

ASCS Balzac MJC-Centre Social Balzac

SAISON
2017-2018



Sommaire

Le Sémaphore de la rue Balzac.....	3
Modalités d'inscription	4
Activités d'expression.....	7
Arts Plastiques.....	8
Création Musicale.....	10
Danse.....	15
Loisirs.....	21
Relaxation.....	24
Sport.....	25
Permanences Sociales et Services.....	28
Vie de Quartier.....	30
Accueil de Loisirs.....	31
La Passerelle.....	31
Accueil Jeunes.....	31

"Le Sémaphore de la Rue Balzac"

«Le Sémaphore de la rue Balzac » est une nouvelle association.

Elle s'est créée au début de cet été à l'initiative de quelques adhérents de l'ASCS (association d'usagers du centre social Balzac) et de la MJC Maladière.

Au cours des mois précédents, plusieurs temps de réflexion nous ont permis d'identifier les valeurs communes et les objectifs qui détermineront notre action : **laïcité, solidarité, contribution à l'émancipation individuelle et collective, engagement des citoyens actifs et responsables.**

« Le Sémaphore » s'inscrit donc dans la démarche des mouvements d'éducation populaire et veut donner ainsi une réponse au projet de la municipalité de Dijon : animer le centre socioculturel de la rue Balzac.

Cette association naissante a besoin d'aide. Elle sera soutenue par la Fédération Française des MJC qui assurera la direction administrative et économique de la structure dans un premier temps.

Le Sémaphore est appelé à moyen terme à prendre en charge la totalité de cette responsabilité.

Mais il nous faut avant tout confirmer notre engagement dans cette direction.

Les premiers mois de cette année seront pour nous un temps nécessaire pour approfondir notre réflexion et préciser notre action.

Nous espérons que vous viendrez nombreux nous rejoindre dans ce travail.

Les Co-Présidents du Sémaphore,
Claudine Saffroy
Jean Louis Borel

Coordonnées de l'association : lesemaphorebalzac@gmail.com

Modalités d'inscription

Les inscriptions aux activités du Centre Social et de la MJC auront lieu
du 7 septembre au 15 septembre 2017 aux horaires suivants :

Jeudi 7 septembre : 10h00 – 19h30

Vendredi 8 septembre : 08h00 – 12h00 et 14h00 – 18h00

Lundi 11 septembre : 09h30 – 12h00 et 14h00 – 18h00

Mardi 12 septembre : 10h00 – 19h30

Mercredi 13 septembre : 09h30 – 12h00 et 14h00 – 19h00

Jeudi 14 septembre : 10h00 – 19h30

Vendredi 15 septembre : 09h30 – 12h00

Reprise des activités le lundi 18 septembre

Activités Centre Social Balzac

Pas de changement annoncé dans les tarifs. Par contre, le paiement des activités se fera au trimestre, dans le but d'harmoniser les pratiques avec celles de la MJC

qui engage ses adhérents à l'année.

Le montant de la cotisation trimestrielle des activités est forfaitaire sur la base de 10 séances hebdomadaires.

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

Un certificat médical est obligatoire pour toutes les activités physiques.

Activités MJC

Comme dans toute association, une carte d'adhérent est obligatoire et valable pour toutes les activités durant l'année scolaire. 16 € pour les adultes individuels de plus de 16 ans, 8,50 € pour les enfants individuels de moins de 16 ans, bénéficiaires du RSA, demandeurs d'emploi, bénéficiaires d'une reconnaissance de travailleur handicapé et étudiants, sur présentation d'un justificatif, 4 € pour le 2^{ème} enfant et les suivants.

A savoir : Les cartes d'adhésions sont valables dans les trois MJC de DIJON (Montchapet, Bourroches-Valendons et Grésilles).

La structure propose à ses adhérents une réduction de 20% dans les cas suivants : à partir de la troisième activité pratiquée au sein de la même famille, pour les demandeurs d'emploi et étudiants (sur présentation d'un justificatif) dès la première activité pratiquée.

Le montant de la cotisation annuelle des activités est forfaitaire : 32 séances par an. Une séance d'essai est possible sous réserve de places disponibles et en concertation avec l'animateur.

Les tarifs des activités sont calculés suivant les revenus du foyer : tarifs différenciés correspondant à 6 tranches de quotient familial. Un supplément est applicable aux personnes domiciliées à l'extérieur de Dijon.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Tranches	< 9 000 €	de 9 001 à 13 000 €	de 13 001 à 17 000 €	de 17 001 à 23 000 €	De 23 001 à 30 000 €	> 30 000 €

DISPOSITIONS GENERALES

Les activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires, elles débutent le lundi 18 septembre 2017 et s'arrêtent le samedi 23 juin 2018 (32 séances).

Un certificat médical est obligatoire pour toutes les activités physiques.

L'abandon en cours d'année ne donne lieu à aucun remboursement.

La MJC se réserve le droit d'arrêter une activité 1 ½ mois après la rentrée, si le nombre d'adhérent n'est pas suffisant. Un remboursement sera effectué à cette occasion.

Aucune séance non effectuée ne pourra être remboursée.

Toutefois, un remboursement est envisageable en cas de force majeure (maladie, accident grave, déménagement).

Quel que soit le motif, les montants de la carte d'adhésion et licences sportives restent acquis à la MJC.

Activités proposées par ASCS Balzac

L'ASCS Balzac, fort de ses bénévoles proposent plusieurs activités. Pour y accéder, une adhésion annuelle vous sera demandée. Cette adhésion donne accès à toutes les activités et clubs animés par les bénévoles de l'ASCS. Néanmoins, pour certaines activités une participation financière sera demandée (cf descriptif de chaque activité).

En cas d'arrêt de l'activité, le montant de l'adhésion reste acquis à l'ASCS Balzac.

Tarifs	Adhésion ASCS
Individuel	8 €
Famille	10 €



ACTIVITES SOCIOCULTURELLES

Activités d'expression

Compagnie « La Mère Folle »

C'est une troupe de théâtre. L'investissement personnel est donc beaucoup plus important que dans un atelier. Troupe ouverte aux adhérents de la MJC après cooptation.

Animateur : Gérard FRANCOIS.

Horaires : Lundi 19h00-23h00.

Public : Adultes

Lieu : MJC

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

Atelier théâtre

En début d'année, animateur et participants définissent un projet. Ensuite, c'est l'aventure : on varie les styles de jeu, les supports. On donne la priorité aux corps, aux émotions, aux textes, à la rencontre, au plaisir en restant au plus près des individus et des mots...

Animateur : Gérard FRANCOIS.

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

Public : Adultes

Lieu : MJC

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

Arts Plastiques

Cours de dessin et peinture

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

Intervenant : Clémence HOURCADE CANDELE

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

Public : 6-13 ans et adultes

Lieu : MJC

Tarifs trimestre	Enfant	Adultes
Dijon	51 €	68 €
Extérieur	66 €	88 €

Atelier d'Arts Plastiques

Cours de dessin, peinture, volume...

Renseignements auprès de l'association : 03 80 42 18 68 ou 06 26 59 23 28

Intervenant : organisé et animé par l'association **Art-Présence**

Horaires : mardi 14h00-17h00

Public : Adultes

Lieu : MJC

Dessin avec modèle vivant (2 cours)

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

1er cours : Animateur : Jean Louis BOREL.

Horaires : Mardi 19h30 à 21h30 (adultes).

Lieu : MJC

2ème cours : Intervenant : Monique MITARD, Daniel CARETTE, Pierre ROUTHIER.

Horaires : Lundi 14h30-16h30 (adultes).

Lieu : MJC

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	47 €	49 €	50 €	51 €	52 €	53 €
Extérieur	51 €	53 €	55 €	56 €	57 €	58 €

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 seront proposés. Un programme sera établi en début de saison.

Animateur : Jean Louis BOREL.

Horaires : Jeudi : 14h00-17h00.

Public : adultes.

Lieu : MJC

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

Stage de dessin et d'aquarelle :

1 stage par trimestre sera organisé en week-end
(samedi ou dimanche en journée entière)

Pour plus de renseignements
sur les tarifs ou les dates,
merci de vous adresser à l'Accueil

Création Musicale

Atelier découverte

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.

Intervenant : Jean-Michel BOVE.

Horaires : Mercredi : 14h00-17h00 (cours de 45 minutes)

Public : 4 à 6 ans

Lieu : MJC

Présent pour les inscriptions le mercredi 13/09 de 10h00 à 19h30 et
le jeudi 14/09 de 16h30 à 19h30

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

Batterie

Aller à l'essentiel ! Voilà comment on pourrait définir l'esprit de l'atelier batterie. Le but recherché : 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 seront demandés en début d'année.

Intervenant : Jean-Michel BOVE.

Horaires : Lundi : 14h00-22h00 / Mardi : 14h00-22h00 / Mercredi : 9h00-12h00 et 14h00-22h00 / Jeudi 14h00-22h00

Public : Tout public à partir de 4 ans.

Lieu : MJC

Présent pour les inscriptions le mercredi 13/09 de 10h00 à 19h30 et
le jeudi 14/09 de 16h30 à 19h30

Cours collectifs

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

Cours individuels

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	442 €	461 €	475 €	485 €	492 €	499 €
Extérieur	472 €	493 €	508 €	518 €	526 €	533 €

Cours de Chant

Découvrir le chant en développant détente corporelle et technique vocale, en apprenant base de solfège et rythme à travers un répertoire varié.

Animatrice : Mi- Ja KIM.

Horaires : Mercredi : 13h30-20h / Jeudi : 15h-20h / Vendredi : 15h-20h

Public : à partir de 7 ans et adultes

Lieu : MJC

Cours individuels

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	488 €	509 €	525 €	536 €	543 €	551 €
Extérieur	519 €	541 €	558 €	569 €	578 €	586 €

Chorale

Chant polyphonique de tradition orale, chant du Monde

Renseignements auprès de l'association aux horaires des séances

Intervenant : organisé et animé par l'association **La Chorale du Mardi**

Horaires : mercredi 20h00-22h00

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Atelier vocal collectif

Cet atelier comprend l'apprentissage de la technique vocale, la détente corporelle et une base de solfège sur un répertoire varié : comédie musicale, musique populaire, religieuse, classique, contemporaine, mélodie coréenne...finalisé par un concert.

Présente pour les inscriptions le lundi 11/09 de 20h15 à 21h30

Intervenant : Mi-Ja KIM

Horaires : Lundi 20h15-21h45

Public : à partir de 12 ans et adultes

Lieu : MJC

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

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....

Présent pour les inscriptions le mercredi 13/09 de 14h00 à 20h00

Intervenant : Jonathan SENDE

Horaires : Mardi : 14h00-20h00 / Mercredi : 10h00-19h00 / Jeudi : 14h00-18h00 / Samedi : 10h00-13h00.

Public : Tout public à partir de 10 ans

Lieu : MJC

Cours collectifs (1 heure)

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

MIX et MAO

Alex NGANGO et Arnaud VOILLEQUIN de l'association KS'BARACK proposent un atelier de mix (platines CD et vinyls) et de MAO (musique assistée par ordinateur).

Ces ateliers sont ludiques et accessibles à tous. Ils permettent d'aborder le Mix sans connaître le solfège; en revanche avoir une oreille musicale est un plus ! Mise en place d'après-midi de restitution pour que les jeunes s'exercent devant un public.

Intervenant : Alex NGANGO FANKAM.

Horaires : Jeudi à partir de 18h00 / vendredi 18h-20h (+16 ans)

Public : à partir de 12 ans

Lieu : MJC

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	186 €	194 €	200 €	204 €	207 €	210 €
Extérieur	202 €	210 €	217 €	221 €	225 €	228 €

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.

**Présente pour les inscriptions le mercredi 13/09 de 14h00 à 20h00,
le jeudi 14/09 de 15h00 à 20h00 et le vendredi 15/09 de 15h00 à 20h00**

Intervenant : Mi Ja KIM.

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 et adultes : cours de 1 heure.

Horaires : Mercredi : 13h30-20h00 / Jeudi : 15h-20h / Vendredi : 15h-20h

Cours collectifs

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

Cours individuel

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	488 €	509 €	525 €	536 €	543 €	551 €
Extérieur	519 €	541 €	558 €	569 €	578 €	586 €

Violon

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

Intervenant : Nathalie VALTAT.

Horaires : Mardi : 17h00-20h00.

Public : Tout public à partir de 5 ans

Lieu : MJC

Cours individuels : 3/4h

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	521 €	534 €	550 €	561 €	569 €	578 €
Extérieur	542 €	566 €	583 €	595 €	603 €	612 €

Cours collectifs : 1 heure

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	349 €	364 €	375 €	383 €	388 €	394 €
Extérieur	375 €	391 €	403 €	411 €	417 €	423 €

Cours collectifs 1/2h

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



Danse

Danse naturelle / Eveil corporel

Danse avec utilisation de balles, foulards, cerceaux, afin d'évoluer sur de la musique et d'apprendre à connaître son corps.

Intervenant : Marie GAVINO

Horaires : Jeudi 16h30-17h15 et 17h15-18h00

Public : 4-6 ans

Lieu : Centre Social Balzac

Tarifs	Paiement par trimestre
Dijon	34 €
Extérieur	44 €

Danse Classique

Intervenant : Marie GAVINO

Horaires : 6-7 ans (initiation) : vendredi 17h00-18h15

7-8 ans (1ère année) : vendredi 18h15-19h15

8-10 ans (2ème année) : vendredi 19h15-20h15

Lieu : Centre Social Balzac

Tarifs trimestre	Paiement par trimestre
Dijon	34 €
Extérieur	44 €

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 : Danièle BINNERT

Horaires : jeudi 20h45-22h45

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Ragga Dancehall

Intervenant : Cécile ALABI

Horaires : Lundi 18h00-19h00

Public : 9-16 ans

Lieu : Centre Social Balzac

Tarifs	Paielement par trimestre
Dijon	34 €
Extérieur	44 €

Danse folk d'ici et 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, Etats-Unis, ...

Soirée portes ouvertes lundi 11 septembre dès 17h30

Animateur : Patrice PERDRISOT.

Horaires : Lundi 17h30-19h00, 19h00 -20h30, 20h30-22h00

Public : adultes à partir de 16 ans

Lieu : MJC

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

Danse orientale

En travaillant les bases techniques (ondulations, dissociation, 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) / Mardi : 21h30-22h45 (intermédiaires) / Mercredi : 20h30-22h30 (avancés – atelier scène).

Public : à partir de 16 ans

Lieu : MJC et Centre Social Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	186 €	194 €	200 €	204 €	207 €	210 €
Extérieur	202 €	210 €	217 €	221 €	225 €	228 €

Hip Hop

Proposé par l'association **FORCE 2 RUE**

Cours de break dance, travail au sol avec initiation au top-rock, aux figures acrobatiques, développement acrobatique et spectaculaire du hip-hop.

Animateur : Force 2 Rue

Horaires :

Mercredi :

16h00-17h00 (6-8 ans)

17h00-18h00 (4-5 ans, éveil)

18h00-19h00 (10-13)

19h15-20h15 (adultes)

Vendredi :

20h45-22h00 (pré-ados/ados confirmés)

Public : tout public à partir de 4 ans

Lieu : MJC

Eveil 4-5 ans :

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

6 ans et plus :

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

Hip Hop libre

Par cooptation avec le groupe.

Créneau de danse hiphop mis à disposition des adhérents de la MJC souhaitant s'épanouir dans la danse de façon autonome, seul ou en groupe. Depuis plus de 15 ans, la communauté breakdancer dijonnaise maintient en vie cette activité en venant s'entraîner pour préparer leurs spectacles et compétitions.

Horaires : Mardi 16h00-19h30 / Vendredi : 16h00-20h00

Public : Tout public

Lieu : MJC

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	23 €	24 €	25 €	26 €	27 €	28 €
Extérieur	28 €	28 €	30 €	31 €	32 €	32 €

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 !

Animatrice : Elodie BAUDSON.

Horaires : Jeudi : 16h30-17h30 (6/8 ans)

17h30-18h30 (4/5 ans)

18h30-19h30 (collège: 6ème à 3ème)

19h30-20h30 (lycée et plus)

Vendredi : 17h15-18h15 (9/11 ans)

Lieu : MJC

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

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.

Animatrice : Elodie BAUDSON.

Horaires : Jeudi : 20h30-21h30.

Public : 16 ans et plus

Lieu : MJC

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

Danses médiévales

Intervenant : 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 : Centre Social Balzac

Atelier de Danses de Bretagne

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

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

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Cours de Tango Argentin de Bal

Tango, milonga, valse argentine

Intervenant : proposé et animé par l'association **Tango d'Or**

Horaires : mardi 19h15-22h45 (Renseignements auprès de l'association aux horaires des séances ou par mail à tangodor@hotmail.fr)

Public : à partir de 16 ans

Lieu : Centre Social Balzac

Cours de Rock

Rock et Lindy Hop

Intervenant : proposé et animé par l'association **Rock 'N Swing**

Horaires : mardi 19h30-22h30 (Renseignements auprès de l'association aux horaires des séances et au 06 72 73 28 81)

Public : Adultes

Lieu : MJC



Loisirs

Jeu d'échecs

Intervenant : organisé et animé par l'Académie d'échecs Philidor.

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

Horaires : selon les âges et les groupes : mercredi 16h15-18h15 (10/18 ans) / vendredi 19h30-23h30 (initiation et/ou perfectionnement adultes et compétiteurs) / samedi 9h00-10h30 (- de 9 ans) et 10h30-12h30 (+ de 9 ans)

Public : 5-20 ans

Lieu : Centre Social Balzac et MJC

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 : 3ème jeudi de chaque mois

Public : Adultes

Lieu : Centre Social 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 : 14h15-17h00

Public : Adultes

Lieu : MJC

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

Club Vermeil (spécial retraités)

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

Responsable de Club : Suzanne CHAUVOT

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

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Atelier de couture

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

Horaires : Lundi 14h00-17h00 / Lundi 18h00-20h30

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Tarifs	Paiement par trimestre
Dijon	17 €
Extérieur	22 €

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 : deux ateliers par mois selon calendrier et sur inscription à l'accueil

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

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 samedi ou dimanche tous les 15 jours environ.

Animateur : André POINSOT

Horaires : Mercredi : 19h00-20h30

Public : Adultes (à partir de 16 ans).

Lieu : Centre Social Balzac

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

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 : Centre Social Balzac

Relaxation

Hatha yoga

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

Animatrice : Zurine MADINABETIA

Horaires : Mardi 12h15-13h15 / 19h15-20h15 / 20h30-21h30

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Tarifs	Paiement par trimestre
Dijon	34 €
Extérieur	44 €

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 : MJC

Tarifs	Paiement par trimestre
Dijon	34 €
Extérieur	44 €

Kinésiologie et Sophrologie-relaxation "spéciale retraités"

Activités de détente et de bien être

Animatrice : organisé et animé par l'OPAD

Horaires : lundi 10h-11h / mardi 14h30-17h00 / mercredi 9h15-10h15 /
mercredi 10h30-11h30

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac (renseignements et inscriptions à l'OPAD – 03 80
70 02 03)

Sport

Multisport des Loupiots

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

Animateur : Adrien ALIX

Horaires : Mardi 17h15-18h15

Public : 4-8 ans

Lieu : Centre Social Balzac (gymnase du Drapeau)

Tarifs	Paiement par trimestre
Dijon	34 €
Extérieur	44 €

Gymnastique Tonique

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

Animatrice : Anne-Laure HAEMMERLE

Horaires : Mardi 18h30-19h30 et 19h30-20h30

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Tarifs	Paiement par trimestre
Dijon	34 €
Extérieur	44 €

Gymnastique Entretien

Assouplissements, renforcement musculaire, abdo-fessiers

Animateurs : Stéphane HEITZMANN / Adrien ALIX

Horaires : Mardi 9h00-10h00 et vendredi 9h00-10h00

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Tarifs	Paiement par trimestre
Dijon	34 €
Extérieur	44 €

Gymnastique Stretching

Assouplissements, étirement, relaxation

Animateur : Adrien ALIX

Horaires : vendredi 10h00-11h00

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Tarifs	Paiement par trimestre
Dijon	34 €
Extérieur	44 €

Fitness

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

- travail cardio-vasculaire respiratoire (cours cardio/ cours de step)
- travail musculaire (cours d abdos- cuisses-fessiers, renforcement musculaire buste-dos)
- circuit minceur/ circuit training/ crossFit : plusieurs ateliers cardio musculaire utilisant différents matériels (haltère, ballon, step, élastique)

Deux cours dans la semaine indépendants et complémentaires.

Animatrice : Anne Laure AMIOT

Horaires : Lundi : 18h00-19h00. Jeudi : 18h30-19h30.

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	186 €	194 €	200 €	204 €	207 €	210 €
Extérieur	202 €	210 €	217 €	221 €	225 €	228 €

Pilates

NOUVEAU ! (à partir du 06 novembre)

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

Animatrice : Anne Laure AMIOT

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

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac et MJC

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	157 €	164 €	169 €	172 €	174 €	177 €
Extérieur	170 €	177 €	183 €	186 €	189 €	192 €

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.

Animatrice : Anne Laure AMIOT

Horaires : Mercredi : 19h45-20h45 / Jeudi : 19h30-20h30.

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	186 €	194 €	200 €	204 €	207 €	210 €
Extérieur	202 €	210 €	217 €	221 €	225 €	228 €

Tarifs Fitness + Zumba

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	326 €	340 €	350 €	357 €	362 €	368 €
Extérieur	352 €	367 €	378 €	386 €	391 €	397 €

Gymnastique Spéciale retraités

Les cours sont basés sur l'équilibre et le renforcement musculaire

Animatrice : organisé et animé par l'OPAD

Horaires : Jeudi 9h00-10h00 et 10h15-11h15

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac (renseignements et inscriptions à l'OPAD – 03 80 70 02 03)

PERMANENCES SOCIALES ET SERVICES

Permanences des Assistantes Sociales

organisées par le Centre Communal d'Action Sociale

Elles sont destinées au public adulte sans enfant.

Sur rendez vous au 03 80 44 81 00

Permanences de la Conseillère en Economie Sociale et Familiale

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

Sur rendez-vous au 03 80 48 80 10

Permanences des Assistantes Sociales de la direction des personnes âgées/CCAS

Mardi de 14h00 à 16h30

sur rendez vous au 03 80 74 71 71

Conseil Juridique

Gratuit et sans rendez vous

Lundi 17h30-19h30

Renseignements à l'accueil

Atelier de Savoirs Socio-Linguistiques

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

Renseignements et inscriptions auprès de la Conseillère ESF – 03 80 48 80 10

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

Intervenant : Proposé par un pédicure privé.

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

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Distribution de paniers BIO

Renseignements auprès de l'association les jours de distribution ou par mail au lespaniersdhonore@gmail.com

- AMAP "Les paniers d'Honoré" tous les vendredi de 12h00 à 13h15 (cour du Centre Social)

Réunions Alcooliques Anonymes

Si l'alcool est devenu votre problème, ne restez pas seul...

Téléphone : 03 80 30 27 00 ou franchisez la porte du Centre Social, **anonymement**, à n'importe quelle heure de la soirée

Intervenant : organisées par l'association Alcooliques Anonymes

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

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

Réunions Outremangeurs Anonymes

Si vous avez un problème avec la nourriture, OA peut vous aider

Intervenant : organisées par l'association Outremangeurs Anonymes

Horaires : 2ème mercredi de chaque mois de 19h00 à 21h00

Renseignements et rendez vous au 06 60 86 03 92

Public : Adultes

Lieu : Centre Social Balzac

VIE DE QUARTIER

FÊTES DE QUARTIER

La Fête des Sapins : premier samedi de janvier, feu de sapins, partage de galette, vin chaud, chocolat, soupe, diverses animations.

La Fête de la Musique, organisée en juin en partenariat avec La Vapeur

La Fête des 3 Quartiers, organisée par la Commission de Quartier et les associations du quartier en juin

Le Cinéma de Plein Air : manifestation organisée dans le cadre du dispositif "Passeurs d'Images" en juillet

Le Festival des Nuits d'Orient, organisé par la Direction de l'Action Culturelle : spectacles et animations diverses dans le quartier en décembre

ACTIONS "FAMILLE"

Accompagnement à la scolarité : le Centre Social peut apporter, avec la collaboration des parents, un accompagnement à la scolarité pour les élèves des classes élémentaires et collèges du quartier.

Inscriptions et renseignements auprès de la Conseillère ESF

Sorties Familiales : organisées en partenariat par le Centre Social et l'ASCS, ces sorties d'une journée allient la découverte d'un site, la détente, les loisirs partagés en famille et avec d'autres.

Une sortie par trimestre : programme à l'accueil

Week-ends : ces séjours organisés par le Centre Social et l'ASCS, s'adressent aux familles qui n'auraient 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. Renseignements à l'accueil.



ACCUEIL DE LOISIRS PASSERELLE JEUNES

(enfants de 3 à 13 ans)

A compter du 1er septembre 2017, la gestion de l'Accueil de Loisirs est transférée à la direction Enfance-Education de la Ville de Dijon.

Les modalités d'accueil restent inchangées les mercredis et durant les vacances scolaires.

L'équipe de direction se tiendra à votre service pour tous renseignements :

- le mardi et le jeudi : de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h15
- le mercredi : de 7h00 à 19h00
- le vendredi : de 14h00 à 17h15

Nouvelles coordonnées téléphoniques de l'équipe de direction : **06 09 04 23 03**

L'ACCUEIL JEUNES

Installé dans les locaux de la MJC Maladière, l'accueil jeunes est un lieu de détente, de rencontres, d'informations et d'échanges **pour les jeunes de 14 à 25 ans**. Des activités, des sorties et des événements sont proposées tout le long de l'année. Des séjours ou mini camps sont organisés avec les jeunes pendant les vacances. Il est ouvert du mardi au samedi en période scolaire et du lundi au vendredi pendant les vacances.

L'accueil jeunes c'est aussi **des animations sur les quartiers**, notamment sur Junot et Renan. Ateliers jeux, tournoi de foot et rencontre avec des animateurs plusieurs soirs par semaine.

L'accueil jeunes peut également vous aider à monter des projets individuels ou collectifs. Si vous avez des idées, des envies, n'hésitez pas à solliciter l'équipe jeunesse qui peut vous aider à concrétiser votre projet, grâce à des dispositifs d'aide financière et à un accompagnement.

L'accueil jeunes est conventionné avec la ville de Dijon, la CAF et agréé par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale.

Les animateurs jeunes sont à votre écoute!

Informations Pratiques

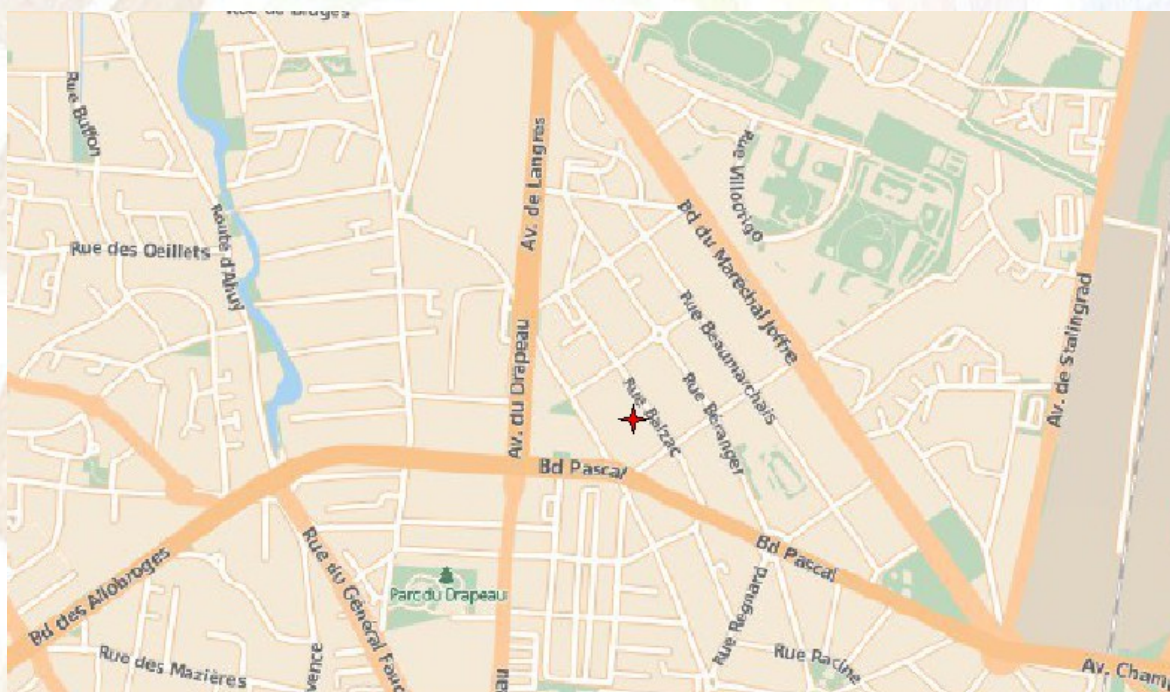
Accueil du public au Centre Social Balzac :

Horaires d'ouverture périodes scolaires :

Du lundi au vendredi
de 8h45 à 12h00 et de 13h30 à 19h00

Téléphone : 03 80 48 80 10

Plan d'accès



Lignes DIVIA et TRAMWAY

Ligne de tram T2 – arrêt "Junot"

Ligne du bus Corol – arrêt "Chateaubriand"

