



mjc
DIJON
GRÉSILLES

SAISON
2018 - 2019

MOT DE LA PRÉSIDENTE :

Bienvenue à la MJC Dijon Grésilles !

Pour cette nouvelle saison 2018-2019 voici le programme que nous vous avons préparé. Un savoureux mélange de styles pour tous les goûts, en faveur des enfants de 6 mois comme des plus grands.

Des surprises également, avec l'ouverture d'un nouvel espace pour nos adhérents : le café citoyen « K-Wa », des expositions tout au long de l'année, de nouvelles activités :



- ✕ *stage flamenco avec chanteur et musiciens*
- ✕ *beatbox,*
- ✕ *initiation à la généalogie,*
- ✕ *boxe éducative,*
- ✕ *et plein d'autres surprises...*

Une saison qui s'ouvrira le lundi 10 septembre et qui comme chaque année mettra à l'honneur notre désir d'ouverture et d'échange dans un esprit de convivialité.

La rencontre, celle avec une pratique artistique, culturelle ou sportive, mais aussi celle qui contribue au vivre ensemble. Celle qui permet à chacun de s'enrichir et de se donner la capacité de réaliser un projet.

Les valeurs d'éducation populaire portées par notre MJC sont présentes dans tous les moments de notre vie associative dans les activités, les projets, les événements et les initiatives...

La MJC Dijon Grésilles est une association qui depuis plus de 50 ans, est gérée par des administrateurs bénévoles, qui s'investissent pour la faire vivre. Alors, au nom de son Conseil d'Administration, je voudrais remercier chaleureusement toutes celles et ceux qui permettent à notre maison d'avancer et en premier lieu, ses adhérents pour leur confiance ainsi qu'à tous nos partenaires sans lesquels rien ne serait possible.

Alors, n'hésitez pas à nous rejoindre, à « pousser la porte », pour nous rencontrer, partager vos idées, découvrir nos activités et participer aux événements !

Bonne rentrée à toutes et à tous et excellente saison 2018-2019 !

La Présidente : **Malika OUBAHMANE**



✕ ACCUEIL JEUNES P 2

✕ MON QUARTIER AU FÉMININ P 5

✕ ACTIONS CULTURELLES P 7

✕ ARTS MARTIAUX P 10

✕ ATELIER LINGUISTIQUE P 13

✕ ART CULTURE & BIEN ÊTRE P 14

✕ DANSE P 17

✕ MUSIQUE P 22

✕ THÉÂTRE P 24

✕ BÉBÉS NAGEURS P 25

✕ SPORT P 27



COMMENT CALCULER VOTRE QUOTIENT FAMILIAL ?

Les tarifs différenciés dont le principe a été voté lors de l'Assemblée générale du 10 avril 2009 correspondent à six tranches de quotient.

MÉTHODE DE CALCUL

- 1 Prendre le montant des revenus déclarés en 2017, y compris fonciers et/ou financiers.
- 2 Diviser par le nombre de parts du foyer fiscal, pour avoir votre QUOTIENT de référence.
- 3 Trouver votre tarif (A,B,C,D,E ou F) parmi les 6 tranches.
- 4 Enfin il suffit de vous reporter au tableau de l'activité de votre choix pour connaître le tarif correspondant

TARIFS TRANCHES

A	jusqu'à 9 000
B	de 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 +

Vous bénéficierez d'une réduction de 30% à partir de la 2ème activité pratiquée sur le tarif le moins cher. (excepté bébés nageurs, dessin/peinture, yoga, musculation, mon quartier au féminin, activité pass'adhérent : marche nordique et multisports).

> Les tarifs sont calculés pour 30 séances au minimum.

ACCUEIL JEUNES (12-17 ANS)



La MJC accueille chaque jour les jeunes filles et garçons du quartier des Grésilles pour vivre des projets, des rencontres, des pratiques artistiques, sportives et culturelles.

ACTIVITÉS

- ✖ Accueil jeunes badminton, 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 MJC

HORAIRES

Mercredi et samedi 14h à 17h

Vacances scolaires 10h à 12h / 14h à 18h

Tarif adhésion à la MJC + cotisation (suivant l'activité)

ACCUEIL DU SOIR

Hors vacances scolaires

Chaque soir, la MJC est ouverte pour les jeunes à partir de 12 ans.

Du mardi au vendredi : de 17h à 19h de novembre à avril.

de 17h à 20h de mai à octobre.

La MJC est ouverte pour les jeunes et leur propose des activités éducatives diverses et variées : activités sportives, culturelles, artistiques, art de rue, manuelles et activités ludothèque....

Ces activités sont encadrées par des professionnels de l'animation de qualité.

Tarif : adhésion

PROJETS / SORTIES / SEJOURS

ACTIVITÉS

Si tu as un projet individuel, de groupe ; un projet culturel, sportif, de solidarité, une idée de séjour...

Les animateurs de la MJC Dijon Grésilles peuvent t'accompagner et t'aider à t'organiser, y compris dans tes actions pour le financer.

A la MJC, tu peux bénéficier d'une aide financière, matérielle et technique pour réussir ton projet.

SORTIES

Des sorties en demi journée ou journée sont organisées régulièrement les mercredis, samedis et pendant les vacances scolaires : VTT, cinéma, bowling, Soccer Five, parcs d'attractions, accrobranche, pêche, spectacle...

SÉJOURS

La MJC propose aux jeunes des séjours pendant les vacances scolaires pour les 12/17 ans. Des séjours thématiques : séjour sportif, nature, inter-quartier, en France ou en Europe.

SECTEUR JEUNES (18-25 ANS)

La MJC propose aux jeunes adultes des activités et projets à construire avec les animateurs : loisirs, séjours, sorties, accompagnement Des ateliers sportifs et culturels seront mis en place tout au long de l'année...

Et plein d'autres projets toute l'année : conseil de jeunes, séjours, bénévolat, beatbox, création...

VIENS TE RENSEIGNER A LA MJC !!



SECTEUR SPORTIF

SALLE DE SPORT

(À PARTIR DE 16 ANS)

HORAIRES

Lundi de 14h à 20h

Du mardi au vendredi de 9h à 20h

Vacances scolaires de 9h à 11h45 /14h à 18h15

Tarifs : 141 € et tarifs spéciaux

Animateur : Quentin

Tout au long de l'année la MJC propose des stages sportifs : circuit training de type crossfit®, natation, lutte sénégalaise, beach volley, street workout, VTT, basket-ball, marche nordique et tennis.



MON QUARTIER AU FÉMININ

TARIFS 2018/2019 ADHÉSION OBLIGATOIRE

à l'association pour l'année 2018-2019 : 16 €

COURS DE GYM

20 € pour un cours annuel (40 € les 2 cours).



ACCÈS À LA SALLE DE MUSCULATION

Créneau du samedi : 17 € l'année

Créneau tout public la semaine + créneau du samedi : 37 € l'année

SORTIES

Adhésion + tarifs en fonction des sorties

GYMNASTIQUE

HORAIRES

Jeudi de 14h15 à 15h15

Samedi de 9h30 à 10h30

SALLE DE MUSCULATION

Accès tout public

HORAIRES

Lundi de 14h à 20h

Du mardi au jeudi de 9h à 12h

Vendredi de 9h à 20h

accès réservé aux femmes * : samedi de 9h00 à 12h00

* adhérentes du projet Mon Quartier au Féminin



Pour vous conseiller en semaine un éducateur sportif.

Matériel à votre disposition : appareil de cardio, vélo, rameur, appareils de musculation (adducteurs, pectoraux, etc ...), cordes à sauter, tapis, médecine ball...



PAUSES CAFÉ

La MJC vous propose le mercredi de 9h30 à 10h30 une Pause Café. Ce moment est un temps de rencontre où discute les femmes du quartier, autour de leurs projets d'activités et différentes sorties à organiser tout le long de l'année.



SORTIES AU FÉMININ

Les sorties permettent aux femmes de se ressourcer, de faire de nouvelles rencontres et de découvrir de nouveaux horizons.

ATELIER COUTURE

Inscriptions possibles tout au long de l'année.

Renseignements : **Wanda AGNELLO, MJC Dijon Grésilles : 03 80 71 55 24**

Animatrice : Marie GAUNET

Stage de couture pendant 3h (5€ le stage)

Que vous soyez débutante ou confirmée. Venez découvrir la couture avec Marie à la MJC. Des stages de 3h sont programmés : création (sac à main, tablier, vêtement, décoration, etc.) technique (ourlet, création de patron, etc.) A vos fils et vos idées.

ATELIERS NUTRITION / SANTÉ / CRÉATIFS

Mon quartier au féminin, c'est également de nouveaux espaces: Les lundis de 14h à 17h et jeudis de 9h à 12h et de 14h à 17h de l'art créatif, broderie, couture, mosaïques et la réalisation d'un potager dans le cadre de nos ateliers cuisines nutritionnelles.

Des sorties sportives (marche nordique entre autre).





ACTIONS CULTURELLES

LES RENDEZ-VOUS DES GRÉSILLES

Tout au long de l'année le Collectif Grésilles Culture propose des **"Rendez-Vous"** aux habitants du quartier (RDV des Grésilles) : contes, concerts, spectacles, repas de quartier, jeux, tournois...

Ces **"Rendez-Vous"** se déroulent dans des lieux accessibles à tous (marché, différentes places du quartier, salle Camille Claudel, gymnase Jean Marion...), en soirée ou en week-end et ils sont gratuits.

Une **permanence** a lieu une fois par mois sur le marché des Grésilles pour informer les habitants des manifestations culturelles ou sportives, des ateliers et de l'actualité des différentes structures du quartier.

CINÉ QUARTIER

Tarif : 2 € par personne, 1 € à partir de 4 personnes.

Renseignements : MJC Dijon Grésilles : 03 80 71 55 24

Le ciné-quartier ponctue chaque année la vie culturelle du quartier grâce à la projection de films en format cinéma. Lors de ces séances ciné quartier, les familles du quartier sont accueillies pour un moment convivial autour du dispositif "Passeurs d'Image" coordonné par l'UDMJC.

Les projections ont lieu en moyenne quatre fois par an sur le quartier et une projection en plein air sur le parc des Grésilles pendant l'été.

Le choix des films est varié (humour, dessin animé, actions, société...).

PROGRAMMATION SUR LE QUARTIER DES GRÉSILLES

Envie de participer à la programmation des spectacles de danse, des concerts, du cinéma ? Envie de vous impliquer dans la vie culturelle du quartier ? Le collectif Grésilles Culture propose aux habitants du quartier de rejoindre la commission qui organise la saison culturelle sur le quartier des grésilles.

ACTIONS CULTURELLES ET BÉNÉVOLAT

En partenariat avec la Vapeur, Zutique Productions et radio Campus, la MJC vous propose de vous impliquer dans la vie culturelle dijonnaise à travers des actions de bénévolat (concerts, festivals, chroniques radio...).

La Participation à de nombreux événements tout au long de l'année :

Grésilles en fête, le Cabaret Oriental et représentation de contes dans le cadre du Festival des Nuits d'Orient, Festival Clameurs avec la Médiathèque Champollion, des Concerts etc...

REJOIGNEZ-NOUS POUR LA SAISON 2018/2019 !!!

La MJC propose une programmation culturelle annuelle (concerts, spectacles, stages) n'hésitez pas à venir vous renseigner auprès de **Sabine CLAIRET**.

CAFE CITOYEN / K-WA

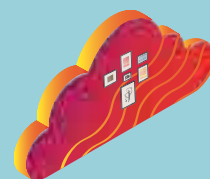
Le « **K-Wa** » n'est pas un simple café, mais un lieu de partage, d'échange et d'animations ouvert à tous qui repose sur l'engagement de personnes bénévoles, désireuses de faire vivre notre Maison des Jeunes et de la Culture. Ce projet a notamment pour objet :



- ✖ L'animation d'un café citoyen
- ✖ Animer « **K-Wa** » pour favoriser les rencontres, développer le lien social, lutter contre l'exclusion et favoriser l'accès de tous à la culture ainsi qu'aux animations proposées par l'association.
- ✖ Monter des projets des associations du quartier, créer un lien entre elles et créer du lien entre les adhérents.
- ✖ Proposer des produits locaux voire bio et occasionnellement de la petite restauration.

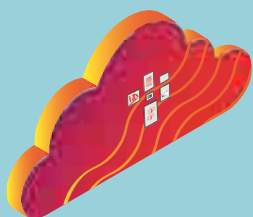
N'hésitez pas à venir faire un tour.

EXPOSITIONS



Faites parler votre créativité !!! Si vous êtes artiste, peintre, photographe, etc... N'hésitez pas à nous solliciter pour vos expositions. Nous sommes ouvert à toutes propositions.

Toute l'année, le hall de la **MJC** et le **K-WA** accueillera des expositions pour le plaisir de tous ! Profitez de cette opportunité pour faire découvrir votre talent.



LES GOMMETTES



GOMMETTES NIVEAUX

Les gommettes **NIVEAUX** vous permettront d'identifier le niveau d'expérience demandé :

- ○ ○ niveau débutant
- ● ○ niveau intermédiaire
- ● ● niveau confirmé

GOMMETTES PASS'FORME



Le **Pass'forme** vous permet de pratiquer tous les cours de Fitness et le cours de la préparation à la course à pied. Voir page 29.

GOMMETTES LES STAGES



Tout au long de l'année, la **MJC Dijon Grésilles** propose des stages permettant de découvrir une activité mais également d'approfondir une discipline. Les thèmes sont variés : danse (flamenco, orientale, africaine, hip-hop, zumba ..), arts martiaux (battodô, iaïdo, jodo ...), yoga, stages de dégustation (thés, cafés, vins) et bien d'autres encore.

Pour davantage d'informations (dates et tarifs), contacter la MJC



ARTS MARTIAUX

BATTODÔ : la voie du sabre dégainé

Dès 15 ans

HORAIRES

Samedi de 9h à 10h / licence à payer à l'animateur

ANIMATEUR : Lionel PUTOT



Le battodô est l'art de la coupe à l'aide du sabre japonais. C'est un art rigoureux, mettant en œuvre tous les sens du corps humain et réclamant une grande concentration pour parvenir à une coupe nette. Il développe la coordination entre l'esprit, le corps et l'environnement ainsi que la vigilance et la perception des distances.



TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 60	Dijon : 69	Dijon : 85	Dijon : 101	Dijon : 106	Dijon : 111
Ext : 71	Ext : 84	Ext : 101	Ext : 119	Ext : 126	Ext : 133

IAÏDO : la voie du sabre japonais

Dès 15 ans

HORAIRES

Samedi de 10h à 11h / licence à payer à l'animateur

ANIMATEUR : Lionel PUTOT

Cet art martial japonais se pratique seul pour des raisons de sécurité. En effet, il se pratique avec un sabre : le Katana.



TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 60	Dijon : 69	Dijon : 85	Dijon : 101	Dijon : 106	Dijon : 111
Ext : 71	Ext : 84	Ext : 101	Ext : 119	Ext : 126	Ext : 133

ARTS MARTIAUX



JODO : la voie du bâton

Dès 15 ans

HORAIRES

Samedi de 11h à 12h / licence à payer à l'animateur

ANIMATEUR : Lionel PUTOT

La voie du bâton, JO de 1,28m - diamètre de 24 mm. Le Jodo apprend à parer, contrer, dévier le Katana. Certaines techniques au JO (bâton), peuvent même tordre, voire briser une lame de Katana. La pratique du Jodo favorise la prise de conscience de son propre corps, développe les réflexes, sa condition physique musculaire et sa souplesse. Le Jodo entraîne aussi à une prise de décision rapide, une gestion de ses émotions.



TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 60	Dijon : 69	Dijon : 85	Dijon : 101	Dijon : 106	Dijon : 111
Ext : 71	Ext : 84	Ext : 101	Ext : 119	Ext : 126	Ext : 133

KENDO : la voie de l'Escrime Japonaise

Dès 15 ans

HORAIRES

Lundi de 18h30 à 20h / Gymnase Mirande

Mercredi de 18h à 20h /MJC

ANIMATEUR : Professeur de 3ème DAN / licence à payer à l'animateur

Héritier des techniques de combat des guerriers japonais. Art martial majeur au Japon, sa pratique est animée de ce code d'honneur propre au samouraï appelé le Bushido.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 40	Dijon : 44	Dijon : 52	Dijon : 62	Dijon : 65	Dijon : 68
Ext : 46	Ext : 52	Ext : 62	Ext : 72	Ext : 76	Ext : 81

ADULTES

ENFANTS

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 20	Dijon : 23	Dijon : 27	Dijon : 32	Dijon : 34	Dijon : 36
Ext : 23	Ext : 27	Ext : 33	Ext : 34	Ext : 41	Ext : 42

ARTS MARTIAUX

TAI CHI CHUAN : forme Yang traditionnelle

Dès 15 ans

HORAIRES

Mardi de 18h à 19h20

ANIMATEUR : Yves RIOU



Pratique énergétique de santé et art martial chinois. Le Tai Chi Chuan permet de relâcher les tensions musculaires du corps. L'attention est mobilisée par l'exécution de mouvements lents, des coordinations plus ou moins complexes et des équilibres à maintenir.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 113	Dijon : 155	Dijon : 191	Dijon : 224	Dijon : 237	Dijon : 250
Ext : 136	Ext : 185	Ext : 227	Ext : 269	Ext : 283	Ext : 301

JIU JITSU GRESILIEEN

HORAIRES

Mercredi de 18h45 à 21h

ANIMATEUR : Pépito

Tarifs : 37 € / tous niveaux



Le Jiu Jitsu Brésilien est un art martial dérivé des techniques du judo et du jujitsu qui développe l'art du combat au sol. Il se pratique en kimono



ATELIERS LINGUISTIQUES

ATELIER DE FRANÇAIS

Dès 15 ans

HORAIRES

Lundi de 17h30 à 19h30, Français pour arabophones

Mercredi de 17h à 19h, Français pour slavophones

ANIMATEURS : Arminda DAHRI, pour slavophones
Nadia GOMIH-VIEILHOMME, français pour arabophones

Tarifs : 20 €

Cet atelier d'initiation est avant tout destiné aux personnes qui ne maîtrisent pas la langue française. Il a pour objectif d'apporter les notions de base de la grammaire ainsi que le vocabulaire courant.

COURS D'ARABE

HORAIRES

Mardi de 18h30 à 19h45

ENSEIGNANT : Mustapha FAHLI

Apprentissage de l'arabe moderne, langue nationale de tous les pays de la ligue arabe.

TARIFA	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 132	Dijon : 153	Dijon : 189	Dijon : 222	Dijon : 235	Dijon : 249
Ext : 157	Ext : 184	Ext : 227	Ext : 265	Ext : 281	Ext : 302

ATELIER D'ARABE ENFANTS

De 7 à 15 ans

HORAIRES

Mercredi de 13h30 à 15h : ●●○

Mercredi de 15h à 16h30 : ●○○

ENSEIGNANTE : Adwaa SALEH

Lire, écrire et parler l'arabe.

Nous vous proposons des cours de langue arabe pour les enfants. Les enfants pourront progresser rapidement aussi bien à l'oral qu'à l'écrit grâce aux différents supports : ressources audio-visuelles, chants, contes traditionnels, initiation à la calligraphie ... A la fin de ce programme d'apprentissage, ils pourront être en capacité de lire et écrire des textes courts, ainsi que de tenir une conversation de base.

TARIFA	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 113	Dijon : 130	Dijon : 147	Dijon : 164	Dijon : 182	Dijon : 201
Ext : 124	Ext : 142	Ext : 161	Ext : 180	Ext : 201	Ext : 220

ART, CULTURE ET BIEN ÊTRE

ATELIER PHOTO

Adultes

HORAIRES

Jeudi de 19h à 21h

ANIMATEURS : Marinette CHEVAUX, Jacques RENOUX



Dans une ambiance conviviale, découvrez ou ré-découvrez le charme du noir et blanc ainsi que l'utilisation du numérique. Initiation ludique à la photographie argentique (labo noir et blanc) et numérique à travers la prise de vue en extérieur et en studio.

Bénéficiez de l'accès libre au laboratoire de développement et de tirage noir et blanc aux horaires d'ouverture de la MJC.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 64	Dijon : 78	Dijon : 92	Dijon : 106	Dijon : 120	Dijon : 134
Ext : 78	Ext : 92	Ext : 106	Ext : 120	Ext : 134	Ext : 149

PEINTURE ET DESSIN

Dès 15 ans

HORAIRES

Jeudi de 18h30 à 20h

ANIMATEURS : Christian MARCQ



Initiation aux dessin, peinture, acrylique, aquarelle, huile ainsi qu'à la 3D avec la pratique du modelage.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 150	Dijon : 180	Dijon : 220	Dijon : 260	Dijon : 290	Dijon : 320
Ext : 160	Ext : 190	Ext : 230	Ext : 270	Ext : 300	Ext : 330

ART, CULTURE ET BIEN ÊTRE

YOGA

EN PARTENARIAT AVEC L'ADYB

Dès 15 ans

HORAIRES

Lundi de 19h30 à 21h

Jeudi de 19h30 à 21h

ANIMATEURS : David EBANO & Cédric MANTEGNA



C'est un moment où l'on décide dense couper du quotidien pour passer un moment amical avec soi-même. Il s'agit de réhabiliter son corps avec beaucoup d'attention et de respect.



TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 150	Dijon : 170	Dijon : 190	Dijon : 210	Dijon : 220	Dijon : 230
Ext : 180	Ext : 200	Ext : 225	Ext : 245	Ext : 260	Ext : 270

SOMATO-RELAXOLOGIE

GESTION DU STRESS-HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Adultes

HORAIRES

Vendredi : de 12h30 à 13h30

ANIMATRICE : Marie-Christine BAROT

Alternance de mouvements lents et doux, de respiration profonde, d'équilibre, d'étirements et de différentes techniques d'auto-massage seul ou par deux, destinés à rétablir l'équilibre énergétique et détendre en profondeur.



TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 142	Dijon : 184	Dijon : 220	Dijon : 253	Dijon : 266	Dijon : 280
Ext : 165	Ext : 215	Ext : 256	Ext : 299	Ext : 313	Ext : 330

ART, CULTURE ET BIEN ÊTRE

STAGE DÉCOUVERTE SOMATO-XINÉSIE MENSUEL

Adultes

HORAIRES

Samedi de 9h à 21h

ANIMATRICE : Marie-Christine BAROT

Tarifs : 25 €

Dans une ambiance conviviale, découvrez ou ré-découvrez le charme du noir et blanc ainsi que l'utilisation du numérique. Initiation ludique à la photographie argentique (labo noir et blanc) et numérique à travers la prise de vue en extérieur et en studio.

Bénéficiez de l'accès libre au laboratoire de développement et de tirage noir et blanc aux horaires d'ouverture de la MJC.

INITIATION A LA GÉNÉALOGIE

Inscription au trimestre de Janvier à Mars ou d'Avril à Juin

5 COURS D'1H30

ANIMATRICE : Géraldine THON-DEFAIX

Établir son arbre généalogique est une quête passionnante et de longue haleine : venez découvrir tout ce qu'il faut savoir avant de se lancer dans la chasse aux ancêtres et faire de cette quête un plaisir

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 40	Dijon : 44	Dijon : 52	Dijon : 62	Dijon : 65	Dijon : 68
Ext : 46	Ext : 52	Ext : 62	Ext : 72	Ext : 76	Ext : 81

INITIATION AU JEU DES CHIFFRES ET DES LETTRES

LE 1^{ER} MERCREDI DE CHAQUE MOIS DE 16H30 À 18H00

ANIMATEURS : Pascal ROUSSEL et Jean-Pierre CAUSSANEL

Vous aimez jouer avec les mots et aussi avec les chiffres ? Alors venez nous rejoindre pour découvrir le jeu comme à la télévision et pourquoi pas passer dans l'émission

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 20	Dijon : 23	Dijon : 27	Dijon : 32	Dijon : 34	Dijon : 36
Ext : 23	Ext : 27	Ext : 33	Ext : 34	Ext : 41	Ext : 42

DANSE

DANSE AFRICAINE

HORAIRES

Lundi de 18h30 à 20h

ANIMATEUR : Grégory VIOLLAZ



Danser et tout lâcher, trouver du plaisir dans le mouvement. Voilà ce que vous propose Grégory dans son cours à travers un voyage découverte des différentes cultures du continent africain. Comprendre les principes de base des danses africaines, apprendre à libérer son corps, tout en s'amusant.

ENFANTS

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 113	Dijon : 130	Dijon : 147	Dijon : 164	Dijon : 182	Dijon : 201
Ext : 124	Ext : 142	Ext : 161	Ext : 180	Ext : 201	Ext : 220



TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 137	Dijon : 159	Dijon : 196	Dijon : 232	Dijon : 245	Dijon : 259
Ext : 164	Ext : 192	Ext : 234	Ext : 277	Ext : 292	Ext : 311

ADULTES

FUNKY STYLE

HORAIRES

Jeudi de 19h40 à 20h55

ANIMATEUR : Grégory VIOLLAZ

Si tout ce qui touche au Groove vous attire et si vous aimez vous lâcher sur le dancefloor, ce cours est fait pour vous ! Au son de la funk des années 70', 80' et 90', dans une ambiance joyeuse et dynamique, vous apprendrez à mieux gérer votre corps à travers des funky steps et des dances lines...

ENFANTS

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 113	Dijon : 130	Dijon : 147	Dijon : 164	Dijon : 182	Dijon : 201
Ext : 124	Ext : 142	Ext : 161	Ext : 180	Ext : 201	Ext : 220

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 137	Dijon : 159	Dijon : 196	Dijon : 232	Dijon : 245	Dijon : 259
Ext : 164	Ext : 192	Ext : 234	Ext : 277	Ext : 292	Ext : 311

ADULTES

P.17

DANSE



DANSE ORIENTALE

Niveau : 1 an de pratique au minimum.

HORAIRES

Dimanche de 14h30 à 17h00 / Un atelier mensuel d'une durée de 2h30

ANIMATRICES : Faiza MAMMAR et Caroline CHATEL

Une présentation des chorégraphies enseignées sera faite lors du spectacle de fin d'année.

ENFANTS

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 71	Dijon : 81	Dijon : 92	Dijon : 103	Dijon : 114	Dijon : 126
Ext : 78	Ext : 89	Ext : 101	Ext : 113	Ext : 126	Ext : 138

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 92	Dijon : 106	Dijon : 130	Dijon : 151	Dijon : 159	Dijon : 168
Ext : 109	Ext : 127	Ext : 150	Ext : 179	Ext : 190	Ext : 201

ADULTES

RAGGA DANCE HALL ET RAGGA NEW STYLE

HORAIRES

Mardi 8/10 ans de 17h30 à 18h30

Mardi 11/14 ans de 18h30 à 19h30 ●●○

Mardi 15/25 ans : de 19h30 à 20h30

ANIMATRICE : Aude MORANDET

Cours possible le jeudi sur demande et si le nombre de participantes est suffisant avec Laura Boivin.

Danse de rue afro jamaïcaine puisée dans le reggae. C'est un mélange de différents mouvements allant de l'afro ragga au hip hop, tout cela enrichi par des attitudes jazz. C'est la première danse urbaine accessible à tous.

ENFANTS

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 113	Dijon : 130	Dijon : 147	Dijon : 164	Dijon : 182	Dijon : 201
Ext : 124	Ext : 142	Ext : 161	Ext : 180	Ext : 201	Ext : 220

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 121	Dijon : 159	Dijon : 197	Dijon : 233	Dijon : 246	Dijon : 260
Ext : 139	Ext : 193	Ext : 236	Ext : 280	Ext : 295	Ext : 312

ADULTES

CLAQUETTES AMÉRICAINES

Dès 12 ans

HORAIRES

Lundi de 19h à 20h ●●●

Lundi de 20h à 21h ●●●

Mardi de 19h30 à 20h30 ●●●

Mardi de 20h30 à 21h30 ●●●

ANIMATRICE : Élisabeth RIBES-FOURCAULT

Pour une activité tonique, dans une ambiance conviviale, venez découvrir les claquettes américaines ! Danse percussive par excellence, vous apprendrez à produire du son avec vos pieds sur tous styles de musique. Bientôt les « Shuffle Step Ballchange » n'auront plus de secret pour vous. Au bout d'une année, vous serez en mesure de faire une petite chorégraphie à montrer à vos amis ! Pour le premier cours, venez avec des chaussures qui « sonnent » type bottine (surtout pas de semelles de crêpe !).

ENFANTS

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 113	Dijon : 130	Dijon : 147	Dijon : 164	Dijon : 182	Dijon : 201
Ext : 124	Ext : 142	Ext : 161	Ext : 180	Ext : 201	Ext : 220

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 137	Dijon : 159	Dijon : 197	Dijon : 232	Dijon : 245	Dijon : 259
Ext : 164	Ext : 193	Ext : 235	Ext : 277	Ext : 291	Ext : 311

ADULTES

EXPRESSION CORPORELLE

De 4 à 8 ans

HORAIRES

Mercredi 4/5 ans de 13h45 à 14h30 / Mercredi 6/7 ans de 14h30 à 15h30

ANIMATRICE : Élodie BAUDSON

L'expression corporelle est un éveil à la danse et à la musique. Il participe au processus de développement global de l'enfant. Il se manifeste par une sensibilisation plutôt que par la seule acquisition de savoirs-faire et prend en compte les autres découvertes et apprentissages de l'enfant.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 113	Dijon : 130	Dijon : 147	Dijon : 164	Dijon : 182	Dijon : 201
Ext : 124	Ext : 142	Ext : 161	Ext : 180	Ext : 201	Ext : 220

DANSE

FLAMENCO

Tous niveaux

HORAIRES

Stage tous les 3ème Samedi de chaque mois

Places limitées / Inscription chaque début de mois avec adhésion à l'année à la MJC

ANIMATRICE : Aurélie RUIZ

Tarifs : 30 € par stage

Dans une atmosphère de partage, Aurélie Ruiz vous transmettra les codes du flamenco permettant à chacun de se repérer dans la musique, de laisser libre cours à l'interprétation, l'improvisation et danser le flamenco quelque soit son niveau.

De cette façon, l'élève devient autonome et ne récite pas une chorégraphie : il danse. Pour cela, les élèves seront accompagnés par un chanteur, Antonio MARTIN et des musiciens : Florent HIGUIER à la guitare et Timothée LEVÊQUE au cajon. L'objectif est de conduire les élèves au plaisir de ressentir l'énergie de cet art vivant, riche et poignant, dans lequel chacun peut trouver à s'exprimer.

ZUMBA

Dès 15 ans

HORAIRES

Mardi de 20h30 à 21h15

Jeudi de 20h30 à 21h30

ANIMATRICES : Aude MORANDET & Sabrina AMARI

Inscriptions valables pour les 2 cours



Êtes-vous prêt à faire la fête pour être en forme ? Oublier les séances d'exercices et vous laisser entraîner par la musique pour garder le tonus avec le tout premier programme de dance-fitness. Les cours de zumba offrent des rythmes exotiques sur fond de rythmes latins et internationaux bourrés d'énergie. Avant de vous en rendre compte, vous retrouverez la forme et ferez le plein d'énergie !

TARIFA	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 116	Dijon : 160	Dijon : 196	Dijon : 233	Dijon : 246	Dijon : 261
Ext : 139	Ext : 192	Ext : 236	Ext : 280	Ext : 295	Ext : 311



DANSE

MODERN'JAZZ

HORAIRES ENFANTS :

Mercredi 8/10 ans de 15h30 à 16h30 ○○○

Mercredi 11/13 ans de 16h30 à 17h30 ○○○

Mercredi 14/18 ans de 17h30 à 18h30 ○○○

Vendredi 15/20 ans de 18h30 à 19h45 ○○○

ANIMATRICE : Élodie BAUDSON

HORAIRES ADULTES:

Mardi de 18h30 à 19h45 ○○○

Mardi de 19h45 à 21h00 ○○○

Vendredi de 19h45 à 21h00 ○○○

Passerelle entre le vocabulaire classique et contemporain, la danse jazz allie harmonieusement les rythmes, le style et les techniques réputées inconciliables, elle fait appel autant à la technique la plus exigeante qu'au sentiment le plus authentique.

Dans ses cours, Élodie travaille sur l'énergie, sur la dynamique et la surprise, sur différents rythmes tout en favorisant l'expression individuelle et le feeling.

ENFANTS

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 113	Dijon : 130	Dijon : 147	Dijon : 164	Dijon : 182	Dijon : 201
Ext : 124	Ext : 142	Ext : 161	Ext : 180	Ext : 201	Ext : 220

TARIFA	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 131	Dijon : 152	Dijon : 186	Dijon : 220	Dijon : 233	Dijon : 247
Ext : 157	Ext : 180	Ext : 222	Ext : 265	Ext : 280	Ext : 296

ADULTES

MUSIQUE

GUI-TARE

HORAIRES

Lundi : 6/12 ans de 17h à 18h
12/16 ans de 18h à 19h
16/18 ans de 19h à 20h
18/20 ans de 20h à 21h
+20 ans de 21h à 22h

Cours collectifs d'une heure

ANIMATEUR : Éric VIEILLARD



L'enseignement est basé sur des ouvrages pédagogiques recouvrant des acquis techniques et solfégiques ainsi que des tablatures.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 179	Dijon : 209	Dijon : 254	Dijon : 301	Dijon : 318	Dijon : 333
Ext : 215	Ext : 249	Ext : 306	Ext : 360	Ext : 380	Ext : 400

PIANO

HORAIRES ENFANTS :

Mercredi de 13h30 à 14h30, de 14h30 à 15h30, de 16h à 17h, 17h à 18h

Cours collectifs d'une heure

ANIMATEUR : Christian MARCQ

HORAIRES ADULTES:

Lundi de 17h30 à 19h30

Mardi de 17h30 à 19h30

Mercredi de 10h30 à 12h00, de 15h30 à 16h

Jeudi de 17h30 à 18h30

Initiation au solfège, chant et dictée musicale. Possibilité de jouer vos morceaux préférés.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 215	Dijon : 252	Dijon : 309	Dijon : 362	Dijon : 382	Dijon : 405
Ext : 258	Ext : 304	Ext : 369	Ext : 434	Ext : 460	Ext : 485

COURS COLLECTIFS

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 270	Dijon : 318	Dijon : 387	Dijon : 462	Dijon : 488	Dijon : 505
Ext : 324	Ext : 381	Ext : 460	Ext : 550	Ext : 573	Ext : 606

COURS INDIVIDUELS

BEATBOX

HORAIRES

Jeudi de 18h à 19h

ANIMATRICE : NOUN



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 l'articulation !

Alors n'hésitez pas, venez prendre plaisir à devenir vous-mêmes un véritable instrument !

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 131	Dijon : 152	Dijon : 186	Dijon : 220	Dijon : 233	Dijon : 247
Ext : 157	Ext : 180	Ext : 222	Ext : 265	Ext : 280	Ext : 296

L'ORCHESTRE DES QUARTIERS :

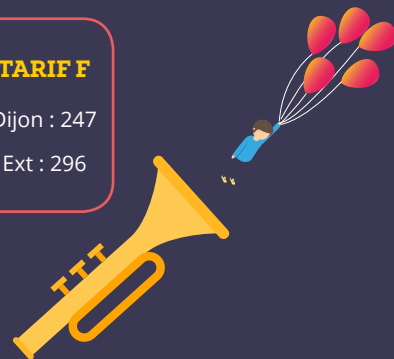
ATELIER DE TROMPETTE OU DE TROMBONE

Pour les 8-12 ans scolarisés aux Grésilles de 21h à 22h

Du 2 Octobre 2018 à Juin 2018

Pendant 45 min chaque semaine (hors vacances) : le mardi à 17h pour les débutants et à 17h45 pour les 2ème année.

Tarifs : adhésion à la MJC (8,5 € ou 4 € pour frères et sœurs d'enfants inscrits à la MJC)



C'EST

- ✖ Découvrir la musique avec les musiciens de l'Orchestre Dijon Bourgogne
- ✖ Apprendre un instrument avec d'autres enfants en s'amusant
- ✖ Aller voir des concerts dans une « vraie » salle de spectacles
- ✖ Se produire en public dans son quartier et parfois même ailleurs
- ✖ Faire des sorties, des visites ...
- ✖ Avoir ton instrument pendant un an et pouvoir l'emporter chez toi (mise à disposition gratuite de l'instrument pendant un an)

THÉÂTRE

ATELIERS THÉÂTRE

HORAIRES

Mercredi : 8/11 ans de 14h à 15h30

12/18 ans de 17h à 19h

ANIMATEURS : Emmanuel FLEURY, Cie au Fil des Chats

L'atelier théâtre accueille enfants et adolescents. Dans un premier temps, nous aborderons le jeu de comédien grâce à des jeux en solo, en duo ou à plusieurs et des improvisations.

Pour le groupe des enfants c'est l'envie de raconter et d'incarner un personnage particulier qui guidera la construction en commun d'un spectacle original.

Pour le groupe des plus grands un choix de textes leur sera proposé autour du mois de décembre, des textes d'aujourd'hui, en écho à leurs préoccupations.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 132	Dijon : 155	Dijon : 192	Dijon : 224	Dijon : 238	Dijon : 251
Ext : 158	Ext : 185	Ext : 228	Ext : 267	Ext : 284	Ext : 299

ATELIERS D'ÉVEIL THÉÂTRAL

HORAIRES

Mercredi : de 15h45 à 16h45

L'éveil théâtral est axé sur des jeux d'émotions, stimule l'imagination et le sens de l'histoire. Sans enjeu de représentation en fin d'année.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 132	Dijon : 155	Dijon : 191	Dijon : 224	Dijon : 237	Dijon : 250
Ext : 158	Ext : 185	Ext : 228	Ext : 267	Ext : 284	Ext : 300

STAGE THÉÂTRE ADULTES

Pour un public adulte désireux de s'initier ou de redécouvrir le plaisir du jeu théâtral, un stage de deux jours est proposé, sur le temps d'un week-end entre janvier et mai 2019. Un groupe peut se constituer à partir de 6 personnes minimum et jusqu'à 12 personnes maximum.



PETITE ENFANCE DE 6 MOIS A 7 ANS

BÉBÉS NAGEURS

De 6 mois à 6 ans

PISCINE DES GRÉSILLES

Samedi : 6/15 mois de 8h à 8h30

16 mois /2 ans de 8h30 à 9h00

3 ans de 9h à 9h30

4 ans & + de 9h30 à 10h

PISCINE DE LA FONTAINE D'OUCHE

Inscription uniquement à la MJC

Samedi : 6/12 mois de 8h à 8h30

13 mois/2 ans de 8h30 à 9h00

3 ans de 9h à 9h30

4 ans de 9h30 à 10h00

5 ans & + de 10h15 à 10h45

COORDINATION PÉDAGOGIQUE : Chantal SONNIC

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE : Antoine VILLETARD, Guillaume SCHERRER, Émelyne BONAFOS, Juliette AIGON, Léa MOESEN, Romain PERRIER, Fabien DAROUX, Quentin FERNANDES.

Cette activité familiale est l'occasion de partager un moment privilégié avec votre enfant. Elle est encadrée par des animateurs qui vous proposeront des situations ludiques en utilisant du matériel adapté à l'âge et au rythme de votre enfant.

1 ENFANT

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 66	Dijon : 76	Dijon : 94	Dijon : 111	Dijon : 117	Dijon : 124
Ext : 80	Ext : 92	Ext : 113	Ext : 133	Ext : 140	Ext : 147

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 113	Dijon : 132	Dijon : 160	Dijon : 192	Dijon : 202	Dijon : 214
Ext : 135	Ext : 158	Ext : 194	Ext : 229	Ext : 242	Ext : 254

2 ENFANTS

3 ENFANTS

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 144	Dijon : 169	Dijon : 206	Dijon : 242	Dijon : 257	Dijon : 270
Ext : 173	Ext : 203	Ext : 246	Ext : 289	Ext : 309	Ext : 324

PETITE ENFANCE DE 6 MOIS A 7 ANS

CYM PARENT/ENFANT

HORAIRES

Mercredi : 8 mois à 2 ans de 10h à 11h
2/4 ans de 16h15 à 17h15 & de 17h30 à 18h30

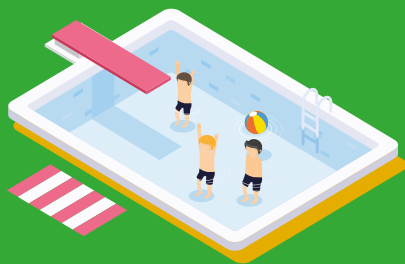
Jeudi : 2/4 ans de 17h15 à 18h15

ANIMATRICE : Chantal SONNIC

Au cours de séances ludiques les jeunes enfants de 8 mois à 4 ans sont accueillis avec pour but de favoriser leur éveil psychomoteur par le jeu, le mouvement, le rythme et la rencontre avec les autres.

TARIFA	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 109	Dijon : 127	Dijon : 154	Dijon : 183	Dijon : 197	Dijon : 206
Ext : 130	Ext : 152	Ext : 186	Ext : 221	Ext : 235	Ext : 248





GYM AQUATIQUE

PISCINE DU PARC

Lundi : de 11h à 11h45
de 16h30 à 17h15

PISCINE DES GRÉSILLES

Jeudi : de 13h30 à 14h15
Samedi : de 10h à 10h45
de 10h45 à 11h30

ANIMATRICES : Chantal SONNIC & Fabien DAROUX

Elle permet un travail harmonieux de tous les groupes musculaires et engendre une vraie détente. Cette activité est accessible à tous que vous sachiez nager ou pas.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 126	Dijon : 146	Dijon : 179	Dijon : 212	Dijon : 224	Dijon : 238
Ext : 151	Ext : 176	Ext : 215	Ext : 255	Ext : 267	Ext : 282

GYM EN MUSIQUE

HORAIRES

Lundi de 18h15 à 19h15

Jeudi de 18h30 à 19h30

ANIMATRICES : Chantal SONNIC & MARIE-CHRISTINE MATHIRON

Au cours de séances avec appui musical, les activités proposées répondent aux objectifs suivants : souplesse, équilibre, renforcement musculaire et capacité cardio-respiratoire.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 88	Dijon : 104	Dijon : 125	Dijon : 147	Dijon : 156	Dijon : 168
Ext : 106	Ext : 125	Ext : 150	Ext : 175	Ext : 190	Ext : 201

BOXE ÉDUCATIVE

HORAIRES

Vendredi de 18h à 20h (stage découverte possible).

ANIMATEUR : Abdelilah EL KADRI

La MJC Propose aux adolescents et aux adultes des cours de boxe éducative. Les cours sont adaptés à l'âge et aux possibilités de chacun.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 20	Dijon : 23	Dijon : 27	Dijon : 32	Dijon : 34	Dijon : 36
Ext : 23	Ext : 27	Ext : 33	Ext : 34	Ext : 41	Ext : 42

SPORT

PILATES

HORAIRES

Mercredi : de 18h45 à 19h45 (+1 an de pratique).
de 19h45 à 20h45 (débutants).

INSTRUCTRICE : Faïza MAMMAR



La méthode PILATES vise le renforcement des muscles profonds de la posture. Par le biais d'exercices précis nous améliorons la mobilité de la colonne vertébrale et augmentons la masse musculaire globale. Elle permet également d'atténuer les douleurs dorsales et enfin par un travail de respiration profonde elle diminue les effets du stress sur l'organisme.



TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 192	Dijon : 216	Dijon : 227	Dijon : 238	Dijon : 263	Dijon : 288
Ext : 211	Ext : 227	Ext : 238	Ext : 263	Ext : 288	Ext : 316

MUSCULATION

Dès 18 ans

HORAIRES

Du mardi au Jeudi de 9h à 12h / 14h à 20h

Tarifs : 141 € et tarifs spéciaux



PRÉPARATION COURSE A PIEDS 1

HORAIRES

Samedi de 9h30 à 11h, du débutant au confirmé.

ANIMATEUR : Fabrice LABRADOR

Cours dynamique à dominante cardio visant à vous préparer spécifiquement à la course à pied. Le travail s'opère par cycles tout au long de l'année à travers la PPG (Préparation Physique Générale) et un travail sur les allures spécifiques (endurance, seuil). Ce cours vous permettra d'établir votre planning d'entraînement à l'année en fonction de vos objectifs. L'entraînement se déroule en extérieur (chemin et piste d'athlétisme) ou en salle de sport. Plusieurs courses seront proposées au groupe durant l'année allant de 5 km au marathon.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 105	Dijon : 122	Dijon : 148	Dijon : 175	Dijon : 188	Dijon : 199
Ext : 125	Ext : 146	Ext : 177	Ext : 213	Ext : 224	Ext : 239

FITNESS 2

HORAIRES

Jeudi de 18h30 à 19h30

Vendredi de 12h15 à 13h15

Samedi de 11h à 12h

ANIMATEURS : Marie-Christine MATHIRON & Fabrice LABRADOR

Cours dynamique permettant de sculpter et tonifier l'ensemble des muscles du corps. Le fitness permet de travailler aussi bien l'aspect cardio-respiratoire, le renforcement musculaire ainsi que la souplesse.

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 105	Dijon : 122	Dijon : 148	Dijon : 176	Dijon : 188	Dijon : 199
Ext : 125	Ext : 146	Ext : 177	Ext : 213	Ext : 224	Ext : 239

Une seule activité sportive ne vous suffit pas ! Venez en pratiquer plusieurs. Le PASS'FORME est fait pour vous. Il vous permet de pratiquer 2 activités sportives différentes et complémentaires et vous donne accès, selon votre convenance, aux cours de : Fitness, et de suivre également le cours de préparation à la course à pied.

1 + 2
=
PASS'FORME

TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 138	Dijon : 153	Dijon : 169	Dijon : 187	Dijon : 201	Dijon : 216
Ext : 153	Ext : 169	Ext : 187	Ext : 206	Ext : 221	Ext : 239

SPORT

MARCHE NORDIQUE

HORAIRES

Un samedi par mois de 9h à 12h et nocturne en hiver
Tarifs : gratuit pour les adhérents à une activité de la MJC

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour le bien-être physique et mental. Elle permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps. Elle est également un excellent moyen de lutter contre le stress.

Souvent pratiquée en groupe, la marche nordique comporte aussi un aspect relationnel et social important.



TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 20	Dijon : 23	Dijon : 27	Dijon : 32	Dijon : 34	Dijon : 36
Ext : 23	Ext : 27	Ext : 33	Ext : 34	Ext : 41	Ext : 42

MULTI SPORTS

HORAIRES

Jeudi de 20h15 à 22h / Gymnase Jean Marion

Tarifs : gratuit pour les adhérents à une activité de la MJC

Venez-vous détendre en pratiquant le volley-ball loisirs.



TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	TARIF E	TARIF F
Dijon : 20	Dijon : 23	Dijon : 27	Dijon : 32	Dijon : 34	Dijon : 36
Ext : 23	Ext : 27	Ext : 33	Ext : 34	Ext : 41	Ext : 42



COMPOSITION DE L'EQUIPE



DIRECTION

Caroline MEFFE

ADJOINT DE DIRECTION

COORDINATEUR DU PÔLE ACTIVITÉS POUR TOUS

Quentin FERNANDES

COORDINATRICE DU PÔLE JEUNESSE ET PROXIMITÉ

Sabine CLAIRET

ÉQUIPE JEUNESSE

Khalid DRISSI EL BOUZAI

CHARGÉE DE DÉVELOPPEMENT

MON QUARTIER AU FÉMININ

Wanda AGNELLO

COMMUNICATION ET ACTIVITÉS

Audrey REMOND-ASSIFAOU

SECRÉTAIRE COMPTABLE

Claire CHASSARD

ADHÉSION

Adhésion valable dans toutes les MJC de quartier de Dijon (Bourroches, Maladière, Montchapet, Fontaine d'Ouche)

Adhésion adulte : 16 € / Adhésion enfant * : 8,50 € / 4 € à partir du 2ème* jusqu'à 16 ans

La MJC Dijon Grésilles est une association régie par la loi 1901.

Comme dans toute association, l'adhésion est obligatoire pour pratiquer une activité. Les inscriptions aux activités se font à l'accueil, pour l'année entière, après une séance d'essai. Aucune inscription ne sera acceptée sans règlement de la cotisation de l'activité et de l'adhésion à l'association (facilités de paiement).

MJC

DIJON GRÉSILLES

Maison des Jeunes et de la Culture Dijon Grésilles
11 rue Castelnau
21000 DIJON

HEURES D'OUVERTURE (EN PÉRIODE SCOLAIRE) ACCUEIL/ADMINISTRATION

Lundi	14h00/20h00
Mardi	09h00/12h00 - 14h00/20h00
Mercredi	09h00/12h00 - 13h30/20h00
Judi	09h00/12h00 - 14h00/20h00
Vendredi	09h00/20h00
Samedi	09h00/12h00

ACCÈS BUS



L11 ET L19 - Arrêt Castelnau
L3 - Arrêt Seguin
COROL : Arrêt Billardon



ACCÈS TRAM

T1 - Arrêt Grésilles

HEURES D'OUVERTURE (EN PÉRIODE VACANCES SCOLAIRES) ACCUEIL/ADMINISTRATION

Lundi Au Vendredi..... 9h00/12h00 - 13h30/17h30

Suivez la MJC des Grésilles
sur Facebook en scannant QR Code

