

PROGRAMME 25/26

DANSES • THÉÂTRE • CRÉATION ARTISTIQUE • SPORTS & DÉTENTE • CIRQUE • MUSIQUE
JARDIN PARTAGÉ • ATELIERS D'ARTISTES • CENTRE LOISIRS

M J C 3 M





SOMMAIRE	
DANSES	4
THÉÂTRE	7
ATELIERS ARTISTIQUES & CRÉATION	9
SPORT & DÉTENTE	12
CIRQUE	16
MUSIQUE	18
JARDIN PARTAGÉ	20
ATELIERS D'ARTISTES	21
CENTRE DE LOISIRS	22
ET AUSSI...	23
INFOS PRATIQUES	23

ÉDITO

UN LIEU DE VIE ET DE PARTAGE

Installée au cœur du quartier des 3 Maisons à Nancy, notre Maison est un pilier essentiel du lien social. Par ses actions quotidiennes avec les habitants, les jeunes, les associations, les collectivités locales et les institutions, elle contribue à renforcer le bien vivre ensemble, même dans les contextes où ce lien est fragilisé ou rompu.

DES VALEURS RÉPUBLICAINES COMME SOCLE

Notre MJC est construite sur des valeurs républicaines et des principes fondamentaux tels que la laïcité, la solidarité, la tolérance et la responsabilité. Son projet s'articule autour d'un accueil inconditionnel de toutes et tous, favorisant l'émancipation et la prise de responsabilités des individus. L'objectif est de contribuer à la construction d'une société plus solidaire grâce à l'éducation et à la culture.

PROMOTION DES DROITS CULTURELS ET LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

Notre Maison s'engage résolument pour la reconnaissance et la promotion des droits culturels des personnes. Elle lutte activement contre toute forme de discrimination, offrant ainsi un espace inclusif et ouvert à tous.

UNE OFFRE RICHE EN ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

Outre une offre variée d'activités, notre MJC organise tout au long de l'année des événements qui sont devenus incontournables et qui donnent à la Maison son caractère unique. Parmi ceux-ci, on peut citer : la convention de jonglerie Bibasse, le Palace, les concerts et expositions, les spectacles...

Sans oublier le charmant jardin partagé, désormais encore plus accueillant avec son ombrière et son chemin permettant l'accès des personnes à mobilité réduite, et le dynamique centre de loisirs qui permettent à chacun de se retrouver et de partager des moments conviviaux.

UN APPEL À LA CRÉATIVITÉ ET À LA SOLIDARITÉ

Notre maison invite chacun à rester actif, créatif, accueillant et solidaire. Ensemble, nous pouvons construire et réinventer nos vies et celles de nos quartiers. Votre place est parmi nous et nous serons ravis de vous accueillir dans notre lieu de partage et de convivialité.

Belle saison à toutes et tous

Marianne Levy et Anne Mrowicki, *Co-présidentes*
Nadine Royer, *Directrice*

DANSES

MORNING K-POP CLASS

NOUVEAU



Basée à Nancy, l'association KUWABARA se spécialise dans la promotion de la culture pop à travers une gamme diversifiée d'événements et d'animations. Envie de démarrer le week-end avec énergie et good vibes ? Rejoignez nos sessions Morning à la MJC 3 Maisons ! Chaque dimanche matin, plongez pendant deux heures dans l'univers dynamique de la K-POP. Que vous soyez un danseur aguerri ou un simple passionné, venez apprendre et maîtriser les refrains les plus iconiques de vos groupes ou artistes préférés. Nos sessions sont conçues pour que chacun puisse s'amuser, améliorer sa coordination et se défouler. C'est l'occasion parfaite de vous dépenser, de partager un moment convivial et de repartir le sourire aux lèvres, avec des pas de danse ultra-cool. Les Morning, c'est votre rendez-vous hebdomadaire pour exprimer votre créativité, rencontrer d'autres fans de K-POP et donner du rythme à vos dimanches !

Contact : association.kuwabara54@gmail.com 06 45 55 35 18

DANSE MODERN' JAZZ

NOUVEAU

→ Roxelane Parisot



La danse Modern'Jazz est un mélange de plusieurs danses comme: le jazz, danse classique, contemporaine, hip-hop... et laisse beaucoup de liberté chorégraphique. Cette danse puise dans le travail rythmique tout en gardant le côté technique. Elle est connue comme étant une danse harmonieuse, technique et parfois acrobatique. La danse Modern Jazz est idéale pour travailler l'ensemble des muscles, car toutes les parties du corps vont être sollicitées. Elle va donc permettre de dessiner la silhouette et de se tonifier en améliorant le souffle et l'endurance. Elle permet d'exprimer ses émotions et d'évacuer les tensions du quotidien. Enfin, on danse le Modern Jazz en groupe, ce qui laisse beaucoup de place au rire et à la convivialité. Pas de prérequis, vous aurez tout le loisir de progresser en découvrant cette discipline.

• ÉVEIL MODERN' JAZZ



Un monde fabuleux à découvrir ! La musique, le rythme, le mouvement... De 4 à 6 ans, la danse moderne jazz est un sport idéal pour se défouler, mais aussi développer la motricité.

• INITIATION MODERN' JAZZ



La danse modern'Jazz laisse beaucoup de liberté ! Elle est très artistique et rythmique. Si au départ, on faisait du Modern Jazz sur de la musique Jazz, on la pratique aujourd'hui plutôt sur des musiques actuelles. Idéale pour améliorer sa coordination des mouvements ou encore sa mémoire, cette danse joyeuse permettra à vos enfants de passer un bon moment. Apprentissage de chorégraphies variées.

• DANSE MODERN' JAZZ



Apprentissage de chorégraphies rythmées sur des musiques actuelles. Cours énergique et bonne humeur assurée ! Les enfants seront valorisés par l'acquisition de mouvements et de techniques de plus en plus complexes tout en exprimant leur créativité. Les cours de Modern'Jazz donneront lieu à un gala de fin d'année !

SWING / LINDY HOP / SOLO SWING

→ Sébastien, Héloïse, Daisy, Hervé



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 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 *follower*). 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 des bals swing, les festivals ou encore les rencontres internationales, qui ponctuent l'année. C'est une véritable explosion de joie et nous nous réjouissons de partager cette passion avec vous. Le swing peut également se danser seul.

Le LINDY HOP/ CHARLESTON en couple : trois niveaux s'offrent à vous ! Pour tous les cours, 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

• NIVEAU « BASES »



Lundi de 19h15 à 20h15 > Héloïse et Sébastien
Aucun prérequis n'est exigé. Si vous n'avez jamais dansé ou que vous avez besoin de refaire les fondamentaux, ce cours est fait pour vous ! Nous apprendrons les bases du Lindy Hop, charleston à deux pour découvrir rapidement la joie de cette danse sociale et de partage. Le cours comprend 15 minutes de pratique dansante pour s'entraîner en musique.

• NIVEAU « ÉVOLUTION »



→ Daisy et Hervé

Vous connaissez les bases du Lindy Hop et du Charleston à deux et vous souhaitez consolider vos acquis. Si vous avez envie de vous sentir plus à l'aise sur la piste de danse, ce cours est fait pour vous ! Swing Out, Tuckturn, ou encore Tandem, venez découvrir de nouvelles variations en continuant de vous amuser sur la musique swing !

• NIVEAU « CHALLENGE »

→ *Héloïse et Sébastien*

Vous connaissez les bases du Lindy Hop et du Charleston à deux : vous maîtrisez plusieurs variations, vous commencez à intégrer des jeux de jambe à votre danse et vous êtes à l'aise pour danser sur différents tempos. Si vous êtes prêts pour vous challenger et sortir de votre zone de confort, ce cours est fait pour vous ! Le cours comprend 15 minutes de pratique pour s'entraîner en musique.

LE SOLO SWING

NOUVEAU

MAR 20-15 21-15 200€* 12 COURS 324€*

→ *Hervé*

« Pour bien danser à deux, il faut déjà bien danser seul » On ne sait plus qui l'a prononcé, mais c'est tellement vrai. Si vous n'avez jamais dansé, si vous débutez le swing, si vous souhaitez vous perfectionner (quel que soit votre niveau) ou être plus à l'aise dans votre Lindy Hop / Charleston, vous allez adorer le Solo Swing. Rythme, stepmoves, style, groove...(etc) on a du bonheur à mettre dans votre tête, et surtout dans vos pieds !

Tu as des questions et tu veux plus d'infos :

Facebook : *Swing MJC des trois maisons*

Suivez notre actualité pour être informé des stages/workshop et soirée qui auront lieu cette année.

FLAMENCO

Issu de la fusion des cultures andalouses et gitanes, le flamenco est l'expression des sentiments profonds de l'être humain (douleur, joie, fierté, révolte, ...). À la fois gracieux et puissant, percutant et émouvant, il mêle dans une tension constante retenue et explosion. Chaque mouvement, chaque frappe, chaque regard raconte une histoire. Art vivant et vibrant, le flamenco bouleverse autant qu'il fascine. Les cours proposés par *A Compás* s'articulent autour de 4 niveaux, du débutant au confirmé, chacun axé sur l'étude d'un *palo* (style) et d'une chorégraphie. Sont abordés tous les aspects techniques du flamenco : rythme, travail du corps, *zapateado* (martèlement des pieds), expression scénique, ... Un cours complémentaire est également proposé, centré sur les *Patañas de tangos*, ces courtes chorégraphies festives caractéristiques du flamenco (équivalent niveau

inter 1). Les cours donnent lieu à une représentation de fin d'année et à d'autres moments forts pour les élèves (scènes ouvertes, démos, ...). Les cours sont en partie accompagnés en live par des musiciens.

• FLAMENCO AVEC A COMPÁS

DÉBUTANT JEU 18-30 20-00 260€* → *Caroline Rep*

INTERMÉDIAIRE 1 MAR 18-30 20-00 260€* → *Caroline Rep*

INTERMÉDIAIRE 2 MAR 18-30 20-00 260€* → *Caroline Rep*

CONFIRMÉ MER 18-30 20-30 300€* → *Elphie Quintard*

• COURS COMPLÉMENTAIRE - Patañas de tangos

LUN 18-15 19-15 200€* → *Elphie Quintard*

Sur des rythmes de tangos ou de bulerías, ce cours a pour objectif de se familiariser aux « patas » tout en développant le lâcher prise. À travers l'apprentissage de mini séquences, il sera possible de partager de courtes impro sur scène ou lors de fiestas !

Plus d'infos sur www.acompas.fr / Instagram : @flamenco.compagnie

DANSE DE SALON

NOUVEAU

→ *Roxelane Parisot*

LUN 15-00 16-30 210€*

Dans une ambiance joyeuse et décontractée venez-vous initier aux différentes danses de salon : La valse, le quick-step, le fox-trot, le tango ou la valse viennoise. Venez si possible avec un ou une partenaire pour un amusement garanti. Chaque cours sera suivi par un thé convivial.

HIP HOP

→ *Tony Priceless*

> 6 ANS VEN 18-00 19-00 | > 15 ANS + VEN 19-00 20-30

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

<https://youtu.be/rpYcP-2jIac>

<https://youtu.be/w5BqAXufjW0>



L'ATELIER D'EXPRESSION THÉÂTRALE

NOUVEAU

→ *Lili Drouot*

MAR 10-30 12H 200€*

Découvrez ou retrouvez les sensations des planches. Amusez-vous à jouer des personnages et des situations qui vous touchent ou qui vous font rire. Jeux de théâtre et improvisations viendront ponctuer les séances dans une atmosphère détendue et bienveillante. Le projet final s'appuiera sur des textes écrits ou une création collective.

THÉÂTRE

→ *Éveline Noirelère*

MER ou JEU 20H 22H 263€*

Parce que Louis Jovet 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 metteuse en scène Éveline Noirelère.

THÉÂTRE

THÉÂTRE ENFANT → Lih Drouet

5-7 ANS MER 09:30 177€

8-10 ANS MER 10:30 14H 15:30 (NOUVEAU CRÉNEAU) 187€

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 17 septembre à 9h30 et 10h30.

THÉÂTRE ADOS → Lih Drouet

11-13 ANS MER 15:30 177€

14-17 ANS MER 17:15 18:45 187€

Le théâtre fait rêver. Il permet d'entrer dans des imaginaires illimités. En plus des jeux de théâtre et d'improvisations, nous explorerons les ressources des textes mais aussi du comédien lui-même à travers l'interprétation de personnages et de situations, 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 17 septembre à 15h30 et 17h15.

THÉÂTRE D'IMPRO → Bertrand Hance & C^o

MAR 20H 22H 210€

Dans ces ateliers, animés par Romain ALBRECHT, 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.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur mardi 16 septembre à 20h.

THÉÂTRE D'IMPRO ADOS → Bertrand Hance & C^o

> 12 ANS + SAM 14H 16H 208€

Tu débordes d'imagination et tu souhaites apprendre à créer des histoires sur le vif? Tu aimes t'amuser et envoyer des vanes? 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.

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

STAGES CLOWN → Thierry Victor

> 12 ANS + SAM 14H 16H 100€ PAR WEEK-END

Les dates des week-ends sont communiquées au courant de l'année.

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
<https://www.facebook.com/topazclown/>

A R T S PLASTIQUES & CRÉATION

STAGE DE FABRICATION DE PAPIER VÉGÉTAL

→ Paul Ballereau & l'Association ITADORI

1J. 10H 18H 90€ (+9€ D'ADHÉSION)

NOUVEAU

Dates communiquées en cours d'année.

De la plante au papier, découvrez les secrets de la fabrication artisanale du papier végétal, de la cueillette à la création. Le papier végétal est une peau, une matière vivante, connectée au vivant. Sa fabrication permet une infinité de variations, révélant à chaque fois l'identité unique de la plante utilisée. Grâce à cet atelier, plongez dans un savoir-faire ancestral et explorez une approche artistique unique, en lien direct avec la nature. Au programme: apprentissage des techniques de base (cuisson, pâte, fabrication); créations libres et expérimentations artistiques (fabrication de feuilles, insertion d'éléments naturels, création de volumes en papier); approche autonome pour pratiquer chez soi.

Inscription & Informations: Polbalro@gmail.com
Places limitées - Réservez votre place pour cette immersion végétale!

ATELIER D'ART → Josey NOUVEAU

> 13 ANS + MER 18H 19:30 280€

Plus qu'un atelier, une véritable providence. Dans un cadre bucolique et chamarré, venez découvrir les joies de diverses techniques artistiques: dessin, peinture, gravure, et même un peu de sculpture en argile pour les plus courageux d'entre vous. À partir de 13 ans – et à vos risques et périls – laissez-vous emporter dans les méandres de la création, et découvrez à quel point vos mains peuvent faire des trucs vraiment cool.

Pour plus d'informations, vous pourrez me rencontrer le mercredi 17 septembre à 18h00.

ARTS VISUELS ENFANTS

→ Sarah Monnier et/ou Lucile Nabonnand



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.

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animatrice mercredi 17 septembre à 16h.

BD & MANGA → Bastien Bertine



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'LEESI (Ecole Européenne Supérieure de l'Image), à Angoulême;

<http://bastienbertine.myporfolio.com>

Pour plus d'informations, vous pouvez venir rencontrer l'animateur mercredi 17 septembre à 18h.

ATELIER PHOTO NUMÉRIQUE → Vincent Marion



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.

• 3^e ANNÉE PERFECTIONNEMENT ET CRÉATIVITÉ



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

ATELIER PHOTO ARGENTIQUE NOUVEAU

→ Lucile Nabonnand



Cet atelier, du développement au tirage, est dédié à l'initiation et à l'autonomisation des débutant.e.s, à l'accompagnement de projets individuels et à la découverte de procédés alternatifs.

Possibilité d'une utilisation libre du laboratoire aux horaires d'ouverture de la MJC.

→ Philippe Faivre



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 17 septembre à 18h.

LA FRITURE SUR LES LIGNES → Géraldine Milanese



Ecrire, inventer et partager vos textes dans une ambiance bienveillante bouillonnante et britisho-gourmande. Je vous propose cette année 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 fin de l'année scolaire. Nous nous verrons une 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 le 15 septembre à 19h. Démarrage des ateliers lundi 22 septembre.
SITE : www.geraldinemilanese.com

L'ATELIER DE CREATION COUTURE

→ Françoise Retournard



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.

ARTEMYL (ASSOCIATION ACCUEILLIE)

→ Myriam Léone



L'association ARTEMYL a intégré la MJC des 3 Maisons il y a 8 ans et propose des cours de dessin, peinture toutes techniques (aquarelle, acrylique, huile), sculpture (modelage terre)... ce cours ouverts à tous.

Tel. 06.86.13.54.57 - Blog : artemyl.blogspot

ATELIER LEGO® ENFANTS

→ Tom Remy



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 17 septembre à 10h30.

ATELIER CINEMA NOUVEAU

→ Franck Higelin



Tout au long de l'année, nous réalisons au sein de l'atelier plusieurs films et chacun des participants se retrouve tour à tour devant et derrière la caméra. Au programme : jeu d'acteur, écriture de scénario, prises de vue, création de décors, etc. Ces projets mélangent les techniques et les styles et sont aussi l'occasion de découvrir de nombreux genres cinématographiques

JEUDIS GOURMANDS → avec Tiairy



Les dates sont communiquées au courant de l'année. Adhésion annuelle à la MJC 9€/an + participation aux frais par atelier. Envie de découvrir, partager, renforcer ses connaissances en matière de cuisine 100% végétale, on vous propose un rdv mensuel lors des jeudis gourmands. Lors de ces rdvs, on cuisine et déguste ensuite ensemble. On vous proposera aussi bien des menus complets que parfois des ateliers thématiques.

YOGA ENFANTS

NOUVEAU

→ Babeth Boivin



Le yoga pour enfants favorise la concentration, la mémoire et la créativité à travers des activités ludiques, sensorielles et corporelles. Chaque séance mêle jeux, expression artistique et relaxation pour apprendre à mieux se connaître et à canaliser son énergie.

YOGA PARENTS-ENFANTS

NOUVEAU

→ Babeth Boivin

Stages ponctuels une fois par mois, plus d'infos à l'accueil de la MJC. L'atelier de yoga parent-enfant propose une approche ludique mêlant danse, chant, théâtre et dessin pour favoriser le lâcher-prise et le lien familial. Parents et enfants y explorent ensemble le yoga tout en stimulant leur concentration et leur créativité.

SPORTS & DÉTENTE

KITAÏDO - SHINTAÏDO

→ Jean-Paul Madier. *Shihan, instructeur diplômé TenshinRyu Japon*



(Au gymnase Charles V, le tarif annuel donne accès aux autres activités de Kenbu Nancy).

Art de mouvement et d'expression de la vie. Issue 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'acquiescer 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). L'inscription à l'Institut donne accès aux autres activités de Kenbu Nancy.

Renseignements et inscriptions - 06.74.05.27.15 - www.kenbunancy.fr

KARATÉ ENFANTS-ADOS

→ Jean-Paul Madier



(Enfants: 180 € licence comprise. Ados: 190 € licence comprise, accès toutes disciplines. Forfait famille).

Le Karaté est un excellent moyen d'améliorer la condition physique des enfants. Il développe leur force, leur souplesse et leur endurance tout en s'amusant. Cela contribue à une vie saine et active. Il renforce leur confiance en eux, la concentration, l'équilibre statique et dynamique, la coordination motrice, l'orientation dans l'espace et le temps. Il permet de coordonner le corps et l'esprit, induit des valeurs de respect, de droiture, d'humilité et de persévérance. Le Karaté est plus qu'un sport, c'est une discipline de vie pour la connaissance de soi. C'est une recherche de maîtrise, de perfection technique et mentale. Cours mixtes et inclusifs (pour les enfants porteurs de troubles invisibles).

Renseignements et inscriptions - 06.74.05.27.15 - www.kenbunancy.fr

TAI CHI CHUAN

→ Didier Bonhomme



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

YOGA ADULTES

→ Babeth Boivin



Le Vinyasa yoga est une pratique du yoga, dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration. En plus d'être une activité physique complète, il confère de nombreux bienfaits sur le corps, la santé et l'esprit. La respiration est au centre de la pratique. Elle se fait par le nez, bouche fermée, de manière calme et profonde. Cela conduit au relâchement des tensions, à la détente générale et favorise la circulation de l'énergie. On l'appelle la respiration Ujjayi ou la respiration océanique. La pratique hatha/vinyasa permet à chacun selon ses capacités et ses limites de trouver les mouvements qui leur font du bien ! Dans ce cours, vous serez également sensibilisé à la méditation, respiration et autres formes de yoga (yeux, mains, vocale...)

AÏKIDO

→ Jean-Claude Schifferling (4^e dan)



(192€/an: 1 séance - 234€/an: 2 séances 299€/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).»

LA GYM DES ENFANTS

→ Éric Didier



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.

GYM TONIC

→ *Éric Didier*



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'1h. 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*



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/BODY BALLS

→ *Éric Didier*



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.

GYM DOUCE

→ *Éric Didier*



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*



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 freestyle. 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.

BODY SCULPT

→ *Roxelane Parisot* **NOUVEAU**



Cours de renforcement musculaire généralisé permettant de tonifier et de sculpter la silhouette. Musique entraînante et bonne humeur! Le Body Sculpt contribue à brûler des calories, à améliorer la circulation sanguine, et à soulager les maux de dos grâce à un renforcement musculaire.

LES LUNDIS SPORTIFS

→ *Roxelane Parisot*



Pour optimiser vos chances d'atteindre vos objectifs, vous pouvez choisir 2 cours, bénéfique sur le plan physiologique et gage de réussite. Sans parler de la confiance en vous et du bien-être que vous allez ressentir. Je serai votre meilleure alliée pour vous emmener là où vous voulez!

Cours supplémentaire ci-dessous:

• BODY SCULPT



Cours de renforcement musculaire généralisé permettant de tonifier et de sculpter la silhouette. Musique entraînante et bonne humeur! Le Body Sculpt contribue à brûler des calories, à améliorer la circulation sanguine, et à soulager les maux de dos grâce à un renforcement musculaire.

• CIRCUIT TRAINING MINCEUR



Cours à visée cardio vasculaire ou l'objectif va être de 'brûler' un maximum de calories en alternant sans temps de pause différents ateliers dans le but d'affiner votre corps. J'individualise le cours en fonction des besoins de chacun et peut proposer à la demande un rééquilibrage alimentaire.

• ESPRIT ZEN



Exploration de différentes techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à mettre à distance tout ce qui peut nous parasiter en s'ancrant dans le moment présent. Retrouver sérénité et confiance. Un moment que vous méritez de prendre rien que pour vous.

• RELAXATION **NOUVEAU**



La relaxation est un cours anti-stress pour aider à se détendre. De la méditation pour mieux gérer son anxiété, à la sophrologie, une technique de relaxation pour décompresser, sans oublier l'automassage, un exercice anti-stress efficace. Cours complet pour retrouver calme et harmonie.

COURS DE CONTACT IMPRO

→ *Marège Moreno*



Trois formats complémentaires, proposés en alternance chaque mois:

• CORPOLOGIE **NOUVEAU**

Accessible à toutes et tous, sans prérequis. Ceci n'est pas un cours de danse. Ceci n'est pas une thérapie. Un espace pour réapprovisionner son corps à son rythme, loin des injonctions, avec écoute et attention. La Corpologie propose un lien entre le quotidien et la danse: redonner au corps une place, une voix, un territoire.

• LABORATOIRE DE RECHERCHE EN MOUVEMENT



Expérience en contact improvisation nécessaire. Un espace de recherche collective autour du mouvement, du contact et de l'attention. On y expérimente,

on partage des outils et on interroge ensemble la pratique.

• JAM DE CONTACT IMPROVISATION **NOUVEAU**

Expérience en contact improvisation nécessaire. Un espace libre de danse, en solo, duo ou groupe, en silence ou en musique, dans un cadre bienveillant.

• FORMULE COMPLÈTE **NOUVEAU**

(accès aux trois formats sur l'année)

Les dates précises seront envoyées aux inscrits-es.
Inscriptions & infos: nancy.contactimpro@gmail.com

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

ASSOCIATION ACCUEILLIE



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

STAGE POUR ELLE

→ *Simone Carvalho Da Costa*

Coach / Facilitatrice / Créatrice du projet Pour Elles



Les dates des weekends sont communiquées au courant de l'année.

La proposition consiste en des rencontres mensuelles d'une durée de 2h30. Chaque session est rythmée par une alternance de pratiques: méditations guidées, cercles de parole, explorations corporelles, activités artistiques et moments ludiques favorisant la créativité et la spontanéité. L'objectif est d'offrir un espace de catharsis et d'expansion, où chaque femme peut explorer son histoire, libérer ses émotions, retrouver la joie du jeu et se reconnecter à son pouvoir créatif.

Email: simonecosta@rdv-essentia.com

Téléphone: 06 51 82 03 48

<https://www.rdv-essentia.com>

RENDEZ-VOUS MARCHES URBAINES

NOUVEAU

→ *Sébastien Lhuillier*



Le bien-être au travers de la marche. Découvrez la marche urbaine! Partez de Nancy pour explorer la ville et ses environs, alliant culture, convivialité et plaisir de la découverte à pied. Une activité ouverte aux adultes, idéale pour allier découvertes locales et convivialité.

Plus d'infos: <http://www.sebastien-lhuillier.com>



LA MJC DES 3 MAISONS FAIT SON CIRQUE

INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE

→ Mathieu Delanne



Bienvenue au cirque des 3 Maisons! Boules chinoises, bâton du diable, diabolo, acrobaties, balles, pyramide, foulard, monocycle... sont autant de différents "mini atelier" 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.

RENDEZ-VOUS JONGLAGE

→ Gilles Perie



Après une longue pause, le rendez-vous jingle 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).

BIBASSE - CONVENTION DE JONGLERIE

12^e ÉDITION DU 13 MAI AU 17 MAI 2026

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.

MUSIQUES POUR TOUS

GUITARE → Manu Etienne

 **LUN** **MAR** **15H 20H** **481€*** SÉANCES INDIVIDUELLES DE 30 MN

Guitare électrique, guitare basse et guitare classique: 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.

Guitare classique: Accords, rythmique, placement de la voix, savoir transposer, adapter la tonalité. Reprise de morceaux, initiation à la composition et à l'écriture.

ATELIERS MUSIQUES ACTUELLES

→ Manu Etienne et Thibaut Czml

LUN **19H 20-30** **60€***

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 ». Restitutions sous forme de concerts ponctuels.

Rendez-vous pour établir le planning lundi 15 septembre à partir de 16h.

BATTERIE → Thibaut Czml

 **MER** **14H 15-30** **481€*** SÉANCES INDIVIDUELLES DE 30 MN

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

Rendez-vous pour établir le planning le mercredi 18 septembre 2024 à partir de 14h.

PIANO ET CONTREBASSE → Vincent Petit

LUN **17H 20H** **435€*** 20 MN **481€*** 30 MN

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 15 septembre.

COURS DE CHANT INDIVIDUEL → Géréme Delaire

 **MAR** **VEN** **10H 21H** **206€*** 10 SÉANCES **587€*** 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...

ATELIER CHORALE → Géréme Delaire

MAR **18H 19H** **248€*** 30 SÉANCES, À PARTIR 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.

ATELIERS D'ARTISTES



Depuis plus de 15 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.

LE JARDIN 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 10 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

→ Nicolas Rymdzionek



Dans le cadre du centre de loisirs, espace enfant du Jardin Partagé et en salle en hiver.

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 maraîchère.

ANIMATIONS NATURE ET ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

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

Contact : Nicolas Rymdzionek, animateur Jardin
jardinpartage@mjc3maisons.fr

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

ESPACE DE JARDINAGE PARTAGÉ

→ Nicolas Rymdzionek



(+9€ ADHESION & PARTICIPATION LIBRE)

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 moly, 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.

LA FÊTE DU JARDIN

Dimanche 7 juin 2026

CENTRE DE LOISIRS

Le Centre de Loisirs de la MJC s'inscrit dans une démarche d'éducation positive. L'équipe pédagogique encadre les enfants avec bienveillance en restant à l'écoute de leurs besoins. Ils développent leur autonomie à travers les différentes activités, que nous voulons éducatives, et lors des tâches quotidiennes. L'équipe veille à offrir un cadre sécuritaire, un climat sain dans lequel les enfants peuvent grandir, essayer, réussir et échouer sans peur. S'ajoute à tout cela, une volonté de sensibiliser les enfants au « mieux consommer » et ce, par diverses actions : Entretien d'un potager, recyclage/récupération de matériel, réalisation des goûters maisons (également dans le but de manger plus équilibré), sensibilisation au gaspillage alimentaire et matériel.

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 AU CENTRE DE LOISIRS DÉMARRENT AUX DATES SUIVANTES :

- Mardi 23 septembre 2025 pour les vacances de la Toussaint.
- Mardi 4 novembre 2025 pour les vacances de Noël.
- Mardi 6 janvier 2026 pour les vacances d'hiver.
- Mardi 3 mars 2026 pour les vacances de Pâques.

Pour les vacances d'été 2026 et les mercredis 2026-2027, les dates seront communiquées ultérieurement. 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	22 €	18 €	17 €
½ journée + repas	17,25 €	15,25 €	14,25 €
½ journée sans repas	12,75 €	10,75 €	9,75 €

Attention : Les règlements se font à l'inscription des enfants.

ET AUSSI...

LE PALACE

7^e ÉDITION SAMEDI 14 MARS 2026

Fête de Quartier d'Hiver : Le Palace vous invite à un « Banquet à ciel ouvert ». Participez en famille, entre amis ou voisins à une balade lumineuse dans les rues du quartier, qui se conclura par un grand banquet autour des braseros. Pour préparer cette fête, rendez-vous le samedi 7 mars à la MJC 3 Maisons pour des ateliers créatifs : fabrication de lampions, couture de costumes, création de décors lumineux. Pensez à soigner votre tenue : fourrures, chapeaux, perles et accessoires sont les bienvenus !

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. 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 !

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 Fédération Lorraine des MJC, elle-même membre de la Confédération des 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 FLMJC 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-présidentes*, Mme **Florence Ducreau** *trésorière*, Mme **Karen Hanny** *trésorière-adjointe*, Mr **Frédérique Joyeux** *secrétaire*, Mme **Sylvie Drouant** *assesseuse*.

La carte d'adhésion à la MJC vous permet de pratiquer une activité dans notre structure ainsi que dans les 5 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 2025-2026 : **9€/an**

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* • Nicolas Ryndzionek *Animateur jardin* • Emilie Carrey *Accueil et communication* • Armelle Chrétien & Michel Baudot *Personnel d'entretien*

HORAIRE D'OUVERTURE :

Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 21h, le vendredi 9h à 12h et de 14h à 19h.

Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi : 9h à 12h et de 14h à 18h.

BUS : Lignes 12, 13 arrêt : MJC 3 Maisons

Pour pratiquer une activité régulière, il est également nécessaire de régler une cotisation à l'année scolaire. Une saison correspond plus ou moins à 30 séances du 15 septembre 2025 au 26 juin 2026, 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 2^{ème} activité dans la même famille. Tout remboursement ne pourra intervenir que sur demande écrite dûment justifiée et uniquement pour un trimestre non commencé.

DISPOSITIFS D'AIDES AUX FAMILLES

ATL de la CAF/ FNAS/ Comité d'entreprise/ Pass 'Sport/ Pass Jeunes 54/ Pass' Culture/ CCAS / Chèques vacances/ Carte Jeun'Est /

QUELQUES DATES...

Reprise des activités : lundi 15 septembre 2025

Assemblée Générale : jeudi 30 avril 2026

Convention Bibasse : mercredi 13 mai au 17 mai 2026

Fête du jardin : dimanche 7 juin 2026

Fête des activités : Vendredi 19 et samedi 20 juin 2026



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 > 19h
pendant les vacances scolaires: du lundi au vendredi: 9h > 12h / 14h > 18h

BUS: lignes 12, 13 - arrêt *MJC 3 Maisons*



métropole
Grand Nancy



Nancy,