



Montchapet
MJC - Centre Social Dijon

DÉCOLLAGE
IMMÉDIAT



Saison
2018/2019

ACTIVITÉS DE LA SAISON 2018-2019	3
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION	4
L'ÉDITO DU PRÉSIDENT	5
L'ÉQUIPE	6
VIE DE LA MAISON, VIE DU QUARTIER	7
EXPRESSION ARTISTIQUE	14
DANSE	21
LANGUES ET CULTURES	27
RELAXATION	29
SPORTS	35
NOUS ACCUEILLONS	40
MANIFESTATIONS	41
ADHÉSION ET COTISATIONS	42
PLAN D'ACCÈS	43
CONTACT / HORAIRES	44

Lundi 10 septembre 2018

REPRISE DES ACTIVITÉS

Samedi 8 septembre de 14h à 18h

JOURNÉE PORTES OUVERTES

De nouvelles activités à découvrir :

ATELIER MUSICAL HUMAN BEAT BOX / STYLISME-DESSIN DE MODE /
EFFEUILLAGES BURLESQUE / YOGA DYNAMIQUE (VINYASA)

La MJC-Centre Social Montchapet
communique avec ses adhérents
à travers son site internet : WWW.MJCDIJON2M.FR

Suivez également notre actualité
grâce à notre page Facebook : [MJC-CENTRE SOCIAL MONTCHAPET](https://www.facebook.com/MJC-CENTRE-SOCIAL-MONTCHAPET)

Soyez les bienvenus à la MJC-Centre Social Montchapet !





La MJC-Centre Social Montchapet est une association d'Éducation Populaire affiliée à la Fédération Française des MJC, conventionnée avec la Ville de Dijon et ayant contractualisé avec la CAF de Côte d'Or deux agréments, animation de la vie sociale et animation collective famille en novembre 2016.

Notre maison constitue un élément dynamique de la vie sociale à l'échelle du quartier, du territoire de vie, de la Ville. Elle permet à la population, aux jeunes comme aux adultes, la possibilité de prendre conscience de leurs aptitudes, de les exercer et de développer leur personnalité. Elle veut aussi être un espace pour les préparer à devenir des citoyens actifs et responsables d'une démocratie vivante. Elle est un lieu collectif d'actions et de construction participative et démocratique.

A l'approche de la cinquantaine, la MJC-CS Montchapet connaît, depuis sa création, une étape importante dans l'histoire de son développement et dans l'évolution de son projet. En ce sens, la saison 2017/2018, a été tout à fait remarquable.

Pour tous ceux qui fréquentent la structure et pour tous ceux qui la rejoindront dans la prochaine saison, voici un bref résumé des éléments clés de l'année écoulée.

Depuis le 1^{er} janvier 2018, **la FFMJC, qui vient de fêter ses 70 printemps d'existence lors des rencontres nationales de Saumur, gère désormais la MJC Maladière et le centre Social Balzac.** La FFMJC s'est vue confier la gestion de cette structure dans le cadre d'une phase de préfiguration aidant à la constitution d'une association dynamique et enracinée dans la population du quartier concerné (Drapeau, Clémenceau, Maladière). Nous nous félicitons de ce choix et nous leur adressons tous nos vœux de réussite.

L'engagement de bénévoles militants conjugué à l'investissement de professionnels qualifiés permet désormais de porter de nouvelles ambitions consacrées exclusivement au territoire Montchapet.

Pour la MJC-CS Montchapet, 2017 a été une année majeure notamment en ce qui concerne le renouvellement de notre convention de partenariat avec la Ville de Dijon. Nous tenons à la remercier de la confiance qu'elle nous a accordée à travers le dialogue de gestion que nous avons entrepris fin 2017.

Notre association s'est également engagée depuis 2016 dans une démarche d'Agrément « Centre social » dont le préalable portait sur la réalisation d'un diagnostic territorial global.

Nous tenons également à remercier toutes les personnes, familles, usagers, adhérents, bénévoles, tous les partenaires et particulièrement l'équipe de professionnels de la MJC-CS qui se sont fortement impliqués dans cette démarche tout en adaptant leurs pratiques dans une nouvelle organisation.

Leur mobilisation, leur motivation a permis **d'obtenir un agrément « Centre Social » pour les 4 prochaines années de la part de la CAF 21 et nous les en remercions.**

Pour compléter ces bonnes nouvelles, il ne vous aura pas échappé qu'à l'automne 2017, la Ville de Dijon nous a informé que fin 2019, elle nous mettra à disposition des locaux adaptés et rénovés sur un nouveau site : les actuels locaux de l'école maternelle des Hauts de Montchapet. Cette annonce a suscité des réactions diverses de la part des habitants, notamment des parents concernés par la fermeture de l'école.

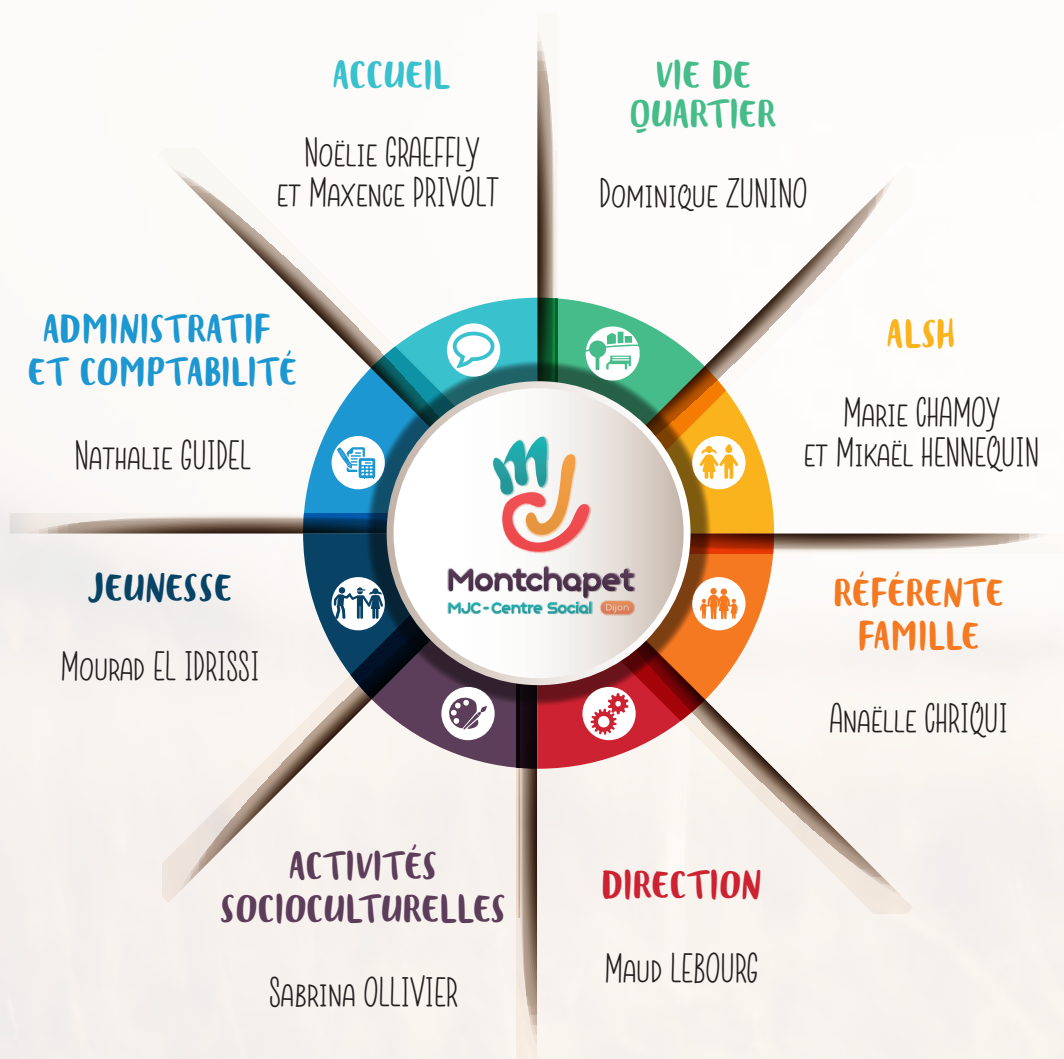
Dans ce contexte, nous accompagnerons ce changement et garantissons **que notre projet dans ces nouveaux locaux permettra, à tous les habitants du quartier, d'y trouver un lieu de proximité pour y développer des actions et des activités, un lieu comme support de lien social, de solidarité et de croisement des publics.**

Vous trouverez dans cette plaquette, le programme riche et détaillé des activités qui seront proposées à partir de la prochaine rentrée. De nouvelles actions, activités collectives et participatives, seront mises en place à destination des habitants, des parents, des familles et des partenaires. D'autres sont en cours d'élaboration et vous les découvrirez tout au long des prochains mois.

En tant que président, je tiens particulièrement à féliciter l'équipe de professionnels ainsi que l'ensemble des membres du CA pour leur fort investissement et leur implication tout au long de cette année créative.

Dans la continuité de cette dynamique enclenchée, **le travail à poursuivre dans les prochaines années est une véritable opportunité pour les habitants du quartier concerné de s'engager à nos côtés pour « cogiter » et co-agir ensemble dans l'intérêt collectif. Nous comptons sur vous !** Merci à tous et belle saison 2018/2019.

DOMINIQUE MOROT,
PRÉSIDENT DE LA MJC-CENTRE SOCIAL MONTCHAPET





Vie de
la Maison
Vie
du Quartier

Accompagner vos envies, vos initiatives

Nous vous invitons à nous faire partager vos envies d'activités, de sorties, de projets. Votre participation et vos idées nous intéressent, elles permettront de soutenir les rencontres et initiatives sur le quartier Montchapet.

CONTACTS POUR VOS INITIATIVES :

ADULTES / VIE DE QUARTIER : DZUNINO.MONTCHAPET@GMAIL.COM

JEUNESSE : MELIDRISSI.MONTCHAPET@GMAIL.COM

Après-midi Jeux pour tous

« Lettre compte triple », « Belote et re-belote »

Venez partager un après-midi convivial, d'échanges et de bonne humeur autour de jeux de société. Vous pouvez également apporter des jeux de chez vous pour les partager.

Quand : Le mardi de 14h à 16h30 tous les 15 jours, en dehors des vacances scolaires. Tout public, gratuit.

Les dates : 2 octobre, 16 octobre, 6 novembre, 20 novembre, 4 décembre, 18 décembre, 8 janvier, 22 janvier, 5 février, 5 mars, 19 mars, 2 avril, 30 avril, 14 mai, 28 mai, 11 juin, 25 juin.

Dimanche Jeux pour tous et en famille !

Nous vous proposons un moment autour du jeu, seul, entre amis ou en famille. Vous pourrez y découvrir différents jeux : jeux de cartes, jeux en bois, jeux de société... et participer à un jeu-vedette (surprise !).

Quand : Un dimanche par mois, de 14h à 18h, gratuit.

Les dates : 14 octobre, 18 novembre, 9 décembre, 10 février, 10 mars, 14 avril, 12 mai.

Le p'tit café des Marmuzots

Une invitation à venir passer un moment convivial autour d'un café ou d'un thé pour rencontrer des personnes, partager, créer des liens. Ces moments pourront aussi être l'occasion d'échanger sur ses préoccupations quotidiennes, de s'informer et de partager ses expériences.

Quand : Un jeudi tous les 15 jours, pendant les périodes scolaires, de 08h30 à 10h (ouvert à tous).

Première rencontre le Jeudi 4 octobre 2018, en extérieur, devant l'école maternelle des Marmuzots.

Soirées dans la Cour

Durant l'été 2019, la cour de la MJC Centre Social s'ouvre pour vous permettre de profiter de son grand barbecue, en musique ou suivi d'un ciné en plein air. Apportez vos grillades et vos salades et venez partager cet espace convivial aux allures de fête !

Quand : Un jeudi soir de 19h à 23h, moment familial et tout public, gratuit. Repas tiré du sac.

Les dates : juillet 2019, dates à définir.



Actions familles

POUR QUI ?

Les familles, les parents, les grands-parents, les enfants, les adultes intéressés par ce type d'action.

LES ACTIONS PROPOSÉES :

• Sorties familles

Profitez d'une journée collective de détente et de découverte en famille et entre habitants du quartier. Trois rendez-vous annuels : à la Toussaint, en hiver et en été.

La première sortie de la saison aura lieu le samedi 20 octobre à la Saline Royale d'Arc et Senans. Au programme : ateliers, pique-nique tiré du sac, jeux et balades dans le superbe parc de la Saline Royale.

Le programme des deux autres sorties est à définir selon vos envies.

Quand : Un samedi par trimestre, toute la journée, transport en car. Tout public, coût selon le quotient familial.

Les dates : Samedi 20 octobre 2018, samedi 16 février 2019, samedi 20 juillet 2019.

• Sorties culturelles ou de proximité

Les sorties culturelles, à vivre en famille, pour partager des émotions et se construire un regard sur le monde entre petits et grands. Mais également, cultiver sa sensibilité, sa curiosité, son plaisir.

Nous vous proposons de découvrir la richesse culturelle dijonnaise et de ses alentours :

- Départ à pieds, en transport en commun ou en mini bus,
- Sur une journée ou demi-journée,
- Concerts, visites de musée, visites de Dijon et ses alentours,
- Programme à définir selon vos envies.

• Accompagnement, Orientation

Besoin d'aide dans vos démarches administratives, d'écoute ou d'échanges ?

Venez rencontrer la référente famille qui pourra pour vous accompagner et /ou vous orienter vers les services compétents pour vos besoins : aides aux loisirs, financements de vacances en lien avec les dispositifs de la CAF....

Les accueils sont anonymes et peuvent être individuels.

CONTACT : AGHRIQUI.MONTCHAPET@GMAIL.COM

Les Jardins Partagés

Initié par la commission de quartier Montchapet, ce projet de mise à disposition de parcelles, permet aux habitants du quartier qui n'ont pas de terrain, de jardiner et de cultiver leurs propres fruits et légumes.

Si vous êtes habitant du quartier et ne disposez pas de terrain pour cultiver quelques légumes et végétaux de toutes sortes, vous pouvez postuler pour l'obtention d'un carré potager.

Deux sites sont en exploitation: l'un situé Square Darius Milhaud et l'autre à côté du city stade, Allée Guillaume Apollinaire.

C'est également un projet collectif qui favorise la rencontre et la convivialité et qui accompagne les jardiniers dans leurs initiatives.

Un comité de gestion (membres de la commission de quartier, de la MJC et des jardins) est chargé d'accompagner la MJC-Centre Social Montchapet dans le suivi et l'animation du projet.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION, CONTACTER :

ACCUEIL.MONTCHAPET@GMAIL.COM



L'Accueil de Loisirs Montchapet

L'ALSH de la MJC-Centre Social Montchapet accueille vos enfants de 3 à 12 ans **tous les mercredis** (avec une priorité pour les écoles du secteur de l'ALSH) et **les vacances scolaires** dans les locaux des **Hauts de Montchapet** (Allée Guillaume Apollinaire) **pour les 3-5 ans** et à l'**École Élémentaire Montchapet** (4 rue de Rouen) **pour les 6-12 ans**.

Son objectif principal vise l'épanouissement de l'enfant, sa socialisation et sa prise d'autonomie par la mise en œuvre de techniques d'animations variées et stimulantes.

Tout au long de l'année nous proposons des activités diverses : manuelles et créatives, sportives (escalade, jeux collectifs, jeux de coopération) et scientifiques (expériences).

Pour les maternels, nous privilégierons le respect de leur rythme et des activités adaptées. Ils pourront dès la rentrée, jardiner dans 2 bacs situés dans les jardins partagés près du city stade.

Dans l'objectif de rendre l'enfant acteur de ses loisirs, nous permettons aux élémentaires de proposer des activités selon leurs envies et leurs besoins.

Pour les plus de 9 ans, nous privilégierons de construire avec eux, les actions proposées lors des vacances, des vacances en mode projet.

A partir de 10 ans, nous aborderons petit à petit la notion de projet, par le biais de l'élaboration collective des programmes d'activités de la construction à la mise en place d'actions.

Les parents seront régulièrement informés de ce qui se passe au sein de l'ALSH, et seront invités à des soirées « spécial parents ». Tout au long de l'année : sorties d'ateliers, soirées projections, soirées d'informations sur la vie du centre...

L'Accueil de Loisirs est conventionné avec la Ville de Dijon et la CAF. Il est habilité par le Ministère de l'Éducation Nationale.

ÉQUIPE ALSH :

MARIE CHAMOY ET MIKAËL HENNEQUIN (ÉQUIPE DE DIRECTION DE L'ALSH)

UNE QUINZAINE D'ANIMATEURS

NOÉLIE GRAEFFLY (ADMINISTRATIF)

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS ET POUR TOUTE INSCRIPTION :

MJC.MONTCHAPET.GLSH@FREE.FR

La passerelle

POUR QUI ?

De 12 à 14 ans : La Passerelle est un accueil se situant entre le Centre de Loisirs classique et l'Accueil Jeunes. Son but est d'accompagner l'enfant vers une démarche de prise en main de ses loisirs dans un cadre plus souple et autonome que l'ALSH.

L'Accueil Jeunes

POUR QUI ?

De 14 à 17 ans : L'Accueil Jeunes est un espace pour proposer des activités aux plus de 14 ans et surtout l'occasion d'accompagner leurs envies, leurs initiatives.

LES ACTIONS :

- **Accueil pendant les vacances :**

Des activités de loisirs sont programmées à la journée ou demi-journée pendant les vacances d'automne, d'hiver, de printemps et d'été (juillet uniquement).

- **Après-midis hors vacances :**

Un accueil informel, ouvert à tous, est organisé tous les mercredis après-midi.

Des rendez-vous à la MJC-CS Montchapet sont programmés régulièrement les samedis après-midi.

- **Les sorties du samedi :**

Des activités de loisirs, sportives ou culturelles sont programmées une fois par mois.

- **Les projets du samedi :**

Les projets mis en place par les jeunes sont organisés un samedi sur deux.

- **La MJC-Centre Social se déplace :**

Des ateliers jeux de société ou autres sont animés régulièrement au Collège Marcelle Pardé et au Collège-Lycée Montchapet.

PROJETS JEUNES :

En plus des activités à la carte sur chaque période de vacances, le Secteur Jeunes souhaite dynamiser les projets des jeunes.

Envie de faire des sorties, des concerts, assister à des matchs de sport? Ou encore, envie de monter vos propres projets de vacances, envie de voyages ?.... Prenez rendez-vous avec le référent jeunesse pour en discuter avec lui.

CONTACT : MELIDRISSI.MONTCHAPET@GMAIL.COM



Expression
artistique

■ Atelier découverte musicale

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

- **Animateur** : Jean-Michel BOVE (*présent le vendredi 7 septembre pour vous accueillir de 17h à 20h*).
- **Public** : Enfants (4-7 ans).
- **Horaires** : Jeudi à partir de 17h00 (cours de 45 minutes).
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	233€	243€	250€	255€	259€	263€
Extérieur	253€	264€	272€	277€	282€	286€

■ Atelier musical Human Beat Box

NOUVELLE
ACTIVITÉ

Le Human Beatbox est l'art qui consiste à reproduire, créer et enchaîner des sons à l'aide de tout son appareil phonatoire (cordes vocales, gorge, nez, langue, lèvres...).

Se traduisant littéralement par « boîte à rythme humaine », cette discipline permet de développer son sens du rythme, découvrir des techniques de respiration, explorer son potentiel de production de sons et améliorer son articulation !

Alors n'hésite pas, viens prendre plaisir à devenir toi-même un véritable instrument !

- **Animatrice** : Eléonore BELLENOUE *alias* "Noun".
- **Public** : Enfants (6-10 ans).
- **Horaires** : Mercredi → 17h30-18h30.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	173€	180€	185€	189€	191€	195€
Extérieur	186€	194€	199€	203€	206€	210€

■ Atelier d'écriture

L'association « Le cri de la plume » propose un atelier d'écriture créative. Cet atelier vous permettra de jouer avec les mots, détourner leur sens, inventer, bricoler et laisser éclore... votre écriture. C'est un moment pour soi, à partager avec d'autres, en se laissant guider par l'animatrice, dans une ambiance bienveillante.

- **Animatrice** : Nina BOULEHOUAT.
- **Public** : Tout public (à partir de 16 ans).
- **Horaires** : Mercredi → 19h30-22h00 (1 fois par mois). *1^{ère} séance le lundi 17 septembre.*
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	93€	97€	100€	102€	104€	105€
Extérieur	103€	108€	111€	113€	115€	117€

■ Aquarelle

Vous désirez apprendre ou affirmer vos connaissances picturales, intégrer un groupe, partager, exprimer votre sensibilité ? Venez, vous pourrez ainsi acquérir ou approfondir les bases de l'aquarelle abordées progressivement, en préservant et affirmant votre personnalité (qui s'enrichit elle-même du groupe). Allez de la peinture hyper-réaliste jusqu'à l'abstrait, en passant par tous les sujets classiques, dans des styles alliant légèreté, transparence ou encore chargée de couleurs éclatantes, vibrantes et profondes, très contrastées et lumineuses.

- **Animateur** : Daniel GARNERET.
- **Public** : Adultes et adolescents (débutants ou non).
- **Horaires** : Jeudi → 14h00-18h30 (par plages de 2h selon votre disponibilité).
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	256€	267€	275€	281€	285€	289€
Extérieur	276€	288€	297€	303€	307€	312€

■ Arts Plastiques

Découvrir différentes techniques liées au dessin, à la peinture, au volume (crayon, feutre, fusain, sanguine, pastel, encre, aquarelle, gouache, acrylique, huile, collage...) tout en développant l'imaginaire, les capacités créatives, en favorisant l'expression, la sensibilité, l'expérimentation...

- **Animatrice** : Hélène FAVIER.
- **Public** : Enfants.
- **Horaires** : Mercredi → 14h00-15h30 (7-11 ans) et 16h00-17h00 (4-6 ans).
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	209€	218€	225€	230€	233€	236€
Extérieur	225€	235€	242€	247€	250€	254€

■ Arts plastiques : Le cours d'eau

Osez, car on ne se noie pas dans une goutte d'eau ! Cette année, Hélène vous propose d'explorer différentes techniques d'arts plastiques au fil de l'eau. EAU, source indispensable à la vie, précieuse, en danger ! Si la mer tempête, si elle fait peur, elle caresse, elle rafraîchit, elle fait rêver... ploc...ploc... par son infini... ses fonds... ses histoires... ses mystères... Laissez-vous embarquer, voguer, bercer, naviguer... au fil de l'eau... à votre source, à vos ressources insoupçonnées...

- **Animatrice** : Hélène FAVIER.
- **Public** : Adolescents et adultes.
- **Horaires** : Lundi → 18h30-20h30.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	256€	267€	275€	281€	285€	289€
Extérieur	276€	288€	297€	303€	307€	312€

■ Atelier de création de couture

Débutant(e)s ou expérimenté(e)s, vous pourrez réaliser les modèles de vos envies en prêt-à-porter, haute couture, enfant, homme, lingerie et balnéaire. Vous créez vos propres patrons de base à vos mesures. Vous pourrez également confectionner des éléments de décoration et retouches. Vos réalisations seront valorisées lors du défilé de mode de fin d'année.

- **Animatrice** : Lætitia LAFORET.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Mardi → 09h00-11h30.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	302€	315€	325€	332€	336€	341€
Extérieur	323€	337€	347€	354€	359€	364€

■ Stylisme-dessin de mode



Atelier de stylisme pour apprendre les bases en dessin de mode, études des couleurs, de représentation des matières, d'après des moodboards. En fin d'année, étude de la morphologie et séance relooking.

- **Animatrice** : Lætitia LAFORET.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Jeudi → 18h30-21h30 (cours tous les 15 jours).
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	182€	190€	195€	199€	201€	205€
Extérieur	195€	203€	209€	213€	216€	220€

■ Encadrement

Nous vous proposons de mettre en valeur une gravure, une broderie, un dessin d'enfant, une carte ou un objet de manière personnelle grâce à l'apprentissage des techniques d'encadrement et à la création de baguettes en carton. De jolies boîtes verront le jour grâce aux chutes de carton.

- **Animatrice** : Édith BERTHON.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Lundi → 14h00-16h30. Mardi → 09h00-11h30 ou 19h00-21h30. Mercredi → 19h15-21h45. *Cours tous les 15 jours.*
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	163€	170€	175€	179€	181€	184€
Extérieur	179€	186€	192€	196€	199€	202€

■ Tapisserie d'ameublement

Retapisser un vieux fauteuil n'est pas réservé à une élite de passionnés. Amoureuse de l'art ancestral qu'est la tapisserie, je vous en dévoilerai les secrets afin que chacun puisse se l'approprier.

- **Animatrice** : Corinne BOUTON.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Lundi → 14h00-16h30 et 18h30-21h00. Mardi → 09h00-11h30. Jeudi → 09h00-11h30 (*tous les 15 jours les semaines impaires*) ou 14h00-16h30.
- **Lieu** : Hauts de Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
TARIFS - TOUS LES 15 JOURS						
Dijon	163€	170€	175€	179€	181€	184€
Extérieur	179€	186€	192€	196€	199€	202€
TARIFS - TOUTES LES SEMAINES						
Dijon	302€	315€	325€	332€	336€	341€
Extérieur	323€	337€	347€	354€	359€	364€

■ Patine (stage d'une journée)

Le stage a pour but de vous aider à acquérir les compétences pour rénover, transformer, relooker meubles et objets de décoration à l'aide d'une partie théorique et d'une partie pratique. La restauration de cadres peut aussi être abordée. *Les fournitures sont incluses.*

- **Animatrice** : Corinne BOUTON.
- **Public** : Adultes.
- **Sessions** : 23 et 24 novembre / 15 et 16 mars. 09h00-12h00 puis 14h00-17h00.
- **Lieu** : Hauts de Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
TARIFS À LA JOURNÉE						
Dijon	70€	73€	75€	77€	78€	79€
Extérieur	74€	78€	80€	82€	83€	84€

■ Histoire de l'art (Les sièges dans l'histoire)

Trois modules de 2h30 vous sont proposés afin d'étudier l'histoire des sièges, leur évolution, leur place dans la société, au travers d'anecdotes de l'antiquité à nos jours. Le but étant d'être capable de reconnaître facilement les styles dans la vie de tous les jours. *Frises des styles fournies.* Les modules peuvent être dissociés les uns des autres.

- **Animatrice** : Corinne BOUTON.
- **Public** : Adultes.
- **Dates** : Vendredi 12 octobre, vendredi 1^{er} février et vendredi 24 mai.
- **Horaires** : 09h00-11h30.
- **Lieu** : Hauts de Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
TARIFS POUR 1 MODULE						
Dijon	23€	24€	25€	26€	26€	26€
Extérieur	28€	29€	30€	31€	31€	32€



Danse

■ Barre au sol

La barre au sol s'inspire de différentes techniques de danse, notamment de la danse classique. Elle en a la rigueur et elle permet de travailler en profondeur la tenue, la souplesse, la tonicité musculaire. Elle favorise aussi la conscience de son corps dans l'espace.

- **Animatrice** : Chloé DELAFENESTRE.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Mardi → 12h30-13h30.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	140€	146€	150€	153€	155€	158€
Extérieur	150€	156€	161€	164€	167€	169€

■ Danse classique enfants

Dès l'âge de 4 ans, les enfants pourront aborder de manière ludique et artistique la gestion de l'espace autour d'eux et en relation avec les autres. Pour les plus grands, les bases de la danse classique seront enseignées.

- **Animatrice** : Marie GAVINO.
- **Public** : Enfants.
- **Horaires** : Lundi → 17h15-18h00 (éveil 4-6 ans)
et 18h00-19h00 (initiation 7-9 ans).
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	140€	146€	150€	153€	155€	158€
Extérieur	150€	156€	161€	164€	167€	169€

■ Danse collective

La danse collective s'inspire du folklore traditionnel mais propose aussi de nouvelles chorégraphies sur des musiques variées. Après l'apprentissage de pas de base, l'objectif est de danser des chaînes, des quadrilles pour lesquels chacun est indispensable.

- **Animatrice** : Hélène RICHARD.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Jeudi → 14h30-16h00.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

ET/OU

■ Musiques et danses

Par une écoute attentive de la musique nous trouvons l'harmonie entre le corps et l'esprit. Nous allons à la recherche du mouvement juste qui permet la libération des tensions et conduit à un réel épanouissement personnel.

- **Animatrice** : Hélène RICHARD.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Lundi → 14h30-16h00. Mardi → 09h30-11h00.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
TARIFS DANSE COLLECTIVE						
Dijon	47€	49€	50€	51€	52€	53€
Extérieur	51€	53€	55€	56€	57€	58€
TARIFS MUSIQUES ET DANSES						
Dijon	47€	49€	50€	51€	52€	53€
Extérieur	51€	53€	55€	56€	57€	58€
TARIFS DANSE COLLECTIVE + MUSIQUES ET DANSES						
Dijon	70€	73€	75€	77€	78€	79€
Extérieur	74€	78€	80€	82€	83€	84€

■ Danse country

La danse country est accessible à tous et à tous les âges. Elle est excellente pour la mémoire, la concentration et la coordination. La musique country regroupe un éventail très varié de styles et de rythmes.

- **Animateur** : Jacques CONTET.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Vendredi → 19h00-20h30.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

ET/OU

■ Rock et danses de salon

Activité destinée à tous les publics débutants ou qui souhaitent se perfectionner. Les danses enseignées durant la saison sont le rock'n roll, le tango, le paso doble, la salsa et la valse.... Il est préférable de venir en couple.

- **Animateur** : Jacques CONTET.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Vendredi → 20h30-22h00.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
TARIFS DANSE COUNTRY						
Dijon	149€	156€	160€	163€	165€	169€
Extérieur	161€	167€	172€	175€	178€	181€
TARIFS ROCK ET DANSES DE SALON						
Dijon	163€	170€	175€	179€	181€	184€
Extérieur	179€	186€	192€	196€	199€	202€
TARIFS ROCK ET DANSES DE SALON + DANSE COUNTRY						
Dijon	233€	243€	250€	255€	259€	263€
Extérieur	253€	264€	272€	277€	282€	286€

■ Effeuillage Burlesque



Cette pratique mise en lumière par Dita Von Teese est à la portée de toutes les femmes. Au croisement du théâtre et de la danse, l'effeuillage burlesque est une discipline qui permet de se réconcilier avec son corps et de s'approprier sa féminité. Tantôt sexy, tantôt drôle, vous apprendrez à enlever un gant, à retirer des bas, à défaire vos vêtements autour d'un personnage; le tout dans une ambiance amusante, décontractée et sans jugement.

- **Animatrice** : Chloé DELAFENESTRE.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Jeudi → 20h00-21h30.
- **Lieu** : Gymnase Boivin.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	238€	248€	255€	260€	263€	269€
Extérieur	256€	267€	274€	279€	283€	289€

■ Hip-hop

L'association Force2rue propose deux ateliers de hip-hop ; Au programme Breakdance mais aussi Housedance et New Style.

- **Animateur** : Association Force2Rue.
- **Public** : Jeunes (à partir de 8 ans).
- **Horaires** : Vendredi → 18h30-19h30 (8-10 ans) et 19h30-20h30 (adolescents).
- **Lieu** : Gymnase Boivin.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	209€	218€	225€	230€	233€	236€
Extérieur	225€	235€	242€	247€	250€	254€

■ Modern Jazz adultes

Marie-Thérèse s'adapte aux personnes, tout en amenant le groupe à travailler au meilleur niveau, dans une ambiance conviviale, et pourquoi pas finir par une prestation devant le public en fin de saison !...

- **Animatrice** : Marie-Thérèse GAVINO.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Lundi → 20h30-22h00.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	233€	243€	250€	255€	259€	263€
Extérieur	253€	264€	272€	277€	282€	286€

■ Modern Jazz enfants

L'éveil et l'initiation permettent aux enfants, garçons et filles, d'aborder la danse de façon ludique. Sur des musiques variées, ils apprennent à évoluer dans l'espace avec une consigne donnée. Ces cours incitent à développer l'imaginaire de chaque enfant, la notion de rythme et d'espace, ainsi que la conscience et le contrôle de son corps, de ses capacités et de ses limites. Le tout encadré avec douceur, respect et bonne humeur.

- **Animatrice** : Chloé DELAFENESTRE.
- **Public** : Enfants.
- **Horaires** : Mercredi → 15h30-16h15 (4-5 ans) et 16h30-17h45 (initiation 6-8 ans).
- **Lieu** : Gymnase Boivin.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	140€	146€	150€	153€	155€	158€
Extérieur	150€	156€	161€	164€	167€	169€



Langues
et Cultures

■ Anglais *ou* Italien

Nathalie, titulaire d'une maîtrise de langues étrangères appliquées et docteur en philo, n'oublie en aucune manière la convivialité ni l'approche culturelle dans l'apprentissage des langues !

- **Animatrice** : Nathalie MONGENOT-BETTLER.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : *(cours collectifs d'une heure dans les créneaux suivants)*
Lundi → 15h30-18h30. Mardi → 15h00-18h00. Mercredi et Jeudi → 17h00-19h00.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
COURS COLLECTIFS - 1 HEURE - ANGLAIS OU ITALIEN						
Dijon	256€	267€	275€	281€	285€	289€
Extérieur	276€	288€	297€	303€	307€	312€

■ Russe

Ce cours est destiné aux enfants bilingues (franco-russes) qui savent déjà parler, lire et écrire le russe. Le but de ce cours est d'élargir leur vocabulaire et de développer leur capacité de compréhension sans oublier d'apprendre la grammaire et l'orthographe.

- **Animatrice** : Maria GRAZILHON.
- **Public** : Enfants bilingues (3-7 ans).
- **Horaires** : Mardi → 17h30-18h15 (3-5 ans) et 18h15-19h15 (5-7 ans).
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	23€	24€	25€	26€	26€	26€
Extérieur	28€	29€	30€	31€	31€	32€



Relaxation

■ Gymnastique sensorielle® (l'art du mouvement)

Apprendre et développer cette perception corporelle vous donne les clés d'une nouvelle compréhension : le corps devient votre allié dans votre démarche toute personnelle de mieux-être, d'adaptation, de connaissance de soi. *Groupe limité à 12.*

- **Animatrice** : Chantal DEHECQ.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Lundi → 19h00-20h30.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

ET/OU

■ Méditation pleine présence®

À partir d'un protocole simple, la méditation pleine présence® vous permet de mobiliser toutes vos ressources : attentionnelles, perceptives, cognitives et mentales, dans une optique de santé et de bien-être. Accessible par tous, elle vous permettra de gérer votre quotidien autrement. *Groupe limité à 10.*

- **Animatrice** : Chantal DEHECQ.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Mercredi → 08h00-09h00. Jeudi → 12h30-13h30.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
TARIFS GYMNASTIQUE SENSORIELLE						
Dijon	256€	267€	275€	281€	285€	289€
Extérieur	276€	288€	297€	303€	307€	312€
TARIFS MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE						
Dijon	186€	194€	200€	204€	207€	210€
Extérieur	202€	210€	217€	221€	225€	228€
TARIFS GYMNASTIQUE SENSORIELLE + MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE						
Dijon	372€	388€	400€	408€	414€	420€
Extérieur	403€	420€	433€	442€	448€	455€

■ Méditation active « *savoir se relaxer* »

Pour se relaxer et libérer son énergie avec une pratique méditative en mouvement. Trouver la tranquillité et un centre de stabilité dans une pleine expression de son être. Apprendre à gérer son stress. Savoir également se poser.

- **Animateur** : Jean-Loup MARTIN.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Mardi → 19h15-20h45.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

ET/OU

■ Relaxation

Prendre en charge sa santé par la détente et le bien-être. Savoir se ressourcer dans une qualité de présence à soi. Apprendre à gérer son stress. Il s'agit pour le sujet de se centrer sur lui-même, de prendre conscience et par la même, de délier le corps de ses tensions, d'apaiser l'émotionnel, de développer la concentration mentale et de cultiver un imaginaire créatif.

- **Animateur** : Jean-Loup MARTIN.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Mardi → 18h00-19h00.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
TARIFS MÉDITATION ACTIVE OU RELAXATION						
Dijon	256€	267€	275€	281€	285€	289€
Extérieur	276€	288€	297€	303€	307€	312€
TARIFS MÉDITATION ACTIVE + RELAXATION						
Dijon	395€	412€	425€	434€	440€	446€
Extérieur	426€	444€	458€	467€	474€	481€

■ Do-In (Voie de l'énergie / Auto Shiatsu)

Les exercices de Do-In, par des techniques de pressions et de mobilisations sur soi-même, visent à stimuler les grandes fonctions du corps : la respiration, la circulation, la digestion, le système nerveux et l'énergie. Une fois initié, le Do-In est une méthode que l'on peut pratiquer seul en toute circonstance.

- **Animateur** : Jean François MALACLET.
- **Public** : Tout public (à partir de 16 ans).
- **Horaires** : Mercredi → 18h30-19h30.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	256€	267€	275€	281€	285€	289€
Extérieur	276€	288€	297€	303€	307€	312€

■ Sophrologie

Technique de relaxation induite par la parole, qui tend à l'équilibre et à l'harmonisation de l'être et de l'esprit, confortée par l'apprentissage d'une meilleure respiration et de différentes visualisations.

- **Animatrice** : Élisabeth MASSON.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Mercredi → 18h00-19h30.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	279€	291€	300€	306€	311€	315€
Extérieur	299€	312€	322€	328€	333€	338€

■ Yoga adultes

Le Yoga a pour but de permettre à chacun de retrouver l'harmonie intérieure et un état d'unité (yoga = union). Le hatha yoga est le yoga de base, avec un travail du corps et de la respiration, en conscience, dans le respect du corps. Il permet de dénouer les tensions et de laisser l'énergie circuler à nouveau dans tout le corps.

- **Animatrice** : Murielle LEROY.
- **Public** : Tout public (à partir de 16 ans).
- **Horaires** : Mardi → 16h30-18h00. Jeudi → 10h15-11h45 ou 17h30-19h00.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	256€	267€	275€	281€	285€	289€
Extérieur	276€	288€	297€	303€	307€	312€

■ Yoga enfants

Adapté aux enfants : des postures rigolotes (le lion, le corbeau), et des « petits trucs » pour gérer ses émotions ou avoir plus confiance en soi. *Atelier en petit groupe.*

- **Animatrice** : Murielle LEROY.
- **Public** : Enfants (6-14 ans).
- **Horaires** : Mercredi → 14h00-15h00 (6-10 ans) et 15h15-16h15 (10-14 ans).
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	140€	146€	150€	153€	155€	158€
Extérieur	150€	156€	161€	164€	167€	169€

■ Yoga dynamique (Vinyasa)

NOUVELLE
ACTIVITÉ

Vous voulez découvrir un yoga énergisant, qui renforce vos muscles profonds tout en permettant un lâcher-prise du mental ? Venez vous initier au yoga Vinyasa, lors de séances où reconnexion au souffle, conscience du mouvement et méditation seront aussi au rendez-vous de cette pratique dynamique !

- **Animatrice** : Anne-Laure MARTIN.
- **Public** : Tout public (à partir de 16 ans).
- **Horaires** : Mardi → 07h30-08h30. Mercredi → 20h00-21h30
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
TARIFS YOGA VINYASA - SÉANCE DU MARDI (1 HEURE)						
Dijon	182€	190€	195€	199€	201€	205€
Extérieur	195€	203€	209€	213€	216€	220€
TARIFS YOGA VINYASA - SÉANCE DU MERCREDI (1 HEURE 30)						
Dijon	243€	253€	260€	265€	269€	274€
Extérieur	260€	272€	279€	285€	288€	294€

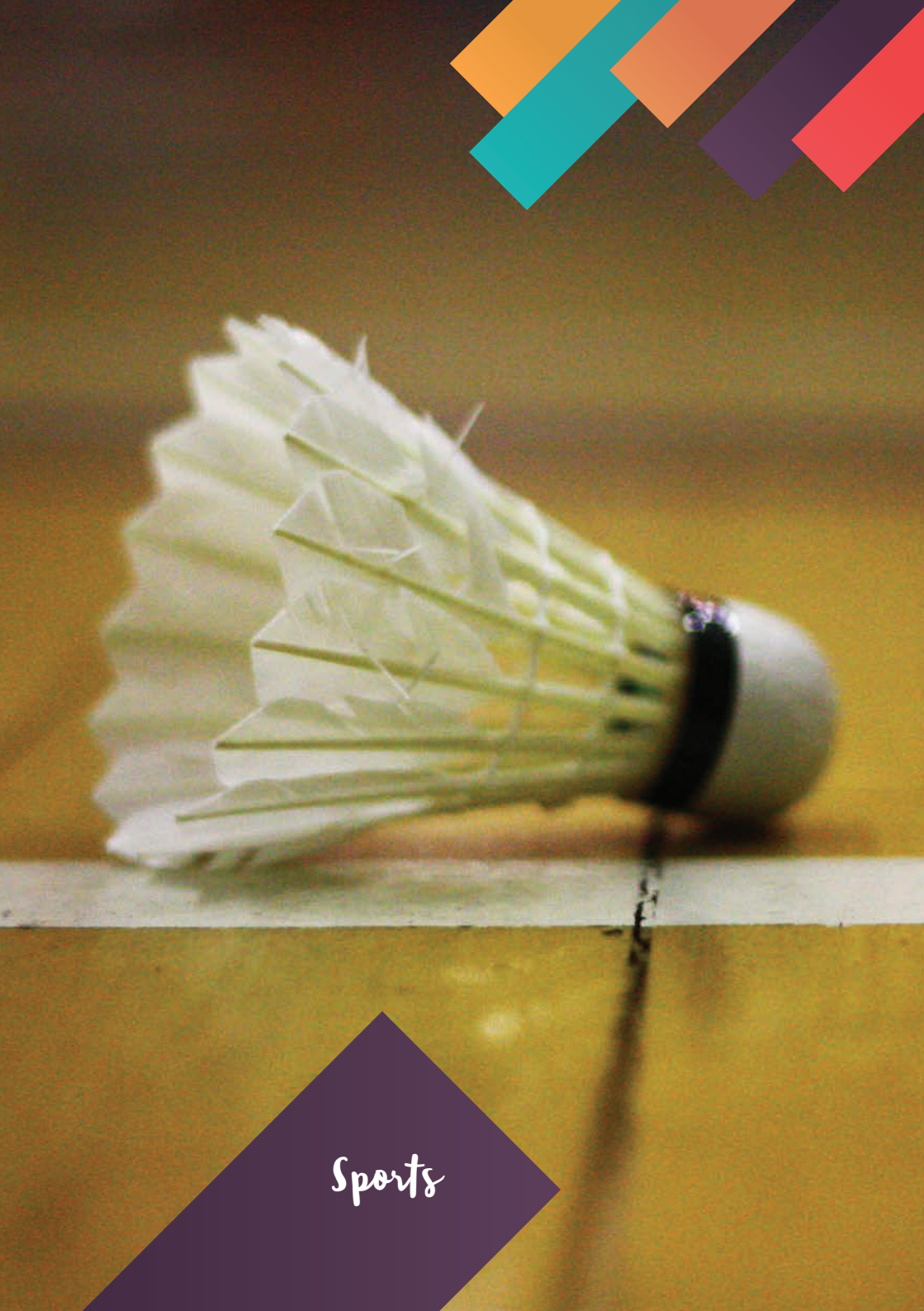
PLUS D'INFOS

Sur www.mjcdijon2m.fr, vous pouvez consulter :

- le détail des activités proposées,
- la plaquette de la saison 2018-2019 en PDF,
- les infos pratiques de la MJC-Centre Social Montchapet.

Sur www.facebook.com/mjccentresocialmontchapet, vous avez :

- toute l'actualité de la MJC-Centre Social Montchapet,
- des galeries photos des manifestations,
- un lieu d'échange entre adhérents.



Sports

■ Badminton

Sport de raquettes qui oppose deux (simples), ou deux paires (doubles) de joueurs séparés par un filet. Ce sport est pratiqué à ce jour par plus de 100 millions de sportifs dans le monde.

- **Animateur** : Christian GAUTHEY.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Mercredi → 20h00-22h30. (*1^{ère} séance le mercredi 29 août*)
- **Lieu** : Gymnase Boivin.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	93€	97€	100€	102€	104€	105€
Extérieur	103€	108€	111€	113€	115€	117€

■ Escalade

Vous aimez la nature et vous avez envie de vous dépasser? Nos intervenants vous accompagnent, pour prendre de la hauteur, sur mur l'hiver et en site naturel au printemps grâce à ce sport respectueux de la nature et de vous-même.

- **Animateurs** : Arnaud JOUVE et GRIMPE 21.
- **Public** : Enfants et adultes.
- **Horaires** : Lundi → 18h00-19h30 (7-9 ans). Mardi → 18h00-19h30 (10-12 ans). Mercredi → 14h00-16h00 (9-15 ans). Vendredi → 17h30-18h45 (6-9 ans) et 19h00-21h00 (adultes à partir de 16 ans).
- **Lieu** : Gymnase Boivin.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
TARIFS MOINS DE 16 ANS						
Dijon	140€	146€	150€	153€	155€	158€
Extérieur	150€	156€	161€	164€	167€	169€
TARIFS À PARTIR DE 16 ANS						
Dijon	163€	170€	175€	179€	181€	184€
Extérieur	179€	186€	192€	196€	199€	202€

■ Gymnastique

■ Mardi :

- Le **cours de 8h** s'adresse à celles et ceux qui souhaitent améliorer leur condition physique et muscler l'ensemble de leur corps. Cette méthode convient aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés.
- Pour le **cours de 9h** vous travaillerez davantage sur le renforcement musculaire. Ici vous passerez aussi par des exercices de stretching et pilates.

- **Animatrice** : Ludivine REMOISSENET.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : 08h00-08h45 ou 09h00-10h00.
- **Lieu** : Gymnase Boivin.

■ Jeudi :

- Les séances proposées par Clémence sont axées sur du renforcement musculaire et s'adaptent à tous les types de publics. Elles permettent d'entretenir la force ainsi que de maintenir et assurer la précision des mouvements. Ce cours est aussi un bon moyen de conserver une plus grande autonomie en prenant de l'âge.

- **Animatrice** : Clémence DE SOUZA.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : 09h00-10h00, 19h15-20h15 et 20h15-21h15.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
TARIFS PAR ACTIVITÉ SUR UN CRÉNEAU DU MARDI OU JEUDI						
Dijon	140€	146€	150€	153€	155€	158€
Extérieur	150€	156€	161€	164€	167€	169€

■ Marche

Deux niveaux de difficultés vous sont proposés. Les marches vont de la simple promenade de 4 à 5 km à des parcours de 8 à 12 km. Itinéraires variés et ambiance conviviale sont au rendez-vous.

• **Public** : Adultes.

■ **Marche de 4-5 km** : Première marche le 18 septembre.

• **Animatrices** : Yvette DUMONTOT et Annie CARREAUD.

• **Horaires** : Mardi → 14h00-17h00 (Rendez-vous place DARCY, déplacement en bus Divia).

■ **Marche de 8-12 km** : Première marche le 20 septembre.

• **Animateurs** : Robert FEDEL, Jacky GAUCHOT, Henri GAILLARD.

• **Horaires** : Jeudi → 13h00-17h30 (Rendez-vous place DARD, départ en covoiturage).

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	23€	24€	25€	26€	26€	26€
Extérieur	28€	29€	30€	31€	31€	32€

■ Auto-défense féminine

Pour devenir responsable de votre sécurité et celle de vos proches, vous apprendrez à faire face aux agressions physiques et verbales, aux mouvements de foules, à aider une personne en difficulté, à réagir dans une situation de vol, d'incendie... Si vous êtes consciente que cela n'arrive pas qu'aux autres, venez pratiquer l'auto-défense dans une ambiance décontractée. Aucune condition physique particulière n'est demandée.

• **Animateur** : Sébastien MOINE.

• **Public** : Tout public (à partir de 16ans).

• **Horaires** : Lundi → 19h30-21h00 (tous les 15 jours). Reprise le lundi 17 septembre.

• **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	93€	97€	100€	102€	104€	105€
Extérieur	103€	108€	111€	113€	115€	117€

■ Pilates

La méthode **pilates** est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel.

- **Animatrice** : Clémence DE SOUZA.
- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Vendredi → 18h30-19h30 (intermédiaires).
Samedi → 10h00-11h00 (débutants).
- **Lieu** : Gymnase Boivin.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	177€	185€	190€	194€	196€	200€
Extérieur	190€	199€	204€	208€	211€	215€

■ Volley

Rejoignez nos équipes de volley loisir mixte, tous niveaux ! Un esprit : convivialité et progression dans un cadre varié. Vous évoluerez la moitié du temps dans le championnat loisir mixte de côte d'or (35 équipes réparties par niveaux à Dijon ou proche de Dijon - matchs auto-arbitrés). L'autre moitié du temps, vous progresserez lors de séances d'entraînement : soit sous forme de jeu libre, soit lors de séances encadrées (quelques-unes par an). Notre section comporte 4 équipes.

- **Animateur** : François DAUPHIN (+ de renseignements sur www.volleyloisir21.fr).
- **Public** : Adultes (limité à 35 adhérents).
- **Horaires** : Jeudi → 20h00-22h30. Reprise le 30 août.
- **Lieu** : Gymnase Boivin.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	79€	83€	85€	87€	88€	90€
Extérieur	85€	89€	91€	93€	94€	96€

Groupes autonomes et ouverts à tous

■ Peinture adepte

Temps et espace dédiés aux initiés de la peinture quelle(s) que soi(en)t la(les) technique(s) utilisé(e)s. Il s'agit de partager un moment avec d'autres passionnés.

- **Public** : Adultes.
- **Horaires** : Vendredi → 14h00-17h00.
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

■ Warmachine & Hordes

La section Warmachine & Hordes se réunit les samedis pour jouer dans l'univers des Royaumes d'Acier. Au travers des jeux de figurines Warmachine et Hordes principalement, mais parfois aussi de jeux de rôles ou de société, dans cet univers ou dans un autre.

- **Animateur** : Arthur MEYER.
- **Public** : Jeunes à partir de 15 ans.
- **Horaires** : Samedi → 14h00-19h00 et occasionnellement en soirée de 19h00-02h00 (selon calendrier).
- **Lieu** : MJC-CS Montchapet.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
TARIFS PEINTURE ADEPTE OU WARMACHINE & HORDES						
Dijon	23€	24€	25€	26€	26€	26€
Extérieur	28€	29€	30€	31€	31€	32€

Mais aussi

DE MANIÈRE RÉGULIÈRE...

- L'Association Nouveau Souffle
- La Maison de la Méditerranée
- L'École de shiatsu
- La Permanence des élus du quartier Montchapet
- Des Permanences du CCAS
- L'OPAD

PONCTUELLEMENT...

- L'amicale des Audax Bourguignons
- L'association Grand Montchapet
- L'association Vivre Sans Frontières
- Le cri de la plume

La MJC-Centre Social Montchapet organise et participe aux événements de la vie dijonnaise :

■ samedi 8 septembre

PORTES OUVERTES

■ dimanche 23 septembre

LE GRAND DÉJ'

■ samedi 6 octobre

JOURNÉE D'ACCUEIL DES NOUVEAUX HABITANTS

■ du vendredi 23 novembre au dimanche 9 décembre

LE FESTIVAL DES NUITS D'ORIENT

■ mercredi 19 décembre

FÊTE DE L'HIVER

■ samedi 26 et dimanche 27 janvier

FÊTE DU JEU

■ avril-mai-juin

GALA DE DANSE

■ avril-mai-juin

SORTIES D'ATELIERS

■ mai

VENTE DE PLANTS BIO

■ juin-juillet

FÊTE DE QUARTIER MONTCHAPET ET CINÉ PLEIN AIR

■ juillet

SOIRÉES DANS LA COUR

... et toutes les idées à venir.

La carte d'adhérent individuelle est **obligatoire** et valable de septembre à fin août pour pratiquer toutes les activités.

16 € (adultes de 16 ans et plus), **8,50 €** (moins de 16 ans, demandeurs d'emplois, adultes en situation de handicap et étudiants sur présentation d'un justificatif), **4 €** (à partir du deuxième enfant). **La carte d'adhésion est valable dans les toutes MJC-Centre Social et MJC de Dijon.**

Le montant de la cotisation annuelle aux activités est forfaitaire sur la base de 32 séances hebdomadaires ou 16 en quinzaine. Les cotisations sont payables forfaitairement à l'année (facilités de paiement possible en trois fois). À partir de janvier la cotisation est calculée au mois sur la base de 9 mois d'activités par an. Une **séance d'essai** est possible sous réserve de places disponibles et en concertation avec l'animateur.

La MJC-Centre Social se réserve le droit d'arrêter une activité, un mois et demi après la rentrée, si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant. Un remboursement sera effectué à cette occasion.

RÉDUCTIONS :

La troisième activité pratiquée dans la même famille donne droit à 20% de réduction sur le prix moyen des 3 activités à la condition d'une inscription en une seule fois. **La première activité d'un étudiant, d'un demandeur d'emploi ou d'une personne en situation de handicap** donne droit à 20% de réduction.

Les tarifs des activités sont calculés selon **le quotient familial**. Les modalités de calcul du quotient familial sont : revenu fiscal de référence divisé par le nombre de parts au foyer. Ce résultat nous permet de vous situer dans une des tranches suivantes et d'appliquer le tarif correspondant à votre situation :

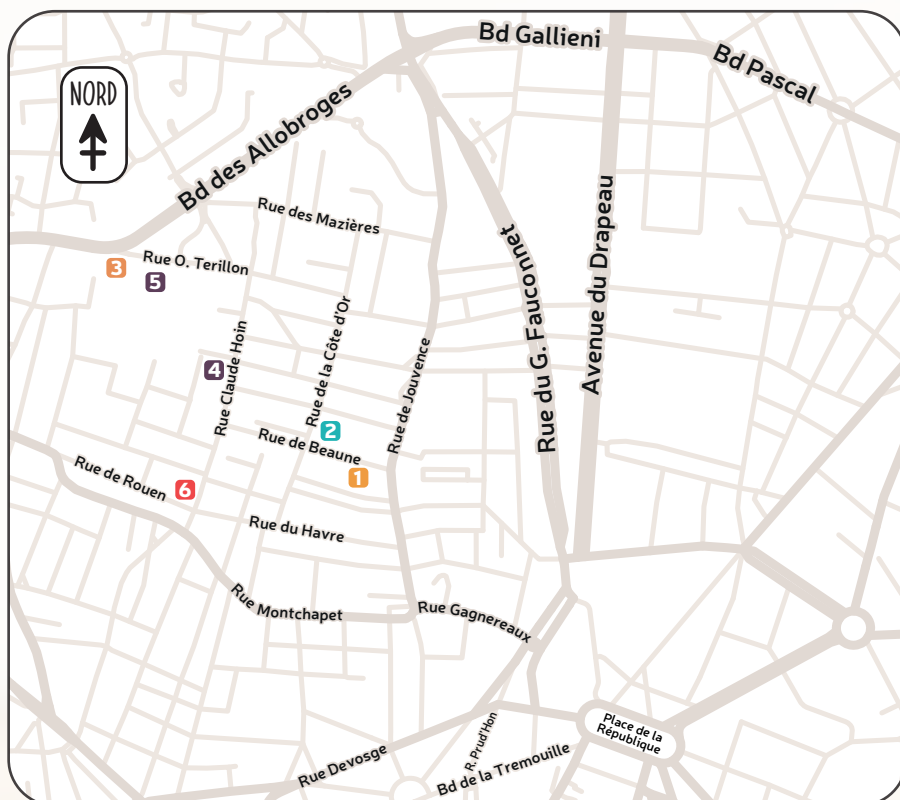
RÉSULTAT INFÉRIEUR À 9 000€ : TARIF A / DE 9 001 À 13 000€ : TARIF B / DE 13 001 À 17 000€ : TARIF C / DE 17 001 À 23 000€ : TARIF D / DE 23 001 À 30 000€ : TARIF E / SUPÉRIEUR À 30 000€ : TARIF F

Un **supplément** est applicable aux personnes domiciliées **à l'extérieur de Dijon**. **Merci de vous munir de votre dernier avis d'imposition pour l'inscription.** En cas de non présentation de celui-ci, le tarif F sera appliqué.

La pratique d'activités physiques et sportives peut comporter des risques, **nous vous invitons à souscrire une police d'assurance individuelle « dommage corporel »**. Loi 84 610 du 16/07/1984 et art L321-4 du code du sport. Le certificat médical n'est pas obligatoire pour les activités sans licence fédérale et hors compétition. Cependant, **nous vous invitons à vérifier auprès de votre médecin traitant votre capacité à suivre les activités physiques et sportives** auxquelles vous vous inscrivez.

L'année est due en totalité. La MJC-Centre Social Montchapet n'acceptera **aucune demande de remboursement** en cours d'année pour des raisons professionnelles ou personnelles.

Si le coût des activités est un frein pour votre inscription ou celle de vos enfants, la référente famille peut vous accompagner à ce sujet.



1 MJC - Centre Social Montchapet

Bus N°10 - arrêt Beaune
Tram T1 et T2 - arrêt Godrans

2 Gymnase Boivin

Bus N°10 - arrêt Beaune
Bus N°4 - arrêt Hoin

3 Hauts de Montchapet

Bus N°4 - arrêt Terrillon
Bus Corol - arrêt Terrillon

4 et 5 Jardins du Mons Chapé

Bus N°4 - arrêt Hoin
Bus Corol - arrêt Terrillon

6 École élémentaire Montchapet

Bus N°4 - arrêt Rouen



Montchapet

MJC - Centre Social Dijon

1 TER, RUE DE BEAUNE - DIJON

TÉL : 03.80.55.54.65

ACCUEIL.MONTCHAPET@GMAIL.COM

HORAIRES EN PÉRIODE SCOLAIRE

LUNDI : 10h00-12h00 / 14h00-20h30

DU MARDI AU VENDREDI : 09h00-12h00 / 14h00-20h30

HORAIRES EN PÉRIODE DE VACANCES SCOLAIRES

DU LUNDI AU VENDREDI : 09h00-12h00 / 14h00-18h00

RETROUVEZ TOUTES NOS ACTIVITÉS ET MANIFESTATIONS

SUR NOTRE SITE INTERNET : WWW.MJCDIJON2M.FR

PARTENAIRES FINANCIERS PRINCIPAUX

