIONS CORPORELLES ET BIEN-ÊTRE



DANSES BRÉSILIENNES ET MÉTISSÉES / BRAZILIAN DANCES

Lucie JOYÉ

Mardi de 18h30 à 20h

Dès 16 ans / Adultes
- 26 ans : 270 € / + 26 ans : 310 €

Venez découvrir les danses traditionnelles du Brésil comme le Maracatu, Maculélé, Frevo et danses du carnaval avec la Samba, le Samba Reggae, ou encore le Axe, mais aussi les danses Afro et Ragga. Tout au long de l'année venez bouger aux sons « Do Brasil » ! Des rencontres avec les percussions afro-brésiliennes, la Batucada vous seront proposées dans l'année.

Tuesday from 6:30 pm to 8:00 pm

From 16 years old / Adults
- 26 y/ old: 270 € - + 26 y/ old: 310 €

Let's discover traditional Brazilian dances like Maracatu, Maculélé, Frevo, and carnival dances with Samba, Samba Reggae, and Axe, as well as Afro and Ragga dances. Throughout the year, move to the sounds of "Do Brasil"! Meetings with Afro-Brazilian percussions, Batucada, will be proposed throughout the year.



D'origine Brésilienne par sa mère, Lucie Joyé pratique la danse depuis toute petite. C'est lors de voyages au Brésil qu'elle a décidé de se perfectionner dans les différentes danses traditionnelles pour proposer des cours en France depuis maintenant 5 ans et transmettre son amour pour cette culture dans la bienveillance. ALEGRIA !

BATUCADA / BATUCADA

Zora SCHROEDER

Jeudi de 18h à 19h30 (débutants)
Jeudi de 19h30 à 21h (avancés)

Ados / Adultes
- 26 ans : 270 € / + 26 ans : 310 €

Découvrez la dynamique musicale incomparable de la Batucada avec ses rythmes brésiliens irrésistibles, mêlant influences africaines et européennes. L'atelier vous plonge dans les festivités du carnaval de Bahia, explorant la richesse culturelle à travers la percussion.

Thursdays from 6 pm to 7:30 pm
(beginners)

Thursdays from 7:30 pm to 9 pm
(advanced)

Teens / Adults
- 26 y/ old: 270 € - + 26 y/ old: 310 €

Discover the incomparable musical dynamics of Batucada with its irresistible Brazilian rhythms, merging African and European influences. The workshop immerses you in the festivities of the Bahia carnival, exploring cultural richness through percussion.



Zora Schroeder, percussionniste, capoeiriste et danseuse, passionnée par la culture brésilienne depuis son adolescence, est formée à la Capoeira et aux percussions brésiliennes. Co-fondatrice de l'association Tambores à Marseille, elle enseigne et promeut les percussions afro-brésiliennes à travers le groupe Yalodê, dédié à l'expression féminine dans cet art.

CAPOEIRA : LA DANSE QUI COMBAT / CAPOEIRA: THE DANCE THAT FIGHTS

Zora SCHROEDER

Mercredi de 10h30 à 12h

De 7 à 11 ans : 270 €

La Capoeira est un art martial brésilien qui mêle danse et combat. C'est une forme de danse combative où l'on ne touche jamais son partenaire directement. Pratiquée à deux dans un cercle avec des musiciens, cette discipline développe chez les enfants l'agilité, la conscience corporelle, la confiance en soi, tout en favorisant l'apprentissage du respect mutuel.

Wednesdays from 10:30 am to 12 pm

From 7 to 11- 26 years old: 270 €

Capoeira is a Brazilian martial art that combines dance and combat. It is a form of combative dance in which partners never touch each other directly. Practiced in pairs in a circle with musicians, this discipline develops agility, body awareness, and self-confidence in children while fostering the learning of mutual respect.

CAPOEIRA / CAPOEIRA

Barbara LE PORS

Lundi de 18h à 19h30

Ados / Adultes

- 26 ans : 270 € / + 26 ans : 310 €

La Capoeira, alliant mouvements de défense et d'attaque, musique et danse, développe l'agilité, la conscience corporelle et la confiance en soi.

Mondays from 6 pm to 7:30 pm

Teens / Adults

- 26 y/ old: 270 € - + 26 y/ old: 310 €

Capoeira combines defensive and attacking movements, music, and dance. It develops agility, body awareness, and self-confidence.



Barbara, alias Candeia, a débuté la capoeira en 2005 à l'Université de Perpignan avec l'école Senzala. Elle s'est formée à la capoeira contemporaine influencée dans diverses villes de France et à l'étranger. Elle a approfondi ses connaissances en capoeira Angola, culture Afro-Brésilienne et langue brésilienne lors de nombreux festivals. Barbara a également enseigné la capoeira à Madagascar.

HATHA YOGA / HATHA YOGA

Pascale BONETTI

Jeudi de 17h30 à 19h

De 16 à 107 ans

- 26 ans : 270 € / + 26 ans : 310 €

Cet atelier vous invite à explorer une pratique de yoga adaptée, respectueuse de vos limites et accessible à tous. Entre tradition et modernité, plongez dans un voyage intérieur à la découverte de vous-même.

Thursdays from 5:30 pm to 7 pm

From 16 to 107 years old

- 26 y/ old: 270 € - + 26 y/ old: 310 €

This workshop invites you to explore a yoga practice that is adapted, respectful of your limits, and accessible to all. Between tradition and modernity, embark on an inner journey to discover yourself.



Pascale Bonetti est une enseignante de yoga passionnée et expérimentée, formée et certifiée à l'EFYSE (Ecole Française de Yoga du Sud-Est) et au RYE (Recherche du Yoga dans l'Education) à Paris. Depuis 2008, elle partage sa passion pour le yoga en guidant ses élèves vers l'harmonie du corps et de l'esprit à travers des pratiques enrichissantes et bienveillantes.

HATHA YOGA DOUX « RESTORATIF » / GENTLE "RESTORATIVE" HATHA YOGA

Pascale BONETTI

Lundi de 15h à 16h30

De 16 à 107 ans

- 26 ans : 270 € / + 26 ans : 310 €

Cet atelier vous invite à explorer une pratique de yoga adaptée, respectueuse de vos limites et accessible à tous. Entre tradition et modernité, plongez dans un voyage intérieur à la découverte de vous-même.

Mondays from 3 pm to 4:30 pm

From 16 to 107 years old

- 26 y/ old: 270 € - + 26 y/ old: 310 €

This workshop invites you to explore a yoga practice that is adapted, respectful of your limits, and accessible to all. Between tradition and modernity, embark on an inner journey to discover yourself.

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE DANSE CONTEMPORAINE / CHOREOGRAPHIC CONTEMPORARY DANCE WORKSHOP

Frédérique FAVRE

Samedi de 14h à 16h

(1 fois par mois)

De 12 à 16 ans : 250 €

Explorez les bases de la danse contemporaine (rythme, espace, placement, musicalité, énergie) et développez votre imaginaire, créativité et expression personnelle au sein d'un groupe dynamique axé sur le partage et l'écoute.

Saturdays from 2 pm to 4 pm

(once a month)

From 12 to 16 years old: 250 €

Explore the basics of contemporary dance (rhythm, space, placement, musicality, energy) and develop your imagination, creativity, and personal expression within a dynamic group focused on sharing and listening.



Frédérique Favre est une chorégraphe et metteur en scène passionnée, danseuse et pédagogue. Titulaire du Diplôme d'État en danse contemporaine, elle est diplômée de la Yoga Védanta Forest Academy en Inde et du Conservatoire de Casablanca (Maroc) en danse classique. En 1999, elle fonde l'association « Temps Danse and Co » à Reillanne (04), suivie en 2005 par la création de la Compagnie T'émoi.

Mercredi de 19h30 à 20h30

De 16 ans à 99 ans

- 26 ans : 190 € / + 26 ans : 250 €

Découvrez le pouvoir extraordinaire des fascias en mouvement avec la méthode MUNZ FLOOR. Cette technique neuromusculaire repose sur des micro-mouvements dynamiques et spiralés de la colonne vertébrale, mobilisant les chaînes croisées pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. Pratiqués avec une extrême lenteur, ces exercices libèrent les endorphines, réduisant ainsi douleurs et stress.

Wednesdays from 7:30 pm to 8:30 pm

From 16 to 99 years old

- 26 y/ old: 190 € - + 26 y/ old: 250 €

Discover the extraordinary power of fascia in movement with the MUNZ FLOOR method. This neuromuscular technique relies on dynamic and spiral micro-movements of the spine, mobilizing cross chains to relieve muscle and joint pain. Practiced with extreme slowness, these exercises release endorphins, thus reducing pain and stress.



DANSE CONTEMPORAINE PARENTS/ENFANTS / PARENT/CHILD CONTEMPORARY DANCE

Frédérique FAVRE

Mercredi de 16h30 à 17h30

(le 2e mercredi du mois)

Dès 4 ans : 190 € le duo

Venez partager un moment de complicité et d'exploration corporelle avec votre enfant. Dans cet espace de poésie et d'imagination, parents et enfants sont invités à traverser ensemble un univers ludique où les imaginaires se rencontrent et se mêlent. C'est une occasion précieuse de créer des souvenirs et de renforcer les liens tout en découvrant les fondamentaux de la danse contemporaine.

Wednesdays from 4:30 pm

to 5:30 pm (2nd Wednesday per month)

From 4 years old: 190 € for the duo

Share a moment of complicity and bodily exploration with your child. In this space of poetry and imagination, parents and children are encouraged to explore together through a whimsical realm where imaginations meet and blend. It's a precious opportunity to create memories and strengthen bonds while discovering the fundamentals of contemporary dance.

DANSE CONTEMPORAINE / CONTEMPORARY DANCE

Frédérique FAVRE

Mercredi de 18h à 19h30

Dès 16 ans / Adultes

- 26 ans : 270 € / + 26 ans : 310 €

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.

Wednesdays from 6 pm to 7:30 pm

From 16 years old / Adults

- 26 y/ old: 270 € - + 26 y/ old: 310 €

The workshop, based on the fundamentals of contemporary dance and various improvisation supports, offers a space for creativity and choreographic expression.

ZUMBA / ZUMBA

Eduard Yobani ROJAS MEDINA

Mardi de 19h15 à 20h15

Vendredi de 19h15 à 20h15

Dès 16 ans / Adultes

- 26 ans : 190 € / + 26 ans : 250 €

La Zumba, discipline de fitness créée par Alberto «Beto» Pérez, mêle mouvements de danse et exercices aérobiques sur des rythmes latins (merengue, samba, reggaeton, cumbia, salsa). Cette activité vise à améliorer la condition physique tout en favorisant le bien-être mental à travers une approche ludique.

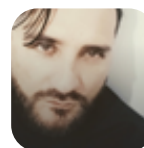
Tuesdays from 7:15 pm to 8:15 pm

Fridays from 7:15 pm to 8:15 pm

From 16 years old / Adults

- 26 y/ old: 190 € - + 26 y/ old: 250 €

Zumba, a fitness discipline created by Alberto "Beto" Pérez, mixes dance movements and aerobic exercises on Latin rhythms (merengue, samba, reggaeton, cumbia, salsa). This activity aims to improve physical condition while promoting mental well-being through a fun approach.



Eduard, également connu sous le nom de Rojas Yobany, est diplômé en éducation physique avec une spécialisation en danse. Il a été chorégraphe professionnel pour plusieurs artistes colombiens et directeur artistique à l'Université de Cundinamarca pendant 21 ans. Il est instructeur certifié ZIN en Zumba, Zumba Kids et Aqua Zumba, participant également aux championnats nationaux.

DANSES DE COUPLE / COUPLE DANCES

Paolo SARICA

Lundi

18h30 à 19h30 : Salsa (débutants)

19h30 à 20h30 : Rock (débutants)

Mardi

18h30 à 19h30 : Tango Argentin
(intermédiaires)

19h30 à 20h30 : Bachata (débutants)

Mercredi

18h30 à 19h30 : Rock (intermédiaires)

19h30 à 20h30 : Rock (avancés)

Jeudi

18h30 à 19h30 : Salsa (intermédiaires)

19h30 à 20h30 : Salsa (avancés)

Dès 16 ans / Adultes

Enseignement par deux professeurs de danses de couple ! Découvrez le Rock'n roll, Salsa, Tango argentin, Cha-Cha, Valse, Bachata, et plus encore - 25 danses au total.

Monday

6:30 pm to 7:30 pm : Salsa (beginner)

7:30 pm to 8:30 pm : Rock (beginner)

Tuesday

6:30 pm to 7:30 pm : Argentine Tango
(intermediate)

7:30 pm to 8:30 pm : Bachata (beginner)

Wednesday

6:30 pm to 7:30 pm : Rock (intermediate)

7:30 pm to 8:30 pm : Rock (advanced)

Thursday

6:30 pm to 7:30 pm : Salsa (intermediate)

7:30 pm to 8:30 pm : Salsa (advanced)

From 16 years old / Adults

Instruction by two teachers of couple dances! Discover Rock'n roll, Salsa, Argentine Tango, Cha-Cha, Waltz, Bachata, and more - 25 dances in total.



Paolo Sarica est un danseur professionnel en danses sportives internationales pendant 10 ans. Depuis 1999, il est professeur et chorégraphe en danses de couple, apportant son expertise et sa passion à ses cours à la MJC. Il co-anime ses ateliers avec Valérie.

TARIFS DANSES DE COUPLE PRICES COUPLE DANCES

	- 26 ans - 26 y/o	+ 26 ans + 26 y/o
Seul	1h = 230 €	1h = 280 €
	2h = 380 €	2h = 460 €
	3h = 485 €	3h = 590 €
Couple	1h = 410 €	1h = 500 €
	2h = 660 €	2h = 800 €
	3h = 860 €	3h = 1 050 €

STREET JAZZ / STREET JAZZ

Amélie CHABAL

Lundi de 17h30 à 18h30

12 à 16 ans : 190 €

Vendredi de 17h30 à 18h30

De 8 à 11 ans : 190 €

Ce style énergique vous permet de vous exprimer physiquement à travers une série de chorégraphies dynamiques. Chaque élève bénéficie d'un suivi individuel tout en contribuant à la progression du groupe dans une ambiance stimulante et créative.

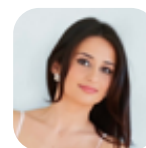
Mondays from 5:30 pm to 6:30 pm

Ages 12 to 16: 190€

Fridays from 5:30 pm to 6:30 pm

From 8 to 11 years old: 190€

This energetic style allows you to express yourself physically through a series of dynamic choreographies. Each student receives individual attention while contributing to the group's progress in a stimulating and creative environment.



Amélie Chabal, passionnée de danse depuis l'enfance, est formée au CAFE Danse à Aix-en-Provence. Titulaire d'un Master Pro de Professeur de Danse et d'un Certificat de Qualification Professionnelle d'éducateur sportif, elle enseigne avec passion et dévouement, offrant un enseignement personnalisé pour atteindre vos objectifs de forme et de bien-être.

GYM POSTURALE / POSTURAL GYM

Amélie CHABAL

Lundi de 18h30 à 20h

Vendredi de 18h30 à 20h

Dès 16 ans / Adultes

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

Mondays from 6:30 pm to 8 pm

Fridays from 6:30 pm to 8 pm

From 16 years old / Adults

Postural gym helps to tone and stretch the body by combining muscle-building and stretching exercises.

TARIFS PASSEPORT GYM PRICE PASSEPORT GYM

	- 26 ans - 26 y/o	+ 26 ans + 26 y/o
1h	190 €	250 €
1h30	250 €	310 €
2h	295 €	355 €
2h30 & +	350 €	430 €

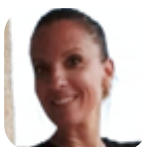
**Lundi de 10h à 11h30
et de 12h30 à 13h30**

Mercredi de 9h45 à 11h15

**Vendredi de 10h30 à 11h30
de 12h30 à 13h30
et de 18h à 19h**

Tarifs p.29

Chaque personne est unique, avec ses forces et ses limites ! Laure met ses compétences et ses connaissances à votre service pour proposer un programme de pilates personnalisé en fonction de votre santé, de vos objectifs de remise en forme. Le pilates est une méthode douce accessible à tout le monde qui permet le renforcement musculaire, la gestion du stress, l'amélioration de la posture, l'amélioration de la souplesse et de la mobilité, la réduction des douleurs dorsales, une meilleure concentration et une amélioration de l'équilibre et de la coordination. Dans tous les cours, le travail de renforcement sera associé avec du stretching et se terminera par un moment de détente.



Après un cursus sport-étude en danse à l'école internationale de Cannes Rosella Hightower, Laure passe son diplôme d'état option danse classique. Elle enseigne la danse à partir de 2002, mais l'envie d'apprendre et d'évoluer était en elle. Elle s'oriente vers une méthode plus douce, plus profonde et complète : le Pilates ! Qui apparaît alors comme une révélation et une évidence. Elle passe toutes les certifications nécessaires et importantes afin de pouvoir enseigner et transmettre cette méthode (Pilates Matwork 1,2 et 3, Yoga-Pilates, Pilates Femmes enceintes, Seniors, post thérapie, Rose Pilates (cancer du sein) Pilates Barrel niveau 1).

**Mondays from 10 am to 11:30 am
and from 12:30 pm to 1:30 pm**

Wednesdays from 9:45 am to 11:15 am

**Fridays from 10:30 am to 11:30 am,
from 12:30 pm to 1:30 pm
and from 6 pm to 7 pm**

Prices p.29

Each person is unique, with their strengths and restraints! Laure uses her skills and knowledge to offer a personalized Pilates program based on your health and fitness goals. Pilates is a gentle method accessible to everyone that strengthens muscles, manages stress, improves posture, flexibility, and mobility, reduces back pain, enhances concentration, and improves balance and coordination. In all classes, strengthening work will be combined with stretching and will end with a moment of relaxation.

Mardi de 18h à 19h

Dès 16 ans / Adultes

Le cours de Step est un cours de fitness basé essentiellement sur un travail d'endurance respiratoire et cardio-vasculaire. La mémoire, la concentration, la coordination, la posture ainsi que l'ensemble des muscles du corps avec une forte dominante sur les muscles du bas du corps sont également travaillés pendant ce cours. Cette activité fitness a pour nom « Step » pour faire référence au matériel du même nom qui est utilisé et qui s'apparente à une petite marche dont la hauteur est variable. Venez dépenser des calories en vous éclatant !



Diplômée d'un BP JEPS AF Cours Collectifs, c'est avec passion que Tatiana Navarro exerce son métier depuis 5 ans et qu'elle vous accompagne dans vos objectifs à travers les différents cours qu'elle propose tout en adaptant sa pratique. Que vous cherchiez la performance dans votre sport ou plutôt une activité loisir pour vous dépenser, c'est avec plaisir que Tatiana vous fera transpirer... dans la joie et la bonne humeur !

Tuesdays from 6 am to 7 am

From 16 years old / Adults

The Step class is a fitness class that primarily focuses on respiratory and cardiovascular endurance. Memory, concentration, coordination, posture, and all the body's muscles, especially the lower body, are also worked on during this class. The activity is named "Step" after the equipment used, which resembles a small adjustable-height step. Come burn calories while having fun!

**TARIFS PASSEPORT GYM
PRICE PASSEPORT GYM**

	- 26 ans - 26 y/o	+ 26 ans + 26 y/o
1h	190 €	250 €
1h30	250 €	310 €
2h	295 €	355 €
2h30 & +	350 €	430 €

Vendredi de 9h30 à 10h30
Dès 16 ans / Adults

Le Body Sculpt est un cours de renforcement musculaire issu d'une technique performante alliant à la fois des exercices de fitness et de musculation avec charge légère ou au poids de corps. Ce cours vise à renforcer l'ensemble des groupes musculaires, à tonifier et à sculpter le corps, ainsi qu'à améliorer la posture en travaillant également sur certains muscles profonds. Il se pratique sur le tempo de musiques rythmées.

**TARIFS PASSEPORT GYM
PRICE PASSEPORT GYM**

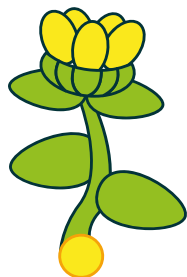
	- 26 ans - 26 y/o	+ 26 ans + 26 y/o
1h	190 €	250 €
1h30	250 €	310 €
2h	295 €	355 €
2h30 & +	350 €	430 €

Fridays from 9:30 am to 10:30 am
From 16 years old / Adults

Body Sculpt is a muscle-strengthening class based on a technique combining fitness and light-weight or body-weight exercises. This class aims to strengthen all muscle groups, tone and sculpt the body, and improve posture by targeting some deep muscles. It is performed to the rhythm of upbeat music.



ATELIERS LANGUES



LANGUE CHINOISE / CHINESE LANGUAGE

Yaling Li

Jeudi de 18h30 à 19h30

Dès 16 ans / Adultes : 90 €

Les cours combinent jeux et tâches pour améliorer vos compétences de communication. Au programme : prononciation en pinyin avec les 4 tons, salutations, présentations, nombres, alimentation chinoise, météo, culture et activités comme la calligraphie et la cuisine traditionnelle pour les fêtes chinoises.

Thursdays from 6:30 pm to 7:30 pm

From 16 years old / Adults: 90€

The courses combine games and tasks to improve your communication skills. The program: pronunciation in pinyin with the 4 tones, greetings, introductions, numbers, Chinese food, weather, culture, and activities like calligraphy and traditional cooking for Chinese feast days.



Arrivée en France il y a une dizaine d'année, Yaling Li est passionnée par la transmission de la langue et de la culture de son pays : la Chine. Formée à l'université d'Aix-en-Provence, elle intervient depuis deux ans à la MJC de Manosque.

PROVENÇAL / PROVENÇAL

Jacques SARRAZIN

Mardi

16h30 à 17h30 (Avancés)

17h30 à 18h (Débutants)

18h à 18h30 (Tous niveaux)

grammaire, vocabulaire et conversation

Dès 16 ans / Adultes : 60 €

L'atelier est divisé en deux parties : de 16h30 à 17h30 pour les participants avancés et de 17h30 à 18h pour les débutants. De 18h à 18h30, tous se réunissent pour étudier la grammaire, le vocabulaire et pratiquer la conversation basique. Des Cafés Provençal sont régulièrement organisés pour renforcer l'immersion dans la langue.

Tuesdays

4:30 pm to 5:30 pm (advanced)

5:30 pm to 6 pm (beginner)

6 pm to 6:30 pm (all levels)

grammar and vocabulary and conversation

From 16 years old / Adults: 60€

The workshop is divided into two parts: from 4:30 pm to 5:30 pm for advanced participants, and from 5:30 pm to 6 pm for beginners. From 6 pm to 6:30 pm, all participants gather to study grammar and vocabulary, and to practice basic conversation. Provençal Cafés are regularly organized as well as to improve immersion in the language.



Jacques Sarrazin est l'ancien directeur technique du Théâtre Jean le Bleu de Manosque. Musicien, joueur de vielle à roue, comédien amateur, conteur et passionné des chants et de la langue provençale.

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTIONS :

à partir du 2 septembre 2024

DÉBUT DES ACTIVITÉS :

le 9 septembre 2024.

FIN DES ACTIVITÉS :

le 14 juin 2025

- Possibilité de cours d'essai gratuit : uniquement la semaine du 9 au 14/09/24 (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, Hatha yoga et Terre ados-adultes) et les jours fériés (11/11/24, 21/04/25, 01/05/25, 08/05/24, 29/05/25 et 09/06/25) 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.

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. Se renseigner auprès du secrétariat pour le paiement en plusieurs fois.

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 2023/2024 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. 2024 à juin 2025 : déménagement (+ de 50 kms), maladie empêchant la reprise de l'activité, décès sur présentation d'un justificatif et du formulaire à retirer au secrétariat.

L'ADHÉSION DE SEPTEMBRE 2024 À AOÛT 2025

Au coeur 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 est reconnue comme un 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 soutenir nos actions en faisant un don ponctuel 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 €*
• Un don de 100€
vous coûte réellement 34 €*
• 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 : 18 €

+ 26 ANS : 25 €



FAMILLE :

30 € (1 parent + enfant-s)



ENGAGEMENT :

5 € (bénévoles actifs)



SOLIDAIRE :

**50 € (hors pratique d'activités
ouvrant droit à une réduction
d'impôts)**



COLLECTIVE :

40 € (association, CE, comité)

PRACTICAL INFORMATION PAYMENT TERMS

**Registrations open
on September 2, 2024.**

**Activities commence
on September 9, 2024,
and conclude on June 14, 2025.**

- A free trial class is only available from September 9 to September 14 (limited to one class per activity).

- If the number of registered participants is insufficient, the MJC reserves the right to cancel an activity.

- The days and times are subject to change in the event of unforeseen circumstances.

- Activities will not be held during school holidays (except for PassportGym, Clay for teenagers/ adults and Hatha yoga) as well as on public holidays (11/11/24, 04/21/25, 05/01/25, 05/08/25, 05/29/25 and 06/09/25). Workshops may happen on weekends and during holiday periods.

- A medical certificate is mandatory for gym and dance activities.

- No black-soled shoes are allowed in the movement expression room.

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 FOR CONTRIBUTIONS OF MORE THAN €100

Only available for registration between September and October. Please inquire with the secretariat regarding the payment in installments.

DISCOUNTS (NOT CUMULATIVE)

-5% = each person participating in multiple workshops

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

-5% = each member of the 2023/2024 season who sponsors a new member and 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).

MEANS OF PAYMENT

Cash, check, payment card, ANCV check (vacancies, sport coupon)

ASSISTANCE FROM MANOSQUE'S CITY HALL

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

REFUND CONDITIONS

Only applicable from September 2024 to June 2025: moving (+50 km), illness preventing the resumption of activity, death upon presentation of supporting documents, and a form to be collected from the secretariat.

MEMBERSHIP FROM SEPTEMBER 2024 TO AUGUST 2025

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

MAKE A DONATION

The MJC of Manosque is a public interest organization. This recognition allows us to receive donations and issue receipts to individuals who have made tax-deductible donations. You have the opportunity to support our actions by making a one-time donation according to the amount of your choice.

HOW MUCH DOES A DONATION ACTUALLY COST?

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

Some examples:

- 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 for the
MJC is payable in one time only
and is non-refundable**

- 26 YEARS OLD: €18

+ 26 YEARS OLD: €25

 **FAMILY:**
30 € (1 parent + children)

 **COMMITMENT:**
5 € (active volunteer)

 **UNITED:**
**50 € (excluding activities
entitled to tax reduction)**

 **COLLECTIVE:**
**40 € (association, CE,
works council)**

MUSIQUES ACTUELLES



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 € /h	96 € /h

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.



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 : samedis de 14h à 17h

7 septembre 2024	1er février 2025
5 octobre 2024	1er mars 2025
9 novembre 2024	25 avril 2025
7 décembre 2024	17 mai 2025
11 janvier 2025	7 juin 2025

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

repaircafe@mjc-manosque.fr



Vous êtes intéressé ?

Contactez l'accueil de la MJC : 04 92 72 19 70 ou repaircafe@mjc-manosque.fr

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



EN TRAIN : www.sncf.com
Pour se rendre en centre ville
> **Bus** - Tarif 1,50 €
mobilite.dlva.fr/lignes-horaires

EN BUS : www.maregionsud.fr
> Arrêt Halte routière

EN VOITURE : GPS : L 4383178 - I 5.786365
A51 sortie Manosque/centre ville
Covoiturage : 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

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 2 : PLATESV-R2022-009794 - Licence 3 : PLATESV - R2022-009796
Conception graphique : helenemlx