

1819 MJC3MAISONS





## LA GIRAFE

L'icône de la MJC 3 MAISONS est actuellement en réfection et trônera de nouveau rue de Fontenoy dès la rentrée.

Afin d'affronter les intempéries et prendre place de façon pérenne sur son socle, la Girafe se pare de mosaïque en faïence jaune.

### UN CHANTIER PARTICIPATIF

Sam 29 et dim 30 sept 2018

À cette occasion Daniel Mestanza, artiste créateur de la Girafe, vous accompagnera avec son expertise pour la pose de la mosaïque. Inutile d'être un pro du carrelage pour participer!

Une expérience artistique ouverte à tous, à vivre en famille et dédiée aux générations futures.

## SOMMAIRE

• <i>Danses</i>	4
• <i>Théâtre</i>	6
• <i>Ateliers artistiques et création</i>	8
• <i>Centre de Loisirs</i>	12
• <i>Sport et détente</i>	14
• <i>Cirque</i>	16
• <i>Musique</i>	18
• <i>Gourmandises</i>	19
• <i>Jardin partagé</i>	20
• <i>Ateliers d'artistes</i>	21
• <i>Et aussi...</i>	22
• <i>Infos pratiques</i>	23

# Édito

La rentrée s'annonce sous le signe du changement des rythmes scolaires. En effet, l'école est sujette depuis de nombreuses années déjà à des réformes qui exigent l'adaptation de tous. Notre centre de loisirs réadapte son fonctionnement pour offrir aux enfants et leurs parents les meilleures conditions d'accueil. Nous poursuivons notre mission d'animation qui s'inscrit dans la démarche d'Éducation Populaire avec toujours cette volonté d'apporter aux enfants des possibilités d'émancipation, de réflexions sur la société qui les entoure. En ce sens, La MJC maintient sa mission d'animation et de développement culturel du territoire.

Pour cette saison 2018 / 2019, nous vous proposons tout un panel d'activités socioculturelles, sportives, d'expression, de création ou de simple loisir. Parmi les activités régulières, nous reconduisons toutes les activités principales: du cirque à la danse en passant par la gym, les cours de musique etc. De nouvelles activités pour adultes figurent au programme comme notamment l'artologie (l'art du pain) pour la rubrique «Gourmandises» mais aussi des cours de danse Swing Lindy Hop et de sophrologie caycedienne. Les enfants pourront découvrir le nouvel atelier «Les P'tits mitrons», pratiquer le Théâtre d'impro, ainsi que la Brain gym et la Gym des enfants. Par ailleurs, notre volonté d'agir en faveur du développement durable et l'éducation à l'environnement nous conduit naturellement à développer les activités du Jardin partagé.

Ensuite, comme un supplément d'âme, nous reconduisons nos événements atypiques qui donnent à la Maison son ancrage si particulier. Prenons d'ores et déjà rendez-vous pour nos manifestations festives et exceptionnelles qui vont ponctuer le cours de la saison: Festival Pop Up, Palace d'hiver «un banquet à ciel ouvert», Bibasse convention, Fête du Jardin Partagé.

Enfin, pour bien démarrer la saison et vivre une expérience artistique à partager en famille, nous vous donnons rendez-vous le week end du 29 et 30 septembre pour parer la Girafe de mosaïque et l'installer sur son socle.

La MJC des 3 Maisons, c'est aussi une collaboration étroite avec les 6 autres MJC de Nancy au sein de l'Union Locale. La carte d'adhésion d'une des MJC est, comme tous les ans, valable dans les 6 autres.

Belle saison à toutes et tous

Marianne Levy *Co-présidente*  
Thomas Milanese *Co-président*  
Nadine Royer *Directrice*

# Danses



## SWING / LINDY HOP

NOUVEAU

> Elodie Dubois et Loïc Gerbeaux

MARDI 18H30 > 19H45 ( ADULTES ) TOUS NIVEAUX 192€/AN COUPLE 298€/AN

Cours de danse swing (ou Lindy Hop) débutant

**Qu'est-ce que le swing ?** Inventé dans les années 1920-1930 aux Etats-Unis, à Harlem, le swing ou lindy hop connaît un regain de popularité depuis une trentaine d'années et fait aujourd'hui fureur en France et partout dans le monde! Le swing / lindy hop est une danse de couple qui se caractérise par la variété de son style. C'est une danse sociale par excellence. Riche et diversifié, le swing peut adopter un rythme plus ou moins rapide et comprend des mouvements issus de différentes autres danses. La part belle est faite à la liberté et à l'improvisation. Le lindy hop reste une danse de rue, dynamisée par les festivals et les rencontres internationales. C'est une véritable explosion de joie et nous nous réjouissons de la partager avec vous.

**A qui s'adresse ce cours ?** Aucun niveau n'est exigé. Ce cours est pour toutes celles et ceux qui ont envie de découvrir le plaisir du swing.

**Les profs :** Elodie Dubois et Loïc Gerbeaux, deux passionnés, tout simplement.

*Tenue libre et pas de nécessité de chaussures de danse.*

*Inscription possible en cours d'année pour les personnes ayant déjà les bases.*

## SALSA / BACHATA

LUNDI 20H > 21H (INTERMÉDIAIRES) 182€/AN

LUNDI 21H > 22H (AVANCÉS) 182€/AN

TARIF POUR 2H DE COURS À L'ANNÉE OU EN COUPLE À

L'ANNÉE: 292 €

Danse latino très en vogue, la Salsa qui signifie «Sauce» est à consommer sans modération...

Et, nouveauté cette année pour parfaire ce cocktail du soleil, on y ajoutera une touche venue des Caraïbes: la Bachata, danse très sensuelle! Nous proposons 3 niveaux et dans chaque cours, une alternance entre Salsa portoricaine et Bachata. On y vient seul ou accompagné avec le sourire, bonne humeur garantie...

## FLAMENCO

> Assuntina, C<sup>ie</sup> A compás

JEUDI 18H15 > 19H30 - 170 €

MARDI 19H45 > 20H45 - 220 €

MARDI 20H45 > 22H15 - 280 €

Danse puissante et expressive née au carrefour des cultures gitane, espagnole et mauresque, le flamenco est la danse traditionnelle andalouse par excellence. Toujours actuelle et vivante, sa richesse réside dans ses aspects théâtral et percussif et les évolutions récentes de la musique flamenco avec des influences jazz et latinos. Les cours du mardi sont accompagnés par des musiciens (cajon et guitare) et nous accueillerons un chanteur plusieurs fois dans l'année pour compléter l'enseignement par un travail sur les *letras*.

**Inscriptions et informations :**

<https://acompas.tumblr.com/Cours>

Tel : 06 78 43 72 23

Email : [acompas@hotmail.fr](mailto:acompas@hotmail.fr)

## DANSE MODERN'JAZZ

> Sophie Bourdot

La danse est un art universel, qui dépasse les frontières en pouvant être compris par tous. Le mouvement, éphémère et fragile, est un moyen de s'exprimer et d'exprimer son ressenti face au monde. Enseigner la danse à des enfants ou à des adolescents, c'est leur permettre de se construire, leur donner une image positive de leur corps. C'est les aider à grandir, à communiquer autrement. Accompagner un groupe d'adultes c'est leur permettre d'utiliser leur propre vocabulaire, de l'explorer, l'enrichir, et peut-être de se redécouvrir et se libérer. Débutant ou confirmé, chaque individu se retrouve confronté à ses propres limites, à des envies qui peuvent diverger. Chacun doit trouver sa place dans le groupe, comprendre l'autre et accepter ses différences. La réussite tient en une chose: le plaisir que chacun prend à donner le meilleur de lui-même.

### COURS INITIATION

MERCREDI 15H > 15H45 (ENFANTS 7/8 ANS) 172€/AN

C'est passer de l'atelier de découverte à celui de la technique. L'enfant prend connaissance des fondements des techniques de la danse et les expérimente. Il n'y a encore aucune dissociation entre danse classique et moderne. L'enfant continue sa découverte en y intégrant des termes techniques, il poursuit son développement de la perception, de l'observation et de l'écoute. Il développe son habileté, se confronte à un objectif.

Les chorégraphies intègrent des éléments techniques et des notions rythmiques plus précises.

### COURS ÉVEIL

MERCREDI 15H45 > 16H30 (ENFANTS 4/6 ANS) 172€/AN

C'est l'âge de toutes les découvertes, celui de la mémoire corporelle et de la structuration de la pensée. L'objectif est d'aborder les fondamentaux de la danse (musicalité, rythme, énergies...) de manière globale et surtout ludique. L'enfant est dans l'action. C'est par l'action qu'il va intégrer les apprentissages, prendre conscience de son corps, du mouvement et développer ses compétences. Autour de l'improvisation, l'enfant invente, crée, s'exprime.

### COURS MODERN'JAZZ

MERCREDI 16H30 > 17H30 (ENFANTS 9/11 ANS) 172€/AN

Le Modern Jazz est une technique basée sur le travail de l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique, tout en favorisant l'expression individuelle, le ressenti, ce qu'on appelle le «feeling». Différents courants musicaux sont abordés afin de sensibiliser les jeunes à une plus grande diversité culturelle...

### COURS MODERN'JAZZ ADO-ADULTE

MERCREDI 17H30 > 18H30 (ADOS DÉS 12 ANS) 172€/AN

MERCREDI 19H > 20H30 (ADULTES AVANCÉS) 219€/AN

## STUDANCE

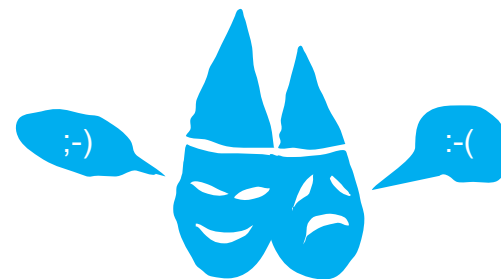
> Tony Marmot

### ASSOCIATION ACCUEILLIE

VENDREDI 18H30 > 20H

Un atelier situé entre le Hip Hop et la Danse Moderne...

# Théâtre



## THÉÂTRE > Lih Drouet, C<sup>o</sup> Komorebi

### ENFANTS

MERCREDI 17H30-18H30 (6-12 ANS) 122€/AN

Entrer dans la peau d'un personnage, interpréter des textes et créer des scènes en groupe. Le théâtre est l'occasion de développer son imaginaire, s'approprier son corps et sa voix, prendre sa place au sein d'un groupe et s'exprimer en face d'un public. Nous aborderons les bases du théâtre à travers des jeux, des improvisations, la mise en scène de petits textes et la création d'un spectacle collectif.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice mer 12 sept 2018 à 17h (enfants) et ven 14 à 18h (ados).

## THÉÂTRE D'IMPRO > Bertrand Hance

### ADULTES

MARDI 20H > 22H - 192€/AN

Dans ces ateliers vous expérimenterez de façon ludique l'art de l'improvisation théâtrale, apprendrez à créer des histoires en jouant de spontanéité, inventerez vos propres textes dans l'instant et développerez entre autres votre éloquence. Ces séances sont basées sur des principes fondamentaux d'écoute, de confiance, de lâcher-prise, de formulation et de cohésion. Découvrez l'improvisation théâtrale et devenez acteur, scénariste, metteur en scène et même spectateur de votre imagination. Sautez le pas, devenez improvisateur et apprenez à contrôler le hasard.

### ADOS

VENDREDI 18H-19H30 (13-18 ANS) 182€/AN

Le théâtre fait rêver. Il permet d'entrer dans des imaginaires illimités. Tantôt par projets autonomes mais guidés, et tantôt collectivement, nous explorerons les ressources des textes mais aussi du comédien lui-même à travers l'interprétation de personnages, tirés de fiction ou de la réalité. Un approfondissement des techniques du comédien au service de la création d'un spectacle.

### ADOS

MARDI 18H30 > 20H (À PARTIR DE 12 ANS) 182€/AN

Tu débordes d'imagination et tu souhaites apprendre à créer des histoires sur le vif? Tu aimes t'amuser et envoyer des vannes? Tu veux prendre confiance en toi? L'impro est faite pour toi, rejoins-nous pour découvrir à jouer de l'imprévu. Ces ateliers sont animés par Bertrand Hance improvisateur expérimenté, comédien, musicien, humoriste.

### ENFANTS

MERCREDI 13H30 > 15H (À PARTIR DE 8 ANS) 182€/AN

Un atelier pour créer ses premières histoires et s'amuser avec de nombreux jeux de théâtre. Développer son imagination et grandir dans l'écoute de soi-même et des autres.

## THÉÂTRE > Libya Senoussi, C<sup>o</sup> de la Cave

JEUDI 20H30 > 22H (ADULTES) 216€/AN

Le théâtre est un objet magique, transgressif et provocateur. L'endroit de tous les possibles portés par une voix, un corps, une émotion. Cet atelier est ouvert à tous ceux qui souhaitent expérimenter la pratique théâtrale allant jusqu'à la création d'un spectacle qui sera présenté au terme de l'année. Il permettra de mettre en marche un travail sur l'imaginaire et ouvrira une multitude de pistes sensibles pour explorer le travail de l'acteur, tant par l'expression de corps que celle du langage, de la narration, de la voix, que par le biais d'auteurs du répertoire classique à contemporain.

## ARTS DE LA MARIONNETTE > Stéphanie Copine,

Atelier de création artistique: Jeu - technique - expression, animé par Stéphanie Copine, comédienne-marionnettiste (programmée au festival mondial de la marionnette de Charleville-Mézières)

ADULTES / ADOLESCENTS LUNDI 19H-20H30 180€/AN

La marionnette en tant qu'expression artistique relève de diverses esthétiques: le rire, la caricature, le grotesque, l'impertinence, la satire, le macabre, le tragique, mais aussi l'absurde ou encore la féerie... Outre ces choix esthétiques, le marionnettiste choisit de s'effacer ou au contraire de s'affirmer en tant que personnage. Nous verrons dans cet atelier que la marionnette relève d'un principe surréaliste: il faut croire, faire croire, jouer avec l'imagination et l'illusion.

**Au programme:** - Appréhender les bases du jeu en marionnette (regard, respiration, mouvement...)  
- Travailler sur le placement de la voix et du corps, de l'énergie - Improviser, créer des scénarios, se mettre en scène.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice lele lundi 10 septembre à 19h.

# Ateliers artistiques et création



## ARTS VISUELS ENFANTS

> Sarah Monnier

MERCREDI 16H > 17H30 (ENFANTS 8/12 ANS) 182€/AN

Un atelier de création (images, volume, petit livre) qui fera découvrir aux enfants différentes techniques : dessin, peinture, sculpture, collage, pochoir, assemblage, typographie... Basé sur des gestes simples, ludiques et le plus possible avec des matériaux de récupération, nous chercherons à travers chaque projet à développer l'imaginaire personnel des enfants en inventant des mondes nouveaux.

## ARTS PLASTIQUES

> Sarah Monnier

MERCREDI 18H45 > 20H45 (ADULTES) 280€/AN

Atelier mené par Sarah Monnier, plasticienne en résidence aux 3huit. Matériel de base fourni. Atelier d'initiation et d'approfondissement de plusieurs techniques : dessin, collage, image imprimée, volume, assemblage, microédition... Dans l'idée de croiser les possibilités techniques, chaque participant évoluera vers un projet personnel choisi. Les séances permettront à la fois des découvertes, de l'expérimentation et un suivi de projet pour avancer vers la proposition d'une exposition des travaux en fin d'année.

## ATELIER TERRE ENFANTIN

> Céline Blaudez

MERCREDI 10H > 11H30 (À PARTIR DE 4 ANS) 182€/AN

MERCREDI 17H > 18H30 (À PARTIR DE 5 ANS) 182€/AN

Les mains dans la terre, la tête dans les étoiles. Donner corps aux idées les plus saugrenues. Créer un monde imaginaire. Les enfants trouveront dans cet atelier un espace ludique d'expression plastique.

## ATELIER PHOTO NUMÉRIQUE

> Vincent Marion

MARDI 18H30 > 20H (DÉBUTANTS) 219€/AN

JEUDI 18H30 > 20H (CONFIRMÉS) 219€/AN

Animé par un photographe professionnel, cet atelier s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux photographes plus avancés. Il abordera progressivement tous les aspects de la photo : de la prise de vue, au logiciel de traitement des images.

3<sup>e</sup> ANNÉE

PERFECTIONNEMENT ET CRÉATIVITÉ

1 SAMEDI MATIN PAR MOIS / SCÉANCE DE 4H - 150€/AN

Finis les cours ou presque, cette 3<sup>e</sup> année s'attardera sur la qualité de lumière en studio avec l'utilisation de flash déportés. 2 séances de prises de vues en condition studio avec modèle. L'art liquid, le trigger haute vitesse (photographier l'invisible), et toujours les sorties notamment au Lac du Der pour la migration des grues cendrées... 3<sup>e</sup> année ouverte en priorité aux élèves ayant suivi une année débutant ou confirmé.

Réunion d'information le jeudi 13 sept 2018 à 19h30

## ATELIER PHOTO ARGENTIQUE

> Philippe Favrre

MERCREDI 18H30 - 20H - 90€/TRIMESTRE

Travail axé sur les techniques de prise de vue en noir et blanc argentique, développement film et agrandissement papier. Cotisation au trimestre comprenant une formation minimum et l'initiation au fonctionnement du labo argentique de la MJC. Possibilité le reste de l'année d'une utilisation libre aux horaires d'ouverture de la MJC.

## ATELIER D'ÉCRITURE

> Géraldine Milanese

LUNDI 19H > 21H30 SEPTEMBRE À JUIN 250€/AN

(2 fois par mois - à partir de 17 ans).

Un atelier d'écriture, c'est un moment où chacun écrit, à partir des propositions de l'animatrice. Pour écrire des textes courts, des textes longs, des histoires, des lettres ou des poèmes, pour jouer avec les mots, les sons, inventer des personnages ou romancer sa vie. Nous vous invitons à venir partager un temps d'écriture dans lequel chacun ira à la rencontre de son propre style, de son propre univers. La bienveillance et la simplicité seront au rendez-vous ! Écrivains tout neufs ou de longue date, vous êtes les bienvenus ! Séance d'essai possible.

**Calendrier :** 17 septembre, 1<sup>er</sup> et 15 octobre, 5 et 19 novembre, 3 et 17 décembre, 7 et 21 janvier, 4 et 25 février, 4 et 18 mars, 1<sup>er</sup> et 29 avril, 6 et 20 mai, 3 et 17 juin.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice lundi 10 septembre 2018 à 19h.

**Pré-inscription indispensable** pour la séance du 17 septembre auprès de la MJC.

## COUTURE-TRICOT

> Françoise Retournard

LUNDI 20H > 22H, 204€/AN

Pour apprendre à coudre ou à se perfectionner, à partir du vêtement que vous choisissez de réaliser.

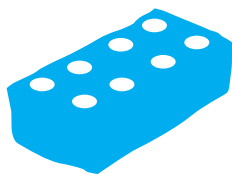
## IKEBANA (ÉCOLE OHARA)

> Roberte Cailliez

MARDI 14H30 > 16H30 ET 18H30 > 20H30 18,50€/SÉANCE

Une séance par mois les :  
les 9 octobre, 13 novembre, 11 décembre 2018  
et les 8 Janvier, 5 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai  
et 4 Juin 2019.

Art floral japonais, à base d'éléments végétaux simples. Les éléments végétaux vivants sont fournis et permettent des compositions épurées et variées.



## ATELIER LEGO® ENFANTS

> Tom Remy

MERCREDI 10H30 > 12H (7-12 ANS) 182€/AN  
(matériel fourni).

### Nouvelle formule, plus de briques!

Les célèbres briques sont toujours au rendez-vous à la MJC, dans un atelier à la croisée du jeu, de l'architecture et des arts plastiques. Dans une ambiance de convivialité et de partage, les enfants laissent libre cours à leur imagination au travers de constructions libres, mais aussi des projets plus importants, conçus et assemblés en commun. Ici, vaisseaux spatiaux et bases, animaux et autres sculptures, bâtiments aux détails soignés prennent vie sans le moindre mode d'emploi!

L'atelier Lego, c'est aussi apprendre des techniques, partager des idées, mettre en scène ses créations pour mieux les présenter, participer à des expositions, construire des «sets» Lego impressionnants, s'affronter dans des mini-concours et, bien sûr, jouer avec ses constructions!

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur mercredi 12 septembre 2018 à 10h30.

## ATELIER LEGO® ADULTES / ADOS

> Tom Remy

VENDREDI 20H > 22H (À PARTIR DE 12 ANS) 212€/AN  
(matériel fourni).

Vous aimez les lego? Vous voulez retrouver votre âme d'enfant? Ce nouvel atelier est fait pour vous! Nous y concevront des modèles élaborés, ceux auxquels nous ne pouvions que rêver petits... Exclusivement orientée vers la création d'œuvres inédites, cette nouvelle activité permet aux constructeurs débutants ou confirmés de s'associer pour mener à bien des réalisations complexes. Fabriquerons-nous une reproduction d'un édifice, d'un véhicule, d'un personnage célèbre? Une sculpture originale, une série thématique de petites créations? Le groupe en décidera. Le projet est mené avec l'aide de Tom, artiste Lego expérimenté, publié et titulaire d'un Master en architecture et infographie. Les séances permettent de le définir et de le planifier, le dessiner ou le modéliser sur ordinateur, prototyper ses éléments, lister les pièces nécessaires, construire le modèle définitif, et enfin l'exposer et le photographier. L'atelier s'adresse à tous, que vous souhaitiez exprimer des sensibilités artistiques, tester voire développer vos compétences d'architecte et d'ingénieur ou pratiquer une activité ludique.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur vendredi 14 septembre 2018 à 20h.



## ATELIER FABRICATION DE MARIONNETTES

> Stéphanie Copine,  
comédienne-marionnettiste

ENFANTS 8-12 ANS MERCREDI 15H-16H30 160€/AN

Une autre manière d'entrer dans le monde de la marionnette... À travers cet atelier, il est possible d'inventer un personnage et de fabriquer sa propre marionnette, mais aussi de la faire vivre et de donner voix à son imagination. La technique choisie est celle de la marionnette sur table, conçue à partir de matériau recyclé comme la mousse à matelas. Cet atelier encourage la coopération, l'imagination, la concentration, l'expression personnelle, la dextérité, l'appréhension des volumes et bien d'autres choses encore...

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice le mercredi 12 septembre 2018 à 15h.

## ARTEMYL > Myriam Léone

ASSOCIATION ACCUEILLIE

MARDI 18H > 20H ET JEUDI 18H > 20H - 90€/TRIMESTRE  
Cotisation annuelle 10€, cours ouverts à tous

L'association ARTEMYL a intégré la MJC des 3 Maisons il y a 7 ans et propose des cours de dessin, peinture toutes techniques (aquarelle, acrylique, huile), sculpture (modelage terre)...

Tél. 06.86.13.54.57 - Site: [artemyl.sitew.com](http://artemyl.sitew.com)  
Blog: [artemyl.blogspot](http://artemyl.blogspot)

# Centre de loisirs

## ADAPTATION AUX NOUVEAUX RYTHMES SCOLAIRES

*Une nouvelle année commence, sous le signe d'un nouveau changement de rythme scolaire pour les enfants. En effet, l'école est sujette depuis quelques années déjà à de nombreuses réformes qui nécessitent l'adaptation de tous.*

*Notre centre de loisirs redéploie son fonctionnement pour offrir aux enfants et leurs parents les meilleures conditions d'accueil. Nous poursuivrons notre mission d'animation qui s'inscrit dans l'Éducation Populaire avec toujours cette volonté d'apporter aux enfants des possibilités d'émancipation, de réflexions sur la société qui les entoure et de moments de partage entre individus.*

## UN HÉRITAGE

*Inscrit dans l'Histoire de l'Éducation Populaire, le Centre de Loisirs de la MJC des 3 Maisons a à cœur de proposer à vos enfants des activités diverses et variées avec un but pédagogique. Elles vont en effet participer à leur développement intellectuel, moral et physique en leur apportant toujours une plus-value culturelle, sociale, sportive, artistique, etc.*

*Dans une logique d'Éducation Partagée entre la Famille, l'École et tout autre lieu d'éducation, nous participons activement à l'élaboration d'un socle qui permettra à vos enfants d'être les individus de la société de demain.*

Le Centre de Loisirs de la MJC des 3 Maisons est accessible aux enfants âgés de 3 à 12 ans. Il les accueille les mercredis et durant les périodes de vacances scolaires.

- LES MERCREDIS: Inscription à la journée ou à la demi-journée avec ou sans repas. Un Pédibus est organisé pour les écoles du secteur. Pour plus d'information rapprochez-vous de notre équipe.
- POUR LES PETITES VACANCES: L'inscription se fait sur trois jours minimum à la semaine
- POUR LES VACANCES D'ÉTÉ: L'inscription se fait sur quatre jours minimum à la semaine

*Les inscriptions pour les périodes de vacances démarrent trois semaines avant le début de celles-ci. Les inscriptions de dernière minute (mercredis compris) sont soumises à l'appréciation du Directeur.*

Un nombre minimum de jour est appliqué durant les périodes de vacances scolaires afin que le séjour de votre enfant ait une certaine cohérence. En effet, chaque session est articulée autour d'un projet pédagogique avec plusieurs axes de travail (autonomie de l'enfant, apprentissage du vivre ensemble, sensibilisation, etc.). Nous pensons donc qu'il est pertinent que vos enfants évoluent durant plusieurs jours dans leur groupe de pairs.

En outre, ce type de fonctionnement permet une meilleure organisation de l'équipe pédagogique dans la préparation des activités et des sorties pédagogiques. Cela permet également une meilleure connaissance des enfants, ce qui contribue à garantir leur sécurité morale et affective.

## LA JOURNÉE AU CENTRE DE LOISIRS

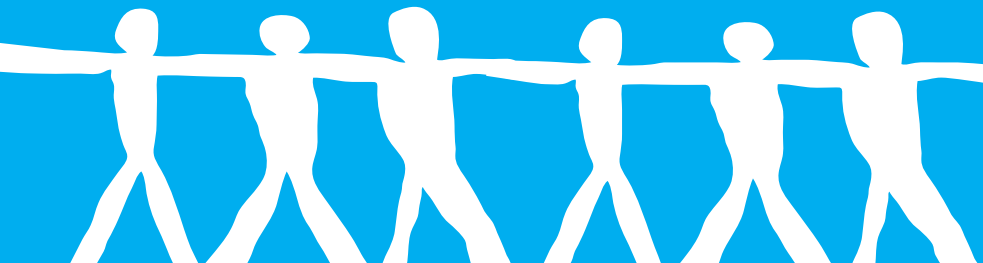
- 07h30 > 09h00 ..... Arrivée échelonnée des enfants
- 09h00 > 11h30 ..... Temps d'activités
- 11h30 > 13h30 ..... Repas en deux services
- 13h30 > 14h30 ..... Temps calme
- 14h30 > 16h00 ..... Temps d'activités
- 16h00 > 17h00 ..... Goûter et Forum
- 17h00 > 18h30 ..... Départ échelonné

*Au cours de la journée des temps calme et d'autonomie sont proposés aux enfants. Pour plus de renseignements sur le contenu des temps n'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe pédagogique.*

## TARIFS (mercredi, repas inclus)

Quotient Familial	Plein tarif	QF > 800	QF < 800
Journée + repas	19.00 €	15.00 €	14.00 €
1/2 journée + repas	15.00 €	13.00 €	12.00 €
1/2 journée sans repas	11.25 €	9.25 €	8.25 €

*Les sommes dues au CLSH sont à régler au moment de l'inscription. Nous nous réservons le droit de désinscrire vos enfants à partir de trois jours sans règlement de votre part.*







# Sport et détente

## QI GONG / TAI CHI CHUAN

> Michèle Tihay

Qi Gong et approfondissement Tai Chi Chuan, style Yang, forme 108

LUNDI 18H00 > 19H30 (CONFIRMÉS) 220€/AN

LUNDI 19H30 > 20H45 (TOUS NIVEAUX) 220€/AN

### Détente / Bien-être / Vitalité

Détente du corps et de l'esprit lors de la pratique de mouvements lents et harmonieux exécutés en conscience. Apporte également un regain de vitalité. Ouvert à tous, aucun niveau physique requis. Stages les samedis après-midi autour du Zhi Neng Qi Gong: [infos\\_znqg54@orange.fr](mailto:infos_znqg54@orange.fr)

Michèle Tihay est certifiée de l'école de ZHI NENG QI GONG (Qi Gong de la Sagesse ou de l'Intelligence du Cœur) de M. ZHOU Jing Hong / diplômée de la Fédération Française de WUSHU, Arts Énergétiques Chinois ([www.fiwushu.fr](http://www.fiwushu.fr)) Enseignement de Marie-Thérèse LAURENT en QI GONG et TAI CHI CHUAN. Stages avec Song ARUN ([taiji-song-arun.com](http://taiji-song-arun.com))

> Didier Bonhomme

JEUDI 19H30 > 21H00 (TOUS NIVEAUX) 220€/AN

Diplômé de la Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois. Certificat de qualification professionnelle – mention Qi Gong – sport santé.

## YOGA

> Jacques Loisy

MARDI 18H30 > 20H00 220€/AN

MARDI 20H00 > 21H30 220€/AN

Le yoga est une pratique physique guidée par la respiration, elle permet d'accéder au bien être et à l'harmonie intérieure. Accessible à tous, le yoga permet d'assouplir et de tonifier le corps, il favorise la détente. Il enseigne à chacun un art de vivre en harmonie avec soi-même...

NOUVEAU

## SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

> Mireille Daize

LUNDI 18H30 > 19H30 220€/AN

La Sophrologie Caycadienne est un entraînement basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien. Sa pratique régulière favorise le développement de la perception du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des

valeurs personnelles. Sérénité -Bien-être. Cette découverte permet peu à peu, une transformation positive de l'attitude envers soi-même et envers les autres.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice lundi 17 septembre 2018 à 18h30

## AIKIDO

> Jean-Claude Schifferling (4<sup>e</sup> dan)

LUNDI 12H15 > 13H30 / MERCREDI 7H30 > 8H30

JEUDI 19H45 > 21H45

177€/an/1 séance - 216€/an/2 séances  
276€/an/3 séances

Art martial sacré de la danse ronde qui apporte la joie. Ouvert aux + de 14 ans.

## MOUVEMENTS & RELAXATION

> Anne Parisot

ADULTES (TOUS NIVEAUX) 162€/AN

MARDI 10H > 11H

JEUDI 18H30 > 19H30

En combinant différentes techniques vous apprendrez à détendre votre corps, à mieux l'écouter, et améliorer votre posture. Une détente en conscience, conscience des tensions et retenues, pour pouvoir les laisser aller. Anne Parisot praticienne de Shiatsu et de la Méthode de Libération des cuirasses.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice mardi 11 septembre 2018 à 10h.

NOUVEAU

## BRAIN GYM

> Anne Parisot

MERCREDI 10H-11H (À PARTIR DE 8 ANS) 162€/AN

Le temps sera divisé en étapes ludiques et courtes pour apprendre à se détendre avec la brain gym, l'auto massage et des visualisations. Brain Gym est une série d'exercices corporels simples, à l'origine conçus pour les enfants, afin d'améliorer leurs apprentissages et de les apaiser. Certains mouvements du corps peuvent stimuler l'écoute, la lecture, la compréhension, la mémorisation... Anne Parisot praticienne de Shiatsu et de la Méthode de Libération des cuirasses et formée à la BrainGym.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice mercredi 12 septembre 2018 à 10h.

Blog: [accompagnementcorporel.blogspot.fr](http://accompagnementcorporel.blogspot.fr)

## GYM TONIC

> Éric Didier

LUNDI 18H30 > 19H30 (AU GYMNASE CHARLES V)

JEUDI 19H30 > 20H30 (À LA MJC) - 180€/AN

Activité permettant de pratiquer une activité physique en favorisant le raffermissement grâce à un travail d'endurance musculaire et cardio-vasculaire. Adaptée à tous les âges, composée d'exercices variés, sur des musiques actuelles. La Gym tonique est une activité complète d'une durée d'une heure. Haltères, bande stretch, bâtons lestés au programme! Nous utiliserons des techniques variées telles que des chorégraphies, du renforcement des abdos, des cuisses et bras, ainsi que de la relaxation.

## PILATE

> Éric Didier

LUNDI 19H30 > 20H30 (AU GYMNASE CHARLES V) 180€/AN

LUNDI 20H45 > 21H30 (INITIATION PILATE - MJC) 160€/AN

JEUDI 18H30 > 19H30 (À LA MJC) 180€/AN

Séance centrée sur la respiration et le ressenti à travers des exercices variés qui apprennent à activer les muscles faibles et relâcher les muscles trop tendus. Le but étant d'équilibrer la musculature et de créer un équilibre dans le corps. Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse et du maintien postural.

## BODY BALL / PILATE

> Éric Didier

MARDI 20H > 21H À LA MJC (DOJO) - 180€/AN

en alternance 1 semaine sur 2

Séance ludique sur et avec un fit-ball. Les exercices sont tous adaptés au maintien de votre dos. Centrée sur la respiration et le ressenti à travers des exercices variés qui apprennent à activer les muscles faibles et relâcher les muscles trop tendus. Le but étant d'équilibrer la musculature, de créer un équilibre dans le corps et un véritable maintien musculaire du dos. Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse et du maintien postural.

NOUVEAU

## LA GYM DES ENFANTS

> Éric Didier

MERCREDI 10H > 10H45 ENFANTS DE 3 À 5 ANS 160€/AN

MERCREDI 11H > 11H45 ENFANTS DE 5 À 8 ANS 160€/AN

Bouger, sauter, tourner et surtout jouer en apprenant un maximum de schémas corporels. C'est ce que nous favoriserons à travers différents jeux de socialisation, collectifs et parcours gymniques, le tout avec du matériel adapté aux enfants.

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

MARDI 8H45 > 9H45 (POUR ADULTES)

Renseignements:

Bernadette Thorax / tél. 03 83 36 54 34

## JUDO

> Zouhir De Fouad

JEUDI 17H30 / 18H30 ENFANTS 4-6 ANS 163€/AN

JEUDI 18H30 / 19H30 ENFANTS 7-13 ANS 163€/AN

+ Licence 37€ / Certificat médical obligatoire

Dans sa pratique, le judoka est à la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale. Ce principe suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente: agir juste au bon moment, utiliser la force et les attentions de l'adversaire contre lui-même. Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le judo est adapté à toutes les tranches d'âge.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur jeudi 13 sept 2018 à 17h30 et 18h30.

## MARCHE SPORT - LOISIRS - DÉCOUVERTE

> Claude Retournard et Lionel Adam

La MJC a constitué 2 groupes de marcheurs décidés à découvrir ou redécouvrir l'environnement proche ou plus éloigné de la MJC. Animées par des bénévoles chacun pourra également se faire organisateur d'une marche - découverte. La convivialité et partage des tâches seront également un des principes de base de cette activité. Les premiers rendez-vous se feront au départ à pied de la MJC, en fonction de l'évolution du ou des groupes, des rendez-vous pourront se donner plus éloignés. 1<sup>er</sup> groupe: les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>es</sup> mardis après-midi du mois rendez-vous à la MJC.

2<sup>e</sup> groupe: 2 samedis matin par mois rendez-vous à 8h20 à la MJC. Les deux groupes participent également à une journée de marche par saison.

1<sup>er</sup> rendez-vous et réunion d'information le mardi 11 septembre à 14h à la MJC.





# La MJC des 3 Maisons fait son cirque

## INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE > Mathieu Delanne

MERCREDI 14H30 > 15H30 (7/9 ANS) 171€/AN

MERCREDI 15H30 > 16H30 (5/6 ANS) 171€/AN

MERCREDI 16H30 > 17H30 (4/5 ANS) 171€/AN

MERCREDI 17H30 > 19H (10/14 ANS) 180€/AN

Bienvenue au cirque des 3 Maisons! Boules chinoises, bâton du diable, diabolo, acrobaties, balles, pyramide, foulard, monocycle... sont autant de différents "minis ateliers" au sein du cours que vous pourrez, en fonction de vos préférences, découvrir et pratiquer pour devenir un vrai «jongleur»! Découverte et Initiation adaptées pour les tout petits aux arts du cirque. Tout en s'amusant, l'enfant développe la conscience de son corps, de la gravité, et de l'équilibre par les différents ateliers proposés au cours de l'année.

## ATELIER ACRO PORTÉ

> Jean-François Gérardin

MERCREDI 20H > 22H - TARIF PAR 10 SÉANCES 73€

(Renouvelable - à partir de 16 ans - 10 participants Maximum)

Les portés acrobatiques déclinent les techniques d'équilibre, à travers l'échange coordonné d'un porteur et d'un équilibriste. L'atelier permet de découvrir des techniques acrobatiques et d'équilibre seul, puis à deux ou à plusieurs en créant des variantes. Tous les exercices sont enseignés dans le respect des aptitudes corporelles de chacun, en alliant le plaisir à la découverte de la technique. Possibilité de venir seul ou à deux. L'intervenant Jeff, issu d'une formation professionnelle en école de cirque, est fort d'une expérience de spectacle de rue et travaille régulièrement avec différentes compagnies de la région formées de jeunes circassiens.

Rencontre sur place avec l'intervenant:  
mercredi 12 septembre 2018.

## STAGES CIRQUE & MUSIQUE

DANS LE CADRE DU PROJET CIRQMÜ

AUTOMNE, DU 22 OCTOBRE AU 26 OCTOBRE 2018

HIVER, DU 18 AU 22 FÉVRIER 2019

PRINTEMPS, DU 15 AU 19 AVRIL 2019

TARIFS: 150€

Venez découvrir le spectacle de la tournée d'été et rencontrer l'équipe du Cirqmü Dimanche 14 octobre au NJP, dans le cadre de la Pép en Fête!

Sous la forme de séjours de vacances, ces stages sont des temps de découverte et de perfectionnement de différentes techniques de cirque: jonglage, acrobatie, monocycle, échasses... et de pratiques musicales: travail rythmique, instrumental et d'orchestre. Ils sont encadrés par des intervenants professionnels qui accompagnent le groupe vers une création collective mixant les disciplines proposées. Ils s'adressent à des jeunes de 9 à 14 ans de tous niveaux, débutants ou initiés.

## BIBASSE\*

— CONVENTION DE JONGLERIE —

7<sup>e</sup> ÉDITION / DU 29 MAI AU 2 JUIN 2019

La convention Bibasse, festival de jonglerie, refait son show! Ornés de chapiteaux, tous les bâtiments de la MJC et son jardin partagé se transforment, le temps d'un week-end prolongé, en terrain de jeu pour les jongleurs en tous genres, amateurs ou professionnels, les publics, les voisins, curieux ou connaisseurs, ou tout ça à la fois! Réservez votre weekend de l'Ascension, le collectif Bibasse, toujours plus motivé, vous prépare une édition avec encore de nombreux spectacles sous chapiteau ou en rue, pour petits et grands...

\*Bibasse: fruit en forme d'œuf, doux et sucré, qui vient du bibassier (ou néflier du Japon) et pousse dans les cirques naturels de l'île de la Réunion... Pour l'anecdote, c'est au cours d'un Rendez-vous gourmand, réunionnais, proposé par la MJC (comme quoi, tout est lié!), que le nom Bibasse s'est imposé à nous pour notre convention... Sa forme, son lieu de pousse, les sonorités de son nom... il n'en fallait pas plus!

Une convention de jonglerie est un festival rassemblant amateurs et professionnels autour du thème de la jonglerie. Ces regroupements permettent aux jongleurs de tous niveaux de se rencontrer et d'échanger autour de leur pratique, de voir des spectacles ou encore de participer à des ateliers (ou workshops en anglais). Ces rencontres, propices à l'émulation positive, sont d'après les jongleurs eux-mêmes le meilleur moyen de progresser.

## RENDEZ-VOUS JONGLAGE

DIMANCHE 17H > 20H

(1<sup>er</sup> dimanche d'octobre > dernier du mois de Mai)

Sur le même principe que nos différents «Rendez-vous», le Rendez-vous Jonglage est un moment de partage et d'échange. Cet atelier libre autour du jonglage est ouvert à tous, débutants ou initiés, qui souhaitent s'entraîner, développer des techniques, ou tout simplement trouver des partenaires pour travailler le passing... L'atelier est gratuit, il suffit de prendre sa carte d'adhésion à la MJC (8€) et de venir avec son matériel (possibilité de prêt au démarrage). C'est aussi l'occasion de découvrir les coulisses de l'organisation du festival Bibasse... Pour la petite histoire, c'est au cours d'un de ces dimanches de jongle de l'année 2013 que l'idée est née... Nous n'étions alors qu'une petite dizaine, avec une furieuse envie d'organiser la 1<sup>ère</sup> convention de jonglerie nancéenne à la MJC et depuis... non seulement nous l'avons fait, mais l'équipe est toujours là!

# Musique pour tous



## GUITARE ELECTRIQUE OU D'ACCOMPAGNEMENT OU GUITARE BASSE

> Charles PIERRE

MERCREDI 14H > 19H 444€/AN

Séances individuelles de 30mn.

Pour tous, du débutant au musicien initié : technique, harmonie, solfège, morceaux... Rendez-vous pour établir le planning le mercredi 12 septembre 2018 à partir de 14h.

## BATTERIE

> Thibaut Czml

MERCREDI 14H > 19H30 - 444€/AN

À partir de 6 ans, séances individuelles de 30mn.

Possibilité de venir répéter aux horaires d'ouverture de la MJC.

Rendez-vous pour établir le planning le mercredi 12 septembre 2018 à partir de 14h.

## ÉVEIL MUSICAL

> Aïssate

MERCREDI 15H30 > 16H30 (POUR LES 3, 4 ANS) 171€/AN

Découverte et exploration de matériaux divers, petites percussions. Jeux utilisant voix corps et instruments. Travail sur le rythme et l'imaginaire.

## PIANO ET FLÛTE À BEC

> Vincent Petit

LUNDI 17H > 20H 402€/AN (20 MN) 444€/AN (30MN)

Pour musiciens débutants, et pour apprendre les bases de l'instrument, de la musique, de l'improvisation et du jeu à plusieurs. Cours individuels d'une demi-heure ou semi-collectifs de 40 minutes à 2 ou 1 heure à 3 élèves.

Rendez-vous pour établir le planning le lundi 10 septembre 2018.

## CHANT

> Gérémié Delaitre

MARDI 9H > 18H30 ET 20H > 21H

VENDREDI 9H > 21H / 190€ POUR 10 SÉANCES

Cours individuels, 1h/séance, sessions de 10 séances, soit un trimestre (renouvelable).

Cours sur mesure, en fonction de vos attentes et de votre niveau : découverte du chant, coaching technique vocale / se préparer à l'enregistrement et à la scène / travail de l'improvisation, de l'interprétation et répétition de chansons. Découverte de la voix et de ses possibilités : onomatopées (scat jazz), human beat box et imitation d'instruments, chant dyphonique...

## CHANT COLLECTIF

> Gérémié Delaitre

MARDI 18H30 > 20H - 220€/AN

Atelier annuel «Chorale», 30 séances de 1h30, à partir de 4 participants.

Création d'un répertoire de chansons ouvertes à différents styles et époques, création d'une chorale (chant lead et chœurs). Une entrevue avec l'intervenant est nécessaire avant de commencer.

## GUITARE CLASSIQUE

> Stéphanie Fort

JEUDI 17H > 19H - 444€/AN

Débutant et confirmé, à partir de 7 ans, adolescents et adultes, séances individuelles de 30mn.

Au programme ? Une pédagogie créative et adaptée à chaque élève pour prendre plaisir à découvrir toute la richesse du répertoire de la guitare dite «classique». Morceau, technique, solfège en lien avec l'instrument, vous aideront à progresser et à développer votre musicalité. Des projets collectifs vous donneront la possibilité de partager votre musique. Stéphanie Fort, passionnée par son instrument, est diplômée du Conservatoire Régional du Grand Nancy et titulaire du Diplôme d'Etat.

Rendez-vous pour établir le planning le jeudi 13 septembre 2018 à partir de 17h00.



# Gourmandises



## BIÈROLOGIE

> Cédric et François, La capsule

MERCREDI 20H > 21H30 - 22€/LA SÉANCE OU 100€/AN

Soirée cours et dégustation : 22€/la séance, abonnement annuel 5 séances : 100€

Mercredi 17 octobre 2018 : Le renouveau des brasseries locales

Mercredi 5 décembre 2018 : Visite de la brasserie Hoppy Road (séance délocalisée)

Mercredi 27 février 2019 : Découverte des Sour Ales

Mercredi 3 avril 2019 : Accords Bières et Fromages

Mercredi 12 juin 2019 : Séance Arto-biéro. Pains et Bière : les cousins germains !

Déguster une bière est un plaisir mais aussi tout un art ! Contrairement à la pensée commune, la bière ou plutôt les bières recèlent des trésors gustatifs. Subtilité des arômes, puissance, rondeur, longueur en bouche, amertume, le vocabulaire utilisé pour décrire une bière est aussi riche que celui de l'œnologie. Pour vous permettre de percer le secret de ces boissons légendaires, nous vous proposons de découvrir les saveurs, les histoires, les mystères de la bière...

## ŒNOLOGIE

> Jérôme Diguet, La cave du Faubourg

MARDI 20H > 21H30 - 22€/LA SÉANCE OU 100€/AN

Soirée cours et dégustation : 22€/la séance, abonnement annuel 5 séances : 100€

Mardi 9 octobre 2018 : Le b.a.-ba du vin en 90mn

Mardi 20 novembre 2018 : Vins du Languedoc, l'amphithéâtre méditerranéen !

Mardi 15 janvier 2019 : Vins natures... du jaja pour les bobos ?

Mardi 12 mars 2019 : La Loire, vignoble de la diversité

Mardi 14 mai 2019 : Le rosé, la nouvelle coqueluche des vins !

Jérôme DIGUET vous transmet les clés pour choisir le vin, les gestes pour le déguster et les mots pour en parler. Les cours d'œnologie s'adressent à tous les amateurs de vin : initiation à l'art de la dégustation, découverte de régions viticoles, thèmes d'approfondissement (le vin bio, etc.).

## RENDEZ-VOUS GOURMAND

Un jeudi par mois à partir de 18h30, on cuisine et on mange ensemble !

LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS GOURMAND :

(sous réserve de modification)

18 OCT, 15 NOV, 20 DÉC - 8€/AN + 6 à 8€/REPAS

Adhésion annuelle + repas (menu complet), préinscription obligatoire.

NOUVEAU

## PAIN, PARTAGE & FANTAISIE

> Cécile Piot-Mahyer

MERCREDI 10H > 11H30 / 6-9 ANS

MERCREDI 14H > 15H30 / 9-12 ANS

Un atelier pour les gourmands et les curieux. Une séance = une recette à réaliser et à ramener chez soi. Nous réaliserons différents pains, viennoiseries, ainsi que des recettes salées à déguster et partager à toute heure ! Au programme : réflexion sur l'origine des ingrédients, pesée, pétrissage, façonnage... Nous ferons bien attention à faire fonctionner nos 5 sens et à nous faire plaisir !

## CYCLE ARTOLOGIE

NOUVEAU

> Cécile Piot-Mahyer

SOIRÉE COURS ET DÉGUSTATION : 20€/LA SÉANCE

ABONNEMENT ANNUEL 5 SÉANCES : 90€

Cécile Piot-Mahyer, ex-boulangère au Ritz transmet sa passion aux gourmands et curieux qui souhaitent découvrir l'artologie... l'art de la connaissance du pain, de la culture des céréales, à la dégustation ; en passant tant par la meunerie, le pétrissage que par la conduite de la fermentation, le façonnage, la coupe et la cuisson. Découverte thématique de la boulangerie et dégustation pour mettre en pratique les notions abordées / A chaque séance, mise en avant d'un pain de saison.

Jeudi 11 octobre 2018 : Les céréales et la boulangerie / Automne... Pain châtaigne & miel

Jeudi 17 janvier 2018 : Les fermentations : levain, levure et compagnie / Hiver... Pain aux lentilles

Jeudi 14 mars 2019 : Les pains hors des frontières françaises / Printemps... Pain citron & coriandre

Jeudi 16 mai 2019 : Dégustation à l'aveugle / Été... Pain à la tomate

Mercredi 12 juin 2019 : Séance Arto-biéro. Pains et Bière : les cousins germains !

## LE RENDEZ-VOUS DES VOISINS

CHAQUE MERCREDI À 18H

Un temps de pause, de rencontres, d'échanges, ouvert à tous dans un esprit de partage et de convivialité.

# Le Jardin partagé des 3 maisons



## DEVELOPPEMENT DURABLE ET ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

5 ans déjà que la MJC des 3 Maisons vous invite à profiter d'un espace de nature en ville, mis à disposition par la Métropole du Grand Nancy, et à y vivre ensemble, la citoyenneté, l'éducation à l'environnement, les liens intergénérationnels. Le Jardin Partagé des Trois Maisons est ouvert à tous et offre tout au long de l'année des animations nature à destination de nombreux publics.

## TON JARDIN EN VILLE > Lucile Carrey et Antoine Bienaimé

Dans l'espace enfant du Jardin Partagé et en salle en hiver.

**MERCREDI MATIN DE 9H30 À 11H00 ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS DANS LE CADRE DU CENTRE DE LOISIRS**

Au cœur du jardin Partagé de la MJC des 3 Maisons, dans ton propre espace, tu découvres le jardinage naturel et ses pratiques respectueuses de l'environnement. À travers plusieurs cycles et ateliers: l'eau et la mare au jardin, le sol, la graine, la création d'un potager naturel, le compostage, les insectes et plantes utiles au jardin, la cuisine des légumes du jardin, tu profites des plaisirs et des bienfaits de la nature. L'hiver: tu bricoles, tu ré pares, tu prépares la saison maraichère...

## COURS DE JARDINAGE NATUREL > Lucile Carrey

Au Jardin Partagé samedi de 10h à 12h adultes Matériel fourni, prévoir chaussures et couteau.

**TARIF À LA SÉANCE: 15€/LA SÉANCE – ABONNEMENT ANNUEL CYCLE DE 6 SÉANCES: 84€**

Pratiquer le jardinage naturel, c'est cultiver la terre tout en prenant soin de la nature et de ses ressources. Proscrire l'utilisation de pesticides et engrais chimiques, couvrir le sol, choisir ses variétés, fertiliser son sol, penser la rotation des cultures, travailler la terre avec les outils adaptés sont autant de notions qui seront abordées au jardin.

**6 séances d'octobre 2018 à juin 2019:**

**Samedi 17 novembre:** Le jardin se met au repos, fertilisation et paillage d'automne

**Samedi 19 janvier:** En hiver, le jardinier prépare sa saison: plan de culture et calendrier de semis

**Samedi 16 mars:** C'est parti! la saison maraichère démarre et avec elle les premiers semis et la préparation du sol.

**Samedi 27 avril:** Au printemps le jardinier ne s'ennuie pas: semis, repiquage, compost et paillage.

**Samedi 8 juin:** Valorisation des plantes aromatiques du jardin: séchage, réalisation de sirops, vinaigres. Récolte des fruits rouges

**Samedi 29 juin:** Récoltes d'été et auberge espagnole

Infos jardin: [lucilecarrey@hotmail.com](mailto:lucilecarrey@hotmail.com)

Retrouvez l'actualité du jardin sur notre page Facebook, Le Jardin Partagé des Trois Maisons.

# Ateliers d'artistes



Depuis plus de dix ans, la MJC en collaboration avec le service Jeunesse et le service Développement Culturel de la Ville de Nancy a «installé» des artistes dans les pièces du bâtiment l'Atelier. Cette mise à disposition s'adresse en priorité aux artistes plasticiens. Ceux-ci, en échange, participent à la vie et aux projets de la MJC suivant leur champ de compétences notamment en création de supports de communication. Leurs actions et savoir-faire permettent d'enrichir nos activités: classe artistique, expositions, stages etc. La proximité des espaces de création et des espaces d'activités favorise cette collaboration.

## LES TROISHUIT S'EXPOSENT ET INVITENT

Les artistes vous concoctent une exposition qui sera visible au cours de l'année 2019.

Plus d'infos: [www.lestroishuit.com](http://www.lestroishuit.com)

## LES ATELIERS D'IMAGES IMPRIMÉES

Nous vous accueillons, vous et votre groupe (enfants, adultes, publics scolaires, associations, enseignants...) dans nos ateliers pour vous faire découvrir nos démarches et vous sensibiliser à différentes techniques de créations images imprimées (sérigraphie, lino, pointe sèche, monotype, typo...). Ensemble, à travers les pratiques de l'estampe, nous pouvons construire des projets adaptés pour exercer votre créativité mais aussi proposer des formations, des stages...

## PÔLE VOLUME / CONSTRUCTION

Ce pôle accueille et conseille aussi bien des plasticiens que des amateurs, des étudiants... qui désirent acquérir des techniques pour mener à bien leurs projets de construction. Cet espace est également ouvert au public scolaire.

## ESPACE DE JARDINAGE PARTAGÉ > Lucile Carrey

**DIM ET JEU DE 14H À 18H TOUTE L'ANNÉE**

**ADHÉSION 8€ PLUS PARTICIPATION LIBRE**

**TOUT PUBLIC**

Trêve hivernale du 10 décembre au 20 janvier.

Venez librement seul ou en famille planter, échanger, cultiver... dans un esprit de partage et de convivialité. Participez à une expérience collective de pratique du jardinage et organisez ensemble les tâches à réaliser au potager: choix des variétés, travail du sol, soins aux cultures, récoltes et transformation.

## ESPACE DE LOISIRS

Le jardin c'est aussi un espace de loisirs où l'on peut venir se détendre, lire un livre, faire une sieste dans les hamacs, jouer au molky, à la pétanque ou même pique-niquer. Les moments de convivialité sont nombreux à la belle saison, les dimanches au jardin: auberges espagnoles, barbecues, transformations des récoltes et goûters

## JARDIN DE VILLE, JARDIN DE VIE

**LES 22 ET 23 SEPTEMBRE 2018 À JARVILLE**

Le jardin partagé tiendra un stand.

## LA FÊTE DU JARDIN

**DIMANCHE 5 MAI 2019**

# et aussi...

## FESTIVAL POP-UP ET UN CANARD

DIMANCHE 23 SEPTEMBRE 2018 DÈS 15H

La MJC des 3 Maisons vous invite à découvrir le temps d'une balade six petites formes de spectacles de théâtre, de cirque ou de musique. Organisé en partenariat avec l'association **3 Pattes à un canard**, le Pop-Up s'étoffera de mots, de textes, de livres qui vous seront proposés sous des formes les plus inattendues... Entrée libre, tous public.

Programme détaillé à la rentrée.

## LE PALACE D'HIVER « BANQUET À CIEL OUVERT »

SAMEDI 2 FÉVRIER 2019

Rejoignez-nous en famille, entre voisins ou amis pour une balade en lumière dans les rues du quartier qui nous emmènera jusqu'au Palace d'Hiver où nous partagerons un grand banquet à la chaleur des braseros.

Et pour préparer cette fête, venez nous retrouver le sam 26 et le dim 27 janvier de 10h à 18h à la MJC 3 Maisons autour de trois ateliers créatifs ou vous pourrez fabriquer votre propre lampion pour la déambulation, coudre votre costume ou participer à la construction des décors lumineux et à la mise en espace du Palace. Vous pouvez aussi préparer votre lampion à la maison et nous retrouver sur les points de rendez vous pour le départ des balades que nous vous communiquerons début janvier. Et n'oubliez pas de vous faire beau pour venir au Palace... pensez dès maintenant à préparer votre tenue... fourrures, chapeaux, colliers de perles et autres colifichets!

## LE LOCAL DE RÉPÉTITION DE MUSIQUE

Un local dédié spécifiquement aux répétitions de groupes de musiques a été aménagé dans le bâtiment « Cube ».

Le fonctionnement en « auto gestion » du local de répétition nous permet d'accueillir en moyenne entre quinze et vingt groupes de façon régulière sur une année.



### MJC DES 3 MAISONS

12 rue de Fontenoy

54000 NANCY

03 83 32 80 52

contact@mjc3maisons.fr

www.mjc3maisons.fr

BUS: lignes 6 et 16 + mini Stan  
arrêt MJC 3 Maisons ou Varinge

LA MJC, C'EST AUSSI LE TRAVAIL  
D'UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS  
PERMANENTS:

Nadine Royer - Directrice

Muriel Cholot - Animatrice

Maxime Chachay - Directeur du Centre  
de Loisirs

Julien Engerer - Comptable

Audrey Rolin - Secrétaire accueil et  
communication

Lucile Carrey - Animatrice jardin  
Loïs et Antoine - Services civiques  
jardin et développement durable

Siham Joret et Armelle Chrétien  
- agents d'entretien

# Informations pratiques

La Maison des Jeunes et de la Culture des 3 Maisons est une association d'Education Populaire selon la Loi 1901, agréée par le Ministère de la Cohésion Sociale, conventionnée avec la Ville de Nancy, et affiliée à la Fédération Régionale Lorraine et la Fédération Française des Maisons des Jeunes et de la Culture. Elle est également membre de l'Union Locale des 7 MJC de Nancy. La MJC est gérée par un conseil d'administration composé de membres de droit: Le Maire de la Ville de Nancy et/ou son représentant, le représentant de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale, le Délégué Régional de la FRMJC Lorraine et la Directrice de la MJC, de membres associés et de membres élus par l'assemblée générale des adhérents. Les membres élus sont majoritaires.

DEPUIS LA DERNIÈRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, LE BUREAU DU CONSEIL D'ADMINISTRATION EST LE SUIVANT:

Mme Marianne Lévy *Co-présidente*, M. Thomas Milanese *Co-président*, Mme Florence Ducreau *Trésorière*, M. Frédéric Tain *Trésorier-adjoint*, Mme Anne Mrowicki *Secrétaire*, Mme Myriam Librach *Secrétaire-adjointe*.

La carte d'adhésion à la MJC vous permet de pratiquer une activité dans notre structure ainsi que dans les 6 autres MJC de la Ville de Nancy, d'être assuré pour toutes les activités, réunions... et de prendre part à la vie associative de la MJC.

TARIF D'ADHÉSION UNIQUE 2018-2019: 8€/AN

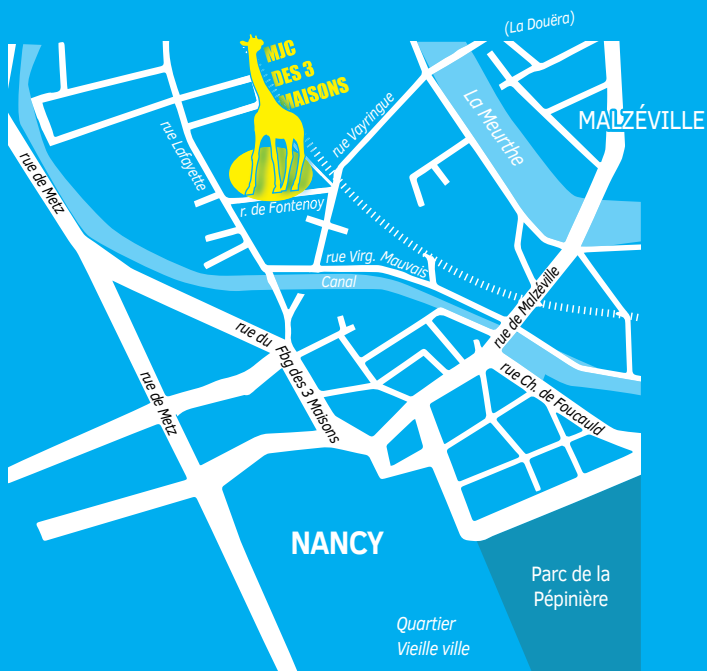
Pour pratiquer une activité régulière, il est également nécessaire de régler une cotisation à l'année scolaire. Elle est calculée sur la base de 32 semaines d'activités du 10 septembre 2018 au 28 juin 2019, les activités ne fonctionnent pas pendant les vacances scolaires. Il est possible de répartir cette cotisation à l'aide de 3 chèques encaissés les 15 octobre, 15 janvier et 15 avril. Réduction de 5% pour les étudiants et les demandeurs d'emplois, à partir de la 2ème activité dans la même famille. Tout remboursement ne pourra intervenir que sur demande écrite dûment justifiée et uniquement pour un trimestre non commencé.

### QUELQUES DATES

- Reprise des activités à partir du lundi 10 septembre 2018
- La MJC fête ses 50 ans 23 et 24 novembre 2018
- Assemblée Générale le jeudi 25 avril 2019
- Fête du jardin le dimanche 5 mai 2019
- Fête des activités Vendredi 28 et samedi 29 juin 2019

### HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 21h, le vendredi 9h à 12h et de 14h à 20h  
Pendant les vacances scolaires: du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 19h



## MJC DES 3 MAISONS

12 rue de Fontenoy

54000 NANCY

03 83 32 80 52

contact@mjc3maisons.fr

www.mjc3maisons.fr

du lundi au jeudi: 9h > 12h / 14h > 21h, le vendredi: 9h > 12h / 14h > 20h  
pendant les vacances scolaires: du lundi au vendredi: 8h > 12h / 13h > 19h

BUS: lignes 6 et 16 + mini Stan - arrêt MJC 3 Maisons ou Varinge



métropole  
Grand Nancy



ville de  
Nancy