



**MAISON  
DES JEUNES  
& DE LA CULTURE**  
VILLENEUVE-LA-GARENNE

Saison

**23  
/ 24**

## ROSA ESCURE

Présidente de la Maison  
des Jeunes et de la Culture

Chères Villenogarennoises,  
chers Villenogarennois,  
chers adhérents et adhérentes,  
Après une année 2022-2023 riche  
en activités sportives et culturelles,  
la rentrée de septembre pour la  
saison 2023-2024 s'annonce aussi  
belle avec en plus de nouvelles  
propositions et des projets inno-  
vants en collaboration avec la Ville  
et nos partenaires.

Je suis adhérente de la MJC  
depuis 22 ans et au CA depuis  
15 ans.

En tant que nouvelle présidente,  
je veux porter haut les valeurs  
de la MJC qui sont celles de la  
solidarité, du partage et de la  
diversité. Permettre le tissage  
de liens sociaux et culturels est  
une valeur primordiale.

Au sein de la MJC, chacune et  
chacun d'entre vous doit pouvoir  
trouver une activité physique ou  
culturelle, du soutien scolaire, des  
moments de partage conviviaux,  
en fonction de vos besoins et vos  
souhaits.

Avec le directeur, monsieur Kader  
Hami, l'équipe de professionnels,  
les membres du CA, les profes-  
seurs et les bénévoles, nous nous  
engageons à œuvrer au service  
des usagers en y apportant notre  
écoute, notre soutien et des  
activités de qualité.

**Je vous souhaite à toutes  
et tous une bonne rentrée  
et une excellente saison  
2023-2024.**

## KADER HAMI

Directeur de la Maison  
des Jeunes et de la Culture

Arrivé au sein de la MJC en  
septembre 2022, j'ai intégré une  
équipe pleinement mobilisée et  
soucieuse de la satisfaction des  
usagers. J'ai aussi rencontré des  
bénévoles consciencieux et investis.  
Pour l'animation quotidienne  
comme pour la gestion adminis-  
trative et financière, j'ai constaté  
la forte volonté de porter un projet  
ambitieux et partagé par tous.

J'ai découvert un territoire dyna-  
mique au tissu associatif riche,  
soutenu et accompagné par des  
partenaires institutionnels engagés  
et en premier lieu la municipalité  
de Villeneuve-la-Garenne.

Dès ma prise de poste, j'ai  
rencontré les acteurs locaux afin  
de mieux appréhender les enjeux  
du territoire, étape préalable au  
bon développement du projet de  
l'association.

La MJC œuvre au développement  
de l'individu, à son épanouisse-  
ment et à son accomplissement,  
et ce, quel que soit son âge, son  
origine sociale ou culturelle. Elle  
favorise l'accès à la culture, aux  
loisirs et encourage l'exercice de  
la citoyenneté.

Soucieuse d'investir des projets en  
faveur de l'Education Populaire et  
de la Culture, la MJC propose une  
large palette d'activités.

Elles répondent aux besoins  
d'échange, de partage, de décou-  
verte et permettent de vivre des  
expériences contribuant à une  
société plus responsable,  
écologique et solidaire.

Adhérer à la MJC, c'est d'abord  
pour le plaisir de s'y retrouver et  
d'y faire des rencontres.  
C'est aussi pour participer à une  
activité ou se mobiliser pour une  
action en tant que bénévole.

Les projets que nous portons  
ou auxquels nous participons,  
s'adressent aux publics de tous  
âges, seuls ou en famille.

La MJC propose également une  
programmation artistique originale  
au sein du Virtuoz Club en lien avec  
le service culturel municipal de  
Villeneuve-La-Garenne.

Toutes les conditions sont réunies  
pour que vous trouviez une activité,  
un projet ou un spectacle qui  
réponde à vos envies. J'espère  
vous accueillir nombreuses et  
nombreux au sein de votre Maison  
des Jeunes et de la Culture.

Je vous souhaite de vivre de belles  
rencontres et d'assouvir votre  
curiosité.

**Très belle saison 2023/24 !**

## PASCAL PELAIN

Maire  
de Villeneuve-la-Garenne

Du Yoga aux percussions, du Hip-Hop à la sophrologie, d'ateliers artistiques aux cours de langue, vous trouverez forcément votre bonheur dans le nouveau programme d'activités concocté par les équipes de la MJC et leurs partenaires. Sans oublier l'aide aux devoirs, fondamentale pour de nombreux jeunes Villenogarennois qui font face à des difficultés scolaires !

Pour les jeunes et les familles, cette programmation a été pensée pour être la plus complète et diversifiée possible. Chacun trouvera donc une occasion de venir à la MJC pour éveiller sa

curiosité et sa créativité, ou tout simplement pour s'aérer l'esprit après une longue journée.

Au sein de cette belle structure d'éducation populaire de proximité, les équipes ne ménagent pas leurs efforts afin d'en faire un lieu hors du temps et de l'agitation d'un quotidien parfois harassant.

**Parce que le dialogue et les rencontres font de Villeneuve une commune plus agréable, notre équipe municipale vous espère plus nombreux que jamais pour cette nouvelle saison !**



« La MJC est ouverte à tous, sans discrimination, permettant une relation conviviale entre les participants.

Soucieuse de respecter les convictions personnelles, la MJC respecte le pluralisme des idées et les principes de laïcité mis en avant dans les valeurs républicaines.

Elle contribue à la création et au maintien des liens sociaux dans la ville. »

EXTRAIT DES STATUTS  
DE L'ASSOCIATION DE LA MJC  
Article 3 (mission)

# SOMMAIRE

**DANSES**

**P.6-9**

**SPORTS**

**P.10-13**

**BIEN-ÊTRE**

**P.14-17**

**ATELIERS**

**P.18-23**

**ENFANCE  
ET JEUNESSE**

**P.24-27**

**MAISON  
DE LA CITÉ**

**P.28-33**

**LES RENDEZ-VOUS  
DE LA SEMAINE**

**P.34-35**

**LES INFOS**

**P.36-39**

# ÈVEIL DANSE

enfants  
5 à 17 ans

Avant de choisir leur style et d'être à l'aise sur scène, les plus petits ont besoin de passer par différentes phases. D'abord, la prise de conscience de leur corps, puis le travail de la coordination et de l'équilibre, ainsi que les déplacements dans l'espace pour obtenir la sensation du rythme... Ils se familiarisent avec tout cela en cours d'éveil à la danse ! C'est une découverte, un éveil, mais toujours avec bonheur. Le plaisir de danser est transmis par le professeur au travers de différents exercices. Nous proposons aux enfants durant toute l'année une initiation aux techniques de base de la danse. C'est surtout un espace de découvertes motrices, d'exploration créative, d'expression corporelle afin de satisfaire leur besoin inépuisable de se mouvoir, de s'exprimer et de s'affirmer.

**Professeur** > Danielle Montiel

**Quand > Niveau 1 > 5 à 7 ans**  
> Vendredi de 16h45 à 17h45

**Niveau 2 > 8 à 11 ans**  
> Vendredi de 18h à 19h

Nouveau

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**  
> 170 € + adhésion

# ORIENTALE FITNESS

ados/adultes

PASS  
LIBERTÉ

Le cours de danse orientale fitness est, comme son nom l'indique, destiné à toutes les personnes qui recherchent une activité alliant danse orientale et fitness.

C'est un concept qui rencontre un franc succès et qui permet de travailler le renforcement musculaire et cardio, de muscler sa ceinture abdominale à travers la pratique de mouvements sur de la musique orientale moderne et entraînante. C'est un cours très dynamique dans lequel le professeur abordera la technique à travers l'apprentissage de chorégraphies originales dans une ambiance festive et amusante qui permettra aux élèves de s'évader le temps de la séance. C'est l'activité idéale qui allie parfaitement sport et plaisir !

**Professeur** > Louise El Assel

**Quand** > Mardi de 18h à 19h

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**  
> 170 € + adhésion



enfants 8 à 12 ans

**DANSE AFRO**

PASS LIBERTÉ

Nouveau

Le danseur puise son énergie dans le sol pour la transmettre à tout son corps. C'est en cela que la danse traditionnelle africaine est une danse naturelle.

Elle nous pousse à sentir notre propre rythme, à connaître notre corps, en nous invitant à bouger toutes les parties de celui-ci.

**Professeur** > Nubian Soul Academy

**Quand** > Mercredi de 18h à 19h

**Lieu** > Espace Pierre Brosolette

**Cotisation annuelle**

> 170 € + adhésion



enfants/adultes

**CAPOIERA**

PASS LIBERTÉ

La capoeira est un art qui réunit la danse et le combat. Elle a été développée par des esclaves à l'époque où le Brésil était une colonie portugaise. Ceux-ci étaient obligés de « déguiser » toute forme d'entraînement physique. Ils ont alors intégré des exercices pour l'agilité et la vitesse du corps dans d'anciennes danses africaines. Pratiquée de façon encadrée, la capoeira est extrêmement bénéfique pour le corps et pour la tête. Vous allez travailler votre endurance, votre agilité et votre concentration. Vous améliorerez aussi votre sens du rythme, vos réflexes et votre coordination.

**L'achat d'une tenue sera demandé aux participants.**

**Professeur** > Adama Bathily

**5 à 10 ans**

**Quand** > Jeudi de 18h30 à 19h30

**ADOS/ADULTES**

**Quand** > Lundi de 19h à 20h

**Lieu** > Espace Pierre Brosolette

**Cotisation annuelle**

> 170 € + adhésion



tout public

**HIP-HOP**

À travers l'apprentissage des bases fondamentales du hip-hop (break, smurf, new style, house, dancehall, locking...), ce cours a pour objectif d'amener les élèves vers une maturité corporelle et une indépendance gestuelle afin de faire ressortir et développer leur style, leur personnalité.

Explorer les techniques des danses urbaines, apprendre à improviser et « danser en freestyle » seront pour les danseurs un excellent moyen d'en finir avec leurs complexes, la possibilité de s'affirmer et surtout l'occasion de s'éclater !

**Professeur** > Michaël Saint-Félix

**Quand** > Mardi de 17h à 18h

**Lieu** > Espace Pierre Brosolette

**Cotisation annuelle**

> 170 € + adhésion



enfants 3 mois à 5 ans

## BABY GYM

1, 2, 3, nous irons tous au cours de gym.  
4, 5, 6, pour sauter, ramper et courir.  
7, 8, 9, avec des ballons, des cerceaux  
et des tunnels.

10, 11, 12, c'est notre cours du lundi !

Entre 3 et 5 ans, on déborde d'énergie, et avec la baby gym, on peut satisfaire son désir d'action et de mouvement, on peut créer et développer des savoir-être et des savoir-faire tout en respectant la personnalité de chacun. On peut apprendre à sauter, rouler, courir en sécurité grâce à des parcours mis en place par une professionnelle, qui saura apporter tout le soutien nécessaire à la confiance dont un enfant a besoin pour ses premiers sauts !

**Professeur** > Danielle Montiel

**Quand** > Lundi de 16h45 à 17h45

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 170 € + adhésion

18 mois à 3 ans

## PARENTS ENFANTS

Venez découvrir ce cours avec votre enfant, pour l'accompagner dans toutes les phases de son apprentissage. Vous serez son guide, son appui, et la personne qui lui donnera toute l'assurance dont il aura besoin pour ses premiers pas dans l'univers de l'équilibre, de la coordination, du développement musculaire et sensoriel.

À travers des parcours adaptés, vous verrez votre enfant grandir et prendre confiance en lui. Progressivement, nous lui apprendrons à vous lâcher la main pour s'élancer seul dans les parcours. Votre présence est indispensable pour lui apporter la confiance essentielle à son développement. Ainsi, votre lien avec votre enfant sera renforcé et il pourra sereinement attraper, tirer et jouer librement avec vous.

**Professeur** > Danielle Montiel

**Quand** > Samedi de 11h à 12h

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 170 € + adhésion

Nouveau

## MULTI SPORT

enfants 6 à 11 ans

PASS LIBERTÉ

À l'approche des JO de Paris 2024, la MJC permet aux enfants de découvrir différentes pratiques sportives. Ils participeront à des initiations telles que le futsal, le handball, le basket-ball et à des jeux divers. L'objectif est de favoriser l'aspect ludique afin d'associer la pratique sportive à la notion de plaisir. Si votre enfant ne sait pas quel sport choisir, cet atelier est pour lui ! Durant la saison, des rencontres avec d'autres équipes seront organisées avec bien des surprises !

Des éducateurs sportifs compétents et qualifiés encadreront cet atelier. N'hésitez pas à rejoindre une équipe engagée, investie, à votre service, et ce, quel que soit le niveau de chacun. Les enfants progresseront et prendront du plaisir, à coup sûr !

**Professeur** > En cours de recrutement

**6 à 8 ans**

**Quand** > Mercredi de 10h à 11h

**9 à 11 ans**

**Quand** > Mercredi de 11h à 12h

**Lieu** > Gymnase Jules-Verne

**Cotisation annuelle**

> 100 € + adhésion

ados/adultes

PASS LIBERTÉ

## GYM ÉNERGIE

Pour commencer, aucun niveau n'est attendu au départ ! Notre professeur évaluera, dès le premier cours, le niveau des participants et adaptera ses ateliers en fonction des différences de chacun. Chaque personne ayant un objectif différent, notre coach prendra tous les aspects en considération pour permettre à tous de se dépenser le plus possible.

C'est donc un sport parfait pour ceux qui souhaitent améliorer leur tonus musculaire et affermir leur corps. La pratique de l'activité se fait avec le poids de votre propre corps et un équipement de gym adapté, ce qui peut diminuer le risque de blessure de façon significative. La gymnastique utilise la force brute, l'endurance et la puissance.

**Professeur** > Danielle Montiel

**Quand** > Mercredi de 19h15 à 20h30

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 185 € + adhésion

ados/adultes

PASS LIBERTÉ

## ABDOS FESSIERS BOXE TRAINING

### ABDOS FESSIERS

Envie de galber vos cuisses et fessiers ? D'affiner votre taille ? C'est le cours où il faut être... Un cours ultra ciblé qui vous permettra de travailler votre ceinture abdominale, vos fessiers ainsi que vos cuisses.

### BOXE TRAINING

Déroulement, renforcement musculaire, cardio, coordination, mais aussi confiance en soi... la boxe est l'un des sports les plus complets. Cette initiation (sans coups portés) mêlera des techniques de boxe pieds-poings et des exercices physiques (travail sur l'ensemble du corps) pour vous apporter de nombreux bienfaits.

**Matériel** : gants de boxe

**Professeur** > Alice Goncalves

**Quand** > Mardi de 12h30 à 13h30

ou mardi de 19h à 20h

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 170 € + adhésion



ados/adultes

PASS LIBERTÉ

## STEP

Galbez cuisses et fessiers. Stimulez votre rythme cardiaque. Mémorisez la gestuelle et le visuel en musique.

Apprenez des chorégraphies pour développer votre coordination et perdre un maximum de calories ! Pendant une heure, vous enchaînez des chorégraphies de plus en plus élaborées.

Avec une impulsion croissante et une compilation d'enchaînements, vous ressentirez l'effet positif de cette activité qui développe votre endurance, votre cardio et vos muscles, en rythme et avec bonne humeur !

**Professeur** > Danielle Montiel

**Quand** > Jeudi de 19h30 à 20h30

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 170 € + adhésion

# STRET- CHING

ados/adultes



Les cours collectifs de stretching regroupent de nombreuses méthodes d'étirement musculaire et aident à la décompression articulaire. Accessible à tous, quels que soient votre niveau et votre âge. C'est une des meilleures activités pour évacuer le stress accumulé au quotidien. Différentes méthodes sont mises en place, par exemple, en contractant le muscle opposé à celui que l'on veut étirer, nous obtenons de meilleurs résultats et en utilisant un équipement spécialisé, nos muscles sont profondément sollicités. Avec des étirements musculaires approfondis, nous gagnons en souplesse, en bien-être corporel et nous améliorons notre posture ainsi que notre respiration. Vous serez guidé par un coach professionnel qui vous dévoilera toutes ses techniques, dans une ambiance dynamique et musical.

**Professeur** > En cours de recrutement

**Quand** > Lundi de 18h à 19h

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 170 € + adhésion

# FITNESS SENIORS GAINAGE



adultes

Une autre façon de se maintenir en forme avec des exercices accessibles à tous, adaptés aux seniors, ainsi qu'aux personnes de santé fragile. Renforcer sa tonicité musculaire, améliorer la coordination de ses mouvements et son adresse. Entretenir le sens de l'équilibre, la mobilité et la souplesse, repousser les raideurs.

**Professeur** > Christine Consoli

**Quand** > Jeudi de 16h à 17h

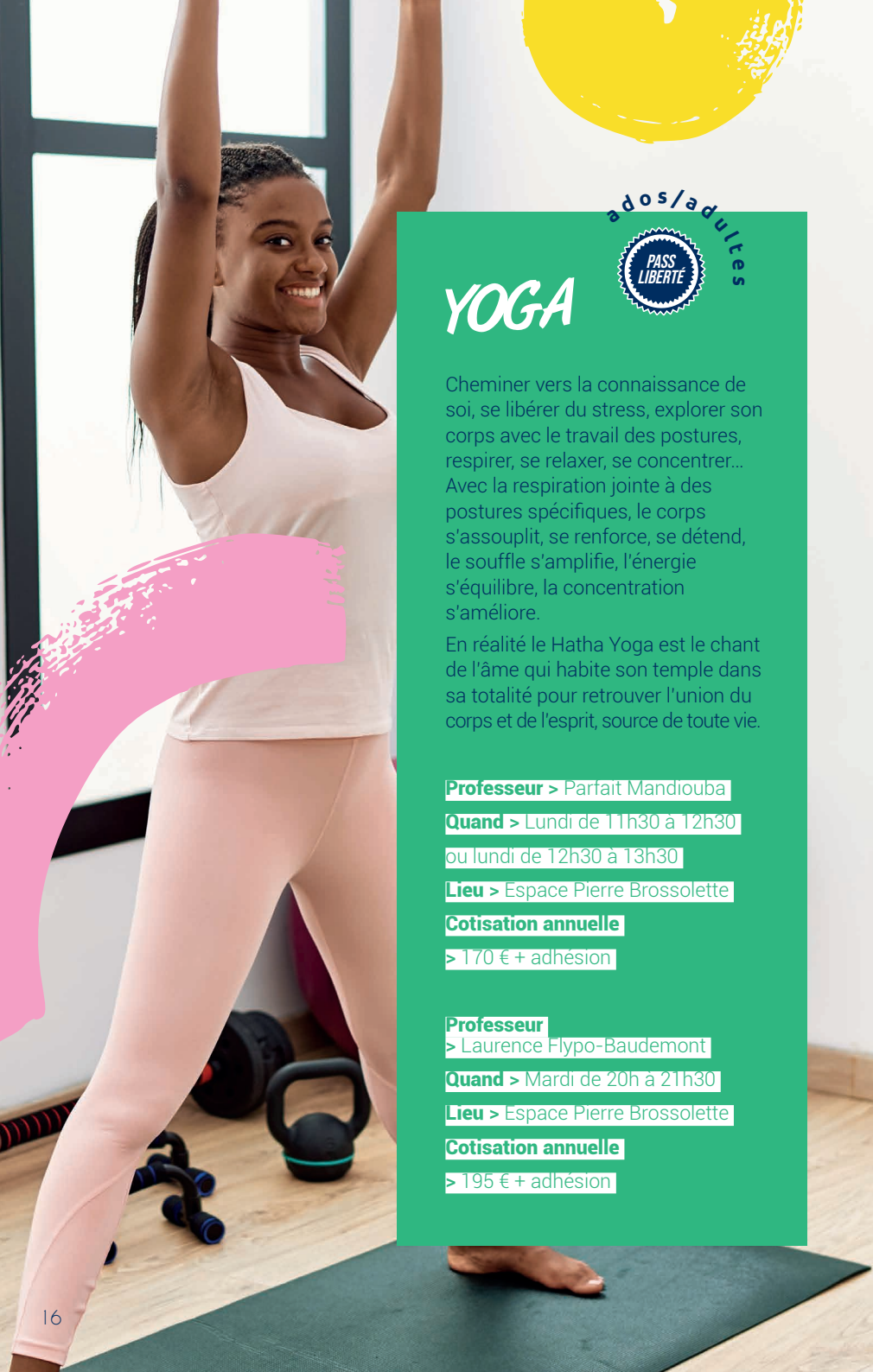
**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 170 € + adhésion







## YOGA



ados/adultes

Cheminer vers la connaissance de soi, se libérer du stress, explorer son corps avec le travail des postures, respirer, se relaxer, se concentrer... Avec la respiration jointe à des postures spécifiques, le corps s'assouplit, se renforce, se détend, le souffle s'amplifie, l'énergie s'équilibre, la concentration s'améliore.

En réalité le Hatha Yoga est le chant de l'âme qui habite son temple dans sa totalité pour retrouver l'union du corps et de l'esprit, source de toute vie.

**Professeur** > Parfait Mandioubà

**Quand** > Lundi de 11h30 à 12h30

ou lundi de 12h30 à 13h30

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 170 € + adhésion

**Professeur**

> Laurence Flypo-Baudemont

**Quand** > Mardi de 20h à 21h30

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 195 € + adhésion

## SOPHROLOGIE



ados/adultes

La sophrologie est une méthode qui permet de maîtriser l'équilibre entre le corps et le mental. Elle s'inspire de différentes techniques de relaxation orientales et occidentales. Cette pratique vous apportera des réponses pour arriver à vous détendre et ainsi mieux gérer le stress.

Basée sur des exercices de respiration, de relaxation dynamique et de visualisations positives, la sophrologie vous donnera des « outils » pratiques que vous pourrez utiliser au quotidien.

**Sophrologue**

> Stéphanie Bessonnaud

**Quand** > Vendredi de 19h30 à 21h

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 195 € + adhésion

ou 25 € la séance

## TAI-CHI-CHUAN



ados/adultes

Discipline d'origine chinoise, il se pratique seul pour son aspect « méditation en mouvement » et avec partenaire pour son aspect martial. Comme une danse au ralenti, il nous reconnecte à nous-mêmes, nos raideurs, nos blocages, nos tensions qui petit à petit pourront être gommés après avoir été identifiés. L'étude du tai-chi-chuan développe patience, régularité, persévérance. Qualités que nous pouvons transférer dans notre quotidien. Excellent contre le stress et la nervosité, pour apprendre à rester calme, cultiver la patience, la précision. La mémorisation des mouvements se fait au fur et à mesure par groupes de niveaux. Venez constituer un nouveau groupe de débutants et lancez-vous dans l'aventure du tai-chi-chuan.

**Professeur** > Christine Consoli

**Quand** > Mercredi de 20h30 à 22h

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 195 € + adhésion



# ÉCHECS

de 8 à 88 ans

tout public

# JEUX DE SOCIÉTÉ

Si vous vous intéressez aux échecs, un jeu millénaire qui améliore la concentration et la logique, vous aurez quelques clés techniques afin d'améliorer votre jeu.

Les séances comportent une partie cours qui vous permettra d'approfondir vos connaissances stratégiques du jeu, une partie dédiée au jeu libre dans laquelle vous pourrez affronter l'adversaire de votre choix, et bien sûr des tournois dans lesquels vous pourrez mettre en pratique toutes les stratégies élaborées en cours dans une ambiance chaleureuse et conviviale évidemment !  
Échec et Mat !

**Animateur** > Philippe Lafaye

**Quand** > Mercredi de 16h à 17h

**Lieu** > Espace Pierre Brosolette

**Cotisation annuelle**

> 60 € + adhésion

Pions, dés, cartes ne vous laisseront jamais plus indifférent !

Venez jouer avec nous, autour de jeux de société classiques et récents.

Dans une ambiance conviviale, partez à la découverte de nouveaux jeux pour ensuite les faire connaître autour de vous. Enfants, parents, jeunes ou seniors, soyez les bienvenus dans cette ambiance ludique, ouverte à tous, qui vous fera vous affronter ou faire équipe.

**Animateur** > Philippe Lafaye

**Quand** > Mercredi de 17h15 à 19h15

**Lieu** > Espace Pierre Brosolette

**Cotisation annuelle**

> Entrée libre



tout public

## ANGLAIS

Vous avez toujours voulu apprendre ou améliorer vos connaissances en anglais ? Ce cours est fait pour vous ! Nous sommes ravis de vous offrir un cours pour débutants, qui vous permettra d'aborder la langue selon vos besoins. Oublions ce que l'on connaît d'un cours classique et formel. Avec nos professeurs, pas de notes ni de bulletin, mais un cours à l'écoute et bienveillant, où les élèves pourront partager avec l'enseignant de vrais moments d'éducation non formelle, propice à l'échange et à l'apprentissage.

**Professeur** > Soukaina Rami

### ENFANTS

**Quand** > Samedi de 9h à 10h30  
ou samedi de 10h30 à 12h

### ADOS/ADULTES

**Quand** > Mardi de 19h30 à 21h

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

### Cotisation annuelle

> 120 € + adhésion



## PERCUS- SIONS

Après vingt-cinq ans de cours à la MJC, nous vous invitons cette année encore à nous suivre vers le continent africain à travers sa musique et sa joie de vivre.

La formation passe par l'apprentissage des sons, des rythmes et des variations correspondants à des cérémonies toujours organisées en Afrique. Nos instruments, les djembés et les dundums, sont les principaux instruments rythmiques qui composent la base des groupes de l'Afrique de l'Ouest.

Les morceaux sont complétés par des chants des ethnies Malinké, Soussou de Guinée ou Bamanan et Khassonké du Mali, tout cela dans la joie et la bonne humeur.

*Prêt de djembés possible*

**Professeur** > Danny Seh

**Quand** > Mardi de 20h à 22h

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

### Cotisation annuelle

> 220 € + adhésion

Nou  
veau

tout public

## MUSIQUE ET CHANT

Le chant et la musique sont des moyens d'expression, de communication et leur pratique permettent de s'ouvrir culturellement, de s'évader et de voyager. Vous aurez l'occasion de vous initier au chant et d'acquérir les techniques de base nécessaires à sa pratique. Vous recevrez les conseils d'une professionnelle dont les compétences ne sont plus à démontrer. Vous vous exercerez aux vocalises et découvrirez votre timbre de voix. L'objectif premier est de prendre du plaisir et de progresser à votre rythme et pourquoi pas de vous produire sur scène. Venez participer à cet atelier qui vous procurera plaisir, bien-être et vous offrira la possibilité de vivre des moments intenses de partage et d'émotions.

**Animatrice** > Laetitia Scherrer

**ENFANTS**

**Quand** > Mercredi de 17h30 à 18h30

**ADOS-ADULTES**

**Quand** > Vendredi de 19h à 20h

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 170€ + adhésion

## THÉÂTRE D'IMPRO

tout public

Plongez au pays des merveilles du théâtre et profitez, avec l'aide de l'artiste polyvalente, explorez différentes thématiques de l'art scénique : la présence sur scène, le mime, le mouvement du corps, la découverte de la voix parlée et du jeu d'acteur dans différentes situations, le chant, le théâtre improvisé, mais aussi des textes travaillés en monologue et dialogue. Le tout sera mis en situation pour enfin monter une toute petite pièce de théâtre collective. Sabine James est metteur en scène, dramaturge, compositrice, artiste de cirque et musicienne harpiste.

**Professeur** > Sabine James

**8 à 11 ans** > Jeudi de 17h15 à 18h15

**12 à 15 ans** > Mercredi de 16h30 à 18h30

**ADOS-ADULTES**

> Lundi de 20h à 22h

**Lieu** > Espace Pierre Brossolette

**Cotisation annuelle**

> 1 heure : 60€ + adhésion

> 2 heures : 120€ + adhésion





# ENFANCE ET JEUNESSE

## POUR LES 7-17 ANS

Si tu as entre 7 et 17 ans, notre équipe d'animation te propose de venir les mercredis après-midi et pendant les vacances scolaires durant l'année à la MJC ! Nous mettons en place de nombreuses activités culturelles, sportives et artistiques pour te permettre de profiter au maximum de ces temps extrascolaires avec des jeunes de ton âge !

En effet, à travers un programme varié, notre équipe d'animateurs professionnels te propose des activités éducatives et ludiques pour t'accueillir dans un cadre épanouissant et sécurisant. C'est aussi un lieu de rencontres et d'ouverture d'esprit pour favoriser les échanges. À travers des sorties, des jeux, des ateliers créatifs, tu seras acteur de tes loisirs et pourras t'investir pleinement dans une activité, t'épanouir dans un nouveau groupe et te faire de nouveaux amis.

Les plannings seront envoyés chaque trimestre pour les mercredis après-midi, et une semaine avant chaque période de vacances scolaires.

### Horaires du mercredi

> 13h30 ou 14h  
en fonction de l'activité prévue

### Horaires des vacances scolaires

> 10h à 17h30

Pour la pause déjeuner, tu peux manger sur place, attention le déjeuner n'est pas fourni.

### Forfait

> Adhésion 30 €  
+ participation à l'activité

**Les programmes des vacances scolaires, des mercredis et des samedis seront disponibles à l'accueil de la MJC (Espace Pierre Brossolette)**



# ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

L'accompagnement à la scolarité est mis en place depuis de nombreuses années pour soutenir les enfants dans leur scolarité, les accompagner et les guider dans leurs devoirs, afin de leur offrir toutes les chances de réussir leur année. Notre rôle est de leur apporter une soif d'apprendre et une régularité, pour qu'à l'avenir, ils soient autonomes et sérieux dans leur travail.

Une équipe d'animateurs professionnels retrouve les enfants devant l'école Jules Verne à 16h15, afin d'éviter aux parents de faire le trajet de l'école à la MJC.

Nous entamons les devoirs par petit groupe de 6, et nous leur offrons un temps de détente et d'échange avec des activités multiples, à savoir théâtre, percussions, lectures, atelier d'écriture, slam et arts plastiques.

Durant ces apports culturels, les enfants continuent d'apprendre tout en créant de nouveaux liens

avec les autres enfants. Ils développent de nouvelles capacités et expérimentent des activités qui augmenteront leur créativité et leur imagination.

## Primaire

> Lundi, mardi, jeudi, vendredi  
de 16h30 à 18h

## Collège

> Lundi, mardi, jeudi, vendredi  
de 18h à 19h30

## Révision étudiants

> Lundi, mardi, jeudi, vendredi  
de 19h30 à 21h30

## Lieux

> Espace Pierre Brossolette  
et Maison de la Cité

## Cotisation annuelle

> 50 € + adhésion





# LA MAISON DE LA CITÉ

La Maison de la Cité est une antenne de la MJC qui accueille les habitants de Villeneuve-la-Garenne pour des temps variés et élaborés ensemble.

Ce sont des temps d'échange, de connaissance, de savoir-faire ou tout simplement pour se retrouver dans la bonne humeur et la convivialité.

Toute l'année, la Maison de la Cité ouvre ses portes pour accueillir le public et proposer des animations aux habitants et aux enfants avec leurs parents.

Convivialité, échanges, partage et savoir-faire sont réunis !

**Lieu** • Maison de la Cité  
2, allée Pascal

**Pour plus d'informations et pour les programmes :**

MJC  
3, rue Pierre Brossolette

**Cotisation**

> 20 € pour l'ensemble des activités + adhésion

> Participation aux frais des sorties

# L'EFFET SOI-MÊME

**Depuis quelques années maintenant, la tendance est au « Home Made » (le faire soi-même), c'est pourquoi la Maison de la Cité propose de nouveaux temps d'animation en accord avec les demandes du public.**

**Suivant le planning, il y a des temps d'animation autour de la cosmétique, la fabrication de produit d'entretien, des ateliers d'art plastique, de la cuisine ou encore de la couture.**

## AU FIL ET À MESURE

Apprendre les techniques de base pour créer son propre vêtement ou son linge de maison avec l'aide d'une couturière.

C'est aussi un moment de partage et de convivialité.

Chacun devra apporter ses tissus et son matériel de couture.

### Quand

> Lundi et vendredi de 13h30 à 16h

### Animatrice

> Amina

## DISCU' THÉ OU CAFÉ

C'est un temps convivial qui réunit les habitants autour d'échanges sur l'actualité, la vie quotidienne ou les préoccupations des parents. C'est aussi un moment pour élaborer ensemble des projets à court ou long terme.

Les professionnels partenaires présentent leurs structures et actions pour échanger avec le public autour des questions de parentalité, de droits et devoirs, de prévention de santé et de culture...

### Quand

> Mardi et jeudi de 13h30 à 16h

## COOK AND CO

L'art culinaire n'est pas donné à tout le monde, c'est l'occasion pour chacune de montrer son savoir-faire autour de recettes aux saveurs du monde entier.

La « Cheffe du jour » présente et explique sa recette, elle va jusqu'à transmettre ses secrets...

Cuisiner, c'est bien, mais déguster aussi. Quand les enfants sont retournés à l'école, les cuisinières du jour se retrouvent autour d'un repas complet.

### Quand

> Jeudi (suivant le planning) de 8h30 à 11h30

## UN TEMPS POUR SOI

C'est le moment de prendre du temps pour soi lors des sorties culturelles (musée, cinéma, exposition...), ou au restaurant pendant que les enfants sont à l'école.

Le planning est organisé par et pour les adhérentes.

### Quand

> Suivant le planning

## L'EFFET MAIN

Pour surfer sur la tendance de « Home Made », la Maison de la Cité propose des temps d'atelier pour apprendre à confectionner ses propres produits d'entretien (lessive, spray nettoyant, galet détartrant...) ou produits cosmétiques (déodorant, dentifrice, crème visage, baume démêlant...).

Quoi de plus agréable que de savoir exactement ce que l'on applique sur notre peau, nos mains ou bien nos cheveux... Chaque participant apporte son contenant et repart avec sa création.

### Quand

> Jeudi (suivant le planning) de 9h à 11h30

## RÉ-CRÉATION

Les adultes aussi ont leur temps d'art plastique à la Maison de la Cité.

Créativité, convivialité, mais surtout l'imagination sont les mélanges de cette animation. Peinture, décoration de sac, personnalisation d'objet du quotidien, techniques d'art plastique, telles que la résine époxy ou encore le marbling sont proposées.

Les participants repartent avec leur création.

### Quand

> Jeudi (suivant le planning)



# AVEC LES KID'S



## CRÉA'KIDS

Activités d'art plastique, ludiques et créatives spécialement conçues pour les tout-petits. Complice de maman ou papa, l'enfant de 0 à 8 ans ouvre son imagination et partage avec d'autres les techniques, le matériel, le goûter et la joie d'être en petit groupe, sans avoir à quitter son parent...

Il commence ses premiers dessins, manipule les matières et le matériel (peinture, argile, pâte à modeler, perles...) et repart avec son chef-d'œuvre. C'est aussi les premiers pas vers la vie en collectivité et les premières amitiés qui se créent.

### Quand

> Chaque mercredi de 14h à 17h



## VAC' FAMILY

Lors de chaque vacance scolaire, les parents deviennent « animateurs bénévoles » de leurs propres enfants et de ceux des autres aussi.

Des animations et des sorties sont organisées afin de permettre aux parents qui ne partent pas en vacances de pouvoir profiter des moments avec leurs enfants de 0 à 7 ans.

Musée, zoo, base de loisirs, poney, cinéma, cirque et bien d'autres...

Quelques sorties familiales sont mises en place pour permettre aux 8-16 ans de sortir avec les petits et de partager des moments en famille.

Le planning est élaboré par et pour les familles.

### Quand

> Durant toutes les vacances scolaires



# LES RENDEZ-VOUS DE LA SEMAINE

tout public

## BOITE À LIVRES

Mettre à disposition, emprunter et partager un livre qui plaît.

Laisser la liberté d'un accès à la lecture et donc une forme de culture. Une façon simple de partager ses lectures. Faire connaître des ouvrages dont le sujet diffère des habitudes du lecteur.

Valoriser les échanges non marchands en créant du lien social. Fédérer les personnes autour d'un bien commun.

Geste écologique : Échanger les livres plutôt que les jeter donne un sens très concret à la notion de « durabilité ».

**Lieu** > Hall Espace Pierre Brossolette

tout public

## AMAP

L'AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), c'est un partenariat solidaire entre un ou plusieurs producteurs qui souhaitent vendre leur production en créant du lien avec les consommateurs et un groupe de citoyens qui cherchent à consommer des produits sains et de qualité, tout en soutenant une agriculture locale respectueuse de l'environnement.

**Quand** > Lundi de 17h à 19h

**Lieu pour tous les rendez-vous**  
> Espace Pierre Brossolette

> Entrée sur inscription



# INFOS

**La MJC vous accueille du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h**  
**Espace Pierre Brossolette**  
**3, rue Pierre Brossolette**  
**92390 Villeneuve-la-Garenne**

## POUR NOUS JOINDRE

01 47 94 52 96  
mjc.vlg@wanadoo.fr  
www.mjcvlg.org

## POUR PRATIQUER UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS, IL FAUT :

- Le paiement de l'adhésion :  
12€ > tarif normal  
22€ > adhésion familiale comprenant 3 personnes minimum
- L'adhésion est valable jusqu'au 30 juin de chaque année scolaire, quelle que soit la date à laquelle elle a été prise. Elle est non remboursable.

• Vous pouvez suivre une première séance d'essai de votre choix, n'hésitez pas à demander plus d'informations à l'accueil. [paiement par carte bancaire, chèque, espèces et ANCV].

La CAF, le Pass 92, les Chèques-Vacances et Coupons Sports peuvent prendre en charge une partie des cotisations.

## REPRISE DES ACTIVITÉS > LE LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023

## ARRÊT DES ACTIVITÉS > LE SAMEDI 22 JUIN 2024

S'il y a un nombre insuffisant d'adhérents à une activité, celle-ci peut être interrompue.

Tous nos cours sont mixtes.

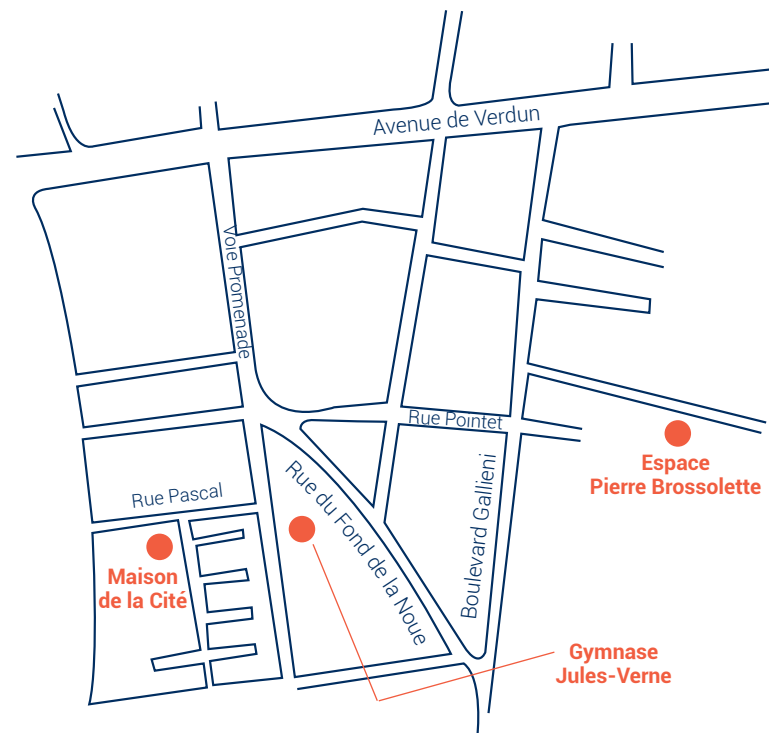
**Le jour de l'Assemblée Générale, les cours ne seront pas assurés.**



Avec le PASS LIBERTÉ, profitez de toutes les activités à un prix unique de 300 € pour la saison.

# LIEUX DES ACTIVITÉS

- **MJC à l'Espace Pierre Brossolette**  
3, rue Pierre Brossolette
- **Maison de la Cité**  
2, allée Pascal
- **Gymnase Jules-Verne**  
Voie promenade  
36-38 rue du Fond-de-la-Noue



## L'ÉQUIPE

Directeur

**Kader HAMI**

direction.mjcvlg@hotmail.com

Directrice adjointe

**Marie-Louise DROAL**

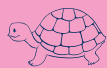
marielouise.mjcvlg@gmail.com

Secrétaire

**Marie PINGAUD**

mjc.vlg@wanadoo.fr

contact@mjcvg.org



Comptable

**Anne VANTOUROUX**

compta.mjcvlg@gmail.com

Animatrices

de la Maison de la Cité

**Ingrid DUPRÉ**

**et Oumou BATHILY**

Maisondelacite.mjcvlg@gmail.com

Animatrice socioculturelle

**Sandra THOUVIGNON**

sandra.mjcvlg@gmail.com

Animateur socioculturel

**Akram REKAYA**

akram.mjcvlg@gmail.com

Coordinatrice

projets socioculturels

**Carla AKTOR**

aktorc.mjcvlg@gmail.com

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Rosa ESCURE**

Présidente

**Mariamou DIARRA**

Vice-présidente

**Carine MOREAU**

Trésorière

**Dalila ZEKRINI**

Trésorière adjointe

**Viviane FITAS**

Secrétaire

**Hiba BELKIER**

Secrétaire adjointe

### ADMINISTRATRICES

**Sabrina BROWN**

**Françoise LERIDON**

**Marie-Laure MOINET**

**Ngoc Anh N'GUYEN**

**Sandrine SARDELLA**

### MEMBRES DE DROIT

**Pascal PELAIN**

Maire de Villeneuve-la-Garenne,  
représenté par Sandrine HERTIG,  
Maire adjointe

**Carole SPRANG**

Présidente des MJC en IDF

**Kader HAMI**

Directeur de la MJC

## PARTENAIRES



Avec la participation financière  
du Département



**MJC**  
VILLENEUVE-LA-GARENNE

*ESPACE  
PIERRE  
BROSSOLETTE*

3, rue Pierre Brossolette  
92390 Villeneuve-la-Garenne  
01 47 94 52 96

*MJCVLG.ORG*

*REJOIGNEZ-NOUS  
SUR FACEBOOK*