25 26

LA CAPSULE mjc

ACTIVITÉS

@Pierre POUPOUNOT

SOMMAIRE

P. 4 ÉDITO

P. 6 INFOS PRATIQUES

P. 9 TOUTES NOS ACTIVITÉS

P. 10 ARTS PLASTIQUES ET VISUELS

P. 13 ARTS DU SPECTACLE

P. 14 MUSIQUE ET CHANT

P. 16 DANSES ET BIEN-ÊTRE

P. 20 LE REPAIR CAFÉ

P. 21 LES EXPOSITIONS

P. 22 LA PROGRAMMATION MUSICALE ET NOS STUDIOS

P. 24 L'ÉQUIPE

P. 26 VENIR À LA CAPSULE MJC

P.27 NOS PARTENAIRES

1 PLACE DE LEINFELDEN - 04100 MANOSQUE
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

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons la plaquette des activités de La Capsule MJC pour l'année 2025-2026.

En lien avec notre nouveau projet associatif désormais axé sur les musiques actuelles, les pratiques artistiques et culturelles, nous vous proposons des activités qui en favorisent la découverte. Nous sommes heureux de vous annoncer nos nouvelles activités pour cette année : *batterie, breakdance, chant intuitif, danses brésiliennes et métissées, dessin portrait et corps humain, histoire des arts pour tous, illustration bd, magie, scat et ukulélé*.

En tant qu'association d'Education Populaire, nos valeurs d'accessibilité, d'inclusion et de promotion culturelle nous amènent à mettre en place les meilleurs tarifs possibles en prenant en compte l'évolution économique locale et de la société. Ainsi, nous avons appliqué une augmentation de nos tarifs, nécessaire au maintien du bon fonctionnement de notre association et à une rémunération au plus juste de nos animateurs, sans qui nous ne pourrions vous offrir une telle diversité. Des tarifs avantageux ont été pensés pour la pratique de plusieurs activités, n'hésitez pas à consulter nos offres *pass*.

Nous maintenons la possibilité de faire un cours d'essai pour trouver la ou les activités qui vous correspondent le mieux. Vous pouvez effectuer un cours d'essai gratuit par activité sur la période du mois de septembre aux vacances de la Toussaint. En dehors de cette période, l'essai sera facturé au prix du cours.

Comme chaque année, nous nous autorisons à suspendre une activité qui ne trouverait pas son public. C'est en partageant ce qui vous plaît que nous pouvons au mieux diffuser et faire vivre toutes nos activités, alors n'hésitez pas à parler autour de vous de La Capsule MJC, à Manosque.

Notre salle de concert fait pleinement partie de notre activité. Nous vous invitons à rester connectés et attentifs à notre programmation via nos pages Facebook, Instagram, notre site internet et notre newsletter. Nous vous rappelons qu'en tant qu'adhérents, vous bénéficiez de tarifs réduits pour les concerts. Il reste à vous parler de nos espaces de pratiques musicales (studios de répétitions et d'enregistrement) que nous souhaitons rendre accessibles pour les artistes et groupes pour des résidences, des répétitions...

La Capsule MJC, c'est aussi une équipe de salariées motivées et engagées qui portent cette association et permettent son fonctionnement au quotidien avec et pour vous. Pour favoriser au mieux notre activité, quelques changements sont indiqués quant aux horaires d'ouverture du secrétariat et un nouveau règlement de fonctionnement est accessible à l'accueil.

Bonne année de pratique artistique et culturelle ! 2026 sera l'année des 60 ans de la MJC, comptant sur vous pour nous accompagner jusqu'aux 100 ans et au-delà !

Les membres du bureau de La Capsule MJC

@Béatrice PIYA

@Frédérique DAAS

INFOS PRATIQUES

DÉBUT DES ACTIVITÉS :
8 septembre 2025
FIN DES ACTIVITÉS :
13 juin 2026
OUVERTURE DES INSCRIPTIONS :
1er septembre 2025

HORAIRES D'OUVERTURE DU SECRÉTARIAT :
Le mardi : 14h00-18h00
Du mercredi au vendredi : 9h00-12h30 et 14h00-18h00
Fermé le lundi et le mardi matin

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

• L'inscription peut se faire au secrétariat de La Capsule MJC ou en ligne via Hello Asso (*www.helloasso.com/associations/la-capsule-mjc/adhesions/fiche-d-inscription*). Pour bénéficier de réductions et de formules PASS, l'inscription doit se faire au secrétariat.

• Le paiement par chèque peut être fait en plusieurs fois, uniquement au secrétariat. Pour plus de renseignements, s'adresser au secrétariat.

• Il est possible de faire un cours d'essai gratuit jusqu'aux vacances de la Toussaint (limité à un cours par activité). Le cours d'essai devient payant à partir du 3 novembre. Un ticket d'essai est à récupérer obligatoirement au secrétariat en amont.

• Un certificat médical est obligatoire pour les activités de la catégorie Danses et Bien-être.

DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

• Pour toutes les activités enfants, il est obligatoire d'accompagner et de venir chercher votre enfant **dans sa salle d'activités**, sauf autorisation écrite de partir seul.

• Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires (sauf les activités du Pass Pilates-Body Sculpt et l'activité Poterie Ados/Adultes) et les jours fériés.

• Si le nombre de personnes inscrites n'est pas suffisant, La Capsule MJC se réserve le droit d'annuler l'activité (la cotisation sera alors remboursée).

• Les jours et les horaires des activités sont susceptibles d'être modifiés de façon exceptionnelle.

MODALITÉS DE DEMANDE DE REMBOURSEMENT DE L'ACTIVITÉ

• Tout remboursement se fera sur présentation d'un justificatif : déménagement (+ de 50 km), maladie empêchant la reprise de l'activité, décès.

L'ADHÉSION

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

• L'adhésion permet de bénéficier de **tarifs réduits** sur les événements organisés par La Capsule MJC.

• L'adhésion est payable en une seule fois et **non remboursable**.

TARIFS POUR 2025

ADHÉSION -26 ANS : 18 €

ADHÉSION 26 ANS ET + : 25 €

ADHÉSION FAMILLE : 1 parent adhérent + 5 €/enfant mineur

ADHÉSION BÉNÉVOLE ACTIF : 5 €

ADHÉSION CONCERTS : 5 €
(facultative - ouvre le droit à des tarifs réduits sur les concerts)

ADHÉSION COLLECTIVE :
80 € (association, partenaires...)

RÉDUCTIONS SUR LES TARIFS DES ACTIVITÉS (non cumulables)

-5% = pour toute personne qui participe à plusieurs activités (hors pass).

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

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

AIDE DE LA MAIRIE DE MANOSQUE

Pour les -25 ans habitant la commune de Manosque, il est possible de demander une Bourse sports-loisirs-culture. Le dossier est à remplir en ligne sur le site de la Mairie de Manosque.

The english version of this document is available on our website : www.mjc-manosque.com

FAIRE UN DON

La Capsule MJC 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.

TOUTES NOS ACTIVITÉS

ARTS PLASTIQUES ET VISUELS

ARTS PLASTIQUES PETITOUTS
ARTS PLASTIQUES
ATELIER DE PEINTURE
CARNETS CRÉATIFS
CROCHET
DESSIN PORTRAIT ET FIGURATIF
HISTOIRE DES ARTS POUR TOUS
ILLUSTRATION BD
MODÉLISME FERROVIAIRE
PHOTO NUMÉRIQUE
POTERIE
POTERIE ENFANTS

ARTS DU SPECTACLE

MAGIE
THÉÂTRE

MUSIQUE ET CHANT

BATUCADA
BATTERIE
CHANT INTUITIF
GUITARE
GUITARE ET UKULÉLÉ
SCAT

DANSES ET BIEN-ÊTRE

BACHATA
BREAKDANCE
BODY SCULPT
CAPOEIRA : LA DANSE QUI COMBAT
DANSE CONTEMPORAINE
DANSE CONTEMPORAINE - PARENTS/ENFANTS
DANSES BRÉSILIENNES ET MÉTISSÉES
PILATES
MUNZ FLOOR
ROCK
SALSA
TANGO ARGENTIN
ZUMBA

ARTS PLASTIQUES ET VISUELS

PASS ARTS VISUELS

-10% pour deux activités parmi les suivantes :
Peinture - Dessin portrait et corps humain - Illustration BD - Histoire des arts pour tous

ARTS PLASTIQUES - PETITOUTS

avec Charlotte ETIENNE

De 5 à 7 ans : 200 €

—

Mercredi de 9h00 à 10h00

Initiez vos enfants à l'exploration des arts plastiques, par la découverte de la peinture, les pastels, le dessin et le découpage dans un cadre ludique et stimulant.

ARTS PLASTIQUES

avec Charlotte ETIENNE

De 8 à 12 ans : 280 €

—

Mercredi de 10h30 à 12h00
Mercredi de 14h30 à 16h00

De 11 à 17 ans : 310 €

—

Mercredi de 16h00 à 18h00

Pratique de divers médiums : peinture, dessin, pastel, découpage, assemblage... en sollicitant la curiosité et l'autonomie.

ATELIER DE PEINTURE

avec Charlotte ETIENNE

Ados/Adultes
-26 ans : 330 €
26 ans et + : 390 €

—

Mardi de 18h30 à 20h30
Jeudi de 14h00 à 16h00

Peinture acrylique et découverte des couleurs, de leurs harmonies, des valeurs et autres notions plastiques. Conçu pour permettre à chacun de progresser, ouvert aux débutants comme aux confirmés.

CARNETS CRÉATIFS

avec Marie-Odile SANTALIESTRA

Ados/Adultes
-26 ans : 85 €
26 ans et + : 100 €

—

Mercredi de 18h30 à 20h30

Expérimentez diverses techniques pour réaliser une page artistique sur un carnet. Par ailleurs, une sortie en extérieur est proposée un lundi sur deux (non obligatoire).

CROCHET

avec Mélissa PENNETIER

Ados/Adultes
-26 ans : 100 €
26 ans et + : 120 €

—

Mercredi de 18h15 à 20h15

Débutant ou expérimenté, venez créer des décorations, des accessoires, des vêtements et bien plus encore !

DESSIN PORTRAIT ET CORPS HUMAIN

avec Bernard LOCHER

Ados/Adultes
-26 ans : 330 €
26 ans et + : 390 €

—

Jeudi de 18h30 à 20h00

Apprenez à dessiner des visages et à représenter des personnes. Vous pourrez réaliser des portraits réalistes et des dessins caricaturaux.

ILLUSTRATION BD

avec Cléo VANKERCKHEM

De 8 à 12 ans : 280 €

—

Mardi de 17h30 à 19h00

Ados/Adultes
-26 ans : 330 €
26 ans et + : 390 €

—

Vendredi de 18h30 à 20h30

De la création de personnages aux décors, apprenez à raconter en images et à développer un univers graphique.

HISTOIRE DES ARTS POUR TOUS

avec Arianna BERTHET GIAMPAOLO

Ados/Adultes
-26 ans : 160 €
26 ans et + : 190 €

—

Jeudi de 18h30 à 20h00

Un atelier immersif et ludique : l'histoire des arts à travers une approche visuelle et créative où l'observation et la sensibilité deviennent les clés de la découverte.

PHOTO NUMÉRIQUE

avec Stéphane LEHAUT et Guy PIVA

Ados/Adultes
-26 ans : 85 €
26 ans et + : 100 €

—

Lundi de 18h00 à 20h00

L'atelier photo propose des cours et travaux pratiques pour maîtriser les réglages, la prise de vue, et le traitement des images. Participez à des sorties en groupe, des concours amicaux et des expositions.

POTERIE

avec Bernard SOURICE

Ados/Adultes
-26 ans : 85 €
26 ans et + : 100 €

—

Mardi de 17h30 à 20h30
Jeudi de 17h30 à 20h30

Découvrez des techniques 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 encadrées, venez travailler en autonomie pendant les heures d'ouverture de La Capsule MJC.

POTERIE ENFANTS

avec Bernard LOCHER

De 8 à 14 ans : 310 €

—

Vendredi de 17h15 à 19h15

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

MODÉLISME FERROVIAIRE

avec Jean-Théo LORRAIN et Mathéo MICOULIN

Ados/Adultes
-26 ans : 85 €
26 ans et + : 100 €

—

Samedi de 15h30 à 17h30

L'atelier propose la conduite de trains miniatures, la construction de maquettes et l'apprentissage de l'informatique appliquée à la gestion du réseau.

ARTS DU SPECTACLE

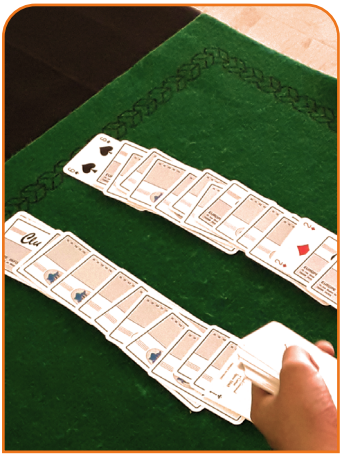
MAGIE

avec Stéphane THOMAS

De 10 à 15 ans : 230 €

Mercredi de 16h00 à 17h00

Enfile le costume de magicien, apprends l'art de la manipulation, explore différentes techniques et crée ton propre spectacle.



THÉÂTRE

avec Lilas DERRADJI

De 9 à 12 ans : 310 €

Mercredi de 14h00 à 16h00

Cet atelier offre l'opportunité d'explorer le potentiel gestuel, de développer la sensibilité et la précision dans le jeu physique.

MUSIQUE ET CHANT

BATUCADA

avec Zora SCHROEDER

De 8 à 15 ans : 200 €

Jeudi de 17h00 à 18h00

Ados/Adultes
-26 ans : 270 €
26 ans et + : 320 €

Jeudi de 18h30 à 20h00 (débutants)
Jeudi de 20h00 à 21h30 (avancés)

Découvrez la dynamique musicale incomparable de la Batucada avec ses rythmes brésiliens irrésistibles, mêlant influences africaines et européennes.

BATTERIE

avec Pétia PASTERNAK

De 8 à 11 ans : 390 €

Mercredi de 13h30 à 14h00
Mercredi de 14h00 à 14h30
Mercredi de 14h30 à 15h00

De 12 à 16 ans : 420 €

Mercredi de 15h15 à 16h00
Mercredi de 16h00 à 16h45

Apprendre à jouer de la batterie et les styles de rythme pour jouer en groupe et développer le sens du rythme et de l'écoute.

CHANT INTUITIF

avec Joëlle COULOMB

Ados/Adultes
-26 ans : 140 €
26 ans et + : 160 €

Mercredi de 19h00 à 20h30
Sessions prévues : 10/09, 8/10, 12/11, 10/12, 14/01, 11/02, 8/03, 8/04, 13/05, 10/06

L'activité se déroule chaque 2ème mercredi du mois. Découvrez une approche ludique et corporelle de l'instrument vocal, basée sur l'improvisation polyphonique ou solo et le développement de l'écoute de soi.

GUITARE ET UKULÉLÉ

avec Stéphane Thomas

Ados/Adultes
-26 ans : 260 €
26 ans et + : 310 €

—

Mardi de 18h00 à 19h00

Apprendre à accorder, tenir son instrument, lire les notes et jouer en groupe.

GUITARE

avec Stéphane Thomas

Ados/Adultes
-26 ans : 260 €
26 ans et + : 310 €

—

Mercredi de 17h00 à 18h00 (débutants)
Mercredi de 18h00 à 19h00 (intermédiaires)

Apprendre à accorder, tenir sa guitare, lire les notes et jouer en groupe.

SCAT

avec Stéphane Thomas

Ados/Adultes
-26 ans : 260 €
26 ans et + : 310 €

—

Mardi de 19h00 à 20h00

Improvisation de jazz vocal en groupe.

DANSES ET BIEN-ÊTRE

BODY SCULPT

avec Tatiana NAVARRO

Ados/Adultes
-26 ans : 220 €
26 ans et + : 260 €

Vendredi de 9h30 à 10h30

Renforcement musculaire alliant exercices de fitness et musculation avec charge légère ou poids de corps.

CAPOIERA : LA DANSE QUI COMBAT

avec Barbara LE PORS et Zora SCHROEDER

De 5 à 8 ans : 200 €

Mercredi de 11h00 à 12h00 (débutants)

De 9 à 15 ans : 280 €

Mercredi de 13h00 à 14h30 (avancés)

Ados/Adultes
-26 ans : 280 €
26 ans et + : 320 €

Lundi de 18h00 à 19h30

Art martial Brésilien, inventé par les esclaves africains dans leur combat pour la liberté, la capoeira est un combat dansé, une danse qui camoufle la lutte, où l'on ne doit jamais toucher son partenaire.

DANSES BRÉSILIENNES ET MÉTISSÉES

avec Lucie JOYÉ

Ados/Adultes
-26 ans : 230 €
26 ans et + : 270 €

Mardi de 19h00 à 20h30

Venez découvrir les danses traditionnelles comme le Maracatu, le Frevo et les danses du carnaval avec la Samba ou le Axe.

DANSE CONTEMPORAINE

avec Frédérique FAVRE

Ados/Adultes
-26 ans : 270 €
26 ans et + : 320 €

Mercredi de 18h00 à 19h30

Grâce aux fondamentaux de la danse contemporaine et de l'improvisation, découvrez un espace de créativité et d'expression.

DANSE CONTEMPORAINE PARENTS/ENFANTS

avec Frédérique FAVRE

Parents-Enfants : 150 € pour le duo

Mercredi de 16h00 à 17h00
Sessions prévues : 08/10, 03/12, 03/02, 01/04, 27/05, 03/06, 10/06

Parents et enfants sont invités à traverser ensemble un univers ludique où les imaginaires se rencontrent.

MUNZ FLOOR

avec Frédérique FAVRE

Ados/Adultes
-26 ans : 220 €
26 ans et + : 260 €

—

Mercredi de 17h00 à 18h00

La méthode MUNZ FLOOR est une approche corporelle fasciathérapeutique qui vise à libérer des douleurs chroniques ou passagères :
- Par la mise en mouvement des chaînes musculaires croisées.
- Par le travail de spirale qui redonne énergie, tonicité et liberté articulaire.
- Par les micro-mouvements, effectués au sol dans une extrême lenteur, qui décongestionnent vos fascias.

BREAKDANCE

avec Axel BOUAZZA

De 6 à 9 ans : 230 €

—

Jeudi de 17h30 à 18h30

De 10 à 15 ans : 250 €

—

Jeudi de 18h30 à 20h00

Ce style énergique vous permet de vous exprimer physiquement à travers une série de chorégraphies dynamiques.

PILATES

avec Laure CRIPPA

Ados/Adultes (pour 1 cours d'1H00)
-26 ans : 220 €
26 ans et + : 260 €

—

Lundi de 12h30 à 13h30
Vendredi de 10h30 à 11h30
Vendredi de 12h30 à 13h30
Vendredi de 18h00 à 19h00

Ados/Adultes (pour 1 cours d'1H30)
-26 ans : 270 €
26 ans et + : 320 €

—

Lundi de 10h00 à 11h30
Mercredi de 9h45 à 11h15

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 et l'amélioration de la mobilité.

ZUMBA

avec Eduard Yobani ROJAS MEDINA

Ados/Adultes
-26 ans : 220 €
26 ans et + : 260 €

—

Vendredi de 19h15 à 20h15

Mouvements de danse et exercices aérobiques sur des rythmes latins.

PASS BODY SCULPT - PILATES		
	- 26 ans	**26 ans et +**
1h00	220 €	260 €
1h30	270 €	320 €
2h00	340 €	400 €
2h30 et +	380 €	450 €

PASS DANSES DE COUPLE		
	-26 ans	26 ans et +
SEUL	1h = 250 €	1h = 290 €
	2h = 410 €	2h = 480 €
	3h = 500 €	3h = 590 €
COUPLE	1h = 430 €	1h = 510 €
	2h = 680 €	2h = 800 €
	3h = 890 €	3h = 1 050 €

SALSA

avec Paolo SARICA

Ados/Adultes
-26 ans : 250 € (seul)/ 430 € (couple)
26 ans et + : 290 € (seul)/ 510 € (couple)

—

Lundi de 18h30 à 19h30 (débutants)
Jeudi de 18h30 à 19h30 (intermédiaires)
Jeudi de 19h30 à 20h30 (avancés)

Enseignement par deux professeurs de danses de couple.

BACHATA

avec Paolo SARICA

Ados/Adultes
-26 ans : 250 € (seul)/ 430 € (couple)
26 ans et + : 290 € (seul)/ 510 € (couple)

—

Mardi de 19h30 à 20h30

Enseignement par deux professeurs de danses de couple.

TANGO ARGENTIN

avec Paolo SARICA

Ados/Adultes
-26 ans : 250 € (seul)/ 430 € (couple)
26 ans et + : 290 € (seul)/ 510 € (couple)

—

Mardi de 18h30 à 19h30

Enseignement par deux professeurs de danses de couple.

ROCK

avec Paolo SARICA

Ados/Adultes
-26 ans : 250 € (seul)/ 430 € (couple)
26 ans et + : 290 € (seul)/ 510 € (couple)

—

Lundi de 19h30 à 20h30 (débutants)
Mercredi de 18h30 à 19h30 (débutants)
Mercredi de 19h30 à 20h30 (intermédiaires)

Enseignement par deux professeurs de danses de couple.

©Pierre POUPOUNOT

©Cédric HONDE

LE REPAIR CAFE

QUE FAIRE

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

LES JETER ? PAS QUESTION !

Le Repair Café Manosque, c'est :

Quoi ? **Réparer ensemble les objets abimés 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 Capsule 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, une fois par mois**, La Capsule MJC se transforme en atelier de réparation !

DATES DU REPAIR CAFE
LES SAMEDIS DE 14H00 À 17H00

Samedi 13 septembre	Samedi 7 février
Samedi 4 octobre	Samedi 7 mars
(à la MAIF)	Samedi 11 avril
Samedi 8 novembre	Samedi 30 mai
Samedi 13 décembre	Samedi 27 juin
Samedi 10 janvier	

Comment ? Vous arrivez avec **vos objets cassés ou en panne**. Ils auront peut-être **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.

Les petits débrouillards AUX SCIENCES CITOYENS!

ALPES DE PROVENCE

DLV 2030

Vous voulez en savoir plus sur le Repair Café ? Vous voulez vous inscrire comme bénévole ?
Envoyez nous un mail : repaircafé@lacapsule-mjc.fr

LES EXPOSITIONS

La Capsule MJC dispose d'un espace galerie, dans lequel vous retrouverez :

- Une exposition différente tous les mois,
- Différentes disciplines représentées : photographie, peinture, dessin, gravure, projection, etc.,
- Des artistes exposés amateurs et professionnels, locaux et nationaux,
- Un accès libre et gratuit, pendant les horaires d'ouverture de La Capsule MJC.

Vous êtes artiste, professionnel ou amateur, et vous souhaitez exposer vos œuvres dans la galerie de La Capsule MJC ?

Contactez-nous par mail :

contact@lacapsule-mjc.fr

LA PROGRAMMATION MUSICALE ET NOS STUDIOS

La Capsule MJC est dotée d'une salle de concerts et de studios à disposition des habitants et artistes du territoire.

LA SALLE DE CONCERTS

- Une programmation musicale pour tous les âges *(avec des concerts jeune public).*
- Une salle à taille humaine de 250 places.
- Des artistes et groupes de tous les genres musicaux.
- Plus de 20 soirées de concerts par saison.

Toute la programmation est à découvrir sur notre site internet et nos réseaux sociaux.

LES STUDIOS DE RÉPÉTITIONS ET D'ENREGISTREMENT

La Capsule MJC dispose de 3 studios :

- Un studio de répétitions 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 ses productions.

TARIFS STUDIO DE RÉPÉTITIONS

	Solo/duo	+ de 2 musiciens
Adhérent	4 € /h	6 € /h
Non-adhérent	8 € /h	12 € /h
Carte forfait 30h*	80 € /h	120 € /h

Pour la Carte forfait 30h, **l'adhésion concert à 5 € est obligatoire pour chaque membre du groupe.*

*Mise à disposition du studio d'enregistrement pour les artistes, à condition d'être **accompagné d'un ingénieur son** (pouvant justifier de son statut).*

Renseignements et inscriptions au secrétariat.

TARIFS STUDIO D'ENREGISTREMENT

Adhérent	180 €/jour
Non-adhérent	200 € / jour

@Stéphane LEHAUT

L'ÉQUIPE

MEMBRES DU BUREAU

Malory GRAVELINE	*Présidente*
Nathalie MONACO	*Vice-Présidente*
Philippe GUEDENEY	*Trésorier*
Mélissa PENNETIER	*Trésorière adjointe*
Jean-Théo LORRAIN	*Secrétaire*

MEMBRES DE L'ÉQUIPE PERMANENTE

Noémie BOULANGER	*Coordination générale et programmation*
Carole POTIGNON	*Administration*
Marie-Amélie GUILHOU	*Communication et développement*
Céline LIAUTAUD	*Accueil, secrétariat et coordination des ateliers*
Haluma AICHOUBA	*Production*

ANIMATRICES ET ANIMATEURS

Petia PASTERNAK	*Batterie*
Zora SCHROEDER	*Batucada et Capoeira*
Tatiana NAVARRO	*Body sculpt*
Axel BOUAZZA	*Breakdance*
Barbara LE PORS	*Capoeira*
Marie-Odile SANTALIESTRA	*Carnets créatifs*
Joëlle COULOMB	*Chant intuitif*
Mélissa PENNETIER	*Crochet*
Frédérique FAVRE	*Danse contemporaine et Munz Floor*
Lucie JOYÉ	*Danses brésiliennes et métissées*
Paolo SARICA	*Danses de couple*
Stéphane THOMAS	*Guitare, ukulélé et scat*
Arianna BERTHET GIAMPAOLO	*Histoire des Arts pour tous*
Cléo VANKERCKHEM	*Illustration BD*
Jean-Théo LORRAIN	*Modélisme Ferroviaire*
Mathéo MICOULIN	*Modélisme Ferroviaire*
Charlotte ETIENNE	*Peinture et Arts plastiques*
Stéphane LEHAUT	*Photo numérique*
Guy PIVA	*Photo numérique*
Laure CRIPPA	*Pilates et Pilates stretching*
Julien HILLAIRET	*Repair Café*
Bernard SOURICE	*Poterie*
Bernard LOCHER	*Poterie enfant et Dessin portrait et corps humain*
Lilas DERRADJI	*Théâtre*
Eduard Yobani ROJAS MEDINA	*Zumba*

LA CAPSULE mjc
@Pierre POUPOUNOT

VENIR À LA CAPSULE MJC

ADRESSE

LA CAPSULE MJC
1 Place de Leinfelden
04 100 - MANOSQUE

HORAIRES DU SECRÉTARIAT

Le mardi : 14h00-18h00
Du mercredi au vendredi :
9h00-12h30 et 14h00-18h00
Fermé le lundi et le mardi matin.

NOTRE SITE INTERNET

Retrouver toutes les informations concernant l'association :

www.mjc-manoque.com

VENIR JUSQU'À NOUS

EN BUS : maregionsud.fr et mobilite.dlva.fr/lignes-horaires
> Arrêt Halte routière

EN TRAIN : www.sncf.com
> Arrêt Gare de Manosque-Gréoux les Bains

EN VOITURE :
> A51 sortie Manosque/centre ville
Covoiturage : www.blablacar.com

NOS RÉSEAUX SOCIAUX

Suivre les actualités des activités :

La Capsule MJC

Suivre les actualités des concerts :

La Capsule MJC - Programmation musicale

lacapsulemjc

CONTACT

04 92 72 19 70
contact@lacapsule-mjc.fr
www.mjc-manosque.com

NOS PARTENAIRES

NOS FINANCEURS

Manosque Haute-Provence

Région Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur

cnm Centre national de la musique

Alpes de Haute Provence Le Département

Financé par Préfet des Alpes-de-Haute-Provence Liberté Égalité Fraternité

Ministère de la Culture Liberté Égalité Fraternité

DLVAgglo Durance Luberon Verdon

Soutenu par le Contrat de Ville Durance Luberon Verdon Agglomération

FONJEP Fonds de coopération de la jeunesse et de l'éducation populaire

sacem Ensemble, faisons vivre la musique

NOS PARTENAIRES FÉDÉRAUX ET COOPÉRATIFS

MJC Région Sud Réseau Alpes · Corse · Méditerranée

FEDELIMA Fédération des Lieux de Musiques Actuelles

PAM Pôle de coopération des acteurs de la filière musicale en région PACA

LA CAPSULE mjc

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 : Hélène Mailloux - helenemlx