



Maison des Jeunes  
et la Culture de Fiers

32 Bis Rue du 14 Juillet  
61100 FLERS

02-33-64-84-75

www.mjc-fiers.fr

info@mjc-fiers.fr

# PROGRAMME DE LA SAISON

# 2024 - 2025

## ARTS

ATELIERS	JOURS	HEURES	ANIMATEUR·RICE	SALLE	TARIFS
<b>ARTS GRAPHIQUES &amp; PLASTIQUES</b> 7/10 ans	MERCREDI	15 h 00 – 16 h 00	Héloïse GOUDE	Salle d'ARTS	<b>255 €</b>
<b>BANDE DESSINEE &amp; ILLUSTRATION</b> 11/16 ans	MERCREDI	16 h 15 – 17 h 45	Héloïse GOUDE	Salle d'ARTS	<b>288 €</b>
<b>ARTS GRAPHIQUES &amp; PLASTIQUES</b> 11/16 ans	MERCREDI	18 h 00 – 19 h 15	Héloïse GOUDE	Salle d'ARTS	<b>266 €</b>
<b>ARTS GRAPHIQUES &amp; PLASTIQUES</b> Adultes	MERCREDI	19 h 30 - 21 h 00	Héloïse GOUDE	Salle d'ARTS	<b>322 €</b>

<b>ATELIER MANGA</b> 8-15 ans	MARDI	17 h 30 - 18 h 45		Salle d'ARTS	<b>255 €</b>
----------------------------------	-------	-------------------	--	--------------	--------------

## BIEN-ETRE

ATELIERS	JOURS	HEURES	ANIMATEUR·RICE	SALLE	TARIFS
<b>GYM DOUCE RELAXATION</b>	MARDI	15 h 45 – 16 h 45	Fabienne MONTECOT	Studio	<b>220 €</b>
<b>GYM DOUCE RELAXATION</b>	MERCREDI	18 h 00 - 19 h 00	Cédric GUYOMARD	Salle Gym	<b>220 €</b>

<b>QI GONG</b> Débutants	VENDREDI	12 h 15 - 13 h 15	Natacha LEMAÎTRE	Studio	<b>220 €</b>
	VENDREDI	18 h 45 – 19 h 45	Natacha LEMAÎTRE	Studio	<b>220 €</b>

<b>QI GONG</b> Avancés	VENDREDI	17 h 45 - 18 h 45	Natacha LEMAÎTRE	Studio	<b>220 €</b>
---------------------------	----------	-------------------	------------------	--------	--------------

<b>SOPHROLOGIE - MEDITATION</b>	MERCREDI	11 h 00 - 12 h 00	Christine CHALMEL	Studio	<b>220 €</b>
	MERCREDI	12 h 15 - 13 h 15	Christine CHALMEL	Salle Théâtre	<b>220 €</b>

<b>YOGA</b>	JEUDI	15 h 00 - 16 h 30	Patrick GUILLIER	Studio	<b>271 €</b>
		18 h 00 - 19 h 30	Patrick GUILLIER	Salle Gym	<b>271 €</b>
		19 h 30 - 21 h 00	Patrick GUILLIER	Salle Gym	<b>271 €</b>

<b>YOGA DU VISAGE &amp; POSTURAL</b>	LUNDI	18 h - 19 h	Anita ROULLEAUX	Salle Théâtre	<b>220 €</b>
--------------------------------------	-------	-------------	-----------------	---------------	--------------

## DANSE

ATELIERS	JOURS	HEURES	ANIMATEUR·RICE	SALLE	TARIFS
<b>EVEIL A LA DANSE</b> 4/5 ans [Maternelles]	<b>Jours et horaires à confirmer.</b>  <b>Plus de renseignements à l'accueil de la MJC</b> <b>Ou par téléphone : 02.33.64.84.75</b>				
<b>INITIATION A LA DANSE</b> 6/7 ans [CP-CE1]					
<b>DANSE MODERN' JAZZ</b> 8/10 ans [CE2 - CM1 - CM2]					
<b>DANSE MODERN' JAZZ</b> 11/14 ans [Collège]					
<b>DANSE MODERN' JAZZ</b> Ados à partir de 15 ans  Adultes					

## FITNESS

ATELIERS	JOURS	HEURES	ANIMATEUR·RICE	SALLE	TARIFS
----------	-------	--------	----------------	-------	--------

### Les activités gym pour les enfants

<b>ARTS DU CIRQUE</b> 5/10 ans	MERCREDI	16 h 15 - 17 h 00	Cédric GUYOMARD	Studio	<b>119 €</b>
-----------------------------------	----------	-------------------	-----------------	--------	--------------

<b>GYM JUNIOR</b> 7/10 ans	MERCREDI	15 h 00 - 16 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>153 €</b>
<b>P'TITS GYM</b> 5/6 ans	MERCREDI	16 h 00 - 16 h 45	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>119 €</b>
<b>P'TITS GYM</b> 3/4 ans	MERCREDI	16 h 45 - 17 h 30	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>119 €</b>

### Les activités gym pour les ados

<b>COACHING TRAINING</b> A partir de 15 ans	MERCREDI	17 h 15 - 18 h 00	Cédric GUYOMARD	Salle CT	<b>149 €</b>
--	----------	-------------------	-----------------	----------	--------------

<b>CROSS FIT</b> 11 - 18 ans	MERCREDI	13 h 30 - 14 h 30	Cédric GUYOMARD	Extérieur / Intérieur	<b>181 €</b>
---------------------------------	----------	-------------------	-----------------	-----------------------	--------------

FORFAITS FITNESS	TARIF
<b>BODY FIT / FAC / MARCHE NORDIQUE / TOTAL BODY CHALLENGE</b> 2 H / SEMAINE	<b>251 €</b>
<b>1 H 45 ou 2 H / SEMAINE *</b>	<b>336 €</b>
<b>3 H / SEMAINE *</b>	<b>439 €</b>
<b>4 H / SEMAINE &amp;+ *</b>	<b>477 €</b>

\* Activités hors forfaits : Aquagym et Power Plate

## Les activités d'entretien

<b>BODY CHALLENGE SANTE</b> (dernier 1/4h consacré à l'équilibre & la mémoire)	JEUDI	10 h 00 - 11 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	<b>210 €</b>
---	-------	-------------------	---------------------	--------	--------------

<b>BODY FIT</b>	LUNDI	10 h 00 - 11 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	<b>162 €</b>
	JEUDI	18 h 00 - 19 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	<b>162 €</b>

<b>FAC CHALLENGE</b> Fessiers - Abdos - Cuisses	LUNDI	20 h 00 - 21 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	<b>162 €</b>
--	-------	-------------------	---------------------	--------	--------------

<b>MARCHE NORDIQUE</b>	JEUDI	14 h 00 - 15 h 00	Cédric GUYOMARD	Extérieur	<b>162 €</b>
------------------------	-------	-------------------	-----------------	-----------	--------------

<b>TOTAL BODY CHALLENGE</b>	LUNDI	19 h 00 - 20 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	<b>162 €</b>
	MERCREDI	9 h 00 - 10 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	<b>162 €</b>

## Les activités cardio

<b>COURSE A PIED</b> Débutants	JEUDI	18 h 00 - 19 h 00	Cédric GUYOMARD	Extérieur	<b>162 €</b>
-----------------------------------	-------	-------------------	-----------------	-----------	--------------

<b>COURSE A PIED</b> Intermédiaires	JEUDI	19 h 00 - 20 h 00	Cédric GUYOMARD	Extérieur	<b>162 €</b>
--	-------	-------------------	-----------------	-----------	--------------

<b>CROSS FIT</b> adultes	MARDI	20 h 00 - 21 h 00	Cédric GUYOMARD	Studio	<b>208 €</b>
	MERCREDI	12 h 30 - 13 h 15	Cédric GUYOMARD	Studio	<b>131 €</b>

<b>STEP DANCE</b>	JEUDI	20 h 00 - 20 h 45	Florence VAUBAILLON	Studio	<b>141 €</b>
-------------------	-------	-------------------	---------------------	--------	--------------

<b>TABATA</b>	JEUDI	19 h 00 - 20 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	<b>210 €</b>
---------------	-------	-------------------	---------------------	--------	--------------

## Les activités de renforcement musculaire

<b>AQUAGYM</b>	MARDI	9 h 00 - 9 h 45	Florence VAUBAILLON	Capfl'O	<b>245 €</b>
	MERCREDI	20 h 30 - 21 h 15	Florence VAUBAILLON	Capfl'O	<b>245 €</b>
	JEUDI	16 h 00 - 16 h 45	Florence VAUBAILLON	Capfl'O	<b>245 €</b>
	VENDREDI	14 h 20 - 15 h 05	Florence VAUBAILLON	Capfl'O	<b>245 €</b>

<b>DOS À BDOS</b>	MARDI	17 h 00 - 18 h 00	Fabienne MONTECOT	SALLE GYM	<b>214 €</b>
	MERCREDI	19 h 00 - 20 h 00	Fabienne MONTECOT	SALLE GYM	<b>214 €</b>

<b>METHODE DE GASQUET</b> arrêtons le massacre, abdo tonifiés, corps équilibré, corps santé	LUNDI	9 h 15 - 10 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	<b>173 €</b>
		18 h 15 - 19 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	<b>173 €</b>

<b>PILATES</b> Débutants	LUNDI	9 h 00 - 10 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	LUNDI	20 h 00 - 21h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	MARDI	18 h 00 - 19 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	MERCREDI	10 h 00 - 11h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
<b>PILATES 45 min</b> Débutants	MARDI	12 h 15 - 13 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>173 €</b>

<b>PILATES</b> Intermédiaires	LUNDI	10 h 00 - 11h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	LUNDI	18 h 00 - 19 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	MARDI	10 h 00 - 11h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	MARDI	19 h 00 - 20 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	MERCREDI	9 h 00 - 10 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	MERCREDI	20 h 00 - 21 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
<b>PILATES 45 min</b> Intermédiaires	VENDREDI	12 h 15 - 13 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>173 €</b>

<b>PILATES</b> Avancés	LUNDI	11 h 00 - 12h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	LUNDI	19 h 00 - 20 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	MARDI	20 h 00 - 21 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	VENDREDI	9 h 00 - 10 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
<b>PILATES 45 min</b> Avancés	LUNDI	12 h 15 - 13 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>173 €</b>

<b>SOFT PILATES *</b>	MERCREDI	11 h 00 - 12 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
	VENDREDI	10 h 00 - 11 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>
		11 h 00 - 12 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	<b>214 €</b>

\* adapté aux personnes qui souhaitent une pratique sportive douce, à l'écoute de leurs problématiques de santé

## Les activités de coaching

COACHING TRAINING	MARDI	11 h 00 - 12 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle CT	248 €
	MARDI	18 h 30 - 19 h 30	Florence VAUBAILLON	Salle CT	248 €
	MARDI	19 h 30 - 20 h 30	Florence VAUBAILLON	Salle CT	248 €
	MERCREDI	18 h 00 - 19 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle CT	248 €

COACHING TRAINING SANTÉ*	JEUDI	11 h 00 - 12 h 00	Florence VAUBAILLON	Salle CT	248 €
--------------------------	-------	-------------------	---------------------	----------	-------

\* adapté aux personnes qui souhaitent une pratique sportive douce, à l'écoute de leurs problématiques de santé

COACHING TRAINING					211 €
Accès libre réservé aux adhérents confirmés de la MJC					
COACHING TRAINING					226 €
Accès libre inclus la formule découverte 3 séances					

POWER PLATE	5 séances de 20 min	Florence VAUBAILLON		189 €
	10 séances de 20 min	Florence VAUBAILLON		294 €

## LANGUES & CULTURES

ATELIERS	JOURS	HEURES	ANIMATEUR·RICE	SALLE	TARIFS
CUISINE JAPONAISE Intergénérationnel	1 SAMEDI / MOIS	10h30 - 12h00	Audrey SAMSON	Salle du druide	27 €

Les 5 Octobre, 16 Novembre, 7 Décembre, 11 Janvier, 1er Février, 1er Mars, 26 Avril, 14 Juin.

## MUSIQUE

ATELIERS	JOURS	HEURES	ANIMATEUR·RICE	SALLE	TARIFS
JARDIN MUSICAL 3/4 ans	LUNDI	17 h 00 - 17 h 45	Héloïse THIRON	Salle Eveil	158 €
JARDIN MUSICAL 5/6 ans	LUNDI	17 h 45 - 18 h 30	Héloïse THIRON	Salle Eveil	158 €

GUITARE 30 minutes	MERCREDI	Créneaux disponibles à l'accueil	Ludovic LEFEBVRE	Salle Guitare	539 €
DUO GUITARE 30 minutes (par ex. parent-enfant ou 2 personnes)			Ludovic LEFEBVRE	Salle Guitare	270 €
TRIO GUITARE 30 minutes			Ludovic LEFEBVRE	Salle Guitare	180 €
MUSIQUE DE GROUPE de 1 heure tous les 15 jours (4 à 6 personnes)			Ludovic LEFEBVRE	Salle Guitare	180 €
ENSEMBLE DE GUITARES (CLASSIQUE & BASSE) avec accompagnement au chant par Ludovic de 1 heure tous les 15 jours			Ludovic LEFEBVRE	Salle Guitare	180 €

<b>PIANO</b> 30 minutes	MARDI à partir de 11h  JEUDI matin	Créneaux disponibles à l'accueil	Snejana BRIARD	Salle Piano	<b>539 €</b>
<b>QUATRE MAINS</b> niveau avancé 30 minutes			Snejana BRIARD	Salle Piano	<b>270 €</b>
<b>DUO PIANO</b> 30 minutes (par ex. parent-enfant ou 2 personnes)			Snejana BRIARD	Salle Piano	<b>270 €</b>

*Cours individuels de musique de 45 min ou 1h semaine sur demande !*

## THEATRE

ATELIERS	JOURS	HEURES	ANIMATEUR·RICE	SALLE	TARIFS
<b>THÉÂTRE</b> 4/5 ans	MARDI	17 h 00 - 17 h 30	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	<b>118 €</b>
<b>THÉÂTRE</b> 6/7 ans	MARDI	17 h 30 - 18 h 15	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	<b>177 €</b>
<b>THÉÂTRE</b> 8/10 ans	MERCREDI	11 h 00 - 12 h 00	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	<b>200 €</b>
<b>THÉÂTRE</b> 11/14 ans	MERCREDI	13 h 30 - 15 h 00	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	<b>288 €</b>
<b>THÉÂTRE</b> 15/17 ans	MERCREDI	15 h 00 - 16 h 30	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	<b>288 €</b>
<b>THÉÂTRE</b> Adultes	MARDI	19 h 45 - 21 h 15	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	<b>320 €</b>

<b>THÉÂTRE D'IMPRO</b> à partir de 16 ans  Adultes	MARDI	18 h 15 - 19 h 45	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	<b>288 €</b>
					<b>320 €</b>

<b>THÉÂTRE SANS TRAC</b> Ados/Adultes à partir de 16 ans	LUNDI	19 h 30 - 20 h 30	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	<b>220 €</b>
---	-------	-------------------	----------------	---------------	--------------

# INFORMATIONS MJC



## FORUM DE LA RENTREE

organisé par Flers Agglomération

**Samedi 7 Septembre 2024 10h - 17h Forum de Flers**

## PORTES OUVERTES de la MJC

### & SOIRÉE D'INSCRIPTIONS

**Mercredi 11 Septembre 2024 14h - 20h MJC**

Rencontre avec les animateurs de 14h à 18h30

## REPRISE DES ACTIVITÉS

**Lundi 16 Septembre 2024**

La MJC sera fermée au public pour congés annuels et préparation de saison du Samedi 27 juillet au dimanche 25 août inclus.

Réouverture de l'accueil le lundi 26 août 2024,

aux horaires d'ouverture suivants :

du lundi au jeudi 9h-12h30 / 13h30-17h, le vendredi 9h-12h30 / 13h30-16h.

Restons en contact : [www.mjc-flers.fr](http://www.mjc-flers.fr)

[info@mjc-flers.fr](mailto:info@mjc-flers.fr)

02.33.64.84.75



# INFORMATIONS

## COMMENT S'INSCRIRE ?

### - A L'ACCUEIL DE LA MJC DE FLERS

HORAIRES DURANT LES ACTIVITÉS : du lundi au Jeudi de 9h-12h30 / 13h30-18h, et le vendredi jusqu'à 16h.

HORAIRES EN DEHORS DES ACTIVITÉS : Du lundi au Jeudi de 9h-12h30 / 13h30-17h, et le vendredi jusqu'à 16h

### - DIRECTEMENT DEPUIS CHEZ VOUS GRÂCE À NOTRE LOGICIEL D'INSCRIPTION GOASSO\*

[www://flers.goasso.org/](http://www://flers.goasso.org/)

*\*Service Gratuit !*

*Possibilité de régler en 3 fois (sans frais)*



## LA FORMULE DÉCOUVERTE

L'opter, c'est pouvoir participer à 3 cours d'un même atelier avant de valider votre inscription à l'année :

40€\* pour les activités collectives ou 60€\* pour les cours individuels de musique (+ adhésion à l'association)

*\*Déduits de la cotisation annuelle si vous continuez l'activité à l'issue des 3 séances*

## LES MODES DE REGLEMENTS

Vous avez la possibilité de régler votre cotisation en :

- ESPÈCES,
- CHÈQUES,
- CARTE BANCAIRE,
- PRÉLÈVEMENT AUTOMATIQUE.

*Paiement mensualisé possible sans frais.*

### TARIF RÉDUIT

Réduction Etudiants, Volontaires, Demandeurs d'emploi, reconnaissance MDPH : **20% de réduction sur la cotisation annuelle** de l'atelier de loisirs sur présentation du justificatif de l'année en cours.

Les dispositifs d'aide à la pratique artistique & sportive acceptés à la MJC :

- CHÈQUES VACANCES ANCV
- COUPONS SPORT ANCV
- CHÈQUES UP SPORT & LOISIRS
- PASS'SPORT
- PASS CULTURE
- ATOUT NORMANDIE
- AIDE AUX LOISIRS CAF ORNE
- PASS'SPORTIF du CDOS de l'Orne
- BONS MSA
- CHÈQUES UCIA - Flers
- PASS+ de Flers Agglo pour les spectacles de fin de saison

POUR DÉCOUVRIR L'ENSEMBLE DE NOS ACTIVITÉS,  
RDV SUR NOTRE SITE INTERNET :

[www.mjc-flers.fr](http://www.mjc-flers.fr)

