

Saison 2024 - 2025

MJC des Capucins
Centre Social Berlioz



Cette année, notre association
fête ses **60 ans** d'existence !

60 ans

Bienvenue

à la **MJC des Capucins /
Centre social Berlioz**
pour cette nouvelle
saison **2024/2025 !**



Pas de portes ouvertes... mais des permanences pour vous inscrire dans certaines activités.

Salsa Portoricaine	04 sept	18h30-20h30
Théâtre, italien, alphabétisation	03 sept	18h30-20h30
	04 sept	10h00-12h30 / 14h00-19h30
Anglais	02 sept	14h00-18h00
Informatique	02 sept	17h00-20h00
	04 sept	17h00-20h00
	06 sept	17h00-20h00
Éveil à la danse	05 sept	09h00-10h45
Modern' jazz	04 sept	14h00-20h00
Les Vents du Silence	05 sept	18h00-20h00
Arts plastiques	03 sept	17h30-19h30
	04 sept	09h00-12h00



Accueil et Secrétariat

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

Lundi	Fermé	13h30-17h30
Mardi	09h00-12h00	13h30-17h30
Mercredi	09h00-12h00	13h30-17h30
Jeudi	Fermé	13h30-17h30
Vendredi	09h00-12h00	Fermé

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 2024 au 31 août 2025.

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 (soit bénévole, soit salarié) 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 9 septembre 2024 et se terminent le 28 juin 2025.
Elles n'ont pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.**

Adhésion (valable du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025, 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)

Réduction sur les activités (non cumulable) : -10% sur la 3^{ème} activité et à partir de 3 inscriptions simultanées. Espèces, chèques, CB, chèques vacances et chèques sport acceptés.

L'adhésion à une activité de la M.J.C. des Capucins donne droit à des tarifs réduits, lors de divers spectacles ou stages proposés par la M.J.C. des Capucins.

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 9 septembre au samedi 14 septembre 2024

Salsa Portoricaine	04 sept	18h30-20h30
Théâtre, italien, alphabétisation	03 sept	18h30-20h30
	04 sept	10h00-12h30 / 14h00-19h30
Anglais	02 sept	14h00-18h00
Informatique	02 sept	17h00-20h00
	04 sept	17h00-20h00
	06 sept	17h00-20h00
Éveil à la danse	05 sept	09h00-10h45
Modern' jazz	04 sept	14h00-20h00
Les Vents du Silence	05 sept	18h00-20h00
Arts plastiques	03 sept	17h30-19h30
	04 sept	09h00-12h00

*Merci encore pour la confiance que vous nous témoignez
...et bonne saison 2024/2025 à tous !*

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.

1 fois/mois, le jeudi de 9h à 12h, à la MJC des Capucins

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



LAEP - Accueil enfants parents

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
Salle petite enfance de la MJC des Capucins.

Renseignements : MJC des Capucins
03 81 39 02 09



*La MJC des Capucins,
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 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 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...

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)

Soirées dansantes | Soirées jeux
Atelier cuisine | Animations de quartier

Animation à thème

Plusieurs sorties par mois :
visites, balades, gastronomie,
culture, cuisine, détente, sport, vélo,
découverte du patrimoine, théâtre...
planning disponible chaque mois

Tous les jeudis ou vendredis
de 14h à 16h
Animations à thème
balade, cuisine, jeux...

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

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 : 18 mai 2025,
Sport en familles, Soirées dansantes,
Repas du Monde, Café des parents,
Week-ends familles, Rencontres...

Actions ados (de la 6^e à la 3^e)/PARLONCAP

Semaine à thème pendant les vacances
Camps été, Camp filles, Weekend évasion...
Projet culturel, Soirées,
Espace Jeunes avec Justin (15-25ans)...





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 17h30 à 18h30

Infos et préinscriptions :

Mercredi 4 septembre 2024 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

Reprise : lundi 9 septembre 2024

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 4 septembre 2024 / Reprise : mercredi 11 septembre 2024

Contact : Arthur AMOUREUX : animationsberlioz@yahoo.fr



et aussi...

Impressions et reliures de documents ... et bien d'autres choses !

Rencontre et écoute autour d'un café

Permanences démarches administratives (CV, impôts, papiers d'identité... Il est conseillé de prendre rendez-vous)

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€

Secrétariat :

Ouvert tous les jours

De 9h à 12h et de 14h à 18h

03 81 39 64 88 - 07 82 74 85 65

Coordinatrice : Marie-Pierre CURIEN

coordinationcentresocialberlioz@yahoo.com

Préinscription à partir du mercredi 4 septembre 2024, 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...

  Centre Social Berlioz



le Pain de l'Ours
boulangerie de(s) sens



Pains au levain naturel Viennoiseries Biscuiterie



38 rue de Besancon
25300 PONTARLIER
03 81 38 27 03

www.lepaindelours.fr

 Le Pain de l'Ours
 le_pain_de_Lours

Ateliers pâtisserie

Cupcakes façon «Carrot cake»	Dimanche 6 octobre 2024
Réussir sa bûche de Noël «Citron praline»	Dimanche 1 décembre 2024
Choux croquants surprise « vanille cœur fondant au caramel beurre salé »	Mercredi 26 février 2025 (vacances scolaires)
Pavlova exotique	Dimanche 17 mars 2025
Délicieux fraisier	Mercredi 30 avril 2025 (vacances scolaires)

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

Lien : 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* **-15%**
Jeunes

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



NOUVEAU

Salsa Portoricaine

Lundi	18h30-19h30	Danse latine en ligne	180€/an + adhésion
Lundi	19h30-20h30	Salsa Portoricaine - débutant	
Lundi	20h30-21h30	Salsa Portoricaine - intermédiaire	

Animateurs : Christelle et Sylvain - christelle.ros13@gmail.com

Reprise : le lundi 9 septembre 2024

Lieu : Salle de l'école Vauthier

Démo et inscription le mercredi 4 septembre 2024 à 18h30 à la MJC des Capucins

Éveil à la danse

Jeudi	17h00-17h45	Éveil 4/5 ans (moyenne section)	150€/an + adhésion
Jeudi	17h45-18h30	Éveil 5/6 ans (grande section/CP)	

Animatrice : Adeline Girard - adeline191290@gmail.com

Reprise : le jeudi 12 septembre 2024

Lieu : MJC des Capucins

Inscription le jeudi 5 septembre 2024 de 09h à 10h45 à la MJC des Capucins

NOUVEAU

Modern'Jazz

Mercredi	11h00-12h00	7/9 ans - CE1-CE2	185€ + adh.
	13h30-14h30	9/11 ans – CM1-CM2	185€ + adh.
	14h30-15h30	12/14 ans – collège	190€ + adh.
	15h30-16h30	Ados +15 ans	190€ + adh.
	18h00-19h00	Ados +17 ans – Adultes (débutants)	190€ + adh.
	19h00-20h00	Adultes (intermédiaires)	190€ + adh.

Animatrice : Camille MIERZCHALA - camillemierzchala@outlook.fr (Diplômée d'État, option Jazz)

Reprise : le mercredi 11 septembre 2024

Lieu : Salle polyvalente École Vauthier

Inscription le mercredi 4 septembre 2024 de 14h à 20h 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

Lien : Salle Pergaud

Reprise : le lundi 9 septembre 2024

Tarifs : 1 cours/semaine : 190€/an + adhésion MJC des Capucins
 2 cours/semaine : 295€/an + adhésion MJC des Capucins
 3 cours/semaine : 375€/an + adhésion MJC des Capucins
 4 cours/semaine : 455€/an + adhésion MJC des Capucins
 5 cours et + /semaine : 540€/an + adhésion 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 25 septembre 2024

La Guinguette à Yvette

Les soirées avec la Guinguette

À partir de 20h - MJC des Capucins

Guinguette des Vignes : Mercredi 18 septembre 2024

Guinguette de Noël : Mercredi 18 décembre 2024

Guinguette des Rois : Mercredi 29 janvier 2025

Guinguette de Printemps : Mercredi 16 avril 2025

Guinguette des Lilas : Mercredi 21 mai 2025

Tarif : 5€/soirée + adhésion MJC des Capucins (une seule fois)

Folk à la MJC des Capucins

Avec Thierry Girod

Thierry Girod vous propose des stages de danses Folk suivis d'un bal avec la Guinguette à Yvette

À partir de 20h

Bourrée : Vendredi 4 octobre 2024

Dances de couple : Vendredi 8 novembre 2024

Sauts basques : Vendredi 6 décembre 2024

Dances des Balkans : Vendredi 10 janvier 2025

Bourrée : Vendredi 7 février 2025

Contredanses anglaises : Vendredi 14 mars 2025

Breton : Vendredi 9 mai 2025

Tarif : 8€/la soirée + adhésion MJC des Capucins (une seule fois)

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

Éveil musical

Jeudi	17h00-18h00	4/6 ans	150€/an + adhésion
-------	-------------	---------	--------------------

Guitare

Jeudi	18h00-19h00	8/14 ans (débutants)	180€ + adh.
	19h00-20h15	+15 ans / adultes	200€ + adh.

Animateur : Samir - kdahsam@gmail.com - 06 32 59 81 86

Reprise : le jeudi 12 septembre 2024

Lieu : MJC des Capucins

Les Spectacles

Samir - kdahsam@gmail.com - 06.32.59.81.86



L'ogre qui pue

L'ogre qui pue est un spectacle interactif destiné aux maternelles. Mélange de musique et de marionnettes.



La sorcière aux 1000 et une recettes

Quatre frères et sœurs se retrouvent prisonniers de Gula la sorcière. Vont-ils réussir à s'échapper ! La sorcière aux mille et une recettes est un spectacle destiné aux enfants à partir de 5ans.

Idéal pour les écoles, C.E, évènements jeunesse, anniversaires...

STAGE DE DANSE UN ÉTÉ À PONTARLIER



Et durant toute la saison 2024/2025...

Modern'Jazz

avec Vincent Ansart

23 et 24 novembre 2024



Stages de danse

Couple et solo

Dates à venir



Danse
orientale
avec Sorakja

Danse
indienne
avec Bindiya

Samedi 22 mars 2025



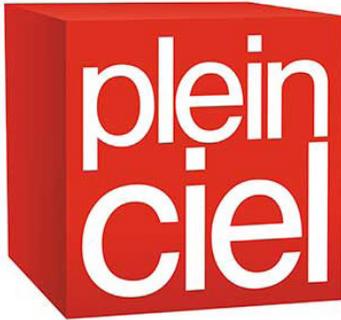
Salsa Portoricaine, Kizomba
et Bachata

Dates à venir

Et encore...
Break Dance,
Rock Jive, Folk...

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 ...*



HYPERBOISSONS

LA CAVE & TOUT CE QUI SE BOIT



ZAC DES SAUGES 25300 DOUBS

03 81 49 61 19

pontarlier@hyperboissons.fr



Gymnastique

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

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

Animateurs : Sylvie PERRET - Khadafi CHAOUI

Lien : MJC des Capucins - **Reprise :** le lundi 9 septembre 2024

Tarifs : 1 cours/semaine : 165€/an + adhésion MJC des Capucins
 2 cours/semaine : 215€/an + adhésion MJC des Capucins
 3 cours/semaine : 255€/an + adhésion MJC des Capucins
 4 cours/semaine : 285€/an + adhésion MJC des Capucins
 5 cours et + /semaine : 305€/an + adhésion MJC des Capucins
 « Gym douce » : 145€/an + adhésion MJC des Capucins



Inscription obligatoire à l'accueil

Renseignements : MJC des Capucins - 03 81 39 02 09

Serviette et tapis obligatoires - Essais gratuits sur inscriptions
 du lundi 9 septembre au vendredi 13 septembre 2023

La Boutique du Sourire

CRÉATEUR DE SOUIRE



- 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	09h30-10h30	Pagliaccio A	Théâtre du Lavoir
Mercredi	10h30-11h30	Pagliaccio B	Théâtre du Lavoir
Mercredi	13h30-14h30	Colombina	Maison des Associations
Mercredi	14h30-15h30	Pedrolino	Maison des Associations
Mercredi	15h30-16h30	Arlecchino	Maison des Associations
Mercredi	16h30-17h30	Scaramuccia	Maison des Associations
Jeudi	17h15-18h15	Balanzone	Théâtre du Lavoir
Jeudi	20h30-21h30	Stenterello	Théâtre du Lavoir

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

Tarifs : 170€/an (-16ans) - 185€/an (+16ans) + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le mardi 10 septembre 2024 avec une :

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

Inscriptions : mardi 3 septembre 2024 de 18h30 à 20h30

mercredi 4 septembre 2024 de 10h à 12h et de 14h à 19h30



Avenir

BUREAUTIQUE



Expert en solutions d'impression et communications digitales.



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	«Ci provo !» (J'essaie !) - Initiation	175€/an + adh.
Lundi	19h15 - 20h15	«Non mollo più» (Je ne le lâche plus) - Avancé	175€/an + adh.
Mercredi	18h30 - 19h30	«Vado avanti !» (J'avance !) - Intermédiaire 1	175€/an + adh.
Mercredi	19h30 - 20h30	«Insisto !» (J'insiste !) - Intermédiaire 2	175€/an + adh.
Vendredi ou samedi	18h30 - 20h00 ou 10h00 - 11h30	«Parlo italiano !» - Conversazione 1 volta al mese (chiedere calendario)	110€/an + adh. 15€ a seduta

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

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

Reprise : le lundi 9 septembre 2024

Inscriptions : mardi 3 septembre 2024 de 18h30 à 20h30

mercredi 4 septembre 2024 de 10h à 12h et de 14h à 19h30

Français - Alphabétisation

Lundi	9h30-10h45	Primo arrivants	MJC / E.Piaf
Mardi	18h15-19h30	Mixte	Centre Berlioz
Jeudi	9h30-10h45	Français intermed.	MJC / E.Piaf
Vendredi	9h30-10h45	Français intermed.	MJC/Rez de chaussée
Vendredi	9h30-10h45	Mixte / culture	Centre Berlioz

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

Reprise : le lundi 16 septembre 2024

Inscriptions : mardi 3 septembre 2024 de 18h30 à 20h30

mercredi 4 septembre 2024 de 10h à 12h et de 14h à 19h30

AGENCE DE PONTARLIER



**INTÉGRATEUR LOCAL
DE SOLUTIONS IT
SUR MESURE**

66, Rue de Besançon - 25300 PONTARLIER - France

Opera Télécom est une entreprise du Groupe Opera

Opera
TELECOM

L'Opérateur de votre entreprise !

0 805 294 294 Service & appel gratuits

Téléphonie
Internet
Informatique
Câblage courant faible
Vidéosurveillance
Wifi

contact@operatelecom.fr www.operatelecom.fr

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

Anglais

Mardi	17h00-17h45	5/6 ans	140€/an + adhésion
	18h00-19h00	Adultes débutants	160€/an + adhésion
Jeudi	17h00-18h00	Primaires (CE1-CM2)	145€/an + adhésion
	18h15-19h15	Adultes intermédiaire	160€/an + adhésion

Animateur : Sara DANESHIAN - 03 81 39 02 09

Lien : M.J.C. des Capucins

Reprise : le mardi 10 septembre 2024

Inscriptions : lundi 2 septembre 2024 de 14h00 à 18h00

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 : 50€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le vendredi 13 septembre 2024

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

Club photo

Animateurs : Olivier : olivier.goillot@laposte.net - Paul : paul.houve@gmail.com

Horaire : Lundi - 19h30-21h30 (tous les 15 jours, calendrier à disposition)

Lien : MJC des Capucins

Tarif : 105€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le lundi 09 septembre 2024

Atelier informatique (facile)

Lundi	09h00-11h00	Débutant	reprise lundi 30 septembre 2024
	14h00-16h00	Aller plus loin	reprise lundi 30 septembre 2024
Jeudi	09h00-11h00	Aller plus loin	reprise jeudi 3 octobre 2024
	14h00-16h00	Débutant	reprise jeudi 3 octobre 2024

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

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	5 octobre 2024	Michelle
2	Tablette & Smartphone IOS-Apple aller plus loin	5 octobre 2024	Noël
3	Se protéger du piratage informatique	12 octobre 2024	Noël
4	Classer/archiver ses photos-vidéos sur son ordinateur	16 novembre 2024	Gérard
5	Compte Facebook	14 décembre 2024	Sandra
6	Tablette & Smartphone Android aller plus loin	11 janvier 2025	Noël
7	Réaliser un montage vidéo sur PC	18 janvier 2025	Michelle
8	Construire son voyage en Europe	18 janvier 2025	Noël
9	Synchroniser Smartphone-Cloud-Ordinateur	15 février 2025	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 2, mercredi 4 et vendredi 6 septembre 2024 de 17h00-20h00

Ateliers arts plastiques avec Melania

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	145€/an+adh.
	18h15-19h45	BD / manga	Collégiens/lycéens	180€/an+adh.
Mercredi	09h00-10h00	Arts plastiques	6/10 ans	145€/an+adh.
	10h00-11h00	Dessin	8/12 ans	145€/an+adh.
	14h00-15h00	Arts plastiques	6/10 ans	145€/an+adh.
	15h00-16h00	Dessin	8/12 ans	145€/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.

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 16 septembre 2024

Inscription le mardi 3 septembre 2024 de 17h30 à 19h30 et le mercredi 4 septembre 2024 de 10h à 12h.

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 9 septembre 2024

Des stages « découverte » seront possible 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

Animateur : Sébastien DANES - alshcapucins@yahoo.fr - 07 81 46 87 39 ou 03 81 39 02 09

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 9 septembre 2024

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 ou 03 81 39 02 09

Reprise : le mercredi 11 septembre 2024

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 11 septembre 2024

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

(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

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

Vannerie

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

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

Aquarelle peinture

avec **Paulette MIOT** - 06 74 18 23 10

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

Les Vents du Silence

Méthode qui trouve ses racines dans une synthèse unique entre les arts martiaux et les enseignements du yoga. Elle a été fondée par Serge Falvisaner et Elsa Stirnemann.

Ces mouvements stimulent la vitalité, renforcent la souplesse, favorisent l'ancrage et l'accès à un état de calme intérieur et sont conçus pour être accessibles à tous.

2 ateliers mensuels en alternance : Jeudi 17h45-19h15 et samedi : 9h00-11h00

Lien : Maison des Associations ou MJC des Capucins

Renseignements : **Marie-Annick JARROT** - **Myriam CALLIER** - 06 44 89 42 64 - majarrot25@gmail.com

Reprise : le jeudi 12 septembre 2024

f Association Vents du Silence Franche Comté

Communication gestuelle

Atelier Bébé signe

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

Lien : Salle petite enfance - MJC des Capucins

Renseignements et inscriptions : Sandra PETERS - aporteedesignes@hotmail.fr - 06 70 78 99 05

Les ateliers : mon moment juniors

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)

Renseignements/inscriptions : Sandra PETERS - sandra.p@monmomentmagique.com - 06 70 78 99 05

Lien : MJC des Capucins

Plus d'infos : www.monmomentmagique.com

Le Pion-Tissalien échecs

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

École d'échecs réservée aux jeunes.

Jedi de 19h30 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

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 17 septembre 2024

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 (bénéfice 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

MJC des Capucins

Centre Social Berlioz



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

Illustration de couverture Melania CAMUTI
conception/Impression :  publipresse.fr



Collectif de coordination
PARLONCAP
Maison de quartier des Poreuses
MJC des Longs Traits
MJC des Capucins



LE GÉANT
DES BEAUX-ARTS



REGION
BORGOGNE
FRANCHE
COMTE

