

60 ANS

MJC
Pontault
Combault



BORIS
MJC *Wan*

Saison
2026-2027



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bienvenue à toutes les personnes qui font vivre la MJC.

Je suis Nadia AJOUL, la nouvelle présidente de la MJC Boris Vian.

Lieu de rencontres, de partage, de découvertes et d'épanouissement, notre MJC continue d'être un espace ouvert à tous, où chacun peut trouver sa place, développer ses talents, créer des liens et participer à la vie de notre territoire.

Cette nouvelle saison témoigne de notre volonté de proposer des activités variées, accessibles et de qualité, répondant aux attentes de tous les publics. Grâce à l'engagement de nos salariés, de nos bénévoles, de nos intervenants et de nos partenaires, nous poursuivons notre mission

d'éducation populaire dans un esprit de convivialité, de solidarité et de respect.

Je tiens à remercier chaleureusement l'ensemble des personnes qui contribuent, au quotidien, à faire vivre notre association. Votre investissement est essentiel à la réussite de nos projets et à la richesse de notre vie associative.

Je vous souhaite une très belle saison 2026-2027, pleine de découvertes, de rencontres et de moments partagés au sein de la MJC Boris Vian.

Au plaisir de vous retrouver très prochainement.

Nadia Ajoul
Présidente de la MJC Boris Vian



LA MJC BORIS VIAN CÉLÈBRE AVEC FIERTÉ SES 60 ANS

Cet anniversaire est l'occasion de rendre hommage à toutes les personnes qui ont contribué à écrire cette belle histoire : bénévoles, personnes adhérentes, membres du conseil d'administration et du bureau, partenaires, habitantes et habitants.

Depuis 60 ans, notre Maison reste fidèle à ses valeurs d'ouverture, de respect,

de citoyenneté et de partage. Ensemble, continuons à faire vivre cette belle aventure humaine et associative.

Bon anniversaire à la MJC Boris Vian, et merci à toutes les personnes qui en sont les actrices et acteurs depuis 60 ans.



Retrouvez-nous le 19 septembre pour un week-end de célébration

SOMMAIRE



P. 4-5

La MJC,
c'est quoi ?



P. 6-7

Les commissions



P. 8-9

Une maison
pour tous



P. 10-11

Nos réseaux
et Partenaires



P. 12-13

Musiques



P. 14

Arts Créatifs



P. 15

Manier les mots



P. 16-17

Danses



P. 18-19

Sports & Activités
physiques



P. 20-21

Bien Être



P. 22-23

Tarifs & réductions

? MA MJC c'est quoi ?

À la MJC, tout le monde a sa place.

Que vous souhaitiez apprendre, créer, partager ou vous engager, vous trouverez un espace pour développer vos talents, créer des liens et contribuer à faire vivre votre territoire.

Association d'éducation populaire, la MJC offre à l'ensemble des personnes du territoire la possibilité de découvrir leurs talents ou aptitudes artistiques, sportives, humaines... À travers des ateliers, des rencontres, des débats et des événements, la MJC permet à chaque personne adhérente de développer ses talents, d'enrichir ses connaissances et de s'épanouir dans un esprit de convivialité et de respect.

Elle encourage l'ouverture aux idées, le dialogue et l'engagement afin de permettre à toutes les personnes de devenir des citoyennes et citoyens engagés dans la vie collective.

En devenant bénévole, vous participez à cette dynamique collective selon vos envies et vos disponibilités. Donner un coup de main lors d'un événement, contribuer à l'organisation d'un projet, rejoindre une commission ou le Conseil d'Administration... chaque engagement compte. Venez partager vos idées, vos compétences et découvrir la richesse de l'action collective !

LE CONSEIL d'Administration

17 bénévoles engagés
au service de la vie associative locale



Nadia Ajour
Présidente



Chérarade Issa
Vice-présidente



Romain Cavanna
Trésorier



Laurence Guigui
Trésorière-adjointe



Elsa Girard
Secrétaire



Zakaria Saadi Idrissi
Secrétaire adjoint



Jenny Fernandez



Emmanuel Cazenave



Agnès Déhu



Djamil Berekci



Clara Morante



Charlie Gagey



Justin Rust



Anis Souilah



Dalila Aouchet



Lina Bourgeois



Asmaa Mahgoub



Dustin Vanisouwong

Daly Camarâ



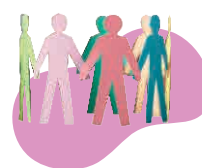
Angela,
Responsable de la
communication

Anne,
Comptable

Safaa,
Animatrice d'accueil
et chargée d'administration

Nouridine,
Animateur
de la vie associative

Salah,
Directeur



UNE ÉQUIPE ENGAGÉE AU SERVICE DES PERSONNES DU TERRITOIRE

Au cœur de la vie de la MJC, l'équipe d'animation accueille, accompagne, crée, propose et invente chaque jour des projets pour faire vivre la Maison et favoriser les rencontres.

TRANSMETTRE, C'EST AUSSI NOTRE MISSION

À la MJC, nous accompagnons les jeunes et les personnes en reconversion dans leur découverte du monde professionnel. De la 3^e à la licence, **nous proposons des stages** et des parcours d'accueil en lien avec les établissements scolaires et les organismes de formation.

Accueillir un stagiaire, c'est partager des savoir-faire, transmettre des valeurs et contribuer à former les professionnel·les de demain.



DES COMMISSIONS pour agir et partager

Les commissions rassemblent des personnes adhérentes engagées bénévolement dans la vie de la MJC qui imaginent, organisent et font vivre les projets de la MJC. Concerts, spectacles, débats, actions citoyennes, événements culturels ou environnementaux : tout le monde peut participer selon ses envies et sa disponibilité. Accompagnées par l'équipe permanente et soutenues par le Conseil d'Administration, les commissions sont des espaces d'échange, d'apprentissage et d'engagement ouverts à tous et toutes.



JEUNE PUBLIC

Cette commission imagine des animations et programme spectacles destinés aux tout-petits et à leurs familles. Son objectif : favoriser l'éveil artistique, culturel et sensoriel des enfants à travers des expériences à partager ensemble.



JEUNESSE

Un espace où les jeunes deviennent acteurs de leurs idées. Sorties, séjours, événements, expositions ou projets citoyens : la commission permet de développer des compétences, prendre des responsabilités et concrétiser des projets collectifs.

Instagram : @teenproject77

ACCUEIL

Véritable ambassadrice de la MJC, la commission Accueil veille à créer une atmosphère chaleureuse et conviviale. Elle favorise les rencontres et contribue à en faire une Maison pour Tous, un lieu ouvert à toutes et tous.



BOÎTE DE CONCERTS

Participe à l'organisation de concerts de A à Z ! Programmation d'artistes, accompagnement de groupes amateurs, son, lumière, photo, vidéo, accueil des artistes... Découvre les coulisses du spectacle vivant et monte un concert chaque mois dans une commission riche de plus de 30 ans d'histoire.

Instagram : @bdcpontault
laboitedeconcertsmjcbvr@gmail.com



LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

Cette commission agit pour l'égalité, le respect et l'inclusion. Elle porte des actions de sensibilisation auprès des jeunes et participe à de nombreux événements autour des droits, de la lutte contre les violences et du vivre-ensemble.



HIP-HOP

Créée en 2022, cette commission valorise la culture Hip-Hop à travers des événements originaux et fédérateurs. Circle Contest, Ladies First, Plateforme ou Ragnarök sont devenus des rendez-vous incontournables du territoire.

Instagram : @hiphop_and_kulture



TRANSITION ÉCOLOGIQUE - PLANT'ACTION

Jardin pédagogique, grainothèque, biodiversité, animations nature : cette commission développe des projets concrets pour sensibiliser petits et grands aux enjeux environnementaux et encourager des pratiques plus respectueuses du vivant.

planteaction2mure@gmail.com

UNE MAISON POUR TOUS

qui rassemble, crée,
partage et s'engage

Une Maison pour Tous

Cafétéria, jeux
studio musique
salles ouvertes
espace documentaire
projets d'habitants



Bien vieillir avec la MJC

Parcours Santé, PRIF
mémoire, équilibre, numérique

Une MJC inclusive

Langue des Signes Français
Café Signes
Ciné-Signes
Culture sourde
La Bulle de Jade



Projets théâtre, tous en scène

Balades littéraires,
Nuit de la Lecture, Scènes ouvertes,
troupe des Passeur-euses
de Textes



Une MJC engagée

Lutte contre les discriminations
Non à la haine
Éducation aux médias
Sensibilisation dans
les collèges et lycées



Activités pour les enfants et Ados durant les vacances scolaires

Pour découvrir, créer et
se produire sur scène



Mobilisation contre les discriminations

Semaine des droits des Femmes,
des enfants, lutte contre les
violences faites aux femmes,
les discriminations de genre,
ou liées à un handicap...
Festivals « Yes We Can »,
« Fais Pas Genre »,
« Droits des enfants »...



Une MJC durable

Jardin partagé
Grainothèque
Plant'Action
Actions
environnementales

NOS RÉSEAUX ET PARTENAIRES

*Seul, on va plus vite.
Ensemble, on va plus loin*

Depuis 60 ans, la MJC Boris Vian construit des projets avec les habitant.e.s, les associations, les établissements scolaires, les institutions et les acteurs culturels du territoire.

LE RÉSEAU MJC DE FRANCE ET LE RMJC ET AEP D'ÎLE-DE-FRANCE

Adhérente au réseau national MJC de France, la MJC Boris Vian participe à une dynamique collective d'échanges, de coopération et de réflexion autour de l'Éducation Populaire. Elle contribue également au développement de projets communs avec les MJC et associations de l'Est parisien et de l'agglomération Paris-Vallée de la Marne.

LA VILLE DE PONTAULT-COMBAULT

Principal partenaire de la MJC, la Ville met à disposition les locaux et soutient financièrement le projet associatif. Ensemble, nous contribuons à faire vivre la vie culturelle, éducative et citoyenne du territoire.

LA CAF DE SEINE-ET-MARNE

Grâce au dispositif PS Jeunes, la CAF accompagne le développement d'actions éducatives, culturelles et de loisirs destinées aux jeunes du territoire.

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE SEINE-ET-MARNE

Le Département soutient les actions culturelles de la MJC : spectacles, concerts, rencontres artistiques et pratiques de loisirs culturels.

NOS PARTENAIRES

ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES ET UNIVERSITAIRES

La MJC accompagne les projets éducatifs et culturels des écoles, collèges, lycées et universités. Elle accueille également de nombreux stagiaires et mène des actions de sensibilisation, de pratique artistique et d'éducation citoyenne auprès des jeunes.

PARIS-VALLÉE DE LA MARNE, LES PASSERELLES ET LES MÉDIATHÈQUES

Partenaires historiques de la MJC, ils contribuent au développement de projets artistiques, culturels et de médiation auprès de tous les publics.



ILS NOUS SOUTIENNENT

Ville de Pontault-Combault
CAF 77
Conseil Départemental 77

ILS CONSTRUISENT DES PROJETS AVEC NOUS

Écoles
Collèges
Lycées
Universités
Les Passerelles
Médiathèques

LES ACTEURS LOCAUX

Associations, structures sociales, médico-sociales et culturelles : la MJC construit de nombreux projets en coopération afin de favoriser le lien social, l'inclusion et l'accès à la culture.

LE RIF

Par l'intermédiaire de la commission Boîte de Concerts, la MJC est engagée au sein du Réseau des Musiques Actuelles en Île-de-France et participe aux réflexions sur l'évolution des pratiques musicales et des politiques culturelles.

LE PRIF

En partenariat avec l'ADAL, le PRIF soutient l'organisation d'actions de prévention santé et bien-être à destination des seniors.

NOUS FAISONS RÉSEAU

MJC de France
Réseau des MJC
et Associations d'Éducation
Populaire d'Île-de-France
Réseau des musiques
actuelles en Île-de-France

NOUS AGISSONS ENSEMBLE

Hôpital de jour
Centre Social
La Bulle de Jade
Émergences
Turbulences
SERAC
etc.



MUSIQUES

SOIRÉE GUITARE ET CHANSON FRANÇAISE

-- Bruno

Atelier ouvert aux adultes. Les paroles des chansons sont projetées sur le mur avec les accords pour l'accompagnement. Ce n'est pas un cours de guitare ni un cours de chant. On chante comme on chanterait sur la plage autour d'un feu. Pas besoin d'être assidu puisqu'on ne chante pas les mêmes chansons que la semaine passée. C'est très convivial, ça fait du bien. Le répertoire est très varié : chaque personne peut choisir parmi une sélection de plus de 300 chansons.



Mardi

Adultes • 20h30 à 22h

CHANT CHORALE

De la chanson française à la variété internationale, venez chanter en chœur, travailler et découvrir votre voix, votre souffle, vocalises... Pour chanter en et de tout « chœur ».

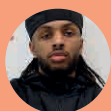
Lundi

8/14 ans • 17h30 à 18h30
Ados/Adultes • 19h à 20h30

DJAYING BEAT MAKING

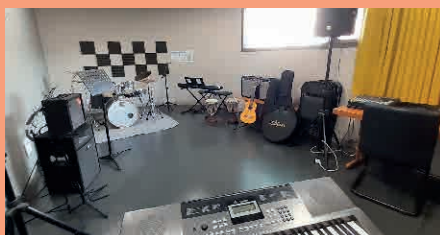
-- Blaka

À travers des sessions interactives et ludiques, les participants découvriront les bases du Djaying, telles que le mixage, le beat Matching et l'utilisation des équipements de DJ. De plus, ils seront guidés dans la création de leurs propres beats originaux, en découvrant les techniques de composition et d'arrangement. Cet atelier stimulant leur permettra non seulement de développer leurs compétences musicales, mais aussi leur créativité et leur confiance en soi dans un environnement inspirant et engageant. Atelier nécessitant un ordinateur portable adapté à l'installation d'un logiciel MAO.



Vendredi

Ados/Adultes • 18h à 20h



STUDIO DE MUSIQUE

En participant à un atelier musique, vous accédez aussi au studio musique, qui peut vous être prêté pour vos répétitions. Attention, horaires et places limitées, réservations indispensables sur les créneaux libres.

PARCOURS MUSICAL COLLECTIF MULTI-INSTRUMENTS

Lundi

Ados • Intermédiaire • 18h à 19h
Ados • Confirmé • 19h à 20h

Mardi

Ados • Intermédiaire • 18h15 à 19h15

Mercredi

10/13 ans • Intermédiaire • 14h30 à 15h30
10/13 ans • Débutant • 15h30 à 16h30
6/9 ans • Débutant • 17h à 18h
Ados • Confirmé • 18h à 19h

ÉVEIL MUSICAL

Mercredi

4/5 ans • 11h à 11h30
5/6 ans • 11h30 à 12h

BATTERIE

Mardi

Adultes • Confirmé
19h15 à 20h15

Jeudi

Adultes • Débutant/intermédiaire
19h30 à 20h25

ATELIER COLLECTIF ADULTES

Lundi

Confirmé • 20h à 21h
Intermédiaire • 21h à 22h

Mardi

Confirmé • 20h15 à 21h10

Mercredi

Intermédiaire • 19h à 20h
Intermédiaire • 20h à 21h
Intermédiaire/confirmé • 21h à 22h

Jeudi

Adultes • Débutant • 18h30 à 19h25
Adultes • Confirmé • 20h30 à 21h25



©saeldarrighphotography



-- Ryo

Une découverte du jeu en groupe par la pratique de plusieurs instruments (guitare, piano, basse, batterie, voix). Rien n'est figé, vous pourrez changer régulièrement d'instrument afin d'expérimenter les spécificités et exigences de chaque rôle et d'enrichir votre écoute et votre lecture de la musique.



ARTS CRÉATIFS

ARTS PLASTIQUES

-- Sara

Les formes, les couleurs, le geste et les matières stimulent le regard et les sensations. Chacun explore sa démarche artistique avec la technique de son choix : aquarelle, fusain, acrylique...



Samedi

5 à 10 ans • 10h15 à 11h45
10 à 15 ans • 11h45 à 13h15

POTERIE CÉRAMIQUE

-- Brigitte

J'invite votre enfant à découvrir la poterie de façon ludique, en explorant différentes techniques dans un cadre convivial. Une belle occasion de laisser libre cours à sa créativité.



Mercredi

6 à 9 ans • 14h à 15h30
10 à 14 ans • 15h30 à 17h

DESSIN BD-MANGA

-- Sebi

Apprenez à dessiner BD et manga en vous amusant ! De la création de personnages au scénario, réalisez votre propre planche à travers divers thèmes abordés durant l'année.



Mercredi

7 à 10 ans • 11h à 12h30
11 à 14 ans • 17h à 18h30
15 ans et + • 18h30 à 20h

CÉRAMIQUE

-- Ingrid

Atelier dédié à la pratique de la céramique. Vous découvrirez les joies du modelage, de l'émaillage... et de toutes les techniques qui vous permettront de réaliser vos projets.



Jeudi

Ados/Adultes • 18h à 20h
Ados/Adultes • 20h à 22h



MANIER LES MOTS

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE

-- Sandra • José • Diana

S'approprier la communication gestuelle et visuelle pour faciliter la communication avec un public sourd dans des situations concrètes du quotidien. Venez découvrir une langue visuelle, gestuelle, originale et atypique !



Mardi • Ados/Adultes
Débutant • 19h à 21h

Mercredi • Ados/Adultes
Intermédiaire • 19h à 21h

Jeudi • Ados/Adultes
Approfondissement • 19h à 21h

THÉÂTRE

-- Laurent

Les ateliers théâtre se construisent autour de lectures de textes qui se clôturent par la construction d'un spectacle. On y apprend par le jeu le plaisir de fouler la scène, de raconter une histoire sous les feux des projecteurs.



Mardi
12 ans et + • 17h45 à 19h15
Ados/Adultes • 20h à 21h30

Jeudi
8 ans et + • 17h30 à 19h

ANGLAIS

-- Katie

Familiarisez-vous avec l'anglais, par l'écoute et la pratique pour vous sentir capable de tenir une conversation simple du quotidien.



Jeudi
Ados/Adultes • 18h30 à 19h30

Vendredi
Ados/Adultes • 18h30 à 19h30





DANSES

DANSE K-POP

-- Jodie

D'origine coréenne, la danse K-Pop est en passe d'envahir le marché mondial : elle gagne de plus en plus de fans à travers le monde grâce à ses chorégraphies très étudiées, à ses clips parfois déjantés, à ses mélodies entraînantes, à ses artistes charismatiques aussi doués en chant qu'en danse.



Vendredi

8/10 ans • 17h à 18h
11/14 ans • 18h à 19h
Ados/Adultes • 19h à 20h30

DANSES AFRO

-- Axelle et Mamoudou

L'Afro est une danse qui renvoie à une multitude de danses originaires d'Afrique qui se combinent. Une danse inspirée du Coupé-décalé, N'dombolo, danse traditionnelle d'Afrique, Amapiano, Dancehall et même des influences hip-hop.



Mercredi

7/11 ans • 15h30 à 16h30
12/15 ans • 16h30 à 17h30

Vendredi

Ados/Adultes • 19h à 20h30

DANSES ORIENTALES NOUVEAU

-- Justine

Danse d'expression originaire du Moyen-Orient et d'Afrique du Nord qui allie grâce, fluidité et travail du corps à travers des mouvements élégants et rythmés.

LYRICAL JAZZ

-- Isabelle

LIA / LINE DANCE

-- Sophie

Une combinaison de danse et de fitness au son des meilleures musiques, latine, country, rock, celtique, pop, disco, charleston, électro, etc.



Mercredi

Ados/Adultes • 20h30 à 22h

Samedi

Ados/Adultes • Débutant et moyen • 11h à 12h30

INITIATION DANSE

-- Émilie • Aline

L'initiation danse s'adresse aux enfants désireux d'affiner leur gestuelle, de mieux structurer leur corps dans l'espace avec différentes dynamiques, de découvrir les prémices de la technique en danse contemporaine, et de se familiariser avec la pratique de l'improvisation.



Lundi : 6-7 ans • 17h15 à 18h15

Mercredi : 6-8 ans • 10h30 à 11h30

Jeudi

Débutant • 19h à 20h

Intermédiaire • 20h à 21h

Mercredi

8/12 ans • Débutant • 17h à 18h

DANSE CONTEMPORAINE

-- Émilie

La danse contemporaine est une danse actuelle, ancrée dans les styles et les courants de notre époque.

DANSE HIP-HOP

-- Joyson

Nées dans les années 70 et 80, les danses hip-hop sont en constante évolution. Riches de multiples influences, elles continuent de se réinventer au fil des générations.

DANSE CLASSIQUE

-- Aline

Par le juste placement du corps et la pureté des lignes, la danse classique développe avec grâce les bases de toutes les danses.

COLOR DANSE, DANSE FITNESS, NÉO JAZZ, CABARET NOUVEAU

-- Sophie

Technique, expression et plaisir de danser... une expérience immersive où danse et renforcement cardio se pratiquent dans une ambiance dynamique sublimée par des jeux de lumières LED. Le Néo Jazz allie énergie, musicalité et expressivité, tandis que le Cabaret invite à explorer l'élégance, la présence scénique et la féminité.

NÉO JAZZ, NÉO-CLASSIQUE ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

-- Sophie

Technique, créativité et expression ! Le Néo Jazz mêle énergie, musicalité et liberté de mouvement. Le Néo-classique revisite les codes du ballet avec une approche plus contemporaine, tandis que l'atelier chorégraphique invite à créer, interpréter et développer sa présence scénique.



Jeudi

Ados/Adultes • 20h30 à 22h



Jeudi

8/10 ans • 17h à 18h
11/14 ans • 18h à 19h
Ados/Adultes • 19h à 20h30



Lundi

8/10 ans • 18h15 à 19h15
10 ans et + • 19h15 à 20h30



Lundi

Ados/Adultes • Moyen/avancé
20h15 à 21h45



Mercredi

Ados à partir de 11 ans
18h à 19h30



ACTIVITÉS PHYSIQUES SPORTS

AÏKIDO

-- Patrice • Khalid

L'aïkido est un art martial japonais. Il ne consiste pas à attaquer, mais à se défendre. Il utilise la force de l'adversaire contre lui-même pour stopper son attaque. Il peut se pratiquer à mains nues ou avec des armes comme le Jo (qui signifie bâton), le Ken (sabre en bois), le Tanto (couteau en bois).



Lundi
4/9 ans • 17h à 18h
10/12 ans • 18h à 19h
Ados/Adultes • 20h15 à 21h15

Mercredi
4/6 ans • 16h30 à 17h15
7/9 ans • 17h15 à 18h15
10/12 ans • 18h15 à 19h15
Ados/Adultes • 19h15 à 20h45

ÉVEIL ET JEUX D'ENFANTS

Grâce à la découverte de l'espace, des objets, des mouvements, des rythmes, les tout-petits développent autonomie et sociabilité.

Samedi
2 ans • 10h à 10h45
3-4 ans • 11h à 11h45

MISE EN FORME

-- Aline

Pour être en forme ! Des exercices d'entretien en douceur associant la musculation et les étirements.



Lundi
Ados/Adultes • 15h à 16h
Mardi
Ados/Adultes • 10h30 à 11h30

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (GR)

-- Sophie

La gymnastique rythmique (GR) est une discipline sportive à composante artistique proche de la danse classique et de la gymnastique, utilisant plusieurs engins d'adresse : cordes, rubans, cerceaux, ballons, massues.



Lundi • 7/12 ans • 18h15 à 19h15
Mercredi • 9/14 ans • 12h45 à 13h45
Samedi • 8/14 ans • 12h30 à 13h30

ÉVEIL GR

-- Sophie

Gymnastique Rythmique adaptée aux enfants de 3 ans à 5 ans.



Mercredi
3/5 ans
10h45 à 11h45

INITIATION GR

-- Sophie

Gymnastique Rythmique adaptée aux enfants de 6 à 8 ans.



Mercredi
6-8 ans
11h45 à 12h45

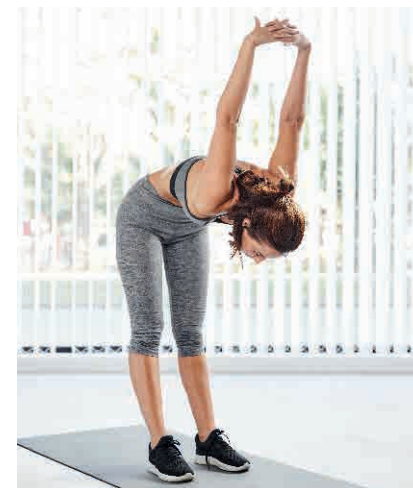
ATELIER CHOREGRAPHIQUE GR

-- Sophie

L'atelier est un laboratoire de création, dans lequel la danse Néoclassique/lyrique est enseignée de façon structurée, avec l'apprentissage du vocabulaire et sa mise en pratique dans les enchaînements qui seront ensuite travaillées sur plusieurs semaines. Un temps entre apprentissage technique et projet chorégraphique collectif. guidé de plusieurs créations.



Samedi
Ados
13h30 à 15h



GYM TRAINING

-- Sophie

La gym training mêle différentes techniques de sports afin d'optimiser au maximum les bénéfices d'une pratique physique sur la santé. Elle vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires. Chaque séance est unique et vient puiser le meilleur du sport pour prendre soin de votre corps et de votre santé.



Mercredi
Ados/Adultes
19h30 à 20h30

GYM TRAINING/PILATES

-- Sophie



Lundi
Ados/Adultes
19h15 à 20h15



BIEN ÊTRE

FELDENKRAÏS

-- Aline

Développé par le Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984). La méthode Feldenkrais est une approche corporelle holistique basée sur la prise de conscience par le mouvement et l'intégration fonctionnelle. Elle vise à améliorer les dysfonctions et à révéler ses potentialités.



Lundi
Ados/Adultes
14h à 15h
Ados/Adultes
20h30 à 21h30

Mardi
Ados/Adultes
9h30 à 10h30

YOGA

-- Lucie

L'activité nous guide en douceur vers une maîtrise de la concentration et de la respiration, afin de vivre en harmonie avec soi et les autres.



Mercredi
Ados/Adultes
17h45 à 19h
Ados/Adultes
19h15 à 20h30

YIN YOGA

-- Lucie

Le Yin Yoga est une pratique lente de la discipline, accessible aux débutant-e-s dont le but est de relâcher les tensions profondes. Chaque posture est maintenue plusieurs minutes et la concentration doit être portée sur la respiration, calme et profonde.



Mardi
Ados/Adultes
17h30 à 18h30
Ados/Adultes
18h45 à 19h45

ASSOUPPLISSEMENT

-- Agnès

Pratique d'harmonisation corps-mental, à partir du travail de la respiration, de la relaxation et de l'assouplissement.



Jeudi
Ados/Adultes
10h30 à 12h

AÏKI TAÏSO

-- Patrice

Prenez soin de votre corps en douceur ! Inspiré de l'aïkido, l'Aïki Taïso associe mobilité, respiration, étirements et renforcement musculaire léger. Accessible à tous les niveaux, il favorise la souplesse, l'équilibre, la coordination et le bien-être, dans une pratique conviviale et sans recherche de performance.

Lundi

Ados/Adultes • 19h à 20h

TAÏ JI / QI GONG

-- Agnès

Atelier d'échange de pratiques du Qi Gong anatomique et postural et du Taï Ji Juan, art martial interne chinois. Enchaînements de mouvements qui favorisent l'équilibre et la circulation de l'énergie dans le corps en mouvements.



Mardi
Adultes • 18h15 à 19h45

PILATES

-- Isabelle / Sophie

Le pilate est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Elle vise à muscler le corps, améliorer l'équilibre et le maintien.



Mercredi
Ados/Adultes • 11h45 à 13h15
Ados/Adultes • 13h15 à 14h45
Ados/Adultes • 20h30 à 21h30

Vendredi
Ados/Adultes • 12h45 à 13h45

Samedi
Ados/Adultes • 10h30 à 11h30
Ados/Adultes • 11h30 à 12h45



STRETCHING

-- Sophie

« Stretching » désigne une méthode douce dont l'objectif est d'assouplir le corps, elle est basée sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde.



Samedi
Ados/Adultes • 10h à 11h

PARCOURS SENIORS PRIF ATELIER VITALITÉ, MÉMOIRE, MULTIMÉDIA, BIEN MANGER

Cet atelier gratuit en format trimestriel de 7 séances s'articule autour des thématiques suivantes :

- Mon âge face aux idées reçues
 - Ma santé : agir quand il est temps
 - Nutrition, la bonne attitude
 - L'équilibre en bougeant
 - Bien dans sa tête
 - Un chez moi adapté,
- un chez moi adopté à une respiration profonde.

Lundi • 14h à 15h30



TARIFS ET RÉDUCTIONS

Des tarifs équitables et solidaires, accessibles à tous

Nous considérons que les activités ont une même valeur culturelle et artistique, ainsi la tarification se fait en fonction du temps passé dans les ateliers.

Personnes habitant Pontault-Combault
Tarifs au quotient familial ville

Les titulaires des minimas sociaux (RSA, AAH, ASS, ASPA) ainsi que les étudiants et étudiantes boursiers bénéficient du quotient A, sur présentation de justificatif. Des tarifs équitables et solidaires, accessibles à tous.

Personnes habitant hors de Pontault-Combault :
Tarifs Hors-Pontault

Tarifs dégressifs

Nombre d'heures par atelier	A inf. à 143	B 144 à 233	C 234 à 602	D 603 à 966	E 967 à 1364	F 1365 à 1514	G sup. à 1515	H Hors Pontault
1h	83	112	139	166	193	219	248	275
1h30	112	151	187	224	260	296	335	372
2h	141	190	236	282	327	373	422	468
2h30	165	223	277	331	385	438	496	550
3h	179	241	300	358	416	474	537	595
3h30	190	256	317	379	440	502	568	630

Au-delà de 3h30, venez nous consulter pour être informé des tarifs en application

FACILITÉS DE RÈGLEMENT



Païement demandé à l'inscription, avec possibilité de faire jusqu'à 5 chèques (uniquement en début de saison). Les 3 premiers chèques seront débités avant la fin de l'année civile. Moyens de

païement acceptés : Carte Bleue, chèques vacances ANCV, bons CAF, coupons sport, Pass'Culture. 50 € déduits de l'activité aikido (allocation rentrée sportive).

MATÉRIEL

Une participation de 15€ vous sera demandée pour la confection des costumes de spectacles ainsi que pour le coût matériel pour des ateliers poterie et céramique. Il vous faudra prévoir votre matériel personnel pour certains ateliers : ballons, cerceaux, kimono, guitare.

LICENCE AÏKIDO

Permet de passer les ceintures, effectuer des stages ou des rencontres initiées par la Fédération.

CONDITIONS DE REMBOURSEMENT

En cas de déménagement, d'arrêt médical de plus de 3 mois, de maternité, de perte d'emploi : un remboursement possible sur justificatif, au prorata du temps justifié.

La MJC/MPT se réserve le droit d'annuler un atelier dont l'effectif serait insuffisant.

LOGICIEL DE GESTION « GOASSO »

La MJC est dotée d'un logiciel de gestion administrative : <https://pontault.goasso.org/> Toutes les personnes inscrites à la MJC ont un espace personnel. Ajoutez no-reply@goasso.org à vos contacts mail pour éviter les spams.

DEVENIR ADHÉRENT-E L'ADHÉSION PERMET

- D'être membre de l'association
- De participer à l'Assemblée Générale
- De candidater au Conseil d'Administration
- D'être assuré-e pour les activités
- D'accéder aux avantages adhérents dans toutes les MJC du réseau RMJC-AEP

Adhésion simple obligatoire pour la pratique des activités

Personnes habitant Pontault-Combault : 11€

Personnes habitant hors de Pontault-Combault : 13€

Adhésion réduite

Adhésion de 2€ pour les bénévoles et les commissions

Don

La MJC est une association reconnue d'intérêt général, ainsi, toute personne souhaitant faire un don bénéficie d'une déductibilité fiscale à hauteur de 66%.





HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Lundi : 16h-20h

Mardi : 16h-18h

Mercredi : 10h-13h • 14h-18h

Jeudi : 10h-13h • 14h-19h

Vendredi : 10h-13h • 14h-18h

*Durant la période des inscriptions,
la plage horaire d'ouverture
de l'administration est élargie.*



@mjcmptpontault



contact@mjcponault.fr



mjcponault.fr

MJC-MPT Boris Vian

Entrée au 78 avenue
du Général de Gaulle

77340 Pontault-Combault

01 60 28 62 40

Dates pratiques

Dimanche 6 septembre

Forum des associations,
Parc de l'Hôtel de ville

Lundi 14 septembre

Début des activités

Actions et événements



Accéder à nos billetteries
en flashant ce QR Code

