



UNE MJC QUI RASSEMBLE

- > Animations culturelles
- > Accueil de loisirs Ados
- > Activités de loisirs



QUI NOUS LIE, QUI AGIT !



{ SAISON
2025 - 2026 }

{ LE MOT DU BUREAU }

C'est un moment agréable pour nous de vous présenter la nouvelle saison 2025 - 2026 de votre MJC.

Faisons d'abord un peu de rétro- pédalage : la saison 2024- 2025 a été une période où tous les acteurs de la MJC (direction , salariés , bénévoles, membres du bureau et Conseil d'administration...) ont réussi, tous ensemble avec vous, à retrouver la sérénité, un esprit d'écoute, de communication et de dialogue. Tous ces efforts ont permis de renouer avec le lien social au travers différentes animations (soirées danse, zumba, rock ; marche ;...) qui se traduit par une ambiance plus conviviale . Tout cela en premier lieu grâce à vous les adhérents qui vous nous avez apporté votre confiance et nous vous en remercions.

En ce qui concerne l'activité « jeunesse », la Kaz'ado a poursuivi ses activités tant au niveau du périscolaire que de ses vacances thématiques

Par ailleurs , nous avons tissé une nouvelle collaboration fructueuse avec la nouvelle Direction du collège du Monteil , ce qui augure de nouveaux projets pour l'année à venir.

Passons à notre saison 2025-2026.

Le Bureau a décidé de maintenir une tarification identique à 2024-2025 tant pour les adhésions que pour les activités , à l'exception des coûts externes dont nous n'avons pas la maîtrise [exemple : licence sportive]. Nous avons également renouvelé l'adhésion de soutien qui a connu un franc succès lors de la saison dernière ; nous remercions grandement les adhérents qui ont pu la souscrire.

Bien entendu , notre logiciel Go.Asso, que vous connaissez déjà, vous permettra de vous inscrire à distance, sans vous déplacer. Nous maintenons bien évidemment la possibilité de s'inscrire directement à la MJC.

Vous pouvez découvrir de nouvelles activités et de nouveaux créneaux horaires qui , nous l'espérons , vous conviendront.

Vous constaterez qu'un nouvel esprit a été insufflé en 2024- 2025. Nous poursuivrons à vos côtés et avec vous, nos projets afin de vous satisfaire.

Le Bureau



L'équipe de la MJC



Le bureau de la MJC



{ LE PROJET ASSOCIATIF }

C'est quoi le projet associatif ?

C'est la boussole de la MJC.

Il donne du sens à ce qu'on fait, et guide notre façon de travailler, décider et vivre ensemble.

Coopération, respect, engagement, ouverture : le projet associatif, c'est ce qui nous relie dans chaque action.

Les quatre grands axes du projet 2025/2029

1. Développer l'esprit critique

Favoriser la réflexion, le débat, la curiosité. Permettre à chacun de se forger ses propres opinions et de prendre part activement à la vie citoyenne.

2. Encourager le lien social, l'innovation et l'expérimentation

Créer des espaces de rencontre, tester de nouvelles idées, imaginer autrement. La MJC comme terrain d'essais et de partages où chacun peut contribuer à inventer le vivre-ensemble.

3. Favoriser le bien-être et l'épanouissement individuel au service du collectif

Prendre soin des personnes, reconnaître les talents, valoriser les parcours. Grandir ensemble dans un cadre bienveillant, pour construire un projet commun fort et inclusif.

4. Mettre en valeur l'identité de la MJC

Affirmer ce que nous sommes : un lieu d'accueil, de culture, d'engagement. Rendre visible nos valeurs, notre histoire, nos spécificités, pour mieux rayonner sur notre territoire.



{ INFOS PRATIQUES }

LES HORAIRES :

Ouverture au public du 03/09 au 03/10 2025 et du 01/07 au 10/07/2026 :

Lundi, Mardi, jeudi, vendredi : 17h / 19h

Mercredi : 14h / 19h

Permanence téléphonique :

du lundi au vendredi : 9h / 12h – 14h / 19h

RÈGLEMENT :

Adhésion à la MJC :

> Soutien : 90€

> Plein tarif : 30€

> 16/22 ans : 10€

Soutien : 90€ pour les foyers imposables, adhésion donnant droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66% du montant versé.

Des séances d'essai sont proposées du 8 au 20 septembre et des portes ouvertes en juin 2026.

Bon à savoir :

Avant toute inscription : créer son compte sur la plateforme Goasso mjcmonistrol.goasso.org

Le règlement de sa cotisation activité se fait à l'accueil de la MJC aux horaires d'ouverture pour :

- Le paiement en plusieurs fois
- Le pass sport 50€
- Les coupons sports, chèques vacances, chèques ou espèce
- Aide du CCAS de Monistrol/ Loire
- Bénéficiaire de la réduction de 30€ pour la 3^{ème} activité du foyer

Ou sur la plateforme Go Asso avec un paiement unique par carte bancaire.



CONTACT :

25 rue du Stade

43120 Monistrol-sur-Loire

Tél : 04 71 66 53 52

E-mail : accueil@mjcmonistrol.fr

Site web : www.mjcmonistrol.fr

Facebook : [mjcmonistrol](https://www.facebook.com/mjcmonistrol)

Instagram : [mjc_monistrol](https://www.instagram.com/mjc_monistrol)

{ INFOS PRATIQUES }

KAZ'ADOS / ANIMATIONS CULTURELLES

Les animateurs de la kaz'ados accueillent les jeunes de 11 à 17 ans dans un espace chaleureux, idéal pour chiller, bosser et proposer ses idées dans le respect, l'écoute et la bienveillance.

Cotisation pour le périscolaire et extrascolaire : 20€ l'année - Documents à fournir : fiche sanitaire + certificat de vaccination.

L'accueil périscolaire :

En sortant du collège, chacun y sera accueillis dans une ambiance conviviale et adaptée aux envies des jeunes. Ce temps est pensé comme un espace de liberté collectif dans lequel nous pouvons, à loisir, jouer, chiller, cuisiner et découvrir.

Horaires : les lundis, mardis, jeudis et vendredis en période scolaire de 15h30 à 18h

L'accueil extrascolaire :

Le mercredi les groupes se réunissent et les projets se construisent. Ici, les jeunes sont force de proposition et participent activement à la réalisation de leurs idées collectives...

Un programme d'activités est élaboré à chaque période, il est composé à partir des propositions des ados. De nombreux groupes sont engagés dans la vie de l'association et participent activement aux événements de la MJC. Certains organisent même des actions d'autofinancement.

Ils portent ainsi leurs projets auprès de la population, des partenaires et des institutions du territoire

Horaires : Mercredi : 14h-18h, vendredi (selon projets) : 18h-22h, samedi (selon projets) : 10h-22h

Vacances Scolaires (selon projets) : du lundi au vendredi 8h30-18h

Le projet culturel de la MJC se décline autour de plusieurs axes entre autres : l'accès à la culture pour tous, l'accompagnement des pratiques amateurs, le développement de liens (intergénérationnels, entre disciplines, entre amateurs et professionnels, entre structures), le développement de la curiosité et de la tolérance.

Tout au long de l'année, des moments vous sont proposés autour du théâtre, de la danse, de la musique, des arts de la rue, mais aussi du sport, de rencontres impromptues, poétiques, décalées, éphémères.

> Saison Culturelle 2025-2026



Activités Sportives	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Fitness	Dès 15 ans	215	Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi	19h45 - 20h45 9h - 12h 18h30 - 19h30 18h - 19h 10h - 12h 18h - 19h
Full contact	11 - 14 ans	150	Lundi/Vendredi	18h30 - 19h45
	15 - 17 ans	185	Lundi Mercredi Mercredi Jeudi Vendredi	20h - 21h30 19h15 - 20h15 20h15 - 21h15 20h - 21h30 20h - 21h30
Volley	12 - 17 ans	65	Mercredi	19h - 20h30
	+ 15 ans (compét)	125	Lundi Mercredi	20h - 22h 20h30 - 22h30
	+ 15 ans	85	Mercredi	19h - 20h30
Zumba	Dès 15 ans	140	Lundi Lundi Jeudi	17h30 - 18h30 18h30 - 19h30 19h15 - 20h15
Skateboard	6 - 10 ans + de 11 ans	25 (1 jour) 40 (2 jours)	Lundi/Mardi	Stage vacances
Baby Boxe et Kick Boxing	3 - 5 ans 6 - 8 ans 4 - 6 ans 7 - 10 ans	115	Mercredi	9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 16h - 17h 17h - 18h
Body Training	+ 15 ans	120	Samedi	10h - 11h

Activités Bien-être	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Yoga	8 - 12 ans	180	Mercredi	16h30 - 18h30
	Ados	285	Lundi Mardi	18h30 - 20h 9h30 - 11h
Relaxation zen et tonique	Dès 15 ans	250	Mardi	19h - 20h30

Danses et Musique	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Danse Africaine	Ados	235	Jeudi	19h - 20h30
Percussions Africaines	Ados	185	Jeudi (2x / mois)	20h30 - 22h
Danse Classique et Moderne	Dès 4 ans	165 (4/5 ans) 180 (6/7 ans)	Mardi Mercredi	(voir planning)
	Ados	195 (1 cours) 240 (2 cours)		
Danses Cubaines-Latines	Ados	215	Vendredi	18h30 - 20h30
Danse Rock/Swing & Charleston	Déb Charleston solo Charleston initiés Duo Lindy Hop	210 (1h) 295 (1h30) 360 (2h30)	Lundi	18h - 19h 18h30 - 19h30 19h30 - 21h
Hip-Hop New Style	6 - 10 ans 11 - 17 ans Girly (15 ans +)	195	Jeudi	17h30 - 18h30 18h30 - 19h30 19h30 - 20h30

Activités Techniques	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Anglais Enfants	3 - 10 ans	165	Mercredi	17h30 - 18h30
Anglais Ados	Ados	180	Mercredi	19h - 20h30
Arabe	+ 15 ans	70	Mardi	18h - 19h

Arts Scéniques	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Théâtre Enfants	6 - 10 ans	165	Mercredi	16h30 - 18h
Théâtre Jeunes	Dès 11 ans	200	Mercredi	18h30 - 20h

Activités Manuelles	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Dessin	6-10 ans	175	Jeudi	17h - 18h
	11 - 14 ans			18h - 19h
Cuisine	3 - 5 ans 6 - 8 ans	200 + ingrédients (60)	Mercredi	9h - 10h 10h - 11h
Couture	Dès 14 ans	210	Mardi	18h - 19h30

Activités Sportives	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Fitness	Adultes	215	Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi	19h45 - 20h45 9h - 12h 18h30 - 19h30 18h - 19h 10h - 12h 18h - 19h
Full contact	Adultes	185	Lundi Mercredi Mercredi Jeudi Vendredi	20h - 21h30 19h15 - 20h15 20h15 - 21h15 20h - 21h30 20h - 21h30
Volley	Adultes (compétition)	125	Lundi Mercredi	20h - 22h 20h30 - 22h30
	Adultes (hors compét)	85	Mercredi	19h - 20h30
Zumba	Adultes	140	Lundi Jeudi	17h30 - 18h30 18h30 - 19h30 19h15 - 20h15
Skateboard	Adultes	25 (1 jour) 40 (2 jours)	Lundi/Mardi	Stage vacances
Body Training	Adultes	120	Samedi	9h30 - 10h30

Activités Bien-être	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Yoga	Adultes	285	Lundi Mardi	18h30 - 20h 9h30 - 11h
Relaxation zen et tonique	Adultes Séniors	250	Mardi Jeudi	19h - 20h30 10h - 11h30
Sophrologie	Adultes	270	Lundi	10h30 - 11h30 19h - 20h

Danses et Musique	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Danse Africaine	Adultes	235	Jeudi	19h - 20h30
Percussions Africaines	Adultes	185	Jeudi (2x / mois)	20h30 - 22h
Danse Classique et Moderne	Adultes	195	Mardi	20h - 21h30
Danses Cubaines-Latines	Adultes débutants Adultes initiés	215	Vendredi	18h30 - 20h30
Danse Rock'Swing & Charleston	Déb Charleston solo Charleston initiés Duo Lindy Hop	210 (1h) 295 (1h30) 360 (2h30)	Lundi	18h - 19h 18h30 - 19h30 19h30 - 21h

Activités Techniques	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Anglais	Adultes	180	Mercredi	19h - 20h30
Arabe Littéraire	Adultes	70	Mardi	18h - 19h
Photo club	Adultes	45	Lundi Samedi	18h30 - 21h 9h30 - 12h30 (1x par mois)

Arts Scéniques	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Théâtre	Adultes	210	Mercredi	20h15 - 22h15

Activités Manuelles	Âges	Tarifs annuels €	Jours	Horaires
Dessin & techniques mixtes	Adultes	180	Jeudi (1 semaine / 2)	19h - 20h30
Couture	Adultes	210	Mardi	18h - 19h30



> Danse Modern'jazz / Classique

Dès 4 ans avec des cours d'éveil puis de 6 à 7 ans en cours d'initiation et à partir de 8 ans pour des cours de danse classique et/ou modern'jazz.

Mardi - Classique 1 : 17h - 18h / Jazz 1 : 18h - 19h
Jazz 3 : 19h - 20h / Adultes : 20h - 21h30

Mercredi - Eveil : 9h45 - 10h30 et 17h45 - 18h30
Initiation : 8h45 - 9h45 et 10h30 - 11h30

Classique 2 : 12h15 - 13h15 Jazz 2 : 13h15 - 14h15
Classique 3 : 14h15 - 15h15 - Jazz 4 : 15h15 - 16h15
Classique 4 : 16h15 - 17h45 - Jazz 5 : 18h30 - 20h



> Danse Africaine et Percussions

La troupe DONI DONI vous emmène au cœur de l'Afrique de l'ouest en vous faisant acteur d'un spectacle de danse et chants endiablés. Les ateliers se passent toujours au son des percussions jouées en live !

Jeudi : 19h - 20h30 (ado / adultes)

Percussions : 20h30 - 22h (2 x par mois)



> Danse Rock'Swing & Charleston

Le Rock 'Swing : c'est du Rock'n Roll en 6 temps inspiré du style Swing des années 1940 et du Boogie-Woogie, ajouté d'interprétation musicale. Solo-Jazz / Charleston : c'est une danse swing d'origine afro-américaine individuelle.

Lundi : 18h00 - 19h00 (débutants Charleston)

18h30 - 19h30 (Charleston initiés)

19h30 - 21h00 (Duo Swing lindy hop)



> Danses Cubaines/Latines

Des cours hebdomadaires de 1h30.

Que ce soit pour de la découverte ou du perfectionnement vous trouverez votre place dans les groupes. La séance se compose d'un échauffement corporel puis de travail de déplacements et d'écoute musicale dansée puis un travail chorégraphique vient ponctuer la séance.

Vendredi : 18h30 - 20h30

+ 30 min de practice couples



> Hip hop New Style et girly

Viens bouger avec énergie sur des sons actuels dans les cours de hip-hop new style animés par Jennyfer Carrot ! Dans une ambiance fun et dynamique, tu apprendras des chorégraphies stylées tout en développant ton sens du rythme. Ouverte aux filles comme aux garçons, l'activité s'adapte à tous les niveaux. Que tu sois débutant ou passionné de danse, chacun y trouve sa place. Rejoins-nous et exprime ton style en mouvement !

Jeudi : 17h30 - 18h30 (6-10 ans)

18h30 - 19h30 (11-17 ans)

19h30 - 20h30 (Girly + 15 ans - Adultes)



Par
*Florence
GARNIER*

Enfants
Ados
Adultes

Salle
Simone Veil

Par *Cindy
et Drissa
"DONI DONI"*

Ados
Adultes

ECM

Par
*Gaëlle
GOUDARD*

Ados
Adultes

ECM

Par
*TRANSCEN
DANCES*

Ados
Adultes

Salle
Simone Veil

Par
*Jennyfer
CARROT*

Enfants
Ados
Adultes

Salle
Luther King

> Atelier chorégraphique (A partir de 17 ans)

Création chorégraphique, transmission et expression par le mouvement. Bon niveau de danse.

12 séances de 3h, de janvier à mai - 3 représentations : Mai, Juillet et Janvier (140 €)



> Dessin et techniques mixtes



"Dessine-moi un mouton..." (St Exupéry).

A partir de leur imaginaire, de leur envie, chacun acquière les techniques de base du dessin, de la peinture, pour poser sur le papier ce qui a germé dans l'esprit. Le coup de crayon, ça se travaille !

En compagnie de Laurence, venez vous initier ou vous perfectionner dans l'art du dessin. Plusieurs styles tout au long de l'année seront étudiés en fonction des envies de chacun.

6 à 10 ans - Jeudi : 17h - 18h

11 à 14 ans - Jeudi : 18h - 19h

Adultes - Jeudi : 19h - 20h30 (1 semaine / 2)

Par
Laurence
TEYSSIER

Enfants
Ados
Adultes

Salle Jean Cabut

> Cuisine



Encadrés par une intervenante passionnée, les enfants cuisineront dans un esprit de partage, de confiance et de bonne humeur. Qu'ils soient curieux, gourmands ou simplement avides de nouvelles expériences, chacun y trouvera sa place !

3 à 5 ans - Mercredi : 9h - 10h

6 à 8 ans - Jeudi : 10h - 11h

Par
Karima
CHEBAH

Enfants

Cuisine de
Christian

> Couture



Que tu sois ado à partir de 14 ans ou adulte, la couture t'ouvre un monde où tout est possible. Mais avant cela, il faut maîtriser la machine ! Mathilde t'accompagne dans la connaissance des bases de la couture, tissus, types d'aiguille, tension du fil, choisir les bons points, les patrons adaptés à mon niveau... Entraînement, réalisation de créations simples, en groupe pour se motiver et partager la même envie : laisser parler sa créativité. Venir avec une machine est un plus, récupérer des morceaux de draps usés en coton en prévision des entraînements.

A partir de 14 ans - Mardi : 18h - 19h30

Par
Mathilde
BOURGEOIS

Ados
Adultes

Salle Jean Cabut



> Eveil à l'anglais par le jeu



Des jeux, des chansons, des comptines... Tout est permis pour s'amuser en anglais. Nos enfants découvrent l'anglais en jouant.

Mercredi : 17h30 - 18h30

Par Dalida
FAURE

3 - 10 ans

Salle Jean Cabut

> L'anglais par le jeu



Pour ados / adultes, nous commencerons par nous dégourdir le corps et l'esprit en anglais : s'étirer, sauter... Ensuite, nous partagerons du vocabulaire et enfin ensemble nous nous exprimerons en anglais au travers de mises en situation.

Mercredi : 19h - 20h30

Par Dalida
FAURE

Ados
Adultes

Salle
Françoise Dolto

> Arabe littéraire



Cette langue est commune à tous les pays arabes, que ce soit la Jordanie, le Yémen, l'Arabie saoudite, l'Egypte, le Maroc, la Tunisie, le Liban, Syrie, Soudan etc. Cependant apprendre une langue étrangère est avant tout un plaisir.

Mardi : 18h - 19h (15 ans +, Adultes)

Par Danièle
BEAL

Ados
Adultes

Salle
Françoise Dolto

> Club Photo



Photographes occasionnels, compulsifs, amateurs ou aguerris, voici l'occasion d'échanger un peu de technique, réveiller son esthétisme et révéler beaucoup de créativité... Des demi-journées ou journées de sorties de pratique et d'expérimentation...

1 x par mois / Lundi : 18h30 - 21h et Samedi : 9h30 - 12h

Par Thierry
ODDONE

Sandrine
BOUCHAND

Adultes

Kaz'ados
Salle André
Philip - MJC



> Détente zen et tonique



L'activité Détente Zen et Tonique propose un moment de bien-être alliant relaxation, respiration, mouvements doux et renforcement en douceur. Accessible à tous, elle permet de relâcher les tensions, de retrouver de l'énergie et d'améliorer la souplesse et la posture. C'est une parenthèse ressourçant pour le corps et l'esprit, idéale pour évacuer le stress du quotidien.

Mardi : 19h - 20h30 / Jeudi : 10h - 11h30

Par **Aurélie VERNERIE**

Ados
Adultes

Salle Martin
Luther King

> Yoga



Corps Conscience

Le Yoga est une pratique corporelle, respiratoire, mentale et spirituelle. C'est un art de vivre multimillénaire et une véritable science de l'énergie et de la conscience. Le Yoga Corps Conscience se pratique comme un art méditatif et constitue une célébration vivante du moment présent.

Lundi : 18h30 - 20h / Mardi : 9h30 - 11h
Mercredi (8-12 ans) : 16h30 - 17h30

Par **Dominique BERTOLDO**

Enfants
Ados
Adultes

Salle Martin
Luther King

> Sophrologie



Echanges entre les différents participants sur les thématiques choisies (gestion du stress, sommeil, encreage...). Exercices de relaxation dynamique, exercices de sophronisation.

Lundi : 10h30 - 11h / 19h - 20h (24 séances)
Spécial ados : séances de préparation aux examens du mois de mars à juin - 100€

Par **Angélique GIBERNON FAVIER**

Ados
Adultes

Salle Jean Cabut



> Fitness



Douce, Body Balance, Pilates, Steps, Cardio...

"Venez vous faire plaisir et garder la forme ! Pilates, tonique, step, aérobic ou gym séniors : il y en a pour tous les goûts, tous les styles. Que vous soyez matinal ou lève tard, vous trouverez le créneau qui vous convient le plus !".

Des séances avec un suivi personnalisé, du matériel adapté et de la bonne humeur !

Par **Dalila BRAHMI & Monique FELBER**

Ados
Adultes

Salle Simone Veil
Salle Martin
Luther King

Avec Dalila

GYM SENIORS Mardi 9h-10h

PILATES/BIEN ETRE/BODY BALANCE

. Mardi 10h-11h

ETIREMENTS/STRETCHING Mardi 11h-12h

PILATES/BIEN ETRE/BODY BALANCE

. Vendredi 10h-11h

FIT BALL/TRX Vendredi 11h-12h

Avec Monique

TONIC/RENFORCEMENT MUSCULAIRE

STRETCHING. Lundi 19h45-20h45

CARDIO/ABDOS FESSIERS/STRETCHING

. Mercredi 18h30-19h30

GYM DOUCE/RELAXATION Jeudi 18h10-19h10

GYM BALL / PILATES Vendredi 18h-19h

> Body training



Boostez votre énergie, sculptez votre silhouette et reprenez le contrôle de votre forme ! Un entraînement complet pour brûler les calories, renforcer vos muscles et atteindre vos objectifs bien-être.

Samedi : 10h - 11h

Par **Elisabeth BRENAS**

Ados
Adultes

Gymnase
Mazel 2
salle de boxe



> Full Contact

Le full-contact ou la boxe américaine est un sport de combat appartenant aux formes de "boxes pieds-poings" né aux États-Unis dans les années 1960 et 1970 et surnommé dans ce pays "kick-boxing".

Adultes (+ 15 ans) - Lundi : 20h-21h30

19h15 - 20h15 (Boxe sans assaut)

20h15 - 21h15 (Perfectionnement)

Judi : 20h - 21h30 (Boxe poings)

Vendredi : 20h - 21h30

Ados (11-14 ans) - Lundi et vendredi : 18h30-19h45

Par Damien
CHALENCON

Julien
LATONA
Nicolas
CRESPO

Ados
Adultes

Gymnase
Mazel 2
salle de boxe



> Skateboard

Stage de Skate avec Clément - Viens rider avec nous ! Tu veux apprendre à tenir debout sur une planche (sans tomber) ? Améliorer ton ollie ou juste passer un bon moment entre potes ? Ce stage est fait pour toi ! Notre super animateur Clément t'attend pour une journée (ou deux !). Skateparks ouverts et couverts de Monistrol Yssingaux et Saint Etienne.

Stage durant chaque vacances sauf décembre à partir de 6 ans pour les enfants et ados, 10h-15h et possibilité d'accueil de 9h-17h sur demande 25€ /jour - 40€ /2 jours.

Par
Clément
GIRIBALDI

Enfants
Ados
Adultes

Skate Park



Baby Boxe et Kick Boxing

La baby boxe est une activité ludique permettant aux enfants de se défouler, de travailler leurs motricités dans l'apprentissage des règles et du respect.

Aucun coup n'est porté envers ses camarades et une approche de la dualité est faite au fur et à mesure de la saison.

Des jeux pour découvrir la maîtrise de soi et l'initiation aux fondamentaux du kick-boxing en toute sécurité..

(3-5 ans) : Mercredi : 9h30 - 10h30

(6-8 ans) : Mercredi : 10h30 - 11h30

(4-6 ans) : Mercredi : 16h - 17h

(9-11 ans) : Mercredi : 17h - 18h

Par
Elisabeth
BRENAS

Enfants

Gymnase
Mazel 2
salle de boxe



> Volley

Que tu sois débutant ou joueur confirmé, le volley est un sport à la fois ludique, dynamique et accessible à tous dès 12 ans. Sur le terrain, pas besoin d'être le plus fort : tout repose sur l'entraide, la communication et l'esprit d'équipe. Dans notre club, chacun trouve sa place, que ce soit pour jouer en loisir dans une ambiance détendue ou se lancer dans la compétition. L'important, c'est de s'amuser, de progresser ensemble et de partager de vrais moments de convivialité !

(Adultes Compétition) : Lundi : 20h - 22h / Mercredi : 20h30 - 22h30

(Adultes Hors Compétition) : Mercredi : 19h - 20h30
(12-17 ans) : Mercredi : 19h - 20h30 (pas de championnat)

Par
Nicolas
CHARDON
& Julien
FAYARD

Ados
Adultes

Gymnase
du Monteil



> Zumba®



« Venez nous rejoindre avec votre bonne humeur... ». Etes-vous motivé pour faire la fête et entretenir votre forme ? La zumba est un mélange de fitness et de danse latine, orientale, celte, etc...

Lundi : 17h30 - 18h30 / 18h30 - 19h30
Jeudi : 19h15 - 20h15

Par
**Nathalia
AREVALO**

Ados
Adultes

Salle
Simone Veil

ACTIVITÉ ARTS SCÉNIQUES



> Théâtre



Passionnée de théâtre ? Ça tombe bien, moi aussi ! Tu as envie de progresser, de t'amuser et de découvrir les techniques du théâtre ? Alors viens au cours de théâtre de la MJC. Mon travail est avant tout axé sur la technique et l'apprentissage du théâtre de façon ludique tout en permettant aux enfants comme aux adultes d'avoir toutes les bases nécessaires pour improviser, jouer et apprendre un texte (diction, placement du corps, rapport à l'espace...). Je mets aussi un point d'honneur sur la bienveillance et le respect de chacun.

Enfants (6-10 ans) - Mercredi : 16h30 - 18h
Ado - Mercredi : 18h30 - 20h
Adultes - Mercredi : 20h15 - 22h15

Par
**Pauline
VIAL-
BONACCI**

Enfants
Ados
Adultes

ECM

> Les rendez-vous de la MJC

Septembre

Réinscriptions dès le 03/09
06/09 : Forum des associations
Début des activités à partir du lundi 08/09
12/09 : soirée de présentation de la saison culturelle à la Capitelle avec Anne Gilibert, humoriste
14/09 : après-midi swing avec Gaëlle
Atelier suivi de practice solo charleston et couple lindy hop*
Vendredi 26/09 : soirée salsa*

Octobre

Samedi 25/10 à 17h spectacle :
Un pour tous moi d'abord de la compagnie Colegram
Semaines du 20 au 31/10 : les vacances de la Kaz'ado
Stage : Les tentations artistiques et animation : Les fous du cartons

Novembre

Dimanche 09/11 : concert des oreilles en pointe avec le groupe Petit tonnerre à 17h
18/11, 20h : théâtre documentaire suivi d'un débat en partenariat avec Instance Ethique et la cie Latitudes. Au crépuscule de sa vie rester acteur de son existence, connaître les directives anticipées

Décembre

Mercredi 10/12 à 15h : Spectacle "le cirque minimum dompteur d'émotions"
Gouter de Noël

Janvier

Vendredi 30/01 soirée : rencontre au coin du jeu*
Samedi 17/01 : Stage détox et renforcement musculaire Dalila

Février

Dimanche 01/02 : fête cubaine guatek ! Repas dansant sur réservation
Semaines du 09/02 au 20/02 vacances de la kaz'ado. Séjour montagne et animations

Mars

Fête de la BD : du lundi 23 au samedi 28. Dédicaces, ateliers, rencontres avec...
Samedi 28 : Spectacle "Seule la rose le sait", de la compagnie Locar, le cri de l'harfang

Avril

Assemblée générale de la MJC
Lundi 6 au vendredi 17 les vacances de la kaz'ado
Exposition du club photo

Mai

29/30/31 : FestiClap Festival des arts de la rue

Juin

13/14 : Gala de danse
Samedi 27 : Fête de la musique

Les animations de la saison sont diverses et variées.
Les tarifs sont à
- 8€ tout public*
- 5€ pour les adhérents*.



25 rue du Stade
43120 Monistrol-sur-Loire
Tél : 04 71 66 53 52



E-mail : accueil@mjcmonistrol.fr
Site web : www.mjcmonistrol.fr
Facebook : [mjcmonistrol](https://www.facebook.com/mjcmonistrol)
Instagram : [mjc_monistrol](https://www.instagram.com/mjc_monistrol)



Coupon à détacher et à remettre à l'accueil de la MJC ou à prendre en photo et envoyer par mail à accueil@mjcmonistrol.fr

Je souhaite donner du temps à la mjc pour des organisations de spectacles, festival, soirées
J'ai une idée à partager, des propositions à faire (karaoké, soirée jeux, jardin, expo, débat...) :

Mes coordonnées :

Nom Prénom

Tel Mail

J'accepte d'être contacté(e) par mail tel sms