PROGRAMME 23/24

Nancy

SOMMAIRE

- DANSES 4
- THÉÂTRE 8
- ATELIERS ARTISTIQUES ET CRÉATION 10
- SPORT ET DÉTENTE 13
- CIRQUE 16
- MUSIQUE 18
- JARDIN PARTAGÉ 20
- ATELIERS D'ARTISTES 21
- CENTRE DE LOISIRS 22
- ET AUSSI... 24
- PARTENARIAT CULTUREL 25
- INFOS PRATIQUES 26

ÉDITO

Les Maisons des Jeunes et de la Culture au plus près des citoyens et des citoyennes

"Installées au cœur de la cité, dans les villes, les quartiers et les villages, les Maisons des Jeunes et de la Culture et associations locales tissent jour après jour, par les actions qu'elles mènent avec les habitants, les jeunes, les associations, les collectivités locales et les institutions, le lien social indispensable au bien vivre ensemble, y compris là où il est fragilisé ou parfois brisé.

Bâties sur des valeurs républicaines, d'éducation populaire, sur les principes de laïcité, de solidarité, de tolérance et de responsabilité, les MJC intègrent les attentes d'une société en évolution constante.

Au cœur de leur projet, elles privilégient l'émancipation individuelle et collective de la personne par l'éducation et le travail culturel, afin que chacune et chacun dispose des moyens d'exercer pleinement sa citoyenneté et participe à la construction d'une société plus solidaire."

Déclaration MJC de France

Pour faire face à la baisse de la subvention municipale et à l'augmentation de nos charges de fonctionnement, nous sommes contraints de majorer de 3% l'ensemble de nos tarifs , en comptant sur votre compréhension.

Au-delà de l'offre d'activités, vous retrouverez nos évènements désormais bien connus, qui donnent à notre Maison son ancrage si particulier : les 10 ans de la convention de jonglerie Bibasse, Palace d'hiver, concerts, expositions, spectacles...

Restons actifs, créatifs, accueillants et solidaires pour construire ensemble et réinventer nos vies et celle de nos quartiers... votre place est parmi nous !

Belle saison à toutes et tous.

Marianne Levy *Co-présidente*
Anne Mrowicki *Co-présidente*
Nadine Royer *Directrice*

DANSES

SWING / LINDY HOP /BLUES

> Sébastien, Héloïse, Marie, Julien, Yann et Daisy

(ADULTES) TOUS NIVEAUX 198€/AN

COUPLE 308€/AN , 2 COURS 308€/AN

Qu'est-ce que le swing? Inventé dans les années 1920-1930 aux États-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 lindy hop est une danse de couple qui se caractérise par la variété de son style. Le rôle choisi par chacun ne dépend pas du genre homme ou femme: il y a celui ou celle qui guide la danse (la ou le *Leader*) et celui ou celle qui suit la danse (le ou la *Follow*). Les deux rôles sont aussi réjouissants à danser l'un que l'autre. C'est une danse sociale par excellence qui vous permet de vous amuser sur la piste dans tous les bals swing qui ponctuent l'année, les festivals et les rencontres internationales. C'est une véritable explosion de joie et nous nous réjouissons de partager cette passion avec vous.

LINDY DÉBUTANT "LES BASIQUES"

LUNDI DE 19H30 À 20H30 > Héloïse et Sébastien

Ce cours est fait pour découvrir les bases vous permettant d'aller vous éclater sur la piste rapidement. Aucun niveau n'est exigé. Venez découvrir les joies du swing et de la danse sociale.

LINDY INTERMÉDIAIRE "VARIATIONS LINDY"

LUNDI DE 20H30 À 21H30 > Héloïse et Sébastien

Si vous avez déjà fait une année de Lindy hop et que vous souhaitez continuer de vous amuser au son de la musique swing: ce cours est fait pour vous. Vous y apprendrez de nouvelles variations.

LINDY INTERMÉDIAIRE + NOUVEAU

MARDI DE 19H15 À 20H15 > Daisy et Yann

Vous pratiquez le Lindy Hop depuis deux années en cours et en soirée. Le Swing Out n'a plus de secret, vous avez envie d'apprendre de nouvelles variations en Triple Step et Charleston et cherchez de nouveaux défis. Notre cours est fait pour vous ! dans une ambiance swing et bienveillante on vous attend...

Pas d'obligation de s'inscrire à deux. On peut venir sans partenaire. Mais l'équilibre des rôles *Follow/ Leader* sera respecté pour le bon déroulement des cours.

K-POP WORKSHOP NOUVEAU

> WIN'EM CREW

LES DIMANCHES 7/01, 3/03, 05/05, 07/07 14H > 18H

5€ PAR PERSONNE ET PAR SESSION

Vous en avez assez de danser en solitaire dans votre coin? L'association ***Kuwabara*** et son groupe de danse ***Win'em Crew*** vous proposent des stages de danse issus de la K-Pop. Véritable phénomène musical qui conquiert le monde entier, ce genre musical est connu pour ses performances dynamiques et ses chorégraphies captivantes. Durant ces workshops, vous aurez accès à deux sessions dans lesquelles vous apprendrez les chorégraphies des groupes du moment toute l'après-midi.

FLAMENCO

> Cie *A compás* - Caroline Reppert, Assuntina Gessa & Elphie Quintard

Les cours de danse flamenco sont dispensés à la MJC des 3 maisons depuis plus de 20 ans et ont donné naissance à une véritable communauté flamenco avec la création de l'association ***¡ A Compás !*** En complément des cours, l'association propose au sein de la MJC et ailleurs, des ateliers musicaux, des stages de danse, des flashmobs d'été et des événements festifs. Véritable acteur culturel à Nancy et plus largement dans le Grand Est, ***¡ A Compás !*** diffuse depuis près de 15 ans la culture et l'art du flamenco et produit des spectacles amateurs issus de la passion partagée par ses danseuse·eur·s et ses musicien·ne·s. Plus d'infos sur les professeurs, les cours et les stages : ***https://acompas.tumblr.com/Cours | facebook : @flamenco.compagnie.acompas***

BAILE FLAMENCO - CHORÉGRAPHIE

DÉBUTANT : MAR 18H30 > 20H - Caroline - 248€/AN

INTER 1 : JEU 18H30 > 20H - Caroline - 248€/AN

INTER 2 : MAR 20H > 21H30 - Assuntina - 289€/AN

Les professeures issues de ***¡ A Compás !*** s'accordent sur des axes pédagogiques communs qui comportent travail de technique des pieds (zapateado) et du corps, compréhension rythmique, expression corporelle et présence scénique, dialogue avec les musiciens, théorie du flamenco et travail d'improvisation. Organisés sur 3 niveaux de progression et un niveau de technique pure, les cours sont accompagnés en live par des musiciens et l'apprentissage est développé dans chaque niveau autour de l'étude d'un palo et d'une chorégraphie qui donne lieu à une représentation de fin d'année et à l'occasion d'autres événements (juergas, spectacles).

TECHNIQUE NOUVEAU

A PARTIR D'1 AN DE FLAMENCO

LUNDI 18H30 > 19H30 - Assuntina - 200€/AN

En plus de développer l'expressivité corporelle, le cours s'attache à travailler les techniques de corps et de zapateado qui nécessitent un travail suivi : vueltas (girada, pirueta, vuelta de cadera, de pecho, quebrada), latiguillo, carretilla, subida... Ce cours est proposé en complément des cours de chorégraphie afin d'améliorer la technicité et l'expression des danseuse·eur·s.

SEVILLANAS NOUVEAU

TOUS NIVEAUX : MER 18H45 À 20H - Elphie - 220€/AN

La sévillane ou sevillana (en espagnol) est une danse populaire espagnole originaire de Séville, qui se danse à deux, à un ou plusieurs couples, en cercle ou en groupe. Les sevillanas enseignées par Elphie sont une version flamenca et seront accompagnées en cours de plusieurs ensembles de letras (chansons) différentes.

DANSE BLUES

> Marie et Julien

MARDI - DE 20H30 À 21H30 - (ADULTES) TOUS NIVEAUX

198€/AN COUPLE 308€/AN, 2 COURS 308€/AN

Qu'est-ce que le Blues ?

Le Blues n'est pas seulement un style de musique, c'est aussi une danse de couple. Elle est originaire du Sud des États-Unis autour du delta du Mississippi. Cette danse s'est d'abord développée dans la communauté noire américaine. Elle est à l'origine du Swing et s'est nourrie d'autres danses. Elle s'est enrichie et transformée au même rythme que la musique qui y est rattachée. Il est possible de danser du Blues sur des musiques Swing, Jazz, Funk, Latine, Rock'n'Blues et même sur des musiques Pop d'aujourd'hui.

Vous êtes nouveau dans la danse Blues ou vous souhaitez approfondir vos connaissances ? Alors c'est l'endroit parfait pour vous ! Familiarisez-vous avec les fondements de la danse blues. Apprenez à combiner les pas de base et les connexions différentes avec votre partenaire. Venez découvrir de nombreuses variantes pour voyager et passer un bon moment sur la piste de danse. Le changement du poids du corps et la connexion avec son/sa partenaire permettent une grande complicité. En raison de sa liberté d'interprétation et de son pas de base accessible, il faut généralement assez peu de temps avant de pouvoir commencer à danser le blues en soirée, et à y prendre du plaisir.

Une particularité de la communauté des danseurs de Blues, comme pour le Swing, est la bienveillance. Elle sera très présente pendant nos cours. Tout le monde vient et apporte son vécu de danse. Nous serons heureux de partager notre passion de la danse Blues avec vous, dans un esprit de joie et de partage.

Il vous est possible de vous inscrire en couple ou même seul. Il suffira de choisir votre rôle en début d'année. Il y a le rôle de celui/celle qui guide la danse (*Leader*) ou celui/celle qui suit la danse (*Follow*). Lors des inscriptions, nous tâcherons au mieux de trouver le bon équilibre *Leader* / *Follow*.

SALSA /BACHATA

> Yvan MONARI

LUNDI 20H > 21H (DÉBUTANTS) 188€/AN

LUNDI 21H > 22H (INTERMÉDIAIRES ET AVANCÉS) 188€/AN

TARIF POUR 2H DE COURS OU EN COUPLE : 302 €/AN

Danse latino très en vogue, la Salsa qui signifie «Sauce» est à consommer sans modération... Et, pour parfaire ce cocktail du soleil, on y ajoutera une touche venue des Caraïbes : la Bachata, danse très sensuelle !!! Yvan et sa partenaire vous transmettront leur passion et leur amour pour ces danses en proposant deux niveaux cette année et, dans chaque cours, une alternance entre salsa Portoricaine et Bachata. Le cours étant dispensé à deux, nous travaillerons le style et le guidage pour le danseur, la connexion et la grâce pour la danseuse, sans compter la musicalité, la complicité et la convivialité qui seront les maîtres-mots de cette activité Muy Caliente ! On y vient seul ou accompagné et avec le sourire, bonne humeur garantie...

HIP HOP

> Tony Priceless

VENDREDI 18H - 19H À PARTIR DE 6 ANS

VENDREDI 19H - 20H30 À PARTIR DE 15 ANS

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

DANSE CONTEMPORAINE

> Ania

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 et 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 ÉVEIL

MERCREDI 9H30 > 10H15 (ENFANTS 4/6 ANS) 178€/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. En passant par l'imaginaire, il éveille ses sens, ses émotions, sa relation aux autres et à l'espace.

COURS INITIATION

MERCREDI 10H15 > 11H (ENFANTS 7/8 ANS) 178€/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 développe aussi des compétences plus spécifiques à la danse comme se repérer dans l'espace ou bien expérimenter les différentes qualités de mouvement. Par conséquent, les chorégraphies intègrent des éléments techniques et des notions rythmiques plus précises.

COURS DANSE CONTEMPORAINE

MERCREDI 11H > 11H45 (ENFANTS 9/11 ANS) 178€/AN

Technique basée sur le travail de l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique... Différents courants musicaux sont alors abordés afin de sensibiliser les jeunes à une plus grande diversité musicale. Ce cours favorise aussi l'expression individuelle, le ressenti, ce qu'on appelle le «feeling». Avec leur ressenti, les enfants sont amenés à créer leur propre mouvement et à participer à la création chorégraphique.

THÉÂTRE

THÉÂTRE

> Évelyne Noirclère

MERCREDI 20H > 22H (ADULTES) 250€/AN

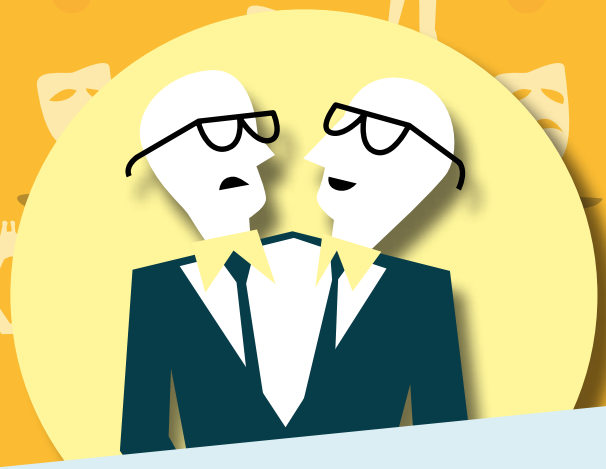
Parce que Louis Jouvet disait qu'il n'y a rien de plus futile, de plus faux, de plus vain, de plus nécessaire que le théâtre, retrouvons-nous pour le vivre et le pratiquer dans le plaisir et le partage. Bienvenue aux comédiens débutants ou confirmés, pour échanger, créer, inventer, s'amuser...jouer! Animé par la comédienne et metteur en scène, Évelyne Noirclère.

STAGE CLOWN > Thierry VICTOR

(WEEK-END COMMUNIQUÉS AU COURANT DE L'ANNÉE) 100€/WEEK-END.

Qu'est-ce que le clown? D'où vient mon clown? Faire rire et rêver! Quel est ce petit être qui nous titille et nous emmène à voir le monde sous un œil différent?
Au travers de 4 weekend nous travaillerons à faire vivre cet être et à le faire évoluer sous le regard du public. Nous passerons en revue les fondamentaux: vivre le plateau au présent, les émotions, les montées d'état, l'imaginaire, l'importance des entrées et des sorties et le rapport au public, le tout dans un esprit bienveillant et joyeux.
Le travail se fera sur la base d'échauffement, d'exercice en groupe, d'improvisation en solo, duo et trio.

*Plus d'info: **thierryvictor.book.fr***
*et **https://www.facebook.com/topazeclown/***



THEÂTRE D'IMPRO ADOS

> Bertrand Hance / Romain Albrecht

SAMEDI 14H > 16H (À PARTIR DE 12 ANS) 198€/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 et Romain improvisateurs expérimentés, comédiens, musiciens, humoristes.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur samedi 16 septembre à 14h.

THÉÂTRE ENFANTS-ADOS > Lih Drouet

MERCREDI 9H45<10H30 (DÉCOUVERTE 5-7 ANS) 147€/AN

MERCREDI 10H30-11H45 (ENFANTS 8-10 ANS) 147€/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 mercredi 13 septembre à 9h45 et 10h30.

MERCREDI 17H15-18H45 (ADOS 11-15 ANS) 147€/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.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice mercredi 13 septembre à 17h15.

ATELIERS ARTISTIQUES ET CRÉATION

LA FRITURE SUR LES LIGNES

> Géraldine Milanese

LUNDI 19H > 21H30, DEUX FOIS PAR MOIS DE SEPT À JUIN 305€/AN

(À PARTIR DE 17 ANS)

Écrire, inventer et partager vos textes dans une ambiance bienveillante bouillonnante et britishogourmande. Je vous propose de nous retrouver autour de l'écriture pour explorer ensemble différents styles, développer votre univers, à partir de situations et de supports variés. Au cours de cette année de rencontres et de productions, nous nous attacherons à créer ensemble, à partir de vos textes, une lecture publique présentée à la MJC, et éventuellement dans d'autres lieux, à la MJC en fin d'année scolaire. Nous nous verrons deux fois par mois, les lundis, de 19h à 21h30, à la MJC des Trois maisons, selon un calendrier qui vous sera communiqué à la rentrée.

Une réunion d'information aura lieu avec l'intervenante lundi 11 septembre à 19h.

Plus d'infos ***www.geraldinemilanese.fr***

ARTS VISUELS ENFANTS

> Sarah Monnier

MERCREDI 16H > 17H30 (ENFANTS 8/12 ANS) 188€/AN

Un nouvel 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.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice mercredi 13 septembre à 16h.

BANDE DESSINÉE & MANGA

> Bastien Bertine

MERCREDI 18H -19H30 (ADOS-ADULTES) 188€/AN TOUS NIVEAUX

Cet atelier a pour but d'accompagner les débutants ou confirmés qui aiment dessiner et qui ont envie de créer une bande dessinée ou un manga. Cet atelier vous montrera des trucs pour vous lancer ! Création de personnages, intrigues, narration composition d'une planche... Nous aborderons toutes les phases de création. Vous mettrez en scène vos propres personnages dans les décors que vous aurez conçus et vous captiverez les lecteurs !

Animé par Bastien Bertine, auteur, illustrateur de BD & Manga, diplômé de l'L'EESI (Ecole Européenne Supérieure de l'Image), à Angoulême

Plus d'infos ***http://bastienbertine.myportfolio.com***

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur mercredi 13 septembre à 18h.

L'ATELIER DE CREATION COUTURE

> Françoise Retournard

LUNDI 20H > 22H, 210€/AN

Un atelier sur mesure adapté à vos projets ! Accompagné par Françoise qui dispose de plus de 20 ans d'expérience dans la création couture, et ce dans une ambiance conviviale. Que vous vouliez customiser vos vêtements, créer votre garde-robe ou juste apprendre à coudre, l'atelier Création Couture vous guide et met à votre disposition le savoir-faire correspondant à vos projets.

ATELIER LEGO® > Tom Remy

ENFANTS

MERCREDI 10H30 > 12H (7-12 ANS) 188€/AN

(Matériel fourni).

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 13 septembre à 10h30.

ATELIER TERRE ENFANTIN

> Céline Blaudez

MERCREDI 11H > 12H30 (À PARTIR DE 5 ANS) 188€/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) 226€/AN

JEUDI 18H30 > 20H (CONFIRMÉS) 226€/AN

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

Selon l'évolution de la situation sanitaire, les cours pourront se dérouler en extérieur.

3e ANNÉE

PERFECTIONNEMENT ET CRÉATIVITÉ

1 SAMEDI PAR MOIS / S ÉANCE DE 4H - 155€/AN

Finis les cours ou presque, cette 3e 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... 3e année ouverte en priorité aux élèves ayant suivis une année débutant ou confirmé.

ATELIER PHOTO ARGENTIQUE

> Philippe Faivre et Claire Morette

MERCREDI 18H – 20H - 93€/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.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur mercredi 13 septembre à 18h.

IKEBANA (ÉCOLE OHARA)

> Roberte Cailliez

MARDI 14H30 > 16H30 ET/OU 18H30 > 20H30

19€/SÉANCE

Art floral japonais, à base d'éléments végétaux simples. Les éléments végétaux vivants sont fournis et permettent des compositions épurées et variées.
A partir du mois d'octobre, une séance par mois le mardi, les dates seront communiquées à la rentrée.

ARTEMYL > Myriam Léone

ASSOCIATION ACCUEILLIE

MARDI 18H > 20H ET JEUDI 18H > 20H - 100€/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*** *Blog :* ***artemyl.blogspot***

SPORT & DÉTENTE

KITAÏDO – SHINTAÏDO NOUVEAU

> Jean-Paul MADIER

Shihan, instructeur diplômé TenshinRyu Japon

LUNDI 18H-20H - (GYMNASE CHARLES V) 220€/AN

+ ACCÈS AUX AUTRES ACTIVITÉS DE KENBU NANCY

Art de mouvement et d'expression de la vie.
Issu des arts martiaux japonais, cette pratique consiste à renforcer l'énergie vitale, à s'harmoniser avec l'univers et l'énergie (Tenshin) qui l'emplit. Le but est d'acquérir la liberté véritable et de vivre en bonne harmonie avec soi et nos semblables.
Il exprime une forme corporelle de la philosophie et de la méditation SHINTO.
L'école de BO Jutsu Kitaïdo est issue d'une longue tradition, depuis Okinawa jusqu'à nos jours. Le BO (bâton long) amplifie et renforce l'énergie des mouvements et du corps.
Le véritable enseignement de Me AOKI, fondateur du Shintaïdo (nouvelle voie du corps).
Renseignements et inscriptions :
06.74.05.27.15 – www.kenbunancy.fr

ATELIERS COLLECTIFS – BRAIN GYM NOUVEAU

> Suzie Beckert

JEUDI 18H-19H (À PARTIR DE 17ANS) - PAS DE PRÉREQUIS 220€/AN

Le Brain Gym est un ENSEMBLE DE MOUVEMENTS SIMPLES qui permettent de réduire ou supprimer les blocages ou stress nous empêchant d'utiliser tout notre potentiel et de retrouver notre énergie. Ils sont inspirés de différentes disciplines : yoga, psychomotricité, orthoptie et médecine traditionnelle chinoise.
Exemples d'ateliers thématiques : Dé-stresser, lâcher prise / Améliorer sa souplesse et réduire ses tensions musculaires / Améliorer sa motricité fine (écriture ; activité manuelle ou artistique / Être à l'aise à l'oral en classe (enfant/ado) ou pendant un entretien (adultes) / Améliorer son écoute et sa concentration / etc.
Une fois les mouvements connus, chacun peut alors refaire seul, en autonomie, quand il est fatigué, tendu, inefficace ou stressé. C'est tentant n'est-pas ? N'hésitez pas !
A savoir : Chaque atelier est « unique » car thématique (inscription à un atelier thématique à une date précise). Brain Gym : l'équilibre à portée de main. Retrouvez-nous sur FaceBook.

GYM DOUCE : SPECIAL SENIORS

> Éric Didier NOUVEAU

JEUDI 15H30-16H30 - 186€/AN

La gym douce est la pratique sportive idéale pour les personnes désirant se maintenir en forme et cultiver leur bien-être. Elle s'adapte à tous les niveaux de condition physique.
Elle réduit les risques de maladies et améliore considérablement la souplesse, l'équilibre, la force musculaire et le mental de ceux qui la pratiquent régulièrement et à long terme.

MULTI SPORTS

> Éric Didier

JEUDI 17H-18H30 (ENFANTS DE 6 À 8 ANS) 178€/AN

Les cours de multisports permettent aux enfants de s'amuser avec leurs corps. Ils découvrent toute l'année des activités sportives diverses et variées comme les sports de ballon (foot, basket, king ball) raquette (tennis, badminton ...), les sports d'opposition judo, ou autre base ball, flag rugby cross canadienne freesbe. Cette diversification amène les enfants à développer leurs capacités motrices de manière harmonieuse tout en s'épanouissant au sein d'un groupe, sans pour autant rechercher la compétition en objectif principal.

VOYAGES SONORES

> Sandrine RUHLMANN

1 SAMEDI / MOIS 10H-11H À PARTIR DE 16 ANS

12€ LA SÉANCE / 90€ ABONNEMENT ANNUEL 9 SÉANCES

Éducatrice de jeunes enfants depuis plus de 20 ans ayant notamment co-géré des structures petite enfance, Sandrine RUHLMANN est spécialisée en sonothérapie afin de perfectionner l'accompagnement au bien être des adultes et des enfants.

Sandrine RUHLMANN vous invite à vivre des voyages sonores, moments de douceur, d'apaisement, de retour à soi bercés par des instruments tels que bols tibétains, flûte amérindienne, tambours océan ou bâtons de pluie! Les séances se déroulent dans une position extrêmement confortable (allongé de préférence) pour accueillir et ressentir ces sensations, vibrations et résonnances dans le corps et pas que!
Prévoir des vêtements cocoon, de quoi couvrir les yeux et le corps ainsi qu'une bouteille d'eau.

YOGA

> Jacques Loisy

MARDI 18H30 > 20H 227€/AN

MARDI 20H00 > 21H30 227€/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.

COURS DE CONTACT IMPRO

> Marège Moreno

SAMEDI 10H-12H À PARTIR DE 15 ANS

20€ / 1 SÉANCE DE 2H | 180 € / 10 SÉANCES DE 2H

320€ / 20 COURS DE 2H | 430 € / AN

Les cours sont guidés entièrement pour permettre aux participant.es (indifféremment de leurs niveaux ou pratiques) d'être à l'aise et disponible. Nous visons à construire ensemble une pratique favorable au consentement. Une culture à travers la pratique du contact impro dans laquelle la recherche du consentement mutuel est normalisée et soutenu.
Il s'agit de créer l'environnement propice à l'exploration du mouvement en solo, duo ou en groupe, lors d'exercices donnés et de développer l'écoute et la présence de chacun.e.
Cette pratique régulière enrichit la conscience corporelle, relâche les tensions et donne force et stabilité au corps en mouvement.
De cette danse découle, entre autres, l'adaptabilité, l'harmonie des efforts, l'emploi sensible du contact et le respect et l'intégrité du corps.

Au programme:

- Apprivoiser la proximité
- Découvrir son solo
- Ajuster le contact physique
- Pratiquer les fondamentaux du Contact Impro
- Trouver des ressources verbales et non verbales dans la danse
- Et tellement plus

TAI CHI CHUAN

> Didier Bonhomme

JEUDI 20H > 21H15 (TOUS NIVEAUX) 227€/AN

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

AÏKIDO

> Jean-Claude Schifferling (4e dan)

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

JEUDI 19H30 > 21H30 - 183€/AN/1 SÉANCE

223€/AN/2 SÉANCES 285€/AN/3 SÉANCES

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

Le premier mercredi du mois **Bo jutsu** et **Bokken** à la Pépinière (8h30/9h45).

GYM TONIC

> Éric Didier

LUNDI 18H > 19H (SALLE DE DANSE MJC) - 186€/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 19H > 20H (SALLE DE DANSE) 186€/AN

LUNDI 20H15 > 21H (INITIATION PILATE - DOJO) 165€/AN

JEUDI 18H30 > 19H30 (À LA MJC) 186€/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.

PILATE

> Éric Didier

LUNDI 12H30 > 13H30 OU JEUDI 12H45 > 13H45 186€/AN

À la MJC

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.

LA GYM DES ENFANTS

> Éric Didier

MERCREDI 10H-10H45 ENFANTS DE 2 À 3 ANS 168€/AN

MERCREDI 10H45-11H30 ENFANTS DE 4 À 5 ANS 168€/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 sociabilisation, collectifs et parcours gymniques, le tout avec du matériel adapté aux enfants.

MARCHE SPORT – LOISIRS – DÉCOUVERTE

> Lionel Adam

La MJC a constitué un groupe de marcheurs décidés à découvrir ou redécouvrir l'environnement proche ou plus éloigné de la MJC. Animé par un passionné bénévole chacun pourra également se faire organisateur d'une marche – découverte. La convivialité et le partage des tâches figurent comme principes de base de cette activité. Les premiers rendez-vous se feront au départ à pied depuis la MJC, un ou deux samedis par mois.

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

ASSOCIATION ACCUEILLIE

MARDI 8H45 > 9H45 (POUR ADULTES)

Renseignements:
Bernadette Thorax / tél. 03 83 36 54 34

LA MJC DES 3 MAISONS FAIT SON CIRQUE

RENDEZ-VOUS JONGLAGE

> Gilles PERIE NOUVEAU

DIMANCHE 17H-20H ADOS-ADULTES - (ADHÉSION MJC 9€)

Après une longue pause, le rendez-vous jongle revient enfin !

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...

C'est aussi l'occasion de rencontrer une partie de l'équipe organisatrice de la convention Bibasse et de découvrir ses coulisses !

Pour y participer, il suffit de prendre sa carte d'adhésion annuelle à la MJC (9€) et de venir avec son matériel (possibilité de prêt au démarrage).

10 ANS !

BIBASSE, CONVENTION DE JONGLERIE

10e ÉDITION DU 8 AU 12 MAI 2024

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...

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).

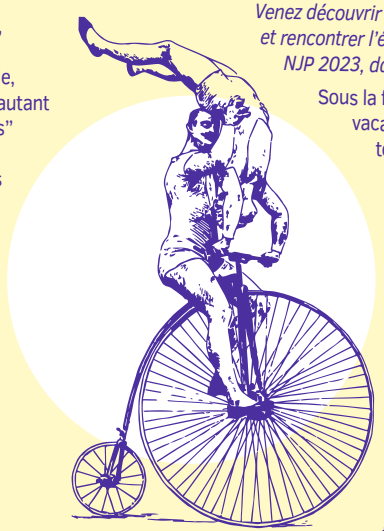
INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE > Mathieu Delanne

MERCREDI 14H-15H (6-8 ANS) 178€/AN

MERCREDI 15H-16H (4-6 ANS) 178€/AN

MERCREDI 16H-17H30 (9-14 ANS) 188€/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.



STAGES CIRQUE & MUSIQUE

DANS LE CADRE DU PROJET CIRQMÜ

AUTOMNE: DU LUN 30 OCT AU VEN 3 NOV 2023

HIVER: DU LUN 4 AU VEN 8 MARS 2024

PRINTEMPS: DU LUNDI 29 AVR AU VEN 3 MAI 2024

TARIFS: 210€

Venez découvrir le spectacle de la tournée d'été et rencontrer l'équipe du Cirqmü à l'occasion du NJP 2023, 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 17 ans de tous niveaux, débutants ou initiés.

MUSIQUE
POUR TOUS

BATTERIE > Thibaut Czmil

MERCREDI 14H > 19H30 - 458€/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 13 septembre à partir de 14h.*

ÉVEIL MUSICAL > Aïssate

MERCREDI 16H > 17H (POUR LES 3, 4 ANS) 176€/AN

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

Rencontre avec Aïssate le 13 septembre à 16h

GUITARE ÉLECTRIQUE ET GUITARE BASSE > Manu Étienne

LUNDI ET JEUDI 16H-21H 458€/AN

SÉANCES INDIVIDUELLES DE 30 MN À PARTIR DE 7 ANS

Guitare électrique, ou d'accompagnement ou guitare basse. Un enseignement vivant, dynamique aussi bien destiné au débutant qu'au musicien plus confirmé. Technique, harmonie, solfège rythmique, lecture tablatures ou partitions en accord avec l'élève. Tous styles musicaux confondus... **Pour ceux qui le souhaitent:** En collaboration avec Thibaut Czmil; mise en place d'ateliers collectifs «basse, batterie, guitare, chant» pour mettre le plus rapidement possible en pratique ce que l'on apprend en cours individuel, s'amuser et partager en «groupe». Possibilité de restitutions sous forme de petits concerts ponctuels.

Rendez-vous pour établir le planning lundi 11 septembre à partir de 16h

PIANO ET FLÛTE À BEC > Vincent Petit

LUNDI 17H > 20H 414€/AN (20 MN) 458€/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 11 septembre.*

COURS DE CHANT INDIVIDUEL > Gérémie Delaitre

MARDI 12H30 > 18H30 ET 20H > 21H

VENDREDI 12H30 > 21H30 - (45 MN/SÉANCE)

TARIF TRIMESTRIEL 206€ POUR 10 SÉANCES

TARIF ANNUEL 587€ POUR 30 SÉANCES

Tout niveau (y compris professionnels), tout style, tout âge (dès 8 ans)

Cours sur mesure, en fonction de vos attentes et de votre niveau , voix chantée, parlée (slam, hip-hop, etc) ou saturée (Métal, Rock, Funk, etc), onomatopées (scat jazz), human beat box et imitation d'instruments, chant dyphonique...

GUITARE CLASSIQUE > Stéphanie Fort

JEUDI 17H > 19H - 458€/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'État. *Rendez-vous pour établir le planning le jeudi 14 septembre à 17h.*

ATELIER CHORALE > Gérémie Delaitre

MARDI 18H30 > 20H 248€/AN (30 SÉANCES)

À PARTIR DE 4 PARTICIPANTS (1H30/SÉANCE)

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.

LE JARDIN PARTAGÉ DES 3 MAISONS

DÉVELOPPEMENT DURABLE ET ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

Lieu de sensibilisation pédagogique à l'environnement, notre jardin est ouvert à tous et toute l'année! En 9 ans ce bel espace de nature est devenu une référence dans la ville et la métropole, offrant aux habitants une réponse à leurs besoins de nature et de liens.

TON JARDIN EN VILLE > Lilian Courteaux

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 répares, tu prépares la saison maraichère...

ANIMATIONS NATURE ET ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

> Lilian Courteaux

Envie de nature? Découvrez nos animations à destination des associations, scolaires, collectivités et venez passez un moment au jardin.

Contact: Lilian Courteaux, animateur Jardin ***jardinpartage@mjc3maisons.fr***

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

ESPACE DE JARDINAGE PARTAGÉ > Lilian Courteaux

DIM ET JEU DE 14H À 18H TOUTE L'ANNÉE

ADHÉSION 8€ PLUS PARTICIPATION LIBRE

TOUT PUBLIC

Trêve hivernale du 4 déc au 14 jan.

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 piqueniquer. Les moments de convivialité sont nombreux à la belle saison, les dimanches au jardin: auberges espagnoles, barbecues, transformations des récoltes et goûters

LA FÊTE DU JARDIN

DIMANCHE 2 JUIN 2024

ATELIERS D'ARTISTES

LES TROIS HUIT

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 créateurs. 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.

CENTRE DE LOISIRS

L'ÉDUCATION PARTAGÉE

Le Centre de Loisirs de la MJC des 3 Maisons a à cœur de proposer à vos enfants des activités originales 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'Education Partagée entre la Famille, l'Ecole 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.
- **Pour les vacances:** L'inscription se fait sur quatre jours minimum

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, développer la confiance en soi, se plonger dans un imaginaire, etc.). Nous pensons donc qu'il est pertinent que vos enfants évoluent durant plusieurs jours au sein du centre de loisirs.
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

07h45 > 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 (17h>18h période de vacances)

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 (non CAF)	QF > 800	QF < 800
Journée + repas	**19.50 €**	**15.50 €**	**14.50 €**
½ journée + repas	**15.50 €**	**13.50 €**	**12.50 €**
½ 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.

ET AUSSI...

LE PALACE
UN BANQUET À CIEL OUVERT

4e ÉDITION SAMEDI 16 MARS 2024

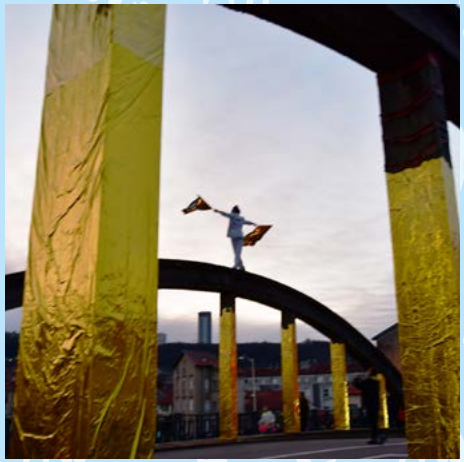
Fête de Quartier d'Hiver. Le Palace d'Hiver vous invite à son « Banquet à ciel ouvert ». Rejoignez-nous en famille, entre voisins ou amis pour une balade en lumière dans les rues du quartier qui nous emmènera jusqu'au Palace d'Hiver où nous partagerons un grand banquet à la chaleur des braseros.

Et pour préparer cette fête, venez nous retrouver le **samedi 9 mars à la MJC 3 Maisons autour de d'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.

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

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. Les groupes accueillis y trouvent un espace de travail qui correspond à leurs besoins : s'essayer, expérimenter, faire ensemble sans avoir la pression d'un horodateur qui tourne ... bref un lieu un peu garage où tout semble encore possible !



PARTENARIAT CULTUREL

CIE OSMOSIS
ÉQUINOXES & SOLSTICES

Zone Artistique Transitoire Crosne-Vayringe & alentours
Équinoxe automne sept 2023 > Équinoxe automne sept 2024

Un quartier, des habitants, des passants, des entrées et sorties de ville, un territoire de Nancy, où se déployeront des imaginaires sensibles, spectaculaires. Célébrer des Lieux, le Vivant à travers une série de rendez-vous artistiques et culturels majeurs autour et lors des temps de solstices et d'équinoxes qui rythmeront cette période de mars 2023 à septembre 2025. Ensemble un **Quartier en Fête** guidé par un témoin du réel, un témoignage clef qui sera notre passeur sur cet espace des possibles.

Les rendez-vous d'équinoxes, solstices à venir :

SAISON #01 "NOS RIVAGES" FLUX DE VIE

ÉQUINOXE DE SEPTEMBRE 2023

SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2023 - 18H00 À 23H30

Rendez-vous sous le pont: Voie Express Banlieue Est/Viaduc Louis Marin/Église St-Vincent-de-Paul à Nancy

SOLSTICE DE DÉCEMBRE 2023

MERCREDI 22 DÉCEMBRE 2023 - 15H00 À 20H00

Rendez-vous face Résidence Recteur SENN - 21 rue Vayringe/Terrain Chapelle St Jean BOSCO à Nancy

SAISON #02 "NOS TRAVERSEES" AU CŒUR DE LIEUX DE VIE

ÉQUINOXE DE MARS 2024

SAMEDI 16 MARS 2024 - 18H00 À 21H00

Suivi du Palace d'Hivers MJC 3 maisons
Rendez-vous Espace Maraichers (Haraux) - 34 Rue Vayringe à Nancy

SOLSTICE DE JUIN 2024

JEUDI 20 JUIN 2024 - 18H00 À 22H00

Rendez-vous Sport City Game rue Crosne 54000 à Nancy

ÉQUINOXE DE SEPTEMBRE 2024

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2024 - 10H00 À 18H00

Rendez-vous Maison de retraite Les Cygnes/Village de l'insertion rue Crosne à Nancy

Ces actions sont effectuées dans le cadre du dispositif **Quartiers en fête** porté par la Ville de Nancy pour proposer un aménagement culturel du territoire au service des habitants et des artistes.

Photographie Studio Tom Riedel - © Osmosis Cie-Ali Salmi

INFORMATIONS PRATIQUES

La Maison des Jeunes et de la Culture des 3 Maisons est une association d'Education Populaire selon la Loi 1901, conventionnée avec la Ville de Nancy, et affiliée à la FRMJC Lorraine, elle-même membre de MJC Grand Est et MJC de France. 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, la Directrice 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** et Mme **Anne Mrowicki** *Co-présidente*, Mme **Florence Ducreau** *Trésorière*, Mme **Karen Hanny** *Trésorière-adjointe*, M. **Frédérique Joyeux** *Secrétaire*, Mme **Sylvie Drouant** *Assesseure*.

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 2023-2024 : **9€/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 11 septembre 2023 au 22 juin 2024, 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 11 septembre 2023
- **Assemblée Générale** jeudi 12 avril 2024
- **Convention Bibasse** mercredi 8 au 12 mai 2024
- **Fête du jardin** dimanche 2 juin 2024
- **Fête des activités** vendredi 21 et samedi 22 juin 2024

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

MJC DES 3 MAISONS
12 rue de Fontenoy
54000 NANCY
03 83 32 80 52
contact@mjc3maisons.fr
www.mjc3maisons.fr

BUS : lignes 12, 13 et 16
arrêt *MJC 3 Maisons* ou *Varinge*

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

Nadine Royer - *Directrice*

Audrey Rolin - *Animatrice*

Félix Lipka - *Directeur du Centre de Loisirs*

Julien Engerer - *Comptable*

Lilian Courteaux - *Animateur jardin*

Émilie Carrey - *Accueil et communication*

Malika Benhennou et **Armelle Chrétien** - *Agentes d'entretien*

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 > 12 / 14h > 20h
pendant les vacances scolaires: du lundi au vendredi: 8h > 12h / 13h > 19h

BUS: lignes 12, 13 et 16 - arrêt *MJC 3 Maisons* ou *Vayringe*

Grand Est
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE

MJC À NANCY
mjcnancy.fr

métropole GrandNancy

ALLOCATIONS FAMILIALES

DÉPARTEMENT MEURTHE MOSELLE

Nancy

design graphique : daniel mestanza