

Nouveautés à tester cette saison !!!

BD / MANGAS : Owen DRILLAUD

Apprenez à dessiner votre manga tout en discutant de Vos héros et mangas favoris.

Public : Ados (12 / 16 ans)
Tarif : 195 €
Horaires: Samedi 10h – 11h30
Reprise : Samedi 5 sept 2026

Circuit / Cardio Training

Activité sous réserve

Step / Renforcement

Activité sous réserve

Gym

Activité sous réserve

STAGES . . . Dates à définir

Escape Game

Atelier céramique

K-Pop

Danse avec Bébé

Partenaires



Se détendre avec . . .

BODY LIBERTÉ : Delphine BOUDINET

Libérer mes tensions, ouvrir ma respiration, entrer Dans un monde intérieur.

Public : Ados, Adultes
Tarifs : 165 €
Horaires : Lundi 16h00 - 17h30
Reprise : Lundi 7 sept 2026

HATHA YOGA : Marine POUMEYRAU

Yoga doux et engageant. Bienfaits :
- Travail sur la mobilité, l'équilibre, l'étirement et la sollicitation de muscles profonds du corps.
- Amélioration de la concentration, la conscience du Corps et de l'esprit, l'arrêt des pensées parasites.

Public : Ados, Adultes
Tarifs : 280 €
Horaires : Lundi 19h – 20h
Reprise : Lundi 7 sept 2026

Découvrir des savoir-faire avec . . .

ATELIER COUTURE : Adeline PUYET

Apprendre à utiliser une machine à coudre et une Surjeteuse, à confectionner accessoires et habits, Dans une ambiance conviviale et de partage.

Public : Ados, Adultes
Tarif : 165 €
Horaires: Mardi 14h – 16h30
Reprise : Mardi 8 sept 2026

ATELIER CRÉATION : Claire BOURGEOIS

Peinture sur verre, soie et tissus. Pergamano. Cartonnage boîtes, pêle-mêle, carton mousse. Marqueterie de paille et bien d'autres activités à découvrir.

Public : Ados, Adultes
Tarif : 66 €
Horaires: Jeudi 14h – 17h30
Reprise : Jeudi 3 sept 2026



Pré - Programme des activités 2026/2027

Venez découvrir ou redécouvrir la MJC !
La MJC c'est aussi
Des stages, des concerts, des expositions...
Un lieu convivial ouvert à toutes et tous.

IPNS: imprimer par nos soins ne pas jeter sur la voie publique



23 avenue Jean Jaurès - 89400 MIGENNES
www.mjcmigennes.fr / 03 86 92 14 70

Conditions générales:

La MJC est une structure associative.
Ainsi, chaque adhérent(e) de plus de 16 ans a une voix lors de l'Assemblée générale annuelle.

L'adhésion à la MJC est donc obligatoire et s'ajoute aux cotisations pour les ateliers. Elle est annuelle et non remboursable.

Les tarifs de l'adhésion et réductions pour la saison 2026/2027 sont les suivants:

- **Enfant** (-18 ans) : 12,50 €
À compter de 2 activités : 10% de réduction* sur l'activité la plus chère de + de 100€.
- **Adulte** : 25 €
À compter de 2 activités : 10% de réduction* sur l'activité la plus chère de + de 140€.
- **Carte famille** : 1 parent + 1 enfant (-18 ans) ou plus : 30 €
À compter de 2 activités : 10% de réduction* sur l'activité la plus chère de + de 100€.
- **Carte famille** : 2 parents + 1 enfant (-18 ans) ou plus : 45 €
À compter de 2 activités : 10% de réduction* sur l'activité la plus chère de + de 100€.
- **Carte couple** : 40 €
À compter de 2 activités : 10% de réduction* sur l'activité la plus chère de + de 140€.

LES RÉDUCTIONS NE SONT PAS CUMULABLES

*Hors activités : Salle de remise en forme, jeu de rôle, club jeux de société, tennis de table et activité au trimestre.

Une séance d'essai gratuite pour toute activité uniquement aux nouveaux adhérents !

Les activités sont soumises à un minimum d'adhérents, en deçà, le CA se réserve le droit de suspendre ou arrêter l'activité (le cas échéant un remboursement sera effectué au prorata de la saison)

ESPACE AGORA

L'ESPACE AGORA de la MJC vous accueillera tous les mercredis de 13h30 à 17h30.

Pour vous permettre d'attendre la sortie des ateliers de votre enfant. Des activités vous seront proposées, un espace jeu est à votre disposition (Baby foot, table de ping-pong).

Pratiquer un sport avec ...

BABY GYM : Adrien PAULMIER

Activité d'éveil. Mise en place de parcours ludique. Développement de la motricité, sociabilisation.

Public : Enfants (14 mois à 3 ans)
Tarif : 126 €
Horaires : Mercredi 10h -11h
Reprise : Mercredi 2 sept 2026

BODY SANTÉ : Delphine BOUDINET

Medley de pratiques sportives et énergétiques Alliant un temps de cardio-training et gainage.

Public : Ados, Adultes
Tarif : 120 €
Horaires : Lundi 9h10 - 10h10
OU Mardi 17h25 -18h25
Reprise : Lundi 7 sept 2026

BOXE THAÏLANDAISE : Than PHANSAVATH

La Boxe Thaïlandaise, ou Muay-Thai « boxe du peuple thaï », est un art martial classé en Occident parmi les boxes pieds-poings.

Public : Enfants, Ados, Adultes
Tarifs : 8 à 10 ans : Lic +128 €
11 ans et + : Lic +152 €
Horaires : Mercredi et vendredi
8 à 10 ans : 18h45 – 19h45
11 à 14 ans : 18h45 - 20h15
15 ans et + : 20h15 – 21h45
Reprise : Mercredi 9 sept 2026

Matériel obligatoire : Gants, protège-tibias, protège-dents, coquille, SHORT BOXE THAI.

CARDIO TRAINING : Adrien PAULMIER

Travail physique/travail au poids de corps/travail Physique sur temps ou répétition/ travail à la patte D'ours/travail sac de frappe. CIRCUIT TRAINING

Public : Ados, Adultes
Tarifs : 165 €
Horaires : Mercredi 16h15-17h15
ET Samedi 9h –10h
Reprise : Mercredi 2 sept 2026

ESCALADE : Pascal CALMUS

Débutants 8/9 ans : 13h30 – 14h30 - Max 12 pers
Débutants 10/12 ans : 14h30 – 15h30 – Max 14 pers

Public : Enfants (8/12 ans)
Tarif : Licence + 120 €
Horaires : Mercredi
Reprise : Mercredi 2 sept 2026

ESCALADE : Éric VALES et Franck KIEHL

Mercredi:
Débutants 10/12 ans : 16h30 – 17h30 - Max 15 pers
Débutants 13/15 ans : 17h30 – 18h30 – Max 15 pers
Mercredi et vendredi : 16 ans et + : 18h30 – 20h30

Public : Ados, Adultes
Tarifs :
10/16 ans : Licence + 120 €
17 et + : Licence + 138 €
Horaires : Mercredi et vendredi
Reprise : Mercredi 9 sept 2026

ÉVEIL SPORTIF : Adrien PAULMIER

Jeux de coordinations, motricité, mobilité, Découverte de la boxe pied poing, PAS d'opposition.

Public : Enfants (4/6 ans)
Tarif : 141 €
Horaires : Mercredi 11h15-12h15
Reprise : Mercredi 2 sept 2026

KIDS : Adrien PAULMIER

Initiation de la boxe pied poing, motricité, coordination, jeu découverte SANS opposition.

Public : Enfants (6/10 ans)
Tarif : 141 €
Horaires : Mercredi 14h – 15h
Reprise : Mercredi 2 sept 2026

KICK BOXING : Adrien PAULMIER

Apprentissage des techniques de la boxe pied-poing Par le jeu. Coordination et motricité. Sport AVEC opposition.

Public Enfants (8/14 ans)
Tarifs : Licence + 165 €
Horaires : Mercredi 15h – 16h
Samedi 10h00 – 11h00
Reprise : Mercredi 2 sept 2026

KICK BOXING : Adrien PAULMIER

Apprentissage des techniques de la boxe anglaise et de la boxe pied-poing AVEC opposition. Travail technicotactique, renfo musculaire.

Public : Ados /Adultes (+15 ans)
Tarifs : Licence + 165 €
Horaires : Mercredi 17h30-18h30
ET Samedi 11h15 – 12h15
Reprise : Mercredi 2 sept 2026

PILATES : Carole CIOTTA

Diminuer tensions et stress. Se tonifier et se Détendre. Bienfaits sur le dos et les cervicales.

Public : Ados, Adultes
Tarif : 171 €
Horaires :Lundi 19h45 –20h45
OU Jeudi 17h30-18h30
Reprise : Lundi 7 sept 2026

SALLE DE REMISE EN FORME

Vestiaires avec douche. Salle en autogestion.

Public : Ados, Adultes
Tarifs : 100 € ou trimestre
Horaires : Du lundi au vendredi
9h - 19h
Reprise : Mardi 1er sept 2026

TENNIS DE TABLE : Quentin POLETTE

Salle du Cosec – Rue Claude Debussy, accès par le parking Avenue des Cosmonautes, En face du N°41.

Public : À partir de 10 ans
Tarifs : Licence(s) + 15 €
Horaires : Mardi et jeudi 18h-20h
Compét : vendredi 18h30-23h30
Compét : dimanche 14h – 17h
Reprise : Mardi 1er sept 2026

Pratiquer la danse avec ...

BODY DANCING : Delphine BOUDINET

Envie de bouger, de rire ? Des lundis dansants, seul, en famille ou entre amis, amateur ou passionné De danse, c'est l'occasion parfaite de se retrouver et de se laisser porter par le rythme. DANSE EN LIGNE

Public : Ados, Adultes
Tarif : 165 €
Horaires : Lundi 17h45 – 18h45
Reprise : Lundi 7 sept 2026

DANSE COUNTRY : Véronique PINON

Apprentissage et évolution de danses Country, Celtiques et Line Dance du niveau débutant au Niveau confirmé. Ainsi que des prestations tarifées pour diverses animations, SUR DEVIS.

Public : Enfants, Ados, Adultes
Tarifs : 1h / semaine : 155 €
2h et + : 200 €
Horaires :
Mardi Débutants 19h30–20h30
Mardi Initiés 20h30–21h30
Jeudi confirmés 19h30 – 20h30
Jeudi démo 20h30 – 21h30
Reprise : Mardi 1er sept 2026

DANSE LOISIR : Sylvie et Christian VERDOT

Vous voulez vous initier ou vous perfectionner En danses de couple : Salsa, Kizomba, Bachata, Rock, Chacha, etc ...

Venez passer un moment de détente sportive Avec nous un soir par semaine !

Réunion d'information :
Mercredi 2 septembre 2026 à 20h00

Public : Adultes
Tarif : 90 €
Horaires :
Mercredi Débutants et initiés 1:
20h00 ou 20h45 - 22h15
Jeudi initiés 2 et initiés 3 : 20h00
ou 20h45 – 22h15
Reprise : Mercredi 2 sept 2026

ÉCLAT' WOI : Eloise LOUZON FAUSTIN

Tu aimes danser, swinguer, djerker, viens te faire Plaisir avec l'équipe qui te propose des cours Coopératifs. On t'attend pour des superbes séances !

Public : Ados, Adultes
Tarif : 96 € ou
Carte 10 séances : 30 €
Horaires : Vendredi 18h30 – 20h
Reprise : Vendredi 4 sept 2026

HIP HOP: Soulaymane CHAHBOUNI

Découvrir et maîtriser une variété de styles, de la Fluidité du Breakdance à l'énergie du Popping. Libérer le danseur qui sommeille en vous !

Public : Enfants, Ados
Tarif : 255 €
Horaires :
Mardi 12 ans et + 19h15 – 20h15
Mercredi 7/11 ans 13h45-14h45
Reprise : Mardi 8 sept 2026

MODERN'JAZZ : Carole CIOTTA

Danse alliant rigueur, coordination et rythmicité aux références jazz, pop et disco, passant par des musiques du monde entier.

Horaires :
Lundi Élémentaire (8-10 ans) 17h30 - 18h30
Lundi Ado Niv1 (11-16 ans) 18h30 - 19h45
Mardi Éveil (4-5 ans) 17h30 – 18h15
Mardi Initiation (6-7 ans) 18h15 – 19h00
Jeudi Ados Niv2 (12-17 ans) 18h30 – 20h00
Jeudi Adultes 20h00 - 21h30

Public : Enfants, Ados, Adultes
Tarifs : Éveil (4-5 ans) : 153 €
Initiation (6-7 ans) : 153 €
Élémentaire (8-10 ans) : 168 €
Ados Niv1 (11-16 ans) : 183 €
Ados Niv2 (12-17 ans) : 198 €
Adultes : 198 €
Reprise : Lundi 7 sept 2026

Libérer son esprit créatif avec ...

ATELIER CHANT : Camille GREPIER

Développer ou améliorer vos compétences vocales (interprétation, techniques) tout en favorisant la Cohésion et l'esprit d'équipe grâce à la musique (pop, pop-rock, comédie musicale, variétés diverses).

Public : Enfants, Ados, Adultes
Tarif : 180 €
Horaires :
Lundi 17 ans et + 20h15 – 21h30
Vendredi 8/16 ans 17h – 18h15
Reprise : lundi 7 sept 2026

ATELIER JEU DE ROLE : Lilian DEGREVE

Développer l'imaginaire et la logique, favoriser la Coopération et les compétences sociales et D'expression orale. Résoudre des énigmes. ATELIER TOUS LES 15 JOURS

Public : Enfants (8/14 ans)
Tarif : 5 €
Horaires :
Samedi (8/10 ans) 14h – 16h
Samedi (11/14 ans) 10h – 12h
Reprise : Samedi 12 sept 2026

ATELIER JEU DE ROLE : Estéban LAVAUD

Les Héritiers de la Quête. Jeu de rôle interactif médiéval fantastique. ATELIER TOUS LES 15 JOURS

Public : Ados, Adultes
Tarif : 5 €
Horaires : Samedi 13h00 – 17h
Reprise : Samedi 5 sept 2026

CLUB JEU DE SOCIETE : Carmelo STAGNO

Plongez dans l'univers passionnant des jeux de société. Venez jouer, échanger et créer des moments mémorables avec nous !

Public : Ados, Adultes
Tarif : 5 €
Horaires : Mercredi 20h15-23h00
Reprise : Mercredi 2 sept 2026

CLUB PHOTO : Jean-Louis REYNAERT, Stéphane LOUVRIER

Le lundi : ateliers théoriques et pratiques. Le jeudi : Retouche de photos numériques. Exposition en fin de saison sur un thème défini.

Public : Ados, Adultes
Tarif : 46 €
Horaires :
Lundi et jeudi 18h30 – 20h30
Reprise : Lundi 7 sept 2026