



La Maison Maladière

MJC - Centre Social

SAISON  
2018-2019





# ÉQUIPE DE LA MAISON MALADIÈRE

DIRECTION : Dominique Vercherand

ADMINISTRATIF : Claire Fricot, Mélanie Pepey  
Guillaume Trouillet

ANIMATION LOCALE : Aldo Tomasino, Anna Grapsa

RÉFÉRENTE FAMILLE : Séverine Bonin

ANIMATION JEUNESSE : Emilie Gallice, Jamel Ouahoud

LOGISTIQUE : Nikos Papadatos





Le 1er janvier 2018 la MJC Maladière et le Centre Social Balzac se sont réunis. De cette rencontre est née « La Maison Maladière » fruit de deux projets complémentaires, gérée dans une première étape par la Fédération Française des MJC qui a répondu à un appel à manifestation d'intérêt lancé par la Ville de Dijon .

Mais pourquoi La Maison Maladière ? Sans aucun doute pour ancrer notre association sur son territoire, identifier son emplacement, s'engager dans l'avenir tout en gardant à l'esprit son histoire. C'est ainsi que « La Maladière » est tombée sous le sens. La Maison fait bien sûr référence à sa fédération d'origine, celle des MJC, mais également à son envie de communiquer les valeurs qui animent toutes celles et ceux qui s'y investissent : bénévoles, partenaires, salariés... la solidarité, un cadre rassurant, accueillant et une façon de faire familiale nous apparaissent comme un préalable indispensable à la vie de notre association.

Aussi, si le président de la fédération régionale des MJC est l'un des signataires de ce propos, il s'associe au président de l'association « le Sémaphore de la rue Balzac ». En effet, l'avenir de cette Maison qui rayonne sur trois quartiers Clémenceau, Drapeau et Maladière se conçoit autour d'une gestion au plus près des habitants, voulue par la Ville, et dont l'association « le Sémaphore de la rue Balzac » pourra être maître d'œuvre.

En attendant, pour cette saison 2018-2019 vous trouverez de nouvelles propositions d'activités comme la Gym Parents/Enfants ou le flamenco, mais aussi toutes les activités que vous avez eu envie et plaisir à pratiquer l'année dernière.

Mais sachez aussi que « La Maison Maladière » c'est aussi de l'action culturelle par le biais d'une commission de programmation réunie autour du « Sémaphore », un projet jeunesse qui vise à impliquer les jeunes de manière à répondre à leurs besoins et à leurs attentes. Ce sont également des actions autour de la famille telles que sorties, ateliers spécifiques, spectacles, rencontres de l'accompagnement à la scolarité, des cours d'apprentissage de français... Ce sont également des animations pour les seniors, un soutien aux associations, une participation active à la vie des quartiers, le tout dans le respect et la valorisation des valeurs de l'éducation populaire que nous aimerions faire vivre et partager avec vous.

Nous vous souhaitons une bonne rentrée à toutes et à tous et une excellente saison 2018-2019 !!

**Pierre Vian**

Président de la Fédération Régionale  
Bourgogne-Franche Comté

**Jean Louis Borel**

Président du Sémaphore de la rue Balzac



# CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

La Maison Maladière est une association régie par la loi de 1901. La carte d'adhérent individuelle est obligatoire et valable de septembre à fin août pour pratiquer une ou plusieurs activités.

Son montant s'élève à 4 € par personne ; elle est valable dans toutes les MJC de Dijon (Bourroches, Grésilles, Montchapet et Maison Phare).

Le montant de la cotisation annuelle aux activités est forfaitaire sur la base de 30 séances de septembre à juin. Un supplément s'applique aux personnes domiciliées hors Dijon. A partir de la troisième activité pratiquée au sein d'une même famille (parents et/ou enfants à charge), une réduction de 30 % est appliquée sur la moyenne du total des cotisations.

Les tarifs individuels des activités sont calculés en fonction du revenu fiscal de référence et du nombre de parts fiscales du foyer.

Les cotisations sont payables forfaitairement à l'année (paiement possible en trois fois). L'encaissement des chèques s'effectue en fin de mois de septembre à décembre.

Une séance d'essai est possible sous réserve de places disponibles et en concertation avec l'animateur.

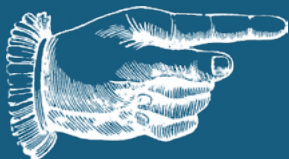
La Maison Maladière se réserve le droit d'arrêter un créneau d'activité après les vacances d'automne si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant. Le remboursement des séances non réalisées sera alors effectué.

Aucune absence à une ou plusieurs séances ne pourra être remboursée. Toutefois, un remboursement de cotisation est envisageable uniquement sur présentation d'un certificat médical et dans la limite de 10 séances.

**Un certificat médical de moins de 3 ans est obligatoire pour toutes les activités physiques et/ou sportives, la danse et est à remettre à l'accueil en début d'année.**

## CALCUL DU TARIF :

- \* Prendre le revenu fiscal de référence indiqué sur votre dernière feuille d'imposition.
- \* Diviser par le nombre de parts.
- \* Trouver votre tarif (A,B,C,D,E,F) parmi les 6 tranches.
- \* Vous reporter au tableau de l'activité de votre choix pour connaître le tarif correspondant.



### TARIFS TRANCHES

A	JUSQU'à 9 000 €
B	9 001 à 13 000 €
C	13 001 à 17 000 €
D	17 001 à 23 000 €
E	23 001 à 30 000 €
F	30 000 et + €



# SOMMAIRE

× **P.1** ARTS PLASTIQUES

× **P.3** CRÉATION MUSICALE

× **P.7** DANSES



× **P.12** LOISIRS

× **P.14** RELAXATION



× **P.16** SPORT

× **P.19** ASSOCIATION SOCIO-CULTURELLE ET SPORTIVE

× **P.22** DISTRIBUTION DE PANIERS BIO

× **P.23** PERMANENCES SOCIALES ET SERVICES

× **P.26** POLE «FAMILLE»

× **P.27** ACCUEIL JEUNES 12-17 ANS





# ACTIVITÉS D'EXPRESSION



## ATELIER THÉÂTRE

En début d'année animateur et participants définissent un projet (travail sur un thème ou une pièce entière, clown, masque...). Ensuite, c'est un peu l'aventure : on explore chaque scène en variant les styles de jeu, les entrées, les supports. En donnant la priorité aux corps, aux émotions, aux textes, à la rencontre, au plaisir. Faire simple et juste en restant au plus près des individus et des mots. Avec, en fin d'année, cette chose terrifiante et magnifique : la rencontre avec le public (groupes mélangeant débutants et confirmés).

Animateur : **Gérard FRANÇOIS**

Horaires : **Mercredi 17h30-19h45 et 20h15-22h30.**

Public : **Adultes**

Lieu : **Bâtiment Maladière**

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	223 €	232 €	239 €	244 €	247 €	248 €
Extérieur	239 €	249 €	256 €	261 €	264 €	268 €

## ARTS PLASTIQUES

### COURS DE DESSIN ET PEINTURE

Réalisation de dessins figuratifs avec différents supports (pastels, crayon, encre, gouache...).

Animateur : **Clémence HOURCADE-CANDELE**

Horaires : **Mardi 17h15-18h45 (6-13 ans) / mercredi 18h30-20h30 (adultes)**

Public : **Adultes & enfants : 6-13 ans**

Lieu : **Bâtiment Maladière**



#### Tarifs enfant

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	143 €	145 €	153 €	158 €	161 €	163 €
Extérieur	184 €	192 €	198 €	204 €	207 €	212 €

#### Tarifs adulte

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	191 €	199 €	205 €	211 €	215 €	219 €
Extérieur	246 €	256 €	264 €	272 €	280 €	282 €

# ARTS PLASTIQUES

## DESSIN AVEC MODÈLE VIVANT

Le corps humain, objet d'étude ou moyen d'expression artistique ?  
Les deux bien sûr,... et depuis longtemps !..

1<sup>er</sup> COURS Animateur : Jean Louis BOREL

Horaires : Mardi 19h30 à 21h30 (adultes)

Public : Adultes

Lieu : Maladière

où

2<sup>e</sup> COURS Animateur : Daniel CARETTE, Pierre ROUTHIER

Horaires : Lundi 14h30 à 16h30 (adultes)

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	59 €	61 €	62 €	64 €	65 €	66 €
Extérieur	64 €	65 €	67 €	68 €	69 €	70 €

## SCULPTURE – MODELAGE

D'abord quelques croquis rapides pour choisir la pose, puis nous élaborons une statue d'argile.  
Recherche du geste..., des lignes. Des week-ends et des stages seront proposés. Un programme  
sera établi en début de saison.

Animateur : Jean Louis BOREL

Horaires : Jeudi : 14h00-17h00

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	249 €	257 €	264 €	269 €	273 €	277 €
Extérieur	268 €	279 €	287 €	292 €	297 €	301 €



## ATELIER D'ARTS PLASTIQUES

Cours de dessin, peinture, gravure, argile, sorties culturelles.  
Renseignements auprès de l'association : 07 81 84 26 33  
Organisé par l'association **Art-Présence** et animé par Céline ÉMORINE

Horaires : Mardi : 14h00-17h00

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière



# CRÉATION MUSICALE



## ATELIER DÉCOUVERTE INSTRUMENTALE

Dans cet atelier, les enfants vont découvrir trois instruments : le piano, la batterie et la guitare à travers l'apprentissage des notions telles que le solfège, la lecture rythmique et l'apprentissage de quelques morceaux de musique.

Animateur : Jean-Michel BOVE

Horaires : Mercredi 14h-17h (cours de 45 minutes, groupe de 3 ou 4).

Public : 4 à 6 ans

Lieu : Bâtiment Maladière

**Jean-Michel sera présent pour les inscriptions le mercredi 5 septembre de 10h à 19h et le jeudi 6 septembre de 17h à 19h**

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	239 €	249 €	257 €	262 €	266 €	270 €
Extérieur	259 €	271 €	279 €	284 €	289 €	293 €



## BATTERIE

Aller à l'essentiel ! Voilà comment on pourrait définir l'esprit de l'atelier batterie. Le but recherche ; être capable, le plus rapidement possible, de jouer en groupe, tout en passant par le solfège rythmique et la technique ; travailler un répertoire, le tout dans une ambiance décontractée mais sérieuse. Un baladeur MP3 ou une clef USB sera demandé en début d'année.

Animateur : Jean-Michel BOVE

Horaires : Lundi : 14h00-22h00

Mardi : 14h00-22h00

Mercredi : 9h00-12h00 & 14h00-22h00

Jeudi 14h00-22h00

(cours de 30 minutes)

Public : Tout public à partir de 4 ans

Lieu : Bâtiment Maladière

**Jean-Michel sera présent pour les inscriptions le mercredi 5 septembre de 10h à 19h et le jeudi 6 septembre de 17h à 19h**



### Cours collectifs

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	290 €	302 €	311 €	317 €	322 €	326 €
Extérieur	310 €	323 €	333 €	339 €	344 €	349 €

### Cours individuels

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	454 €	474 €	486 €	498 €	505 €	512 €
Extérieur	485 €	506 €	521 €	531 €	539 €	546 €

# CRÉATION MUSICALE

## COURS DE CHANT

Découvrir le chant en développant la détente corporelle et la technique vocale, en apprenant les bases du solfège et du rythme à travers un répertoire varié.

Animatrice : Mi-Ja KIM

Horaires : Mercredi : 14h-20h

Judi : 14h-21h

Samedi : 9h30-12h

Public : À partir de 12 ans & adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

### Cours collectifs

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	501 €	522 €	538 €	549 €	556 €	564 €
Extérieur	532 €	554 €	572 €	583 €	592 €	600 €

## GUITARE ET BASSE

Devenir un musicien autonome et à l'écoute tout en se faisant plaisir, voilà l'objectif de ce cours !  
Au programme : technique, accords, solo seront abordés en fonction du répertoire choisi par chacun : rock, métal, folk, classique, jazz....

Animateur : Joseph ONEGLIA

Horaires : Mardi : 19h-21h

Mercredi : 13h-20h

Public : Tout public à partir de 10 ans

Lieu : Bâtiment Maladière

**Joseph sera présent pour les inscriptions**

**le mercredi 5 septembre de 15h à 19h**

### Cours collectifs (1 heure)

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	290 €	300 €	311 €	317 €	322 €	326 €
Extérieur	300 €	323 €	333 €	339 €	344 €	349 €

# CRÉATION MUSICALE

## PIANO

Apprendre le piano de manière amusante et passionnante : balades à travers les styles musicaux, dictée musicale, performance technique, improvisation de rythmes, harmonisation. Les cours sont « individuel-collectifs » et organisés selon l'âge, le niveau, le nombre de participants, pour une meilleure pédagogie.

Animatrice : **Mi Ja KIM**

Horaires : **Mercredi : 14h-20h**

**Jeudi : 14h-21h**

**Samedi : 9h30-12h**

Public : **Enfants de 3 à 5 ans cours de 30 minutes**

**Enfants de 6 à 12 ans cours de 45 minutes**

**Enfants à partir de 13 ans & adultes cours d'1 heure**

Lieu : **Bâtiment Maladière**



### Cours collectifs

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	267 €	278 €	286 €	292 €	296 €	300 €
Extérieur	287 €	299 €	308 €	314 €	318 €	323 €

### Cours individuel

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	501 €	522 €	538 €	549 €	556 €	564 €
Extérieur	532 €	554 €	572 €	583 €	592 €	600 €

## CHORALE

Chant polyphonique de tradition orale, chant du Monde

**Renseignements auprès de l'association aux horaires des séances : 06 24 26 59 60**

**Organisé et animé par l'association La Chorale du Mardi**

Horaires : **Mercredi : 20h-22h**

Public : **Adultes**

Lieu : **Bâtiment Balzac**

# CRÉATION MUSICALE

## VIOLON

Ludique pour les plus jeunes, l'apprentissage du violon poursuit l'objectif, pour les plus grands et les adultes, de jouer en « ensemble ».

Animateur : **Nathalie VALTAT**

Horaires : **Vendredi : 15h-19h**

Public : **Tout public à partir de 5 ans**

Lieu : **Bâtiment Maladière**

### Cours individuels (3/4h)

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	534 €	547 €	563 €	575 €	583 €	592 €
Extérieur	555 €	580 €	597 €	609 €	617 €	625 €

### Cours collectifs (1 heure)

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	361 €	376 €	387 €	395 €	400 €	406 €
Extérieur	387 €	403 €	415 €	423 €	429 €	435 €

### Cours collectifs (1/2h)

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	173 €	180 €	186 €	189 €	191 €	194 €
Extérieur	189 €	196 €	202 €	206 €	209 €	212 €



# DANSES

## DANSE CLASSIQUE

Éveil : L'éveil à la danse est un moyen pour l'enfant de connaître son corps et d'appréhender son environnement. À partir de 8 ans : la danse classique est enseignée dans sa forme « en dehors ».

Professeur : Marie GAVINO

Horaires : 4 ans : jeudi 17h-17h45

5 ans : jeudi 17h45-18h30

6-7 ans : vendredi 17h-17h45

8-9 ans : vendredi 17h45-18h45

10-12 ans : vendredi 18h45-19h45

Lieu : Bâtiment Balzac



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	145 €	151 €	156 €	159 €	161 €	164 €
Extérieur	156 €	162 €	167 €	170 €	173 €	175 €

## RAGGA DANCEHALL

Le Ragga Dancehall est une danse urbaine issue de la culture Jamaïcaine. Les mouvements appelés « steps » sont très variés et codifiés. Misant surtout sur l'attitude, cette danse reste accessible à toutes et tous. Ondulations, énergies et flow seront développées tout au long des cours sous forme de chorégraphies, routines et freestyle.

Animatrice : Cécile ALABI

Horaires : 7- 10 ans : lundi 17h-18h

11-18 ans : lundi 18h-19h

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	145 €	151 €	156 €	159 €	161 €	164 €
Extérieur	156 €	162 €	167 €	170 €	173 €	175 €

# DANSES



## DANSE FOLK D'ICI & D'AILLEURS

Le but de cet atelier plaisir est de vous donner l'envie de danser ! Dans une ambiance conviviale, venez découvrir la danse folk traditionnelle et moderne ! Au programme : tonicité et discipline du corps, vitalité d'esprit, initiation et technique des pas, apprentissage des danses et chorégraphies en cercle, en chaîne, en ligne et par couple ! L'atelier vous invite au voyage : Europe, Balkans, Israël, États-Unis...

Animateur : **Patrice PERDRISOT**

Horaires : **Lundi : 17h30-19h**

**19h-20h30**

**20h30-22h**

Public : **Adultes à partir de 16 ans**

Lieu : **Bâtiment Maladière**

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	83 €	86 €	88 €	90 €	91 €	92 €
Extérieur	87 €	91 €	93 €	95 €	96 €	97 €

## DANSE ORIENTALE

En travaillant les bases techniques (ondulations, dissociations, accents,...) de la danse égyptienne, vous découvrirez des rythmes pleins de contrastes dans une ambiance détendue.

Animatrice : **Cécile MOURAUX (Samara)**

Horaires : **Mardi : 20h30-21h30 (initiation)**

**21h30-22h45 (intermédiaires)**

**Mercredi : 21h-22h30 (avancés-atelier scène)**

Public : **À partir de 16 ans**

Lieu : **Bâtiment Maladière**

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	200 €	208 €	214 €	218 €	221 €	224 €
Extérieur	216 €	224 €	231 €	235 €	239 €	242 €





# DANSES

## FLAMENCO

NOUVEAU



Le Flamenco prend ses racines dans les cultures gitanes, juives, arabo-andalouses. Cette danse de caractère, inscrite au patrimoine de l'humanité, vous permettra de développer votre sens du rythme, votre capacité de concentration, tout en entretenant une tonicité du corps et de l'esprit.

Professeur : Association Flam&Co

Horaires : Lundi 12h30-13h30 (initiation)

Jeudi 19h15-20h30 (intermédiaires)

Lieu : Bâtiment Balzac

### Cours (1 heure)

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	200 €	208 €	214 €	218 €	221 €	224 €
Extérieur	216 €	224 €	231 €	235 €	239 €	242 €

### Cours (1 h 15)

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	230 €	238 €	244 €	248 €	251 €	254 €
Extérieur	246 €	254 €	261 €	265 €	269 €	272 €

## HIP-HOP

Cours de break-dance, travail au sol avec initiation au top-rock, aux figures acrobatiques, développement acrobatique et spectaculaire du hip-hop. Pour le niveau voir avec l'animateur.

Animateur : Mohsen BOUGUERRA.

Horaires : Mercredi : 7-10 ans : 17h-18h

11-13 ans : 18h-19h

Adultes : 19h15-20h15

Vendredi : Pré-ados/ados confirmés : 20h45-22h

Lieu : Bâtiment Maladière

Début de Séances le 19 septembre

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	219 €	228 €	235 €	240 €	243 €	246 €
Extérieur	235 €	245 €	252 €	257 €	261 €	265 €

# DANSES



## MODERN JAZZ (ENFANTS, ADOLESCENTS)

Le « modern jazz » mêle éveil corporel, art, émotion, énergie pour les plus jeunes,... rigueur et techniques chorégraphiques pour les plus âgés ; avec un seul mot d'ordre : le plaisir avant tout !

Professeur : Élodie BAUDSON

Horaires : Jeudi : 6-8 ans : 16h30-17h30

4-5 ans : 17h30-18h30

12-14 ans : 18h30-19h30

à partir de 15 ans : 19h30-20h30

Vendredi : 9-11 ans : 17h15-18h15

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	145 €	151 €	156 €	159 €	161 €	164 €
Extérieur	156 €	162 €	167 €	170 €	173 €	175 €

## STREET JAZZ ADOLESCENTS

Inspiré des clips vidéo, le street jazz se situe entre le hip hop et le modern'jazz et se danse sur des musiques actuelles !

Professeur : Élodie BAUDSON

Horaires : Jeudi : 20h30-21h30

Public : de 16 ans à 25 ans

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	153 €	159 €	164 €	167 €	169 €	172 €
Extérieur	164 €	170 €	175 €	178 €	181 €	183 €

## DANSES MÉDIÉVALES

Atelier proposé et animé par **la Guilde de la Chouette**.

Horaires : Vendredi 19h30-22h30 (renseignements auprès de l'association au 03 80 71 28 60)

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

# DANSES



## ATELIER DE DANSES DE BRETAGNE

Proposé et animé par **Biz Bihan** (<http://bizbihan.wordpress.com/>).

Horaires : Lundi 20h00-22h30 (renseignements auprès de l'association au 03 80 31 96 66).

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

## COURS DE TANGO ARGENTIN DE BAL

Tango, milonga, valse argentine.

Proposés et animés par l'association **Tango d'Or**.

Horaires : Mardi 19h15-23h00 (renseignements auprès de l'association aux horaires des séances ou par mail à [tangodor@hotmail.fr](mailto:tangodor@hotmail.fr)).

Public : À partir de 16 ans

Lieu : Bâtiment Balzac



## COURS DE LINDY HOP

Le Lindy Up est une danse de rue qui s'est développée vers la fin des années 1920, en parallèle du Jazz et plus particulièrement le Swing. C'est un peu l'ancêtre du Rock.

Proposé et animé par l'association **Lindy Up**.

Horaires : Mardi 19h30-23h00 (renseignements auprès de l'association aux horaires des séances et au 06 80 90 41 21).

Public : À partir de 16 ans

Lieu : Bâtiment Balzac





## AUTOUR D'UN LIVRE, AUTOUR DES LIVRES

En partenariat avec la bibliothèque Maladière, chaque mois nous nous retrouvons pour partager notre plaisir de lire : autour d'un livre choisi ensemble, puis autour des livres que nous avons lus récemment et aimés.

Animatrice : **Monique FLEITH**

Horaires : **Mardi : 14h15-16h30** (première séance le 18 septembre).

Public : **Adultes**

Lieu : **Bâtiment Balzac**

Tarifs : **Adhésion Maison Maladière**



## JEU D'ÉCHECS

Organisé et animé par l'**Académie d'échecs Philidor**.

Horaires : selon les âges et les groupes :

**Vendredi : 14h-16h (seniors) / 19h45-23h30 (adultes, 2 cours)**

**Samedi : 9h-10h30 (enfants) / 10h30-12h30 (enfants)**

(Renseignements auprès de l'association : 06 74 49 93 37).

Public : **tout public à partir de 5 ans**

Lieu : **Bâtiment Balzac**



## ATELIER DE COUTURE

Réalisation de tous travaux (confection, ameublement, réparations) sous la conduite d'une professionnelle.

Animatrices : **Camille REBOUL & Nadine FURDIN**

Horaires : **Lundi 14h-16h30 / 17h-19h30**

Public : **Adultes**

Lieu : **Bâtiment Balzac**



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	70 €	95 €	120 €	140 €	160 €	185 €
Extérieur	85 €	115 €	135 €	155 €	175 €	200 €

# LOISIRS



## CLUB VERMEIL (ACTIVITÉ SÉNIORS)

Ateliers de bricolage, échange d'idées et de passions, jeux de société, animations et sorties diverses.

Responsable de Club : Suzanne CHAUVOT

Animatrice : Françoise de MARICOURT

Horaires : Jeudi 14h-18h (14h30 à 18h00 pendant les vacances scolaires).

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarif sans goûter : 6 euros à l'année + adhésion

Tarif avec goûter : 15 euros par trimestre + adhésion



## PHOTO NUMÉRIQUE

Un atelier qui vous permettra de maîtriser votre appareil photo numérique. Des réunions critiques et techniques dans une ambiance sympa et des sorties de prises de vues sur le terrain. Sortie un samedi ou dimanche tous les 15 jours environ.

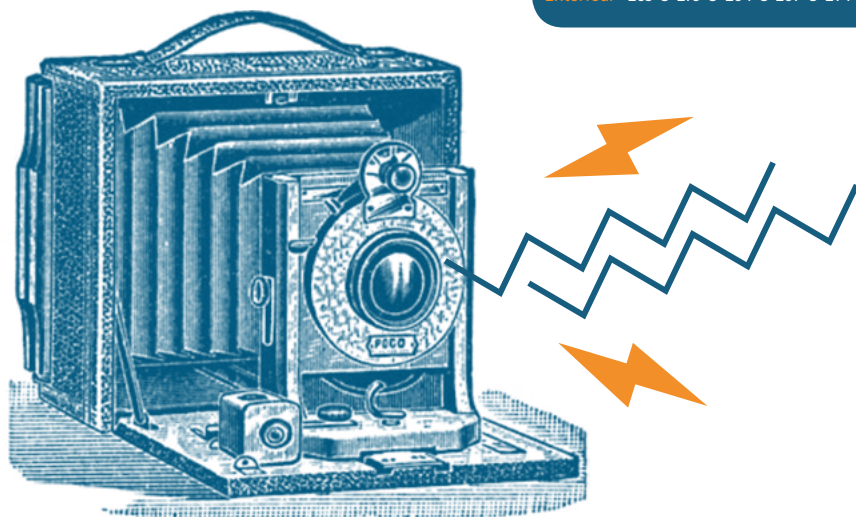
Animateur : Mikaël RAINOT

Horaires : Mercredi : 18h-19h30

Public : Adultes (à partir de 16 ans)

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	245 €	255 €	262 €	267 €	271 €	275 €
Extérieur	265 €	276 €	284 €	289 €	294 €	298 €



# RELAXATION



## HATHA YOGA

Le yoga permet de maîtriser le mental en maîtrisant le corps.

Animatrice : **Zurine MADINABEITIA**

Horaires : **Mardi** : 12h15–13h15 (débutant)  
19h15–20h15 (intermédiaire)  
20h30–21h30 (avancé)

Public : **Adultes**

Lieu : **Bâtiment Balzac**



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	107 €	111 €	114 €	117 €	119 €	121 €
Extérieur	114 €	119 €	122 €	126 €	128 €	131 €

## HATHA YOGA

**NOUVEAU**



Après les vacances d'automne

Le yoga permet de maîtriser le mental en maîtrisant le corps dès le plus jeune âge.

Animatrice : **Zurine MADINABEITIA**

Horaires : **Mercredi** : 15h–16h (débutant)

Public : **8–12 ans**

Lieu : **Bâtiment Maladière**

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	86 €	89 €	91 €	94 €	95 €	97 €
Extérieur	91 €	95 €	98 €	101 €	102 €	105 €

## QI GONG

Discipline favorisant la détente et le bien être, le Qi Gong permet d'accumuler de l'énergie, de se revitaliser en mettant en harmonie le physique et le mental.

Animatrice : **Nathalie GUENIOT**

Horaires : **Vendredi** 12h30–13h30

Public : **Adultes**

Lieu : **Bâtiment Maladière**

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	107 €	111 €	114 €	117 €	119 €	121 €
Extérieur	114 €	119 €	122 €	126 €	128 €	131 €



# RELAXATION



## KINÉSIOLOGIE «SPÉCIALE RETRAITÉS»

Activités de détente et de bien être. Organisé et animé par l'**OPAD**.

Horaires : Lundi 10h-11h

Mercredi 9h15-10h15 & 10h30-11h30

(renseignements et inscriptions à l'OPAD – 03 80 70 02 03).

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

## SOPHROLOGIE-RÉLAXATION «SPÉCIAL RETRAITÉS»

Activités de détente et de bien être. Organisé et animé par l'**OPAD**.

Horaires : Mardi 14h30-15h30 ou 15h45-16h45

(renseignements et inscriptions à l'OPAD – 03 80 70 02 03).

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac



# SPORT

## BABY GYM

NOUVEAU



Venez passer un agréable moment avec votre enfant.

Animatrice : Élodie BAUDSON

Horaires : Vendredi 9h30-10h30

Public : Enfant 12 à 24 mois accompagné d'un parent

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	109 €	127 €	154 €	183 €	197 €	206 €
Extérieur	130 €	152 €	186 €	221 €	235 €	248 €

## MULTISPORT DES LOUPIOTS

Roller, basket, mini tennis, gym, athlétisme...

Animateur : Adrien ALIX

Horaires : Mardi (4-5 ans)

ou Vendredi 17h15-18h15 (6-8 ans).

Public : À partir de 4 ans

Lieu : Gymnase du Drapeau (avenue Général Fauconnet).

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	107 €	111 €	114 €	117 €	119 €	121 €
Extérieur	114 €	119 €	122 €	126 €	128 €	131 €

## GYMNASTIQUE TONIQUE

Entraînement sur la musique... renforcement musculaire, élastiques, stretching, abdo-fessiers.

Animatrice : Anne-Laure HAEMMERLE

Horaires : Mardi 19h30-20h30.

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	107 €	111 €	114 €	117 €	119 €	121 €
Extérieur	114 €	119 €	122 €	126 €	128 €	131 €

## GYMNASTIQUE ENTRETIEN

Assouplissements, renforcement musculaire, abdo-fessiers.

Animateurs : Stéphane HEITZMANN & Adrien ALIX

Horaires : Mardi 9h-10h

Vendredi 9h-10h

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	107 €	111 €	114 €	117 €	119 €	121 €
Extérieur	114 €	119 €	122 €	126 €	128 €	131 €

# SPORT



## FITNESS

Plusieurs cours dans la semaine... jamais la même chose !! :

- \* travail cardio-respiratoire (cours d'aéro ou de « Low Impact Aerobic »).
- \* travail musculaire (cours d'abdos – cuisses – fessiers, renforcement musculaire buste-dos).
- \* circuit minceur : plusieurs ateliers cardio musculaire utilisant différents matériels (haltère, ballon, step, élastique...).

Animatrice : Anne Laure AMIOT

Horaires : Lundi : 18h15–19h15

Jeudi : 18h30–19h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	200 €	208 €	214 €	218 €	221 €	224 €
Extérieur	216 €	224 €	231 €	235 €	239 €	242 €

## ZUMBA

Vous aimez bouger, danser, alors rejoignez-moi au cours de zumba !!

Chaque cours ressemble à une fête !! Vous allez bouger, sculpter, affiner votre corps tout en vous amusant !! Discipline fitness qui allie travail cardio-respiratoire et musculaire au son des musiques latines.

Strong by Zumba !

Animatrice : Anne Laure AMIOT

Horaires : Mercredi : 19h45–20h45

Jeudi : 19h45–20h45

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	200 €	208 €	214 €	218 €	221 €	224 €
Extérieur	216 €	224 €	231 €	235 €	239 €	242 €



# SPORT



## PILATES

Renforcement musculaire qui s'inspire du yoga. Se muscler en douceur, sans impact (muscles profonds et stabilisateurs). Travail aussi sur la respiration, les étirements et l'assouplissement. Se pratique au sol sur un tapis.

Horaires : Lundi 12h30-13h30 et 19h15-20h15

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	200 €	208 €	214 €	218 €	221 €	224 €
Extérieur	216 €	224 €	231 €	235 €	239 €	242 €

### Forfait 2 activités Anne-Laure AMIOT

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	341 €	355 €	365 €	373 €	379 €	384 €
Extérieur	368 €	383 €	394 €	402 €	407 €	413 €

## GYMNASTIQUE SPÉCIALE RETRAITÉS

Les cours sont basés sur l'équilibre et le renforcement musculaire. Organisé et animé par l'**OPAD**.

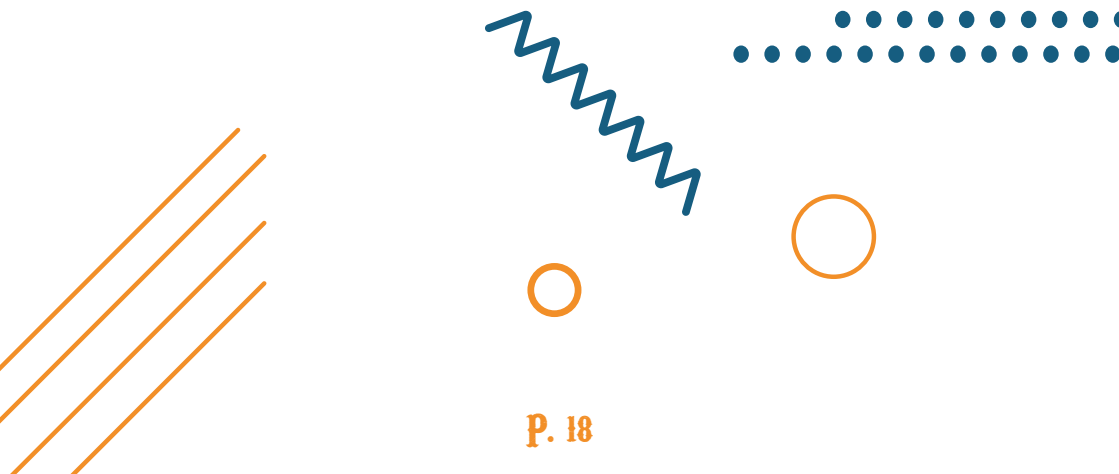
Animatrice : Anne Laure AMIOT

Horaires : Jeudi 9h-10h & 10h15-11h15

(renseignements et inscriptions à l'OPAD – 03 80 70 02 03).

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without prior written permission from Pearson Education, Inc. or its affiliate(s).

C'est un lieu ouvert à tous, c'est aussi un lieu où vos projets peuvent prendre vie, où chaque habitant peut venir donner un peu de son temps libre et venir à la rencontre des autres en participant activement à la vie des différents clubs ou à l'élaboration de projets collectifs.

« Vous avez du temps libre, vous avez des envies, vous avez des compétences, vous aimez l'échange de la rencontre avec les autres ? Vous pouvez vous impliquer dans la vie de votre quartier en venant nous rejoindre ! Bénévolat, aide ponctuelle, toutes les formes de participation seront les bienvenues ! »



## ATELIER DE DANSES TRADITIONNELLES COLLECTIVES

L'Atelier des danses traditionnelles et collectives de l'ASCS Balzac, se propose de vous faire découvrir dans une ambiance familiale, des danses parfois fort anciennes et peu connues telles que branles, contredanses et mixers, que nous dansons tout simplement, sans fioriture, ni chorégraphie, comme elles se pratiquaient autrefois pour le plus grand plaisir de tous...

Responsable de Club : **Hélène GUEYFFIER**

Horaires : **Jeudi 20h30-22h30**

Public : **Adultes**

Lieu : **Bâtiment Balzac**



## CLUB SORTIES DÉCOUVERTE

Visites culturelles dans Dijon et aux environs. Une participation financière par sortie est à prévoir.

Responsable de Club : **Marie-Claude MONNET**

Horaires : **Renseignements et inscriptions à l'accueil**

Public : **Adultes**

Lieu : **Centre Social Balzac**

## CLUB DE LECTURE «ENTRE LES LIGNES»

Découverte de livres et d'auteurs peu connus dans une ambiance amicale.

Responsable de Club : **Martine LOUVAT**

Horaires : **Calendrier et inscription à l'accueil**

Public : **Adultes**

Lieu : **Bâtiment Balzac**







## ATELIER DES SAVEURS

Atelier de cuisine à thème, un plat pour 4 à 6 personnes est confectionné et emporté par les participants. Une participation financière par séance est à prévoir.

Responsable de Club : Jean-Jacques MARTIN

Horaires : Une ou deux séances par mois selon calendrier et sur inscription à l'accueil

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac



## CLUB RANDONNÉES PÉDESTRES

Sorties pédestres le week-end, matin ou après-midi selon programme trimestriel.

Responsable de Club : Didier FARION

Horaires : Calendrier et inscription à l'accueil

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac





# DISTRIBUTION DE PANIERS BIO



L'AMAP «Les Paniers d'Honoré» est une association qui favorise la distribution de produits des producteurs directement aux consommateurs qui sont adhérents à l'association. Toutes les semaines, le vendredi de 12h15 à 13h15, à la Maison Maladière, chacun vient chercher les commandes pour lesquelles l'adhérent s'est engagé par contrat sur le long terme, garantissant un revenu pour le producteur : paniers de légumes bio, oeufs bio, pain bio, produits cosmétiques, plantes, et de nombreux autres produits fabriqués dans la région.

L'AMAP sensibilise également les consommateurs par cet événement qu'elle organise tous les ans à la Maison Maladière début Juin : la «Gratifieria». C'est un marché gratuit annuel qui consiste à donner les objets dont on n'a plus l'usage, ceux-ci étant pris gratuitement sans aucune forme d'argent par celui qui s'engage en le prenant à couvrir un besoin personnel, dans la limite de 10 objets.

Pour adhérer à L'Amap et souscrire à un contrat avec les producteurs, n'hésitez pas à venir à la distribution du Vendredi à 12h15, ou à consulter le site internet : <http://www.lespaniersdhonore.org> pour un premier contact.



# PERMANENCES SOCIALES ET SERVICES

## PERMANENCES DES ASSISTANTES SOCIALES

Organisées par le Centre Communal d'Action Sociale  
Elles sont destinées au public adulte **sans** enfant.

Horaires : sur rendez vous au 03 80 44 81 00

## PERMANENCES DE LA CONSEILLÈRE EN ÉCONOMIE SOCIALE & FAMILIALE

Elle peut vous aider dans les actes de la vie quotidienne : suivi budgétaire, conseil d'achats, équipement ménager, vacances...

Horaires : sur rendez-vous au 03 73 73 70 20

## PERMANENCES DES ASSISTANTES SOCIALES DE LA DIRECTION DES PERSONNES ÂGÉES/CCAS

Horaires : Mardi de 14h00 à 16h30 sur rendez vous au 03 80 74 71 71

## ATELIER DE SAVOIRS SOCIO-LINGUISTIQUES

Apprentissages des codes sociaux et usages de la vie quotidienne pour les personnes issues de l'immigration.

Horaires : renseignements et inscriptions auprès de la Référente Famille – 03 73 73 70 20

## RÉSEAUX DES BÉNÉVOLES

Venez échanger et partager vos savoirs et savoirs-faire. Les échanges sont ouverts à tous les habitants. Ils permettent d'établir un lien social entre les individus de cultures, d'âges et de milieux différents.



## PÉDICURIE

Pour les adultes qui ont du mal à se déplacer. Proposé par un pédicure privé.

Horaires : 1er jeudi de chaque mois en matinée sur rendez-vous pris à l'accueil.

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

## RÉUNIONS ALCOOLIQUES ANONYMES

Si l'alcool est devenu votre problème, ne restez pas seul... Téléphone : 03 80 30 27 00 ou franchissez la porte de la Maison Maladière, anonymement, à n'importe quelle heure de la soirée. Organisées par l'association Alcooliques Anonymes.

Horaires : Tous les vendredis à partir de 20h30 y compris vacances et jours fériés.

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

## RÉUNIONS OUTREMANGEURS ANONYMES

Si vous avez un problème avec la nourriture, **OA** peut vous aider. Organisées par l'association **Outremangeurs Anonymes**.

Horaires : 2ème mercredi de chaque mois de 19h00 à 21h00 (renseignements au siège social de l'association : Maison des Associations).

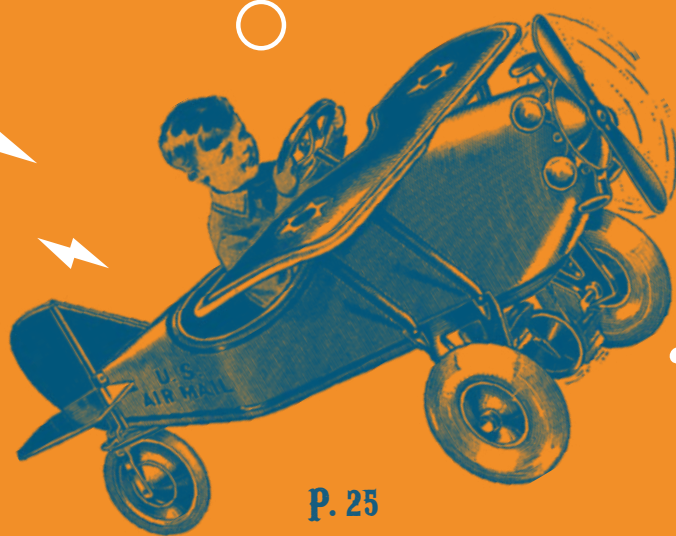
Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

# STAGES 2018-2019

Les inscriptions aux stages seront ouvertes un mois avant la date prévue pour leur déroulement. La Maison Maladière se réserve le droit d'annuler une date si le nombre de participants n'est pas suffisant pour sa réalisation.

DATE oooooooooooo	DISCIPLINE/CONTENU oooooooooooo	HORAIRES oooooooooooo
Sam. 22 sept .....	Naturopathie (affronter l'hiver avec les huiles essentielles) / Pilates	9h30-11h30
Sam. 20 oct .....	Qi-Gong	
Sam. 10 nov .....	Yoga découverte	
Sam. 01 déc .....	Yoga «approfondir sa pratique»	
Sam. 22 déc .....	Naturopathie (fabrication cosmétiques/sels de bain cadeaux Noël).	
Sam. 19 jan .....	Qi-Gong	
Sam. 09 fév .....	Naturopathie / Yoga	
Sam. 09 mar .....	Yoga «approfondir sa pratique»	
Sam. 13 avr .....	Naturopathie	
Sam 25 mai.....	Yoga «approfondir sa pratique»	



# POLE «FAMILLE»



La Maison Maladière propose un ensemble d'actions en faveur des familles. Elle accompagne les parents dans leur rôle auprès des enfants et cherche à animer autour des questions liées à l'éducation des moments collectifs de rencontres et conviviaux.

Les actions familles tendent à :

- \* créer du lien entre parents, enfants,
- \* impliquer les familles en les rendant acteurs des animations auxquelles elles participent,
- \* apporter un soutien à la fonction parentale,
- \* favoriser les départs en vacances en famille,
- \* partager et découvrir des activités de loisirs, culturelles, artistique ou sportives,
- \* proposer un accueil chaleureux et convivial propice à l'expression de chacun.

La référente famille vous accueille pour toute question liée au soutien à la parentalité. Elle propose et oriente les parents vers les services et structures adaptés.

## **L'accompagnement à la scolarité (dispositif CLAS):**

En collaboration avec les parents et en partenariat avec les établissements scolaires, un accompagnement à la scolarité est proposé du lundi au vendredi (hors mercredi et vacances scolaires) pour les enfants scolarisés dans les écoles élémentaires et collèges du quartier. Aide méthodologique aux devoirs encadrée par des étudiants, à travers des activités culturelles et d'expression.

Renseignements et inscriptions auprès de la référente famille : Séverine.

## **Les sorties familles :**

Les sorties proposées se déroulent sur une journée et proposent la découverte d'un site ou d'un évènement, des activités de loisirs partagés entre parents et enfants.

Informations auprès de la référente famille : Séverine.

## **Les week-end :**

Ces séjours s'adressent aux familles qui n'ont pas la possibilité de partir en vacances. Ils sont l'occasion de profiter de ce temps de loisirs partagés entre parents et enfants pour renforcer le lien familial tout en découvrant une région.

Informations auprès de la référente famille : Séverine.

## **Loisirs partagée :**

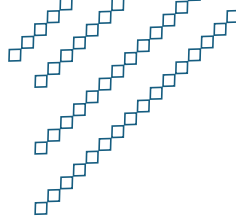
Un atelier d'éveil corporel est proposé chaque vendredi de 9h30 à 10h30 pour les enfants 12 à 24 mois accompagné d'un parent.

Informations auprès de la référente famille : Séverine.





# ACCUEIL JEUNES 12-17 ANS



Installé dans les locaux de la Maison Maladière, l'Accueil Jeunes est un lieu de détente, de rencontres, d'information et d'échange. Des activités de loisirs, des sorties et des événements sont proposés tout au long de l'année. Des séjours, des mini-camps sont organisés avec les jeunes pendant les vacances. Il est ouvert du lundi au samedi en période scolaire et du lundi au vendredi durant les vacances. L'accueil jeunes propose également des accueils libres, des ateliers en fonction des envies des jeunes, des soirées, des animations sur les quartiers Renan et Junot : ateliers jeux, tournois de football, pratiques artistiques...

## Activités Accueil jeunes :

- \* des rencontres hors les murs sur les quartiers Junot et Renan,
- \* séance de futsal durant l'année scolaire en semaine,
- \* ping pong, mini foot, jeux,
- \* rencontres, lecture...
- \* sorties ponctuelles V.T.T, escalade, pêche, accrobranche, baignade...
- \* soirées : concert, spectacle, jeux ...
- \* séjours sur proposition des jeunes ou de la Maison Maladière des ateliers (slam, beatbox, magie, photo, graff...).

## Ouvertures :

### En période scolaire:

Les mercredis de 14H à 18H

Un vendredi sur 2 de 19H à 22H

Les samedis de 14H00 à 18H00

Accueil libre les mardis et vendredis de 17H à 19H

Horaires des ateliers à définir avec les jeunes

### En période de vacances:

Les horaires d'accueil en dehors des séjours sont les suivants:

Lundi: de 10H à 12h et de 14H à 18H

Mardi: 10H à 12H et de 14H à 18H puis de 19H à 22H

Mercredi: de 10H à 17H30

Jeu de 10H à 12H et de 14H à 18H puis de 19H à 22H

Vendredi: de 10H à 12H et de 14H à 18H

Du mardi au vendredi la Maison Maladière accueille les jeunes de 17H00 à 20h00. L'équipe d'animation propose aux jeunes des activités, des projets à construire : séjours de vacances, loisirs, sorties, accompagnement...

Si vous avez un projet individuel ou collectif les animateurs de la Maison Maladière peuvent vous accompagner dans l'organisation et soutenir le projet grâce à des dispositifs d'aide financière.

Tarif : Adhésion annuelle à la Maison Maladière et supplément en fonction de l'activité.

**N'HÉSITEZ PAS A NOUS CONTACTER POUR TOUT RENSEIGNEMENT !!**



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





**La Maison Maladière**

MJC - Centre Social

21-25 RUE BALZAC

Téléphone : 03 73 73 70 20

[contact@lamaisonmaladiere.fr](mailto:contact@lamaisonmaladiere.fr)

## HORAIRES D'OUVERTURE PÉRIODES SCOLAIRES

DU LUNDI AU VENDREDI

DE 8H45 À 12H00 ET DE 13H30 À 19H00

LE MARDI

DE 13H30 À 19H00

