

Accueil de loisirs

Informatique

Accompagnement à la scolarité

Théâtre

Gymnastique

Danse

Musique

Langues

Laissez vous tenter...

Astronomie

MJC DES CAPUCINS



Centre Berlioz

Photographie

Poterie

Saison 2020-2021

Arts plastiques

Couture

Après une fin de saison compliquée pour tout le monde et pour vous remercier de votre compréhension et de votre générosité, fêtons ensemble cette nouvelle saison 2020/2021 !

FÊTE DE L'ADHÉRENT

**SAMEDI 5 et DIMANCHE 6
SEPTEMBRE 2020**

Venez découvrir ou redécouvrir, à la MJC des Capucins et au Centre Berlioz, toutes nos activités GRATUITEMENT.

Nous vous concoctons un programme complet sur le weekend où, vous pourrez essayer ou simplement vous faire plaisir, en venant aux nombreux ateliers proposés.

Des animations ponctueront également ces 2 jours de partage, soirée dansante, barbecue, spectacles...

Toute l'équipe salariée, les bénévoles vous accueilleront, vous guideront dans vos choix.

Dès le matin, nous échangerons autour d'un café/croissant offert.

Buvette et petite restauration...structure gonflable

Tout pour oublier la morosité ambiante et repartir du bon pied, à fond pour cette nouvelle saison !!!!



Accueil et Secrétariat

Tél. 03.81.39.02.09

Horaires d'ouverture :

Ouvert tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h

Sauf le lundi matin : fermé

E-mail : mjcdescapucins@wanadoo.fr

site : www.mjcdescapucins.fr

La M.J.C. des Capucins, créée il y a 56 ans, 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 M.J.C. 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 FFMJC
- 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 2020 au 31 août 2021.

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 (un chèque par mois.) Il ne sera procédé à aucun remboursement. **En cas de force majeure, aucun remboursement ne sera effectué.**

**Les activités débutent le lundi 7 septembre 2020
et se terminent le 26 juin 2021.**

Elles n'ont pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.

Adhésion (valable du 1^{er} septembre 2020 au 31 août 2021) :

- Adulte 15 € (+16 ans)
- Enfant 10 € (-16 ans)
- Famille 25 € (A 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.



1600 adhérents
(2018)



Plus de
40 activités



Plus de 200 familles
accueillies au
Centre Berlioz



Adhérente à la Fédération
Française des MJC



40 emplois

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 : A 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.

*Merci encore pour la confiance que vous nous témoignez
...et bonne saison 2020/2021 à tous !*

SEMAINE D'ESSAIS GRATUITS
du lundi 7 septembre au samedi 12 septembre 2020



*La solidarité
est la tendresse
des peuples...*

Tomas BORGE

La M.J.C. des Capucins, c'est aussi la volonté d'être là pour créer du lien !

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 par mois, le jeudi de 9h à 12h, à la MJC des Capucins

Renseignements : MJC des Capucins
directionmjcdescapucins@yahoo.fr
Tél : 03.81.39.02.09



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 vendredi de 9h à 12h – Salle petite enfance de la MJC des Capucins.

Renseignements : MJC des Capucins – directionmjcdescapucins@yahoo.fr
Tél : 03.81.39.02.09

NOUS ET LES ASSOCIATIONS...

Le mouvement associatif constitue une richesse pour notre société.
Besoin d'échanges sur ces pratiques associatives, d'informations sur une question d'ordre juridique, d'une meilleure connaissance de l'environnement associatif ... ? Nous sommes à votre disposition.

Renseignements : M.J.C. des Capucins – 03.81.39.02.09.
Facebook : @Ravacapasso – Site : www.mjcdescapucins.fr

Centre Social Berlioz de la MJC des Capucins

Le Centre aurait fêté ses
20 ans en 2020 (cause Covid)
reporté au 5 juin 2021 !



Le **Centre Social Berlioz** est situé à côté de la piscine de Pontarlier. 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. Camille, Arthur et Marie Pierre, ainsi que Filiz, notre médiatrice sociale de quartier, auront le plaisir de vous y accueillir.



LE CENTRE BERLIOZ
C'EST AUSSI :

Des activités régulières,
des services

LAEP Accueil Parents Enfants

Lieu de rencontre entre les enfants
et leurs parents ou grands-parents...
famille... par le jeu, les échanges
(jeudi de 9h à 12h)

Sport détente femmes
(lundi de 8h45 à 10h)

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

Lieu d'animations,
de projets et
d'accompagnements
...

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

Rencontre et
écoute autour
d'un café

ET BIEN D'AUTRES CHOSES...

AIDE AUX DEVOIRS APRÈS L'ÉCOLE – DU CP À LA 3ÈME

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 2 septembre 2020



ACCUEIL DE LOISIRS

Mercredi : De 6 à 12 ans et pendant les vacances scolaires
Demi-journée ou journée - Possibilité de repas
9h-12 et/ou 13h30-17h - Tarification forfaitaire selon les revenus

Infos et Pré inscription mercredi 2 septembre 2020 / **Reprise** mercredi 9 septembre 2020



DES PROJETS DIVERS ET VARIÉS...



Autour de la famille et Projets Habitants

Soirées jeux, Sorties familles,
Fête de quartier : 5 juin 2021
Vide Grenier : 23 mai 2021, Sport en familles,
Soirées dansantes, Repas du Monde,
Week-ends familles, Rencontres...

Actions ados (de 12 à 15 ans)/PARLONCAP

Semaine à thème pendant les vacances
Camps été, Camps filles, Weekend évasion...
Projets culturels, soirée ...

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€

Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs

Tous les jeudis de 14h à 16h
Animations à thème
Bricolage, cuisine, détente, couture,
conseils...



Ensemble, tout simplement

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

Secrétariat :

Ouvert tous les jours
De 9 h à 12h et de 14h à 18h
03.81.39.64.88
centresocialberlioz@wanadoo.fr

Coordinatrice

Marie-Pierre CURIEN
coordinationmjcdescapucins@yahoo.fr

Préinscription à partir du **mercredi 2 septembre 2020**,
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
pour l'accueil de loisirs, l'aide aux devoirs,
le tournoi inter-quartier...



*La grandeur d'un métier est peut-être,
avant tout, d'unir les hommes :
il n'est qu'un luxe véritable
et c'est celui des relations humaines.*

Antoine DE SAINT-EXUPERY

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 19h30-20h30	Cuisses/Abdo/Fessiers Stretching postural	Pergaud Pergaud	Khadafi Khadafi
Mardi	09h15-10h15	Cuisses/Abdo/Fessiers**	MJC	Sylvie
	10h15-11h15	Pilates-Stretching**	MJC	Sylvie
	14h00-15h00	Gym douce	MJC	Sylvie
	15h00-15h30	Gym douce cardio	MJC	Sylvie
Mercredi	18h30-19h30	Cardio - Circuit training*	Pergaud	Khadafi
	19h30-20h30	Stretching - Pilates	Pergaud	Khadafi
Jeudi	09h15-10h15	Cuisses/Abdo/Fessiers**	MJC	Sylvie
	10h15-11h15	Step débutant	MJC	Sylvie
Vendredi	09h15-10h15	Cardio renforcement**	MJC	Khadafi
	10h15-11h15	Stretching**	MJC	Khadafi

* Circuit training : Renforcement musculaire

** cours dédoublés

Animateurs : Sylvie PERRET - Khadafi CHAOUI

Lieux : M.J.C. des Capucins - Ecole Pergaud **Reprise :** le lundi 7 septembre 2020

Tarifs :

- 1 cours/semaine : 150€/an + adhésion MJC des Capucins
- 2 cours/semaine : 200€/an + adhésion MJC des Capucins
- 3 cours/semaine : 240€/an + adhésion MJC des Capucins
- 4 cours/semaine : 270€/an + adhésion MJC des Capucins
- 5 cours et + /semaine : 290€/an + adhésion MJC des Capucins
- « Gym douce » : 130€/an (1h ou 1h30) + adhésion MJC des Capucins



ATTENTION : Nombre limité de participants par cours

POUR RAISON SANITAIRE : INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES A L'ACCUEIL !

Renseignement : MJC des Capucins- 03.81.39.02.09

Serviette obligatoire - Essais gratuits sur inscriptions

ÉVEIL À LA DANSE



L'éveil à la danse a pour but de préparer l'enfant aux disciplines de la danse. C'est la connaissance corporelle, la relation « musique-mouvement » le repérage dans l'espace. Des chorégraphies seront apprises durant l'année, le tout dans une ambiance ludique et agréable, 4/5 ans.

Spectacles : du 16 au 20 juin 2021

Lundi	17h00-17h45	Carole	MJC des Capucins
Mardi	17h00-17h45	Carole	MJC des Capucins
Mercredi	15h00-15h45	Roxane	Salle Pergaud

Animatrices : Carole TURQUER : turquercarole@gmail.com

Roxane VUILLAUME – roxane.vuillaume@gmail.com

Tarif : 150€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le lundi 7 septembre 2020

DÉCOUVERTE DANSE



Roxane propose un atelier de danse adapté aux 6/7 ans. Durant cette activité les élèves découvriront l'univers de la danse au sens large, la structure d'un cours, ainsi que l'histoire de la danse. Elle mettra l'accent sur le travail du rythme et sur les exercices techniques. Cet atelier permet d'apprendre en s'amusant, et d'ouvrir la curiosité des enfants sur le monde de la danse.

Spectacles : du 16 au 20 juin 2021

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

Horaire: Jeudi de 17h15-18h15 - 6/7 ans - MJC des Capucins

Tarif : 160€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le jeudi 10 septembre 2020

DANCEHALL



Le Dancehall est une danse sociale Jamaïcaine, elle tire ses origines de la danse africaine. Venez découvrir le Style Dancehall/Afro de Roxane et faites un pas dans la culture Dancehall. Cours adultes et ados dès 10 ans.

Spectacles : du 16 au 20 juin 2021

Lundi	20h30-21h45	Avancé	École Vauthier	Tarif - 180€/an + adhésion MJC
Mardi	19h30-20h30	Intermédiaire	École Pergaud	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
Mercredi	18h00-19h00	Débutant 10/14 ans	École Vauthier	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
Jeudi	18h30-19h30	Intermédiaire 10/14 ans	École Vauthier	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
Jeudi	19h30-20h30	École Vauthier	École Vauthier	Tarif - 175€/an + adhésion MJC

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

Reprise : le lundi 7 septembre 2020

DANSES FOLK



Venez, vous initier ou vous perfectionner aux danses de bal folk (danses de France et d'ailleurs, Bretagne, Flandres, Basque...). Danses en couples ou collectives, en chaîne, en cercle, festives et conviviales.

Animateur : Pascal VIENNET – 07.71.05.80.46 - mail : pascal.viennet.folk2@gmail.com

Horaire : Mercredi - 20h00-22h00 (tous niveaux)

Lieu : MJC des Capucins - Hall

Tarif : 80€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le mercredi 9 septembre 2020

HIP-HOP



Venez découvrir et partager la culture HIPHOP à travers le style de Roxane qui enseigne cette discipline, depuis 9 ans ! Cours «All Style» : New Style, House, Waacking, Hype,... Cours Adultes, Ados et Enfants dès 8 ans.

Spectacles : du 16 au 20 juin 2021

Lundi	18h30-19h30	Débutant - 11/13 ans	École Vauthier	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
	19h30-20h30	Débutant	École Vauthier	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
Mardi	18h30-19h30	Intermédiaire - 12/14 ans	École Pergaud	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
Mercredi	15h45-16h45	Débutant - 8/10 ans	École Pergaud	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
	16h45-17h45	Intermédiaire - 9/11 ans	École Pergaud	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
	19h00-20h00	Intermédiaire	École Vauthier	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
	20h00-21h15	Avancé	École Vauthier	Tarif - 180€/an + adhésion MJC

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

Reprise : le lundi 7 septembre 2020



DANSE ROCK

Danse la plus pratiquée, elle dérive du Lindy Hop qui est l'ancêtre de toutes les danses « swing », elle se fera sous forme d'un atelier débutant et d'un atelier avancé, en couple ou seul.

Mardi	19h30-20h30	Débutant	École Vauthier
Mardi	20h30-21h30	Intermédiaire	École Vauthier

Animateurs : Bernard MOREL et Christiane MARECHAL

Tarif : 150€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le mardi 8 septembre 2020

ATELIER DANSE ORIENTALE



La danse orientale est une danse d'origine égyptienne, gracieuse, sensuelle et élégante. Roxane vous emportera dans une appropriation de votre corps afin d'exprimer votre féminité. Dans une ambiance chaleureuse et décontractée, Roxane vous initiera un samedi par moi à cette danse voluptueuse. Cours adultes.

Spectacles : du 16 au 20 juin 2021

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

Horaire : 1 samedi/mois selon calendrier – 10h-11h30

Tarif : 115€/an + adhésion MJC des Capucins

Lieu : MJC des Capucins

Reprise : le samedi 12 septembre 2020

DANSE MODERNE/MODERN'JAZZ



L'écoute, l'énergie, le travail du rythme et de l'espace nous conduiront vers une création chorégraphique. L'élève pourra s'exprimer par le mouvement et développer sa créativité, afin de vous présenter un travail commun sur des musiques actuelles.

Spectacles : du 16 au 20 juin 2021

Lundi	17h45-18h45	8/9 ans	Modern 'Jazz	175€/an+adh
Lundi	18h45-20h00	10/12 ans	Modern 'Jazz	180€/an+adh
Lundi	20h00-21h15	Grands Ados/Adultes	Danse Moderne	180€/an+adh
Mardi	18h00-19h00	Initiation 6/7 ans	Danse Moderne	175€/an+adh
Mardi	19h00-20h15	Ados 13/15 ans	Danse Moderne	175€/an+adh
Mardi	20h15-21h30	Adultes	Danse Moderne	180€/an+adh

Animatrice : Carole TURQUER (Diplômée d'État, professeur et chorégraphe Modern'Jazz turquercarole@gmail.com)

Reprise : le lundi 7 septembre 2020 - **Lieu** : Salle de danse - MJC des Capucins

STREET JAZZ



Roxane : Le Street Jazz est un métissage de danses issues de différents styles. Venez explorer l'univers girly, sensuel, ou encore contemporain avec Roxane. Cours adultes et ados dès 15 ans.

Spectacles : du 16 au 20 juin 2021

Mardi	20h00-21h30	Débutant	175€/an+adh	École Pergaud
Jeudi	20h30-21h45	Avancé	180€/an+adh	École Vauthier

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



Sylvie : Mélange de Modern' Jazz et de Hip hop, sur des musiques actuelles.

Spectacles : du 16 au 20 juin 2021

Mardi	18h30-19h30	7/9 ans	175€/an+adh	École Vauthier
Mercredi	17h00-18h00	10-14 ans (Niv.1)	175€/an+adh	MJC des Capucins
Mercredi	18h00-19h15	11-15 ans (Niv.2)	180€/an+adh	MJC des Capucins

Animatrice : Sylvie PERRET : sylvieperret25@gmail.com

Reprise : le mardi 8 septembre 2020

LES
ARTELIERS
DE LA MJC DES CAPUCINS

Nouveau !

Des stages de danse
auront lieu
sous forme d'atelier
(Voir page 38)

LINDY HOP – DANSES DE SALON SALSA – DANSES EN LIGNE

NOUVEAU



Envie de danser dans la bonne humeur ?

Apprendre des enchaînements simples pour danser en toute simplicité, avec beaucoup d'harmonie ou créer vos propres chorégraphies en jouant avec la musique et toujours sur le bon tempo. Mon but est de transmettre mon savoir, d'échanger et partager mon plaisir de la danse. Amener à tous ceux qui seront intéressés, une sensation exceptionnelle de bien être, garder la forme et le sourire...sans jugement, en toute sérénité et bienveillance. Venez visiter les danses latines ! Salsa Cubaine et Portoricaine, Bachata, Cha cha cha et Merengue, danses en ligne et danses de salon.

Lundi	18h-20h	Danse en ligne	Gymnase Morand
Mercredi	19h-20h	Salsa - Débutant	Salle de danse Maison des Associations
Mercredi	20h-21h	Salsa - Intermédiaire	
Jeudi	19h-20h	Danses de salon - Débutant	MJC des Capucins Salle de danse à l'étage
Jeudi	20h-21h	Danses de salon - Moyen	
Vendredi	15h-16h	Danse en ligne - Sénior	
Vendredi	19h-20h	Lindy hop - Débutant	
Vendredi	20h-21h	Lindy hop - Moyen	

Animateur : Pierre LEFEVRE – lelebpige@gmail.com

Tarif : 160€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le lundi 7 septembre 2020

ATELIER DE GUITARE



Samir propose un atelier guitare pour enfants, ados et adultes, afin de découvrir les techniques et les entrainements spécifiques pour pouvoir se perfectionner quelque soit votre niveau.

(Pour participer à cet atelier, il faut apporter sa guitare)

Lundi	18h00-19h00	10/14 ans	130€/an+adh	MJC des Capucins
Jeudi	18h15-20h15	+15 ans et adultes	180€/an+adh	

Animateur : Samir KDAH

Reprise : lundi 7 septembre 2020

ATELIER D'ÉVEIL MUSICAL



Samir propose un atelier d'éveil musical adapté aux petits, afin de permettre aux enfants d'avoir une approche ludique de la musique.

L'objectif de cet atelier est de réveiller l'oreille musicale des enfants par la pratique.

Mardi	17h00-18h00	3/4 ans	130€/an+adh	MJC des Capucins
Jeudi	17h00-18h00	5/6 ans	130€/an+adh	Salle petite enfance

Animateur : Samir KDAH

Reprise : le mardi 8 septembre 2020

ACCORDÉON DIATONIQUE



Découverte ou approfondissement de la pratique de l'accordéon diatonique. Aucune connaissance musicale n'est exigée au départ. Il s'agit de progresser dans la connaissance de l'instrument, au travers de la musique folk française ou étrangère (polka, scottish, mazurka, valse, bourrée...). Accordéon préconisé : 2 rangs SOL DO (21 touches, 8 basses).

Animatrice : Yvette BEZ - yvette.bez@laposte.net

Horaire : Le mercredi - Tous les 15 jours de 18h à 19h (2 groupes)

Lieu : M.J.C. des Capucins

Tarif : 90€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le mercredi 9 septembre 2020

A large group of young people, mostly teenagers and young adults, posing for a group photo in a gymnasium. They are arranged in several rows, some sitting on the floor, some standing, and some with their arms raised in a celebratory gesture. They are wearing casual, sporty clothing. The background shows a green wall and a basketball hoop.

Du 31 juillet au 6 août 2021
39^{ème}
STAGE INTERNATIONAL
DE DANSE DE PONTARLIER



Dans un cadre ludique, où la notion de plaisir tient une place importante, l'atelier théâtre s'adresse aux enfants, aux adolescents et aux adultes qui souhaitent s'initier au théâtre amateur. Pour tous ceux qui ont ce désir enfoui, ce rêve de monter sur scène, désireux de « jouer le monde » et qui oseront enfin, s'exprimer avec leur corps, leur imaginaire, leur voix, leurs mots ou ceux des autres. Cet atelier n'a pas pour but de former des comédiens, mais de donner aux personnes la passion et l'amour du théâtre. Moments de jeux, d'improvisation et de partage, nous apprendrons à utiliser notre corps, notre voix... à développer un esprit collectif. Les domaines de technique vocale et corporelle, le travail sur l'imaginaire et l'improvisation, le travail collectif d'interprétation, connaissance de l'espace et la mise en scène, seront abordés pour terminer sur une représentation en fin de saison.

Participation à différentes manifestations et spectacles. **Spectacle de fin d'année : 29 et 30 mai 2021**

Brighella	17h15-18h15	Théâtre du Lavoir	Mardi
Pulcinella	18h15-19h15	Théâtre du Lavoir	Mardi
Scappino	19h15-20h15	Théâtre du Lavoir	Mardi
Pantalone	20h15-21h15	Théâtre du Lavoir	Mardi
Colombina	13h30-14h30	Maison des Associations	Mercredi
Pedrolino	14h30-15h30	Maison des Associations	Mercredi
Arlucchino	15h30-16h30	Maison des Associations	Mercredi
Scaramuccia	16h30-17h30	Maison des Associations	Mercredi
Balanzone	17h00-18h00	Théâtre du Lavoir	Jeudi

Animatrice : Sandra TIVAN – 06.72.95.83.79 - theatrepicure@yahoo.fr

Tarif : 155€/an (-16ans) - 165€/an (+16ans) + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le mardi 8 septembre 2020 **avec une réunion OBLIGATOIRE, pour tous les groupes, à 19h30 au Théâtre du Lavoir à Pontarlier**

*Hâtons-nous de succomber à la tentation
avant qu'elle ne s'éloigne.*

Épicure



ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ



L'accompagnement à la scolarité est proposé par la M.J.C. des Capucins aux enfants, du CP à la 3^{ème}. Un groupe de personnes bénévoles leur apporte explications, soutiens et méthodologies, tout au long de l'année. Cette action ne se limite pas seulement à l'aide aux devoirs, c'est aussi une activité de découverte culturelle, sociale, manuelle, ludique... Un partenariat est mis en place avec l'école, le collège, la famille et l'enfant. Un lien est fait avec le collectif PARLONCAP.

Responsable CLAS et référent des collégiens : Justin BENAY

Référente des primaires : Seher SAHIN

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 :** 17h-18h

Le vendredi sera consacré aux activités et projets de découverte

Tarif : UNIQUEMENT l'adhésion à la MJC des Capucins

Reprise : le lundi 7 septembre 2020

FRANÇAIS – ALPHABÉTISATION



Cet atelier de français est une introduction à la langue et à la culture française. Il s'adresse aux personnes qui n'ont jamais appris le français ou dont les connaissances se limitent à quelques mots seulement. Personnes venant de tous les horizons, qui se sont installées en France pour des raisons politiques, économiques ou familiales et pour qui le français est une nouvelle langue.

Lundi	9h00-10h30	Primo arrivants	MJC / E.Piaf	Sandra
Lundi	18h45-20h00	Mixte	Centre Berlioz	Marie-Pierre
Jeudi	9h00-10h30	Français intermed.	MJC / E.Piaf	Sandra
Vendredi	9h00-10h10	Graph/Alpha 1 et 2	MJC/Grande cuisine	Emöke
Vendredi	10h20-11h30	Graph/Alpha 3 et 4	MJC/Grande cuisine	Emöke

Renseignements : Sandra TIVAN – theatrepicure@yahoo.fr – 06.72.95.83.79

Reprise : le lundi 14 septembre 2020

ATELIERS D'ITALIEN « CIAO ITALIA »



Vous aimeriez suivre des cours d'italien dans un environnement convivial et chaleureux... Améliorer vos connaissances linguistiques et vous procurer les «clefs» pour profiter pleinement de vos futurs voyages en Italie... Apprendre la langue pour vos besoins professionnels.... Ces ateliers sont basés sur un peu de conversation, un peu de grammaire, de conjugaison et surtout la découverte d'un pays, de ses coutumes, de sa cuisine, de sa musique...et de sa culture ! L'Italie, ce n'est pas que : « la mamma, il calcio, la pizza e gli spaghetti »... !!! Ouverts à tous, avec ou sans notions d'italien. Dans la mesure du possible, un voyage en Italie est organisé, chaque année !

« Ci provo ! » (J'essaie !) - Débutant

18h30 - 19h45

Mercredi

« E vai !!! » (J'y vais !!!) - Intermédiaire

18h30 - 19h45

Lundi

Animatrice : Sandra TIVAN – 06.72.95.83.79 - theatrepicure@yahoo.fr

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

Tarif : 160€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le lundi 7 septembre 2020

« PARLO ITALIANO » CONVERSATION ITALIENNE



Cet atelier est destiné aux personnes désirant dialoguer en langue italienne. Dans une atmosphère détendue, nous allons aborder différents thèmes en relation avec ce pays, et cela uniquement en langue italienne, ceci dans le but de perfectionner l'oral. Une connaissance minimum de l'italien est requise. Cet atelier (2h/2h30) sera mensuel et sera décidé avec les participants (calendrier à venir). Sorties et voyages possibles !

Animatrice : Sandra TIVAN – 06.72.95.83.79 - theatrepicure@yahoo.fr

Premier atelier : samedi 12 septembre 2020 à 14h avec réunion d'informations

Lieu : M.J.C. des Capucins

Tarif : 110€/an + adhésion MJC des Capucins

ATELIERS D'ANGLAIS



Evelyne vous propose de découvrir, d'approfondir la langue de Shakespeare bien sûr, mais aussi celles des Beatles, des Rolling Stones, d'Aretha Franklin, Johnny Cash, Bob Marley...Outil de communication indispensable à tous les globetrotteurs, l'anglais donne une fantastique ouverture sur le monde et les différentes cultures anglo-saxonnes. Des jeux, des chansons, le partage de bons moments permettent aux adultes et aux enfants d'aborder la langue avec plaisir et envie. Beaucoup se font même de nouveaux amis, heureux de se retrouver lors des voyages de fin d'année !

Lundi	14h30-16h00 16h00-17h30	Elementary 1 Elementary 2	255€/an + adhésion 255€/an + adhésion	M.J.C. des Capucins Salle E.Piaf
Mardi	09h00-10h30 10h30-12h00 14h30-16h00 16h30-18h00	Intermediate Grands débutants Starter Intermediate	255€/an + adhésion 255€/an + adhésion 255€/an + adhésion 255€/an + adhésion	
Mercredi	09h00-10h00 10h00-11h00 11h00-12h00	Maternelle + CP Primaire CE Primaire CM	165€/an + adhésion 165€/an + adhésion 165€/an + adhésion	
Jeudi	18h15-19h45	Starter	255€/an + adhésion	

Animatrice : Evelyne QUERRY : 03.81.46.63.80 / 06.25.00.16.20

Reprise : le lundi 7 septembre 2020

ATELIER D'ESPAGNOL



L'espagnol...et la culture latino-américaine...pour le travail, les études, les voyages...voilà ce que vous pourrez trouver dans mon cours pour des personnes qui ont déjà quelques notions d'espagnol.

Animateur : Neftali GONZALEZ - nefta566@hotmail.com - 06.34.22.75.59

Horaire : Jeudi de 18h30 à 19h30 - **Lieu :** MJC des Capucins - Grande cuisine

Tarif : 150€/an + adhésion MJC des Capucins - **Reprise :** le jeudi 10 septembre 2020

ASTRO CLUB – OBSERVATOIRE DE LA PERDRIX



«Observer le ciel, le comprendre, le photographier... » rien de plus simple au club d'astronomie. Les adhérents se réunissent les vendredis soir, tous les 15 jours à 20h30, généralement à la MJC des Capucins et lorsque la météo le permet à l'observatoire de la Perdrix. En effet, le club dispose de matériels que les adhérents peuvent utiliser (lunette, télescope...). Le club Astro s'adresse à toutes personnes adultes ou adolescentes intéressées par l'astronomie, débutant ou non. Toute l'année, nous recevons les groupes sur réservation.

Responsable du Club : Julien LAMBERT

En priorité le mail julienlambert25@hotmail.fr - 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 (Haute-rive-la-Fresse) et en hiver à la MJC des Capucins, salle informatique.

Calendrier détaillé des réunions sur <http://astro-pontarlier.jimdo.com/>

Tarif : 50€/an + adhésion MJC des Capucins

Reprise : le vendredi 11 septembre 2020



ET TOUJOURS LES
MINI-STAGES
JUNIORS (7/12 ANS)

Samedi 31 Octobre 2020 - Samedi 20 Février 2021 - Samedi 24 Avril 2021

Horaire : de 15h à 18h (mauvais temps) ou de 15h à 19h (beau temps)

Au programme : maquette, diaporama, jeu lune, constellation...)

Tarif : 5€ - Nombre limité à 15 enfants

ATELIER INFORMATIQUE FACILE



Savoir utiliser un ordinateur est devenu incontournable ! C'est un outil de travail, mais aussi et surtout un moyen de communication...C'est pourquoi avec des « clics à gauche »...des « clics à droite »...des « copier/coller », vous allez apprendre à « danser sur la vague » de l'informatique, sans stress et à votre vitesse. Noël, Jean-Marie et Gérard vont vous mettre à l'aise pour que vous preniez plaisir à manier la souris et le clavier comme un pro !!!

Lundi	09h00-11h00	Débutant	Jean-Marie
	14h00-16h00	Aller plus loin	Jean-Marie
Mardi	09h00-11h00	Débutant	Gérard
	14h00-16h00	Aller plus loin	Gérard
Jeudi	09h00-11h00	Aller plus loin	Noël
	14h00-16h00	Débutant	Noël
Vendredi	14h00-16h00	Assistance informatique gratuite pour les inscrits aux ateliers ou stages intensifs	

Animateurs : Noël BERTHIER - 06 73 74 29 40 - Gérard BERNE - Jean-Marie DURAND

Tarif : 150€/an + adhésion MJC des Capucins

Lieu : Salle Informatique – M.J.C. des Capucins

Reprise : Le lundi 5 octobre 2020 (Du 5 octobre 2020 au 28 mai 2021)

STAGES INTENSIFS D'INFORMATIQUE

Durant la saison, vous aurez l'opportunité de faire des stages intensifs, sur 1 journée, le samedi et sur différents thèmes. Du livre de photos en passant par les démarches administratives en ligne, sans oublier comment maîtriser son Smartphone et sa tablette, quelle soit Android ou Apple...comment faire des achats ou des ventes sur Internet, en toute sécurité...ou tout simplement démarrer un PC.

Ces stages sont ouverts à toutes et à tous...sans distinction d'âge ou de capacité à utiliser les outils modernes ! Un calendrier pour la saison 2020/2021, avec toutes les dates et tous les thèmes organisés sera disponible sur simple demande.

*Un sourire coûte moins cher que l'électricité,
mais donne autant de lumière.*

ABBÉ PIERRE



ATELIER BD/MANGA



Qu'on l'appelle «BD» ou «MANGA» la bande dessinée est l'art de raconter une histoire en séquence. L'atelier vous propose de découvrir et connaître les bases du dessin (proportions, perspectives) la narration et la mise en couleurs (aquarelle, crayon, feutre...). Création de planches de bandes dessinées. A partir de 10 ans.

Animatrice : Melania CAMUTI - artiste peintre (diplômée des Beaux Arts de Lyon)
06.70.63.63.55 – melania.camuti@orange.fr - www.melaniacamuti.com - Facebook: Melania.Camuti.
Horaires : Mardi - 18h15-19h45 - Jeudi - 17h15-18h45
Lieu : M.J.C. des Capucins (salle arts plastiques)
Tarif : 140€ /an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mardi 8 septembre 2020

ATELIERS ARTS PLASTIQUES ENFANTS



Arts plastiques : L'atelier est un lieu de découverte, tout en s'amusant autour du jeu des couleurs : en peinture, encre, collages et pastel... Avec le modelage et grâce au plaisir de la matière et du volume ; se fera le développement du sens des formes en trois dimensions. Différentes techniques seront abordées.
Dessin : Le dessin est l'apprentissage de l'observation et de techniques rigoureuses. L'ambition du dessin ne se limite pas à la maîtrise de technique, elle réclame aussi des repères historiques qui seront évoqués. A cet aspect préparatoire du dessin s'ajoutera une fonction plus expressive, ludique. Dessiner permet alors à l'élève de laisser libre cours à son imagination.

Animatrice : Melania CAMUTI - artiste peintre (diplômée des Beaux Arts de Lyon)
06.70.63.63.55 – melania.camuti@orange.fr - www.melaniacamuti.com - Facebook: Melania.Camuti.
Horaires : Mercredi : 6/10 ans (arts plastiques) : 14h00-15h00
Mercredi : 8/12 ans (dessin) : 15h00-16h00
Lieu : M.J.C. des Capucins
Tarif : 140€ /an + adhésion MJC des Capucins
Reprise : le mercredi 9 septembre 2020

ATELIERS ARTS PLASTIQUES ADO—ADULTES



Cet atelier vous permet de développer votre sensibilité artistique à travers divers projets en toute liberté et simplicité. L'atelier vous offre un accès à plusieurs disciplines :

- Apprentissage des techniques de croquis et dessin (crayon, fusain, craies, lavis, sanguine, pastel, encre...).
- Étude de la couleur ; pratique des techniques traditionnelles et actuelles de la peinture.
- Expérimentations plastiques par la mixité des techniques, des supports, des matières, des outils et des références.

Mardi	9h00-11h30	Adulte	Tarif - 265€/an + adhésion MJC
Mardi	14h00-16h30	Adulte	Tarif - 265€/an + adhésion MJC
Mercredi	16h00-17h30	Ado (12/17 ans)	Tarif - 175€/an + adhésion MJC
Mercredi	18h00-20h30	Adulte	Tarif - 265€/an + adhésion MJC
Jeudi	9h00-11h30	Adulte	Tarif - 265€/an + adhésion MJC
Jeudi	14h00-16h30	Adulte	Tarif - 265€/an + adhésion MJC

Animatrice : Melania CAMUTI - artiste peintre (diplômée des Beaux Arts de Lyon)
06.70.63.63.55 – melania.camuti@orange.fr - www.melaniacamuti.com - Facebook: Melania.Camuti.

Lieu : M.J.C. des Capucins - **Reprise :** le mardi 8 septembre 2020

MODELAGE—ENFANTS



Cet atelier permettra aux enfants de créer des sculptures ou objets insolites et de laisser libre cours à leur imagination, travail autour de la terre, la pâte autodurcissante, pâte à sel, fimo... à partir de 6 ans.

Animatrice : Melania CAMUTI - artiste peintre (diplômée des Beaux Arts de Lyon)
06.70.63.63.55 – melania.camuti@orange.fr - www.melaniacamuti.com - Facebook: Melania.Camuti.

Horaire : Mardi de 17h00 à 18h00 - **Lieu :** M.J.C. des Capucins

Tarif : 140€/an + adhésion MJC des Capucins - **Reprise :** le mardi 8 septembre 2020

POTERIE ADULTES



Techniques du colombin, plaque, modelage, estampage, techniques de décoration et d'émaillage. L'animatrice vous guidera pour la réalisation de vos œuvres en proposant les techniques nécessaires.

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

Horaires : 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 7 septembre 2020

COUPE ET COUTURE (L'Atelier de Carmen)



Plaisir de coudre, conseils de création, l'animatrice s'adapte aux demandes des couturières et est capable de répondre de manière très diversifiée en matière de confection de décoration d'intérieur et de vêtements de tous styles. Tous niveaux.

Mardi	9h00-11h30 / 2h30	Tarif - 255€/an + adhésion MJC
Jeudi	13h30-15h30 / 2h	Tarif - 230€/an + adhésion MJC
Jeudi	18h15-20h15 / 2h	Tarif - 230€/an + adhésion MJC

Animatrice : Carmen VALLET - 06.08.00.47.79 - **Lieu :** M.J.C. des Capucins

CLUB PHOTO



Venez partager votre intérêt, vivre votre passion pour la photographie dans un climat convivial, apprendre ou améliorer votre technique photographique, échanger des informations sur le matériel « photo », des événements photographiques, les pratiques, etc. Des sorties prise de vue en extérieur sont organisées durant l'année.
Site : <https://c-maphoto.fr/>

Animateur : Marc-Antoine COULON - 06 30 62 58 56
Studio CMA Photo contact@c-maphoto.fr

Horaires : Lundi - 20h-22h **Lieu :** M.J.C. des Capucins

Tarif : 95€/an + adhésion MJC des Capucins - **Reprise :** le lundi 9 septembre 2019



ACCUEIL DE LOISIRS SANS HEBERGEMENT (ALSH)



L'ALSH est là pour accueillir vos enfants, de 4 à 12 ans révolus, le mercredi et pendant les vacances scolaires.

Amplitude d'accueil : 8h30-12h00 et/ou 13h30-17h00

En demi-journée ou journée complète, avec ou sans repas.

Pendant les vacances, une inscription de 3 jours minim. est demandée.

Une brochure spécifique de l'ALSH est à votre disposition à la MJC des Capucins-Centre Berlioz, où vous trouverez les informations pratiques, telles que : les modalités d'inscription, de fonctionnement, d'organisation et les tarifs (calculés en fonction de vos revenus).

Renseignements alshcapucins@yahoo.fr - 07.81.46.87.39 ou 03.81.39.02.09

Reprise : le mercredi 9 septembre 2020

PLANET'ADOS (POUR LES COLLÉGIENS)



Les ados sont accueillis par des animateurs professionnels, à leur écoute, dynamiques qui proposent des activités diverses et variées, des soirées à thèmes, des week-ends, des camps, des projets et une réelle envie d'accompagner les jeunes !

Le mercredi après-midi et pendant les vacances scolaires. De 13h30/17h00 (Possibilité de prendre le repas à la cantine à 12h). Pendant les vacances, accueil en demi-journée ou journée complète, avec ou sans repas.

Un flyer spécifique dédié à « PLANET'ADOS » est à votre disposition à la MJC des Capucins-Centre Berlioz, où vous trouverez les informations pratiques, telles que : les modalités d'inscription, le fonctionnement etc.

Renseignements Justin BENAY - 07.81.46.87.39 - planet.ado2020@yahoo.com

Reprise : le mercredi 9 septembre 2020

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) avec des temps forts :

Tournoi inter-quartiers • Projet culturel à la Toussaint • Spectacle de fin d'année • Semaine à thème à Pâques

La MJC des Capucins soutient et accompagne...



TROUPES DE THÉÂTRE EPICURE ET ADO EPICURE

Voilà 17 ans maintenant que la Troupe EPICURE fait partie de la MJC des Capucins et du paysage pontissalien, elle est née de la volonté de certains adhérents qui ont suivi pendant plusieurs années les ateliers théâtre de la M.J.C. La Troupe «ADO EPICURE » est composée d'adolescents, qui ont suivi pendant plusieurs années les ateliers théâtre de la M.J.C. des Capucins. Ces deux troupes proposent des spectacles durant l'année et étudient toutes propositions ! Elles ont participé à différentes manifestations (La journée de l'Absinthe – Amateurs en scène à Arc et Senans, défilés d'époque, CA d'entreprise...)

Renseignements : Sandra TIVAN – 06.72.95.83.79 – theatrepicure@yahoo.fr



WAIK LACE CREW

Formé depuis juillet 2013, «Waik Lace Crew» est un groupe de danseurs de 12 à 29 ans, polyvalents dans le milieu de la danse. En effet, ils mélangent plusieurs styles de danses comme le Hiphop, le Ragga Dancehall, le Street Jazz, le Contemporain, le Moderne... Pendant ces dernières années, ils ont participé à divers événements, tels que des battles, des concours, des spectacles... Ils ont fait une création : Le Cycle de la Vie.

(Amateurs en scène à Arc et Senans, Battles Mad Connexion, l'Alpha, Jeunes Talents à Sens, le Big Bounce, Election de Miss Ronde 2017...). Leur but est de partager avec le public, leur passion de la danse et leur énergie électrisante !

Renseignements : Roxane VUILLAUME : roxane.vuillaume@gmail.com



LA GUINGUETTE A YVETTE

La Guinguette à Yvette : des musiciens issus de l'atelier Accordéon diatonique d'Yvette, de la MJC des Capucins, auxquels s'ajoutent pour le plus grand plaisir des oreilles, divers instrumentistes (avec accordéons chromatiques, guitare, violon, cajon...)

La Guinguette à Yvette participe aussi à l'animation de l'AG de la MJC, aux journées Portes Ouvertes, au bal folk annuel, à la Fête de la musique avec le groupe de Danse folk, à l'accueil musical d'expositions de peinture aux Annonciades ainsi qu'à des moments conviviaux avec les aînés (ELIAD, EHPAD, ADMR...)

Renseignements : Yvette BEZ - yvette.bez@laposte.net

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 réappropriier 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.

Horaire : Mardi de 10h00 à 11h30 (hors vacances scolaires)

Inscription : auprès de la MJC des Capucins – (Fournir un certificat médical) – 03.81.39.02.09



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 (hors vacances scolaires)

Inscription : auprès de la MJC des Capucins – 03.81.39.02.09



ASSOCIATIONS 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 !**

YOGA D'ÉNERGIE

Le yoga des « Vents du silence ® » est un yoga d'énergie composé de 13 séries de mouvements dynamiques et méditatifs qui s'effectuent en position verticale.

Cette pratique du yoga éveille la sensibilité à l'énergie et permet de retrouver la souplesse, la vitalité et l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Les 13 séries sont accessibles à tous et s'intègrent dans un programme de remise en forme vitale sur une année scolaire à raison d'une séance par semaine.

Horaires : Lundi 09h30-10h45 / 19h30-20h45

Lieu : Maison des Associations

Renseignements : Marie-Annick Jarrot : 06.44.89.42.64 - majarrot.vds@gmail.com

Facebook : Association Vents du Silence Franche Comté

LE PION-TISSALIEN ECHECS

Notez bien les séances du « **Pion-Tissalien Echecs** », partenaire de la MJC des Capucins-Centre Berlioz.

Vendredi de 17h à 18h30, hors vacances scolaires - Salle Edith Piaf
Ecole d'échecs réservée aux jeunes.

Jedi de 20h15 à 22h30, hors vacances scolaires - Salle Edith Piaf

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

Contact : Claude PIOTTE - 03 81 39 40 92 - 06 43 45 93 56

e-mail : pontarlier.echecs@free.fr - Site Internet : <http://pontarlier-echecs.fr/>

SOPHROLOGIE

La sophrologie plus qu'une méthode de relaxation est un moyen de se connaître. Art de vivre, elle propose une manière d'aborder la vie plus positivement et de façon plus créative. Grâce à ses techniques de relaxations dynamiques et spécifiques de visualisations, elle tend vers une libération de la respiration et des tensions physiques, émotionnelles et mentales. La sophrologie permet de développer une stabilité, une confiance en soi. Elle nous fait prendre conscience de nos capacités, de nos ressources afin d'augmenter notre potentiel pour aborder un avenir plus sereinement et dans de meilleures conditions. La sophrologie est une invitation au mieux-être et, par conséquent, au mieux vivre auquel nous aspirons tous.

Horaires : Mardi 12h15-13h30 (MJC des Capucins) / Jeudi 17h00-18h15 (Maison des Associations)

Renseignements : **Catherine BESNIER**, Sophrologue et diplômée après deux ans de formation à l'école du CEAS à Paris 10ème (affiliée à la fédération des écoles professionnelles en sophrologie) **Tél 06.07.64.63.30**

QI-GONG

Technique énergétique de santé, de longévité, de méditation et de transformation pratiquée en Chine depuis des millénaires, le Qi-Gong est à l'origine de nombreux arts martiaux et de la médecine traditionnelle chinoise. Ce sont des enchaînements de mouvements précis, de postures, de respirations particulières et de relaxation qui permettent d'éliminer les tensions, les blocages et d'harmoniser le corps, le souffle et l'esprit. Ce travail essentiel sur l'énergie vitale nourrit et enrichit le physique, le psychique, l'affectif...

Horaires : Mercredi – 9h-10h15 / 10h30-11h45

Jeudi – 12h15-13h30 / 14h – 15h15 / 18h45-20h00

Lieu : Maison des Associations

Renseignements :

Catherine BESNIER Diplômée à l'école des Temps du Corps à Paris 10^{ème} - **Tél. 06.07.64.63.30**

YOGA DU RIRE

Cette activité a vu le jour en Inde, dans les années 90 et est pratiquée dans 70 pays du Monde. Le créateur du yoga du rire, le Dr Dan Kataria a reçu dernièrement le Prix Nobel « Le rire pour la paix ».

Le rire nous permet d'accéder à un bien-être allant vers le positif et nous apporte santé, détente, meilleure respiration et nous permet de développer notre créativité dans tous les domaines artistiques, professionnels et familiaux.

Le rire fait partie des besoins essentiels naturels et instinctifs de l'être humain, surtout dans nos vies actuelles car statistiquement nous rions de moins en moins.

Horaire : Samedi - 9h30-10h30 - 1 samedi / mois

Lieu : MJC des Capucins

Renseignements : **Catherine BESNIER**

(Diplômée par l'Ecole Nationale du Yoga du Rire, parrainée par le Dr Dan Kataria) - 06.07.64.63.30

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. Cela enrichit la relation et diminue les frustrations dues à l'incompréhension.

INITIATION A LA COMMUNICATION GESTUELLE ET CORPORELLE

Venez découvrir les signes de la Langue des Signes Française à travers les jeux, les histoires, les chansons... Pour les enfants ordinaires et extraordinaires.

Lieu : Salle petite enfance - MJC des Capucins

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

MON MOMENT MAGIQUE JUNIORS / Ateliers de bien-être pour les enfants de 6 à 12 ans

L'ambition principale est de proposer aux enfants un ensemble de pratiques bien-être pour avoir confiance en eux, apprendre à s'occuper d'eux, être bien dans leur tête, dans leur corps et dans leur cœur, mais aussi de leur donner des outils pour être heureux dans leur quotidien et toute leur vie. Les enfants vivent ainsi un moment enchanté, magique, ludique, dans lequel ils se détendent et s'amuse.

Un thème par atelier (durée 1h30) autour de 9 rituels bien-être

MON MOMENT MAGIQUE DUO / 1 parent - 1 enfant

Pour créer ou renforcer le lien entre l'adulte et l'enfant, fabriquer des souvenirs et inciter à plus de partage magique en famille, de complicité, d'amour... Accueil d'un enfant et d'un adulte (parent, grand-parent, parrain...) pour une bulle magique génératrice de bonheur. Les rituels favorisent l'échange à 2 : Yoga duo, Jeux coopératif et d'rôle, Câlin magique...

MON MOMENT MAGIQUE MINIS / 4-5 ans

Pour ancrer chez les plus petits leur ouverture naturelle au bonheur et à l'enthousiasme, et leur permettre d'optimiser cette tendance en les initiant aux meilleures pratiques bien-être

Avec un accent mis sur les rituels de dé foulage (ex. Yoga boum badaboum) pour répondre au besoin de mouvement de cette tranche d'âge.

Lieu : MJC des Capucins

Renseignements et inscriptions : Sandra Peters
sandra.p@monmomentmagique.com - 06.70.78.99.05

ASSOCIATION PONTISSALIENNE DE LOISIRS

L'Association Pontissalienne de Loisirs a vu le jour en 1988, grâce à la volonté des ses animateurs, tous bénévoles. Créée pour permettre, à toutes les personnes qui ont envie de partager un échange de savoir, de se retrouver ensemble...dans la joie et la bonne humeur.

Animateurs : Michèle RACLE, Marie-Laure OUDET, Corinne BOILLAT, Jean-Pierre MINAZZI, Paulette MIOT, Patricia BERNE

FRIVOLITE ET DENTELLE FUSEAU Michèle et Corinne vont vous apprendre à manier la dentelle, la navette et le fuseau. Tout pour embellir votre intérieur de dentelles de toutes formes, ou vous parer de bijoux « fait mains ».

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

VANNERIE l'art de la vannerie, pouvoir d'une poignée de branches fines et souples obtenir un ouvrage d'une rare robustesse et d'une élégance naturelle. Avec un peu de patience et aidé par Jean-Pierre, vous verrez naître de vos mains, paniers, corbeilles, plateaux, chapeaux en rotin...

Lieu : M.J.C. des Capucins – (Salle Arts Plastiques) **Horaire :** Lundi de 14h00 à 17h30

PATCHWORK ET TRICOT à la manière d'un puzzle, un morceau de tissu avec un autre morceau de tissu, puis encore un autre morceau de tissu et ainsi de suite...vous formerez de jolis motifs, gais et colorés ; qui vous serviront pour de multiples supports : nappe, tapis d'éveil, tableau mural, couvre-lit...et tout cela sous l'œil attentif de Patricia et Marie-Laure.

Lieu : M.J.C. des Capucins – (Salle de dessin du bas) **Horaire :** Lundi de 13h30 à 16h30

AQUARELLE PEINTURE comment manier le pinceau sur des supports différents, tels que le bois, la porcelaine, la soie, le verre ou encore le métal...avec l'aide de Marie-Laure et Paulette , vous aurez la possibilité de décorer votre intérieur en habillant vos objets d'une manière personnelle.

Lieu : M.J.C. des Capucins – (Grande Cuisine) **Horaire :** Lundi et Vendredi de 13h30 à 16h30

Renseignements : 03.81.69.46.01 - 03.81.46.39.89

LES ATELIER* LIERS

DE LA MJC DES CAPUCINS

Nouveau !

**Durant toute la saison,
possibilité de faire
des ateliers en tout genre ...**

DANSES

THÉÂTRE

INFORMATIQUE

**ARTS
PLASTIQUES**

POTERIE

PHOTO

...

**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 !

MJC DES CAPUCINS – CENTRE BERLIOZ

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION ET SON BUREAU

Présidente	Nelly AYMONIN
Vice-présidente	Catherine GROSJEAN
Trésorière	Roselyne DUARTE
Trésorière adjointe	Marie-Claude VIEY
Secrétaire	Gérard BERNE
Secrétaire adjointe	Véronique CHEVREY

Marie-Louise RUDOLF, Noël BERTHIER, Nora BENABBOU, Sabrina TURION, Alexandre NINIC, Sylviane PETITE, Bernard MOREL, Martine BLONDEAU-PAGNIER, Florence BALLETT.

L'ÉQUIPE SALARIÉE

Direction : Corinne SALVATI - directionmjcdescapucins@yahoo.fr

Accueil et secrétariat :

Roxane VUILLAUME- Christine SOLTERMANN
mjcdescapucins@wanadoo.fr

Secrétariat et comptabilité :

Véronique BOLLE- secretariatmjcdescapucins@yahoo.fr

Coordination Centre Berlioz :

Marie-Pierre CURIEN - Coordinationmjcdescapucins@yahoo.fr

Secrétariat Centre Berlioz : centresocialberlioz@wanadoo.fr

Accueil de Loisirs:

MJC DES CAPUCINS : Samir KDAH - alshcapucins@yahoo.fr

CENTRE BERLIOZ : Arthur AMOUREUX - animationsberlioz@yahoo.fr

PLANET'ADOS : Justin BENAY - planet.ados2020@yahoo.com

Chargée de communication : Sandra TIVAN : theatrepicure@yahoo.fr



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



Illustration de couverture: Melania CAMUTI
 conception/Impression : www.publipressa.fr
 Besançon - Moréas