

MJC des Capucins



Centre social Berlioz

SAISON 2025-2026

Bienvenue

à la **MJC des Capucins / Centre social Berlioz**
pour cette nouvelle saison **2025/2026 !**

Après le concours, lancé au printemps 2025, pour trouver un nouveau logo à notre association et après les votes reçus...voici le gagnant !

Dessin original : Catherine GROSJEAN

Adaptation : Melania CAMUTI

**Nous remercions tous les participants
à ce concours !**

MJC des Capucins



Centre social Berlioz



Accueil et Secrétariat

Tél. 03 81 39 02 09 - mjcdescapucins@wanadoo.fr - www.mjcdescapucins.fr

Du lundi au jeudi
Ouvert tous les après-midis de 13h30 à 17h30
Le mercredi
Ouvert toute la journée : de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30
Fermé le vendredi
Horaires susceptibles de changement.

La M.J.C. des Capucins, créée en 1964, est une association d'éducation populaire, régie par la Loi de 1901. Laïque, elle est ouverte à tous et propose aux adhérents de tout âge, des activités de loisirs, d'éducation et de culture. La M.J.C. des Capucins est gérée par un Conseil d'Administration composé de membres élus parmi ses adhérents. Elle anime la vie pontissalienne et accueille de nombreuses autres associations à vocation proche. Elle est aussi, lieu de rencontres et d'échanges. Elle donne l'opportunité à des associations partenaires d'exercer leurs activités au sein de la M.J.C. des Capucins.

La MJC des Capucins-centre Berlioz est également agréée depuis 2000 Centre Social par la Caisse d'Allocations Familiales du Doubs et développe des actions en direction des familles de quartier.

Comment participer à une activité ?

Pour toutes les activités, il y a la possibilité de commencer par une séance d'essai gratuite. Ensuite, il vous faut acquérir **la carte d'adhérent à la MJC** des Capucins et **cette adhésion permet de soutenir la MJC des Capucins Centre Berlioz dans ses projets** :

- elle est individuelle
- elle est votre adhésion à la M.J.C. des Capucins
- elle est votre assurance et votre adhésion à la FRMJC
- elle vous permet de participer à l'Assemblée Générale, d'être électeur et éligible dans l'association (dès l'âge de 16 ans).
- elle est valable du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026.

Pour la plupart des activités, une cotisation annuelle est demandée.

Le montant varie selon l'activité et est fixé en fonction du personnel d'encadrement et du matériel utilisé.

La MJC des Capucins se réserve le droit d'annuler un atelier si le nombre d'adhérents est insuffisant. Les cours et les intitulés ainsi que les horaires pourraient subir quelques changements. Toute activité commencée sera due dans sa totalité. Le règlement de l'activité se fait après un essai et peut se régler au comptant ou en trois fois. En cas de force majeure, la MJC des Capucins prendra la décision de rembourser en fonction de la situation du moment.

**Les activités débutent le lundi 8 septembre 2025 et se terminent le 27 juin 2026.
Elles n'ont pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.**

Adhésion (valable du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026, pour toute inscription à une activité) :

- Adulte 15€ (+16 ans)
- Enfant 10€ (-16 ans)
- Famille 25€ (À partir de trois personnes vivant sous le même toit et inscrite chacune à une activité de la MJC des Capucins)

**PAS DE PORTES OUVERTES, MAIS NOUS SERONS PRÉSENTS
AU FORUM DES ASSOCIATIONS AVEC LA VILLE DE PONTARLIER,
LE SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025... (PARC DES OUILLONS)**

Rappel sécurité

- **Vous devez accompagner vos enfants jusqu'au lieu de l'activité et vous assurer que l'animateur(trice) est présent(e). Le mineur est sous votre responsabilité en l'absence de l'animateur(trice) !**
- Les absences d'animateurs sont signalées, dès que possible par message (sms) ou par mail.
- Il est impératif de nous laisser un numéro de portable ou une adresse mail !
- **Gymnastique** : à l'inscription, apporter une photo, plus d'obligation de certificat médical pour les activités sans licence fédérale et hors compétition, sauf pour les moins de 16 ans. Nous invitons nos adhérents à vérifier auprès de leur médecin traitant, leur capacité à suivre les activités physiques et sportives. (Éléments transmis par la DRJSCS)
- Les cours et les intitulés ainsi que les horaires pourraient subir quelques changements.

SEMAINE D'ESSAIS GRATUITS - du lundi 8 septembre au samedi 13 septembre 2025

Quelques permanences, à la MJC des Capucins, pour vous inscrire :

Bachata	02 sept	11h30-14h00
Théâtre, italien, alphabétisation	02 sept	18h30-20h30
	03 sept	10h00-12h30 / 14h00-19h00
Espagnol	02 sept	10h00-17h00
Informatique	01 sept	17h00-19h00
	03 sept	17h00-19h00
	05 sept	17h00-19h00
Éveil danse et découverte danse	02 sept	17h30-20h00
Accordéon diatonique/folk Guinguette à Yvette	04 sept	16h00-18h00
Yoga	04 sept	16h00-18h00
Éveil musical et guitare	04 sept	17h00-19h00
Sport santé / gym douce / gym	04 sept	09h30-11h30
Arts plastiques	03 sept	14h00-19h00
Anglais	04 sept	15h00 - 18h30
Méthode VDS	04 sept	17h30 - 18h30

HYPER



PONTARLIER

Tél. 03 81 46 72 47

*les nouveaux
commerçants*



GARAGE

BDA

Bastien Deschamps Automobiles

18, Rue Eugène Thévenin - 25300 Pontarlier

03 81 69 66 27

Le café handi'capucins

Parent d'un enfant différent ?...Retrouvons-nous pour échanger librement sur notre quotidien, nos difficultés, nos joies...dans un cadre bienveillant et une ambiance chaleureuse et conviviale. Un lieu ouvert à tous, nous sommes à votre disposition pour informer, orienter...pour vous aider tout simplement. L'échange d'expériences permet de s'entraider ! Venez selon vos disponibilités et vos envies.

Renseignements :

MJC des Capucins
directionmjcdescapucins@yahoo.fr
Tél : 06 71 96 77 15



LAEP - Accueil enfants parents (Projet PARLONCAP)

Une fois par semaine, nous accueillons les enfants de moins de 4 ans, accompagnés d'au moins un parent ou référent, pour un moment de jeu et de partage, en toute simplicité et sans engagement, dans un espace dédié aux plus petits.

Le jeudi de 9h à 12h à la MJC des Capucins.
Le vendredi de 9h à 12h au Centre social Berlioz.

Renseignements :

- MJC des Capucins
03 81 39 02 09
- Centre social Berlioz
03 81 39 64 88



La MJC des Capucins-Centre Berlioz, c'est aussi la volonté d'être là pour créer du lien !

Centre Social Berlioz de la MJC des Capucins

Le Centre Social Berlioz est situé à côté de la piscine de Pontarlier. Agréée par la CAF du Doubs, c'est une structure de proximité, proche de la population des quartiers des Symphoriales, des Tours et Rouget de l'Isle. Le Centre Berlioz est un lieu de vie où, vous trouverez une multitude de projets et d'actions. Il est ouvert à tous, de la petite enfance aux personnes âgées. Sa richesse et sa force sont une mixité culturelle faite de rencontres, d'échanges, de rires et de souvenirs au travers des projets qu'il mène. Marie-Pierre, responsable du Centre et son équipe : Arthur, Filiz, Gabin et Hugo... se feront un plaisir de vous y accueillir.

Le Centre Berlioz c'est aussi :



Un comité de famille...

collectif d'habitants,
de parents, d'ados qui
s'investissent pour leur
centre et réfléchissent
à de nouveaux projets
dont ils sont les acteurs...

Animation tout au long de l'année

Soirées à thème (Loup Garou, jeux divers...), visites,
balades, gastronomie, soirées dansantes, ateliers cuisine,
animations de quartier...

Accompagnement, écoute, aides aux usagers

Conseils numériques avec le GRETA : Permanence
chaque semaine avec conseils, explications, guide...

Hauts Services : Permanence 4^e lundi du mois avec
accompagnement socio-professionnel

Médiation : Aide aux démarches administratives (CV, Impôts...)

Renseignements :

Filiz : 07 82 74 85 65 - mediatricesociale.berlioz@yahoo.com



Actions ados (de la 6^e à la 3^e)

Semaine à thème pendant les vacances
Camps été, Camp filles, Week-end évasion...
Projet culturel, Soirées, Animations Jeunes (15-25 ans)...
William : 07 81 23 57 37



LAEP :

Accueil Parents Enfants

Lieu d'animations, de
rencontres entre enfants
et parents ou grands-
parents... par le jeu, les
échanges et surtout la
convivialité.
(vendredi de 9h à 12h)





Aide aux devoirs après l'école - Du CP à la 3^e

Une équipe de bénévoles accompagne les enfants dans leurs devoirs, de 16h30 à 18h30, du lundi au vendredi, sauf le mercredi et vacances.

Primaires : de 16h30 à 17h30 / **Collégiens :** de 17h00 à 18h30

Infos et pré-inscriptions :

Mercredi 3 septembre 2025 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

Reprise : lundi 8 septembre 2025

Accueil de loisirs

Mercredi : De 6 à 11 ans et de 12 à 14 ans (avec Planet'Ados)

pendant les vacances scolaires

Demi-journée ou journée - Possibilité de repas

8h30-12h et/ou 13h30-17h - Tarification forfaitaire selon les revenus

Infos et pré-inscription : mercredi 3 septembre 2025 / Reprise : mercredi 10 septembre 2025

Contact : Arthur Amoureux : animationsberlioz@yahoo.fr



Des projets divers et variés...

Autour de la famille et Projets Habitants

Soirées jeux, Sorties familles,
Fête de quartier : non définie à ce jour,
Vide Grenier : 17 mai 2026,
Sport en familles, Soirées dansantes,
Repas du Monde, Café des parents,
Week-ends familles, Rencontres...

Secrétariat : Ouvert tous les jours

De 9h à 12h et de 14h à 18h

03 81 39 64 88 - 07 82 74 85 65 (portable Berlioz)

06 99 55 32 17 (portable accueil ado)

Coordinatrice : Marie-Pierre CURIEN

coordinacioncentresocialberlioz@yahoo.com

Préinscription à partir du mercredi 3 septembre 2025, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 pour l'accueil de loisirs, l'aide aux devoirs, (primaire, collège) le tournoi inter-quartiers, les adhésions...

Pour toutes ces activités, une adhésion à l'association est demandée :

Enfants (moins de 16 ans) : 8[€]

Adultes (+ de 16 ans) : 12[€]

Famille (min. 3 personnes) : 20[€]

Centre Social Berlioz  

Le Pain de l'Ours

Boulangerie artisanale

Pain au levain naturel

Biscuits Viennoiseries Pâtisseries



38 rue de Besançon
25 300 PONTARLIER
03.81.38.27.03

Nos horaires :

Lundi et mardi : fermé

Mercredi au vendredi : 7h à 18h30

Samedi : 7h à 18h

Dimanche : 7h à 12h30



Ateliers pâtisserie

Paris-Brest	Mercredi 22 octobre 2025 (vacances scolaires)
Biscuits de Noël (spécialités alsaciennes)	Dimanche 7 décembre 2025
Petits coeurs rouges de la Saint-Valentin Chocolat/passion	Mercredi 11 février 2026
Macarons pistache	Dimanche 22 mars 2026
Tarte au citron meringuée	Mercredi 15 avril 2026

Bonus des ateliers

- Comment réussir toutes ses préparations pour un résultat garanti, trucs et astuces pour épater vos convives !
- Recettes bonus pour encore plus de gourmandises !

Les ateliers sont limités à 6 personnes – Dès 14 ans

Vous emporterez vos créations – Renseignements et inscriptions uniquement par mail.

Animatrice : Roxane VUILLAUME (titulaire du CAP Pâtisserie) - roxane.vuillaume@gmail.com

Lieu : MJC des Capucins - Grande cuisine

Tarifs : 60€ l'atelier + adhésion

270€ les 5 ateliers + adhésion MJC des Capucins (une seule fois)

Horaires : de 10h à 16h (avec repas tiré du sac)



**TERRASSE
60 PLACES**

Avantages*
Jeunes **-15%**

Pizzeria Romagnola

**Mercredi - Jeudi
Vendredi - Samedi
Dimanche**

Fermé le dimanche midi

Tél. 03 81 46 72 76
25300 Doubs

*Usage individuel, modalité au restaurant



CINEMA
Olympia
PONTARLIER



Cinema olympia pontarlier



cine.olympia



www.cinema-pontarlier.fr

Danses et musiques



Bachata **NOUVEAU**

Lundi	19h00-20h00	Techniques et fondamentaux
Lundi	20h00-20h30	Pratique libre
Lundi	20h30-21h30	Combinaisons et variations

Animateurs : Barbara et Kenneth de B Danse Académie

bdanse.academie@gmail.com - (*parrainés par le Salsa Cubana Club*)

Reprise : lundi 8 septembre 2025

Tous les 15 jours (un calendrier des dates vous sera remis à l'inscription)

Lieu : Salle de danse – Maison des Associations – Pontarlier

Tarif : 180€/an + adhésion MJC des Capucins.

Tarif qui donne accès aux deux cours de Bachata et à la pratique libre

Une remise de 70€, par le Salsa Cubana Club, pour les inscrits à la Salsa

du jeudi au 1055 Pontarlier Loisirs Indoor et Bar et à la Bachata du lundi à la MJC des Capucins

Inscriptions : le mardi 2 septembre 2025 de 11h30 à 14h00.

NOUVEAU

Rock & Roll

Lundi	19h30-20h30	Débutant - inter	180€/an + adhésion
Lundi	20h30-21h30	Inter-avancé	

Animateurs : Bernard MOREL et Christiane MARECHAL

Reprise : lundi 15 septembre 2025

Lieu : Salle polyvalente École Vauthier

Inscription : le jeudi 4 septembre 2025 de 17h à 18h30 à la MJC des Capucins.

Éveil à la danse

Jeudi	16h45-17h30	Éveil 4/5 ans (moyenne section)	150€/an + adhésion
Jeudi	17h30-18h15	Éveil 5/6 ans (grande section/CP)	

Animatrice : Adeline GIRARD - adeline191290@gmail.com

Reprise : le jeudi 11 septembre 2025

Lieu : Salle polyvalente École Vauthier



Éveil à la danse et découverte danse

NOUVEAU

Mardi	17h00-17h45	Éveil 5/6 ans (grande section/CP)	150€/an + adhésion
Jeudi	18h00-19h00	Découverte danse 6/7 ans	185€/an + adhésion

Animatrice : Mailys SERSOUR - mailoup25@gmail.com

Reprise : le mardi 9 septembre 2025

Lieu : Mardi : MJC des Capucins - Jeudi : Salle polyvalente École Vauthier

Inscription : le mardi 2 septembre 2025 de 17h30 à 20h00 à la MJC des Capucins.

Danses avec Roxane

Lundi	18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	Dancehall- tous niveaux Dancehall - débutants Heels (talons) - inter/avancés	11/14 ans +15 ans/Adultes +15 ans/Adultes
Mardi	18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	Hip hop - intermédiaires/avancés Dancehall - intermédiaires/avancés Danse orientale - intermédiaires/avancés	+15 ans/Adultes +15 ans/Adultes +15 ans/Adultes
Mercredi	15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	Hip hop - débutants Hip hop - intermédiaires/avancés Hip hop - débutants Hip hop - intermédiaires/avancés Dancehall afro - intermédiaires/avancés Atelier créatif - Avancé +	8/10 ans 9/11 ans 11/14 ans 12/14 ans +15 ans/Adultes +15 ans/Adultes
Jeudi	18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	Street contemporain - tous niveaux Hip hop - débutants Street contemporain - tous niveaux	15/17 ans +15 ans/Adultes +18 ans/Adultes
Vendredi	18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	House waacking - intermédiaires/avancés Danse orientale - débutants Heels (talons) - débutants	+15 ans/Adultes +15 ans/Adultes +15 ans/Adultes

Animatrice : Roxane VUILLAUME - roxane.vuillaume@gmail.com

Lieu : Salle Pergaud - 31 rue de Doubs à Pontarlier

Reprise : le lundi 8 septembre 2025

Tarifs : 1 cours/semaine : 195€/an + adhésion MJC des Capucins
 2 cours/semaine : 300€/an + adhésion MJC des Capucins
 3 cours/semaine : 380€/an + adhésion MJC des Capucins
 4 cours/semaine : 460€/an + adhésion MJC des Capucins
 5 cours et + /semaine : 545€/an + adhésion MJC des Capucins



Gymnastique

Lundi	09h15-10h15 10h15-11h15 14h00-15h00 15h00-16h00 18h30-19h30 19h30-20h30	Cardio renforcement Stretching Cuisses/Abdo/Fessiers Stretching Cuisses/Abdo/Fessiers Pilates-Stretching	MJC MJC MJC MJC MJC MJC	Khadafi Khadafi Khadafi Khadafi Khadafi Khadafi
Mardi	09h00-10h00 10h00-11h00 14h00-15h00 15h00-16h00 19h00-20h00	Renforcement musculaire Pilates-Stretching Gym douce Gym douce Pilates-Stretching	MJC MJC MJC MJC MJC	Sylvie Sylvie Sylvie Sylvie Sylvie
Jeudi	09h00-10h00 10h00-11h00 14h00-15h00	Renforcement musculaire Pilates-Stretching Gym douce	MJC MJC MJC	Sylvie Sylvie Sylvie
Vendredi	09h15-10h15 10h15-11h15	Cardio renforcement Stretching	MJC MJC	Khadafi Khadafi

Les horaires et les intitulés des cours pourraient subir quelques changements.

Animateurs : Sylvie PERRET - Khadafi CHAOUI

Lieu : MJC des Capucins - **Reprise :** le lundi 8 septembre 2025

Tarifs : 1 cours/semaine : 165€/an + adhésion MJC des Capucins
 2 cours/semaine : 230€/an + adhésion MJC des Capucins
 3 cours/semaine : 270€/an + adhésion MJC des Capucins
 4 cours/semaine : 300€/an + adhésion MJC des Capucins
 5 cours et + /semaine : 340€/an + adhésion MJC des Capucins
 « Gym douce » : 155€/an + adhésion MJC des Capucins



Inscription obligatoire à l'accueil

Renseignement : MJC des Capucins - 03 81 39 02 09

Serviette et tapis obligatoires - Essais gratuits sur inscriptions
 du lundi 8 septembre au vendredi 12 septembre 2025

NOUVEAU

Sport santé

Le sport santé, c'est quoi ? C'est une pratique qui vise à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de pathologies chroniques ou à facteurs de risque, pour qui, une activité physique adaptée est prescrite par un médecin.

Jeudi	15h00-16h00	Gym santé	180€/an + adh.
-------	-------------	-----------	----------------

Animatrice : Sylvie PERRET - sylvieperret25@gmail.com (diplômée «sport et maladies chroniques»)

Reprise : le jeudi 11 septembre 2025

Lieu : MJC des Capucins

Inscription : le jeudi 4 septembre 2025 de 9h30 à 11h30 à la MJC des Capucins.

NOUVEAU

Yoga

Lundi	14h00-15h30	Maison des Associations	240€/an + adh.
	17h45-19h15		

Animatrice : Mélodie MARTIN (coach yoga) - melodie.mrt25@gmail.com

Reprise : le lundi 8 septembre 2025

Lieu : MJC des Capucins

Inscription : le jeudi 4 septembre 2025 de 15h00 à 18h30 à la MJC des Capucins.



Éveil musical/Guitare

Jeudi	Éveil musical	18h15-19h15	4/6 ans	155€/an + adh.
	Guitare	19h15-20h15	ados/adultes débutants	190€/an + adh.

Animateur : Nicolas SOULIER - nisoulhier@laposte.net - 06 07 96 72 41

Reprise : le jeudi 11 septembre 2025

Lieu : MJC des Capucins

Inscription : le jeudi 4 septembre 2025 de 17h00 à 19h00 à la MJC des Capucins.

Accordéon diatonique

Se procurer un accordéon diatonique SOL/DO uniquement

Animatrice : Yvette BEZ - yvette.bez@gmail.com

Lieu : M.J.C. des Capucins

Horaire : Le mercredi - Tous les 15 jours de 18h à 19h (débutants)

Tarif : 90€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le mercredi 10 septembre 2025



La Guinguette à Yvette et TRAD FOLK

Animateurs : Yvette BEZ pour la guinguette

Thierry GIROD pour le Trad Folk

Vendredi 3 octobre 2025	20h00-22h00	Cours/atelier avec Thierry
Vendredi 7 novembre 2025		Cours/atelier avec Thierry
Vendredi 5 décembre 2025		Répétition Guinguette à Yvette
Vendredi 9 janvier 2026		Cours/atelier avec Thierry
Vendredi 6 février 2026		Cours/atelier avec Thierry
Vendredi 2 mars 2026		Répétition Guinguette à Yvette

Grand Bal Trad

Vendredi 24 avril 2026 - 20h00-23h00 - Salle Polyvalente des Capucins

Pour les adhérents qui ont pris la totalité des ateliers Guinguette et Trad Folk, l'entrée au Grand Bal Trad est gratuite !

Tarif : 60€/la totalité + adhésion

Renseignements : Yvette BEZ - yvette.bez@gmail.com

Inscription : le jeudi 4 septembre 2025 de 16h00 à 18h00 à la MJC des Capucins.

NOUVEAU

Ateliers de découverte du thé

De la feuille à la tasse

Initiation au thé



Introduction au monde du thé	Samedi 8 novembre 2025
Les thés verts	Samedi 13 décembre 2025
Les thés noirs	Samedi 24 janvier 2026
Les Oolong et le Pu Erh	Samedi 7 mars 2026
Les thés parfumés	Samedi 24 avril 2026

Bonus des ateliers

des connaissances - des dégustations - des échantillons - une fiche «essentiels» de la séance

Chaque atelier est indépendant.
Les ateliers sont limités à 8 personnes.

Renseignements :

MJC des Capucins

03.81.39.02.09

mail : mjcdescapucins@wanadoo.fr

Lieu : MJC des Capucins

Tarifs : 35€ l'atelier + adhésion

150€ les 5 ateliers + adhésion (une seule fois)

Horaires : de 14h à 16h



Apparemment la beauté vient de l'intérieur...
mais avec nous ça devrait aller plus vite !



WHY NOT

SALON DE COIFFURE • ESTHÉTIQUE

Salons de coiffure - Place Saint Pierre à Pontarlier

HYPERBOISSONS

LA CAVE & TOUT CE QUI SE BOIT



ZAC DES SAUGES 25300 DOUBS

03 81 49 61 19

pontarlier@hyperboissons.fr



Ateliers arts plastiques

Lundi	14h00-16h30	Digital painting ou arts plastiques	Dès 16 ans / Adultes	275€/an+adh.
Mardi	14h00-16h30	Arts plastiques	Adultes	275€/an+adh.
	17h00-18h00	Modelage	Enfants dès 5 ans	150€/an+adh.
	18h15-19h45	BD / manga	Collégiens/lycéens	180€/an+adh.
Mercredi	09h00-10h00	Arts plastiques	6/10 ans	150€/an+adh.
	10h00-11h00	Dessin	8/12 ans	150€/an+adh.
	11h00-12h00	Éveil à l'art	3/5 ans	150€/an+adh.
	14h00-15h00	Arts plastiques	6/10 ans	150€/an+adh.
	15h00-16h00	Dessin	8/12 ans	150€/an+adh.
	16h00-17h30	Arts plastiques	Ados 13/17 ans	180€/an+adh.
	18h00-20h30	Arts plastiques	Adultes	275€/an+adh.
Jeudi	09h00-11h30	Arts plastiques	Adultes	275€/an+adh.
	14h00-16h30	Arts plastiques	Adultes	275€/an+adh.
	17h15-18h45	BD / manga	Collégiens/lycéens	180€/an+adh.

Atelier Arts pour tous

Atelier d'expressions artistiques, ouvert aux personnes en situation de handicap. L'objectif est de favoriser la créativité, l'épanouissement personnel et la socialisation.

Mardi	10h00-11h00	Ados/adultes	150€/an + adh.
-------	-------------	--------------	----------------

Animatrice : Melania CAMUTI - artiste peintre (diplômée des Beaux Arts de Lyon)
06 70 63 63 55 - melania.camuti@orange.fr

Lieu : MJC des Capucins - **Reprise :** le lundi 8 septembre 2025

Inscriptions : le mercredi 3 septembre 2025 de 14h00 à 19h00.



La Boutique du Sourire

CRÉATEUR DE SOURIRE



- Décorations de mariage, anniversaire, baptême, retraite ...

- Faire-parts mariage et naissance ...

- Location et vente de déguisements, Accessoires (perruques, chapeaux, maquillage...)

- Articles humoristiques, cartes et diplômes, helium ..

- Nappes et serviettes

- Décorations événementielles pour entreprises ...

- Pétards et feux d'artifices

23 RUE DE SALINS - PONTARLIER - 03 81 46 70 23

www.laboutiquedusourire.fr

Théâtre

Mardi	17h15-18h15	Brighella	Théâtre du Lavoir
Mardi	18h15-19h15	Pulcinella	Théâtre du Lavoir
Mardi	19h15-20h15	Scappino	Théâtre du Lavoir
Mardi	20h15-21h15	Pantalone	Théâtre du Lavoir
Mercredi	13h30-14h30	Pagliaccio	Maison des Associations
Mercredi	14h30-15h30	Colombina	Maison des Associations
Mercredi	15h30-16h30	Pedrolino	Maison des Associations
Mercredi	16h30-17h30	Scaramuccia	Maison des Associations
Judi	17h15-18h15	Balanzone	Théâtre du Lavoir
Judi	20h30-22h30	Troupe Épicure	Théâtre du Lavoir

Animatrice : Sandra TIVAN - 06 72 95 83 79 - theatrepicure@yahoo.fr

Tarifs : 175€/an (-16ans) - 190€/an (+16ans) + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le mardi 9 septembre 2025 avec une :

RÉUNION OBLIGATOIRE, pour tous les groupes,
à 19h30 au Théâtre du Lavoir à Pontarlier.

Inscriptions : mardi 2 septembre 2025 de 18h30 à 20h30

mercredi 3 septembre 2025 de 10h à 12h et de 14h à 19h00





Expert en solution d'impression et communication digitale



03 81 88 62 55



contact@avenirbureautique.fr



5 rue de Châtillon, 25480 École-Valentin



www.avenirbureautique.fr



Atelier d'Italien « Ciao Italia »

Lundi	18h15 - 19h15	«Non mollo più» (Je ne le lâche plus) - Avancé	180€/an + adh.
Mercredi	18h30 - 19h30	«Insisto !» (J'insiste !) - Intermédiaire 2	180€/an + adh.
Mercredi	19h30 - 20h30	«Vado avanti !» (J'avance !) - Intermédiaire 1	180€/an + adh.
Jeudi	18h30 - 19h30	«Ci provo!» (J'essaie !) - Initiation	180€/an + adh.
Lundi	19h15 - 20h30	«Parlo italiano !» - Conversazione 1 volta al mese (chiedere calendario)	130€/an + adh.

Animatrice : Sandra TIVAN - theatrepicure@yahoo.fr – 06 72 95 83 79

Lieu : Salle E. Piaf - M.J.C. des Capucins

Reprise : le lundi 8 septembre 2025

Inscriptions : mardi 2 septembre 2025 de 18h30 à 20h30

mercredi 3 septembre 2025 de 10h à 12h et de 14h à 19h00

Français - Alphabétisation

Lundi	9h30-10h45	Primo arrivants / initiation
Lundi	9h30-10h45	Débutants
Jeudi	9h30-10h45	Débutants intermédiaires 1
Jeudi	9h30-10h45	Intermédiaires 2
Vendredi	9h30-10h45	Intermédiaires 2
Vendredi	9h30-10h45	Mixte / culture
Vendredi	9h30-10h45	Graphisme et Cie

Animatrice : Sandra TIVAN - theatrepicure@yahoo.fr – 06 72 95 83 79

Reprise : le lundi 15 septembre 2025

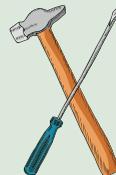
Inscriptions : mardi 2 septembre 2025 de 18h30 à 20h30

mercredi 3 septembre 2025 de 10h à 12h et de 14h à 19h00



CAP' Répar'Tout... ou presque !

NOUVEAU



Jeter? Et pourquoi ne pas essayer de réparer avant, et surtout...ensemble ?

DEVENEZ, VOUS AUSSI, DÉPAN'ACTEUR !!!

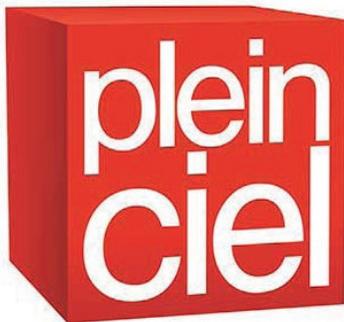
Atelier de réparation **GRATUIT** avec l'aide de vrais bricoleurs, qui seront là pour t'épauler, t'aider et t'apprendre à redonner vie à tous les objets que tu n'as pas envie de jeter !!!

Réparations, conseils et bonne humeur au CAP' – RÉPAR'TOUT... OU PRESQUE !!!

Horaires : Mardi - 13h30 à 16h

Lieu : MJC DES CAPUCINS

Renseignements : MJC des Capucins – 03.81.39.02.09



**ETS BECOULET
PONTARLIER**

**03.81.38.89.50
03.81.39.91.30**

**PAPETERIES
COMTOISES
MORTEAU**

03.81.67.73.02

*LOISIRS CREATIFS - BEAUX-ARTS
PAPETERIE FANTAISIE, CALCULATRICES
CONSO. INFORMATIQUES ...*

NOUVEAU

Atelier d'Espagnol

Lundi	19h30-20h30	¡Doy todo ! (<i>Je donne tout</i>) dès 15 ans + adultes - intermédiaire/avancé	180€/an + adhésion
Mardi	17h30-18h15	¡Empezamos ! (<i>Nous commençons</i>) enfants 7-10 ans	145€/an + adhésion
Mardi	18h30-19h30	¡Lo intentamos ! (<i>Nous essayons</i>) adolescents 11-14 ans	180€/an + adhésion
Mardi	19h40-20h40	¡Yo puedo ! (<i>Je peux</i>) dès 15 ans + adultes - débutant/ intermédiaire	180€/an + adhésion

Animatrice : **Eli MORA** - eliagnismora.idb@gmail.com - 06 34 36 68 59

Lieu : M.J.C. des Capucins

Reprise : le lundi 8 septembre 2025

Inscriptions : mardi 2 septembre 2025 de 10h00 à 17h00

Anglais

Mardi	14h00-15h00	Adultes débutants	180€/an + adhésion
	15h00-16h00	Adultes intermédiaires	180€/an + adhésion
	17h00-17h45	5/6 ans	145€/an + adhésion
	17h45-18h45	Primaires (CE1-CM2)	180€/an + adhésion

Animatrice : **Gianna BONTIA** - giannahsun@gmail.com

Lieu : M.J.C. des Capucins

Reprise : le mardi 9 septembre 2025

Inscriptions : jeudi 4 septembre 2025 de 15h00 à 18h30

Atelier informatique (facile)

Lundi	09h00-11h00	Débutant	reprise lundi 29 septembre 2025
	14h00-16h00	Aller plus loin	reprise lundi 29 septembre 2025
Jeudi	09h00-11h00	Aller plus loin	reprise jeudi 2 octobre 2025
	14h00-16h00	Débutant	reprise jeudi 2 octobre 2025

Tarif : 160€/an + adh. MJC des Capucins - **Lieu :** Salle Informatique – M.J.C. des Capucins

Stages intensifs à thème

1	Livre photos sur Internet PC-MAC	11 oct. 2025	Michelle
2	Tablette & Smartphone Android aller plus loin	8 nov. 2025	Noël
3	Tablette & Smartphone IOS-Apple aller plus loin	15 nov. 2025	Noël
4	Réaliser un montage vidéo sur PC	6 déc. 2025	Noël/Michelle
5	Compte Facebook	13 dec. 2025	Sandra
6	Classer & Archiver ses photos-vidéos sur son PC et DD ext.	10 jan. 2026	Noël
7	Construire son voyage en Europe	17 jan. 2026	Noël
8	WhatsApp sur Smartphone et Ordinateur	28 fév. 2026	Noël
9	Vidéo et TV sur Internet	7 mars 2026	Noël
10	Synchroniser Smartphone-Cloud-Ordinateur	14 mars 2026	Noël

Tarif : 30€ (1 stage), 20€ (2 stages) ou 15€ (à partir du 3 stages)

Horaires : De 9h à 12h et de 14h à 17h (avec pauses)

Info/résa : Noël BERTHIER - 06 73 74 29 40 ou noel.berthier@gmail.com

Journées de préinscription les lundi 1, mercredi 3 et vendredi 5 septembre 2025 de 17h00-19h00

Présence au forum des Associations le 6 septembre 2025.

Astro club - Observatoire de la Perdrix

Responsable du Club : Julien LAMBERT - astroclubhd@gmail.com (en priorité) - 06 77 53 91 83

Animateurs : auto-animation par les adhérents du Club les plus confirmés

Horaire et Lieux : le vendredi à 20h30, tous les 15 jours,
à l'Observatoire de la Perdrix (Hauterive-la-Fresse) et en hiver à la MJC des Capucins, salle informatique.
Calendrier détaillé des réunions sur www.astro-pontarlier.jimdo.com

Tarif : 55€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le vendredi 12 septembre 2025

Des minis-stages JUNIORS (7/12ans) auront lieu durant la saison



Club photo

Animateurs : Olivier : olivier.goillot@laposte.net - Catherine: catlien25@gmail.com

Horaire : Lundi - 20h00-22h00 (tous les 15 jours, calendrier à disposition)

Lieu : MJC des Capucins

Tarif : 110€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le lundi 08 septembre 2025

Poterie adultes

Animatrice : Christine D'HOUTAUD - cdhoutaud@gmail.com

Horaire : Lundi (2 à 3/mois selon calendrier) - 18h00-20h00

Lieu : M.J.C. des Capucins - **Tarif :** 195€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le lundi 8 septembre 2025

Des stages « découverte » seront possibles durant la saison.





ABM

MARKETING
Boucherie Halal

**5 route de Villers le Lac
25500 - Les Fins**

03 81 67 87 45

**City Parc
25300 - Pontarlier**

03 81 46 12 87

Accompagnement à la scolarité

Responsable : Sébastien DANES - alshcapucins@yahoo.fr - 07 81 46 87 39

Horaires : du lundi au vendredi (sauf mercredi)

Primaires : 16h30-17h30 - **Secondaires :** 17h30-18h30 (sauf vendredi de 17h à 18h)

Le mardi et le vendredi seront consacrés aux activités et projets de découverte

Tarif : UNIQUEMENT l'adhésion à la MJC des Capucins

Reprise : le lundi 8 septembre 2025

Accueil de loisirs sans hébergement (ALSH)

L'ALSH est là pour accueillir vos enfants, de 4 à 12 ans révolus, le mercredi et pendant les vacances scolaires. Une brochure spécifique de l'ALSH est à votre disposition à la MJC des Capucins-Centre Berlioz, où vous trouverez toutes les informations pratiques.

Renseignements : Sébastien DANES - alshcapucins@yahoo.fr - 07 81 46 87 39

Reprise : le mercredi 10 septembre 2025

Planet'ados

Un flyer spécifique dédié à « PLANET'ADOS » est à votre disposition à la MJC des Capucins-Centre Berlioz, où vous trouverez les informations pratiques.

Renseignements : 06 99 55 32 17 - planet.ados2020@yahoo.com

Reprise : le mercredi 10 septembre 2025

L'Accueil de Loisirs et «Planet'Ados» participent au Collectif PARLONCAP

(Maison de quartier des Pareuses, MPT des Longs Traits, MJC des Capucins-Centre Berlioz)

Temps forts : • Tournoi inter-quartiers

- Projet culturel à la Toussaint
- Spectacle de fin d'année
- Semaine à thème à Pâques

APPEL À BÉNÉVOLES

Comme chaque année, la MJC des Capucins et son Centre Berlioz ont besoin de vous !
C'est grâce au temps que vous accordez à notre association que de nouveaux projets peuvent voir le jour.
Alors n'hésitez pas à rejoindre l'équipe pour devenir bénévole une heure, une soirée ou une journée !
Venez partager avec nous un temps convivial autour d'une activité ou d'un événement,
pour proposer votre expérience ou en développer de nouvelles !

Nos partenaires...

Si vous êtes intéressés par les activités des associations partenaires et pour tout autre renseignement, veuillez contacter directement les associations partenaires qui gèrent elles-mêmes leurs activités !

Association Pontissalienne de Loisirs

Frivolité et dentelle aux fuseaux, avec **Michèle RACLE** - 06 74 18 23 10

Lieu : Salle N°5 (RDC du Théâtre B. Blier) - **Horaire** : Lundi de 13h30 à 16h30

Vannerie, avec **Jean-Pierre MINAZZI** - 06 70 35 01 82

Lieu : MJC des Capucins - Salle E.Piaf - **Horaire** : Lundi de 13h30 à 17h00

Aquarelle peinture, avec **Paulette MIOT** - 06 74 18 23 10

Lieu : MJC des Capucins - Salles de dessin du bas - **Horaire** : Lundi et Vendredi de 13h30 à 16h30

Reprise des activités le lundi 8 septembre 2025

- Présence au forum des associations, parc des Ouilons, le samedi 6 septembre 2025
- Exposition et initiations aux divers ateliers, samedi 13 et dimanche 14 septembre 2025 – 10h/18h
Salle Michel Malfroy (Ex Annexe des Annonciades),

Méthode VDS

13 mouvements dynamiques et méditatifs des Vents du Silence

Fondée par Serge Falvisaner et Elsa Stirneman, cette méthode trouve ses racines dans une synthèse unique entre les arts martiaux et les enseignements du yoga. Ces mouvements stimulent la vitalité, renforcent la souplesse, favorisent l'ancrage et l'accès à un état de calme intérieur. Ces mouvements qui allient sagesse ancestrale et modernité sont conçus pour être accessibles à tous.

Horaire : Jeudi 18h00-19h15

Lieu : Maison des Associations ou MJC des Capucins

Renseignements : **Marie-Annick JARROT - Myriam CALLIER** - 06 44 89 42 64 - majarrot.vds@gmail.com

Reprise : le jeudi 18 septembre 2025

f Association Vents du Silence Franche Comté

Inscriptions : jeudi 4 septembre 2025 de 17h30 à 18h30

Atelier bébé signe

Venez découvrir les signes issus de la Langue des Signes Française pour communiquer avec bébé, avant même qu'il puisse parler.

Lieu : Salle petite enfance - MJC des Capucins

Renseignements et inscriptions : **Sandra PETERS** - aporteedesignes@gmail.com - **06 70 78 99 05**

Les ateliers : mon moment magique

Des ateliers pour les enfants pour leur offrir une boîte à trésors bien-être, pour les autonomiser face au bonheur. Prendre soin de soi est important !

Plusieurs formats :

• minis (3-6 ans) • juniors (6-11 ans) • ados (+12 ans) • en Duos (1 adulte et 1 enfant) • Féminin

Renseignements/inscriptions : **Sandra PETERS** - aporteedesignes@gmail.com - **06 70 78 99 05**

Lieu : MJC des Capucins

Plus d'infos : www.monmoment magique.com

.....

Le Pion-Tissalien échecs

Vendredi de 17h15 à 18h45, hors vacances scolaires - Salle Edith Piaf

École d'échecs réservée aux jeunes.

Jedi de 19h45 à 23h00, hors vacances scolaires - Salle Edith Piaf

Jeu, apprentissage pour les débutants, analyse, préparation aux compétitions

Contact : • **Christian CHARMIER** - **06 30 93 94 65** - mail : christian.charmier@gmail.com

• **Grégory CHARMIER** - **06 45 92 84 86** - mail : gregory.charmier@gmail.com

• **Jacques ROUSSEY** - **06 47 03 60 74** - mail : jacques.roussey01@gmail.com

Reprise le jeudi 11 septembre 2025

.....

L'atelier de Carmen

Ateliers de coupe et couture

« Vous voulez un vêtement original et sur mesure ? » C'est l'occasion de se réunir autour de la couture, pour échanger et progresser dans une ambiance décontractée.

Mardi : 9h00-11h30 - 13h45-16h15 - 18h30-20h30

Contact : **Carmen** - **06 08 00 47 79**

Reprise le mardi 16 septembre 2025

Espace ligue

L'Espace Ligue est un espace d'accueil ouvert, géré par le Comité de la Ligue Contre le Cancer du Doubs-Besançon. Cet espace est adapté aux attentes des personnes malades et de leurs proches. L'Espace Ligue a été mis en place dans le but de donner les moyens aux personnes touchées par la maladie de bénéficier de soins de support tels que :

- l'accompagnement psychologique
- l'activité physique adaptée
- les soins socio-esthétiques

Dans l'optique de proposer le meilleur accompagnement possible, cet espace a vocation à soutenir au mieux le malade en proposant des activités et des conseils afin de lui permettre de se réapproprier son corps en lui redonnant énergie et confiance.



Accompagnement psychologique

Gratuit et confidentiel (Au CCAS de Pontarlier)

Notre psychologue s'engage auprès des personnes de tout âge touchées par la maladie, anciennement malades ou proches de malade :

- dans un cadre neutre et bienveillant pour accueillir une parole libre
- pour une écoute spécifique, à un rythme adapté, selon les étapes traversées
- pour un accompagnement ajusté aux besoins de chacun

Sur rendez-vous au 03 81 81 70 38 ou au 06 42 34 56 79



Activité Physique Adaptée (MJC des Capucins à Pontarlier)

L'activité physique adaptée pendant et après les traitements pour :

- améliorer la qualité de vie (bénéfique sur l'anxiété, la dépression, le sommeil, l'image du corps, et le bien-être),
- diminuer la sensation de fatigue sans effet secondaire,
- diminuer les risques de rechute.

Mercredi - 13h-14h30 avec Jonas - 06 74 22 43 08



Soins Socio-esthétique (MJC des Capucins à Pontarlier)

Basée sur les soins du corps (massages, manucure, maquillage correcteur, etc.), une séance de socio-esthétique :

- apporte une réponse personnalisée aux malades, en s'adaptant à leurs maux et leurs attentes
- un temps d'écoute privilégié autour du rapport au corps, des effets de la maladie et des traitements

Horaire : Vendredi de 9h30 à 11h00 avec Aline - 07 71 70 68 29



La Presse Pontissalienne

*Abonnez-vous à un tarif préférentiel
et Recevez le chez vous !*

1 numéro
GRATUIT

~~36[€]₀₀~~
33[€]₀₀

les 12 numéros

3 numéros
GRATUITS

~~72[€]₀₀~~
63[€]₀₀

les 24 numéros

Une édition de



publipresse.fr

logo - identité - création graphique - site internet
panorama 360° - reportage photo - solutions tactiles ...

03 81 67 90 80
www.publipresse.fr

Merci encore pour la confiance
que vous nous témoignez...
et bonne saison 2025/2026 à tous !

MJC des Capucins



Centre social Berlioz

18, rue de Salins
25300 **PONTARLIER**
mjcdescapucins@wanadoo.fr
www.mjcdescapucins.fr



LE GÉANT
DES BEAUX-ARTS 

RÉGION
BOURGOGNE
FRANÇHE
COMTE

