




2026 - 2027



MJC - Maison Pour Tous

Pôle Animation Jeunesse
1035 Belles Portes
14200 Hérouville-St-Clair
02.31.95.78.18

secretariat.mjcmpt@orange.fr
www.mjc-herouville.fr

 [mjc_herouville_st_clair](https://www.instagram.com/mjc_herouville_st_clair)

 MJC Hérouville



SOMMAIRE

DANSES

- Break-Dance p. 5
- Danse contemporaine et moderne p.5
- Danse indienne p.6
- Danse orientale p.6
- Danse orientale tribale Fusion p.6
- Éveil à la danse p.7
- Heels Power by Elgo - Danse en talons p.7
- Hip-hop p.7

ARTS DE LA SCÈNE

- Circle song p.8
- Cirque p.8
- Guitare p.9

ATELIERS SCIENTIFIQUES

p. 10

EXPRESSIONS GRAPHIQUES

- Atelier d'Écriture créative p.11
- Dessin Manga p.11
- Mix Art p.12

SOMMAIRE

ÉQUILIBRE DU CORPS

- Eutonie Gerda Alexander p.13
- Kinomichi p.13
- Pilates p.13
- Qi Gong p.14
- Randonnées p.14
- Yoga p.14

PLACE AUX ADHÉRENTS

- Cabane à livres p.15
- Café de l'adhérent p.15
- Café des lecteurs p.15
- Cours de FLE (Français Langues Étrangères) p.15

STAGES

p. 16

ÉVÉNEMENTS

p. 17

Édito de la MJC

« Une nouvelle saison, un nouveau cap. Ensemble. »

Chers adhérent.es, chers partenaires,

La dernière assemblée générale de notre association a marqué un tournant. Elle a ouvert un nouveau cap pour la MJC, avec une volonté claire : donner la parole à nos adhérents. Parce que c'est vous qui faites vivre cette maison, c'est vous qui connaissez ses forces, ses envies, ses possibles. Nous avons donc choisi de nous appuyer sur des énergies et des idées nouvelles pour :

- Rendre notre MJC plus attractive, plus vivante, plus en phase avec les projets de chacun.
- Pour qu'elle soit vraiment notre maison, celle où l'on se rencontre, où l'on échange, où l'on construit ensemble.



Un nouveau conseil d'administration a donc vu le jour avec l'arrivée de 7 nouvelles personnes. Elles sont porteuses d'idées et d'actions nouvelles. Avec elles, des groupes de réflexion-action se sont constitués pour proposer, agir sur des thématiques : la convivialité, la communication, les activités, les partenariats, l'engagement des bénévoles. Je tiens à les remercier particulièrement car elles ont œuvré avec une forte implication dans cette période transitoire sans directeur-coordonateur.

Cette organisation se veut inclusive et ouverte : chacun peut y prendre part, à son rythme, selon ses envies. Il n'y a pas de petite contribution, il n'y a que des bonnes volontés qui, mises ensemble, font la différence.

De nouvelles activités viennent enrichir et diversifier notre nouvelle saison à des tarifs abordables : **CIRQUE - DESSIN - DESSIN MANGA - JEU THEATRAL - CIRCLE SONG.**

Ainsi cette nouvelle saison sera marquée par ces volontés collectives. Elle est le reflet de ce que nous voulons devenir : une MJC plus vivante, plus lisible, plus ouverte sur le territoire. Un lieu où l'humain est au centre, où le lien prime sur le simple service, où l'on fait ensemble, tout simplement. Ce cap, nous ne le franchirons pas seuls. Il est déjà le vôtre. Alors, que vous soyez adhérent de longue date ou nouveau venu, que vous ayez un moment ou une énergie débordante à offrir : vous avez votre place dans cette maison pour tous.

Enfin, je souhaite remercier le personnel de la MJC, animateurs et professeurs, Valérie Morin, Karim Ben Alouane et Corrine Gladman (volontaire en service civique) pour leur investissement au quotidien. Merci à toutes celles et ceux qui se sont déjà engagés dans cette nouvelle synergie.

Merci à celles et ceux qui voudront nous rejoindre dans cette nouvelle saison.

Bonne lecture, et belle saison à toutes et à tous.

Le président,
Carlos Gonçalves de Santiago

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



Carlos GONCALVES DE SANTIAGO,
président



Anne-Marie DOMERGUE-DAVID,
vice-présidente



Brigitte BAZIN,
trésorière



Céline BOUILLE,
membre du CA



Aurélie DORR,
membre du CA



Noëlle LEHOUX,
membre du CA



Béatrice MARTIN,
membre du CA



Didier NAULIN,
membre du CA



Philippe PROVOST,
membre du CA



Arnold ANNE,
membre invité



Lila Bouzouagh,
membre invitée



Baya MOUNKAR,
représentante de la mairie

L'ÉQUIPE



Karim BEN ALOUANE,
accueil et médiation



Valérie MORIN,
secrétaire - assistante de direction

DANSES

ENFANTS
ADOS
ADULTES

BREAK DANCE

Lou-Adèle SARAIVA (partenaire)

Envie de bouger, de exprimer et de faire partie d'une vraie énergie collective ? Le breakdance, c'est bien plus qu'une danse : c'est une culture, un langage, une manière d'exister pleinement.

À la MJC, nos cours de break sont ouverts pour les enfants et ados. Ici, pas de jugement : chacun avance à son rythme, apprend les bases (toprock, footwork, freezes...) et développe son propre style. L'objectif ? Prendre confiance, se dépasser et surtout... kiffer !

Encadré par des passionnés, ce cours est un espace d'expression libre où l'on apprend autant des autres que de soi-même. Chaque séance est une nouvelle occasion de progresser, de s'amuser et de repousser ses limites.

Enfants/Ados de 7 à 16 ans (débutants/avancés)
Lundi de 17h30 à 18h30

Hérouville : 160€ - Autres communes : 180€



Bryan THOUROUDE (partenaire)

Découvrez ou perfectionnez le Breakdance (aussi appelé Breaking), discipline emblématique de la culture hip-hop, désormais discipline olympique !

À travers des exercices ludiques, des jeux et des enchaînements progressifs, vous développerez coordination, force, souplesse, confiance en soi et expression corporelle.

Que vous soyez débutant ou déjà initié, l'atelier s'adapte à votre niveau et à votre âge. Une ambiance bienveillante, motivante et respectueuse de chacun !

Enfants/Ados de 7 à 16 ans (débutants/avancés)
Lundi de 18h30 à 19h30

Hérouville : 160€ - Autres communes : 180€

DANSE CONTEMPORAINE ET MODERNE

Isabelle DURAND

Elle permet à chacun de prendre du plaisir, de travailler suivant ses performances physiques et artistiques. Il n'y a aucune prédisposition requise, à part l'envie. Echauffement, acquisition des fondamentaux de la danse contemporaine, puis à la fin des cours, variation (courte danse).

Enfants de 7 à 10 ans
Mardi de 17h20 à 18h20

Hérouville : 185€ - Autres communes : 205€

Pré-Ados/Adolescents
Mercredi de 16h10 à 17h40

Hérouville : 210€ - Autres communes : 230€

Faire ressentir aux élèves la multiplicité des sensations de la danse, des qualités de mouvements ; modeler un corps fort, mobile, expressif et créatif.

Adultes Niveau 1 Mardi de 18h30 à 20h00
Adultes Niveau 3 Mardi de 20h00 à 21h30
Adultes Niveau 4 Mercredi de 18h00 à 19h30
Adultes Niveau 2 Mercredi de 19h30 à 21h00

Hérouville : 240€ - Autres communes : 250€



Ajouter adhésion : 8€ (enfant) ou 17€ (16 ans et +)

DANSES

ENFANTS
ADOS
ADULTES

DANSE INDIENNE

Eloïse SALOME (partenaire)

Le Bharata-natyam était autrefois dansé dans les temples par les devadasis (danseuses sacrées). Aujourd'hui, ce style accède à la scène et perdure. Il se détache des autres styles par ses costumes chatoyants d'une part, mais aussi par l'accompagnement rythmique des pieds, l'expression du visage et des mains, les gestes géométriques et saccadés.

Enfants à partir de 6 ans
Mercredi de 17h15 à 18h15

Hérouville : 205€ - Autres communes : 225€

Ados à partir de 11 ans (débutants/intermédiaires)
Mercredi de 18h30 à 19h45

Ados/Adultes (intermédiaires)
Mercredi de 19h45 à 21h00

Hérouville : 215€ - Autres communes : 235€

Adultes avancés
Lundi de 19h00 à 21h00

Hérouville : 290€ - Autres communes : 310€



DANSE ORIENTALE

Faustine CHOUBRAC

Art millénaire, la danse orientale trouve son origine en Egypte. Elle possède de nombreux bienfaits : amélioration de la souplesse et de la coordination, tonicité musculaire, endurance, travail de l'écoute musicale, meilleure estime de soi, adapté à tous les âges et toutes les conditions physiques.

Quelque soit votre niveau, osez et venez danser. Bienveillance et bonne humeur toujours au programme.

Ados / adultes à partir de 14 ans

Débutants :
Mardi de 19h00 à 20h15

Intermédiaires :
Mardi de 20h15 à 21h30

Avancés :
Lundi de 20h00 à 21h15

Hérouville : 200€ - Autres communes : 220€



DANSE ORIENTALE TRIBALE FUSION

Justine MONTAUFRAY (partenaire)

La danse Tribale Fusion est une discipline artistique féminine et moderne qui mêle les influences des danses orientales, du flamenco, des danses indiennes et des mouvements contemporains. À la fois élégante, puissante et expressive, elle permet à chacune de développer sa grâce, sa confiance en elle et sa puissance, quel que soit son âge ou son niveau.

À la rentrée rejoignez nous ! Osez découvrir une danse unique qui célèbre la féminité, la liberté d'expression et le plaisir de bouger avec une séance d'essai gratuite.

Ados/Adultes à partir de 15 ans

Débutants :
Jeudi de 20h00 à 21h15

Tarif unique : 280€

Intermédiaires - avancés :
Jeudi de 20h30 à 21h45



Ajouter adhésion : 8€ (enfant) ou 17€ (16 ans et +)

DANSES

ENFANTS
ADOS
ADULTES

ÉVEIL À LA DANSE

Isabelle DURAND

Les ateliers Éveil à la danse offrent différentes manières de prendre conscience de son corps, de l'espace, et des autres. Pendant le cours, les enfants apprennent à coordonner leurs gestes de façon ludique et dans la musicalité.

Enfant 5 à 6 ans

Mercredi de 15h20 à 16h05

Hérouville : 180€ - Autres communes : 200€



HEELS POWER BY ELGO (DANSE EN TALONS)

Vital Heels Dance - Rachèle (partenaire)

L'ELGO HEELS POWER allie la danse et le fitness. Seule ou entre copines, s'amuser, lâcher prise, se sentir en liberté de mouvement, on prend plaisir à reprendre une activité physique dans le fun, à se muscler, à retrouver de l'énergie sur des musiques 100 % girly. Bienveillant et sans jugement, le concept ELGO HEELS permet aux femmes de retrouver confiance en elles, d'acquiescer de belles attitudes féminines et une belle posture en s'exerçant à danser en talons. Accessible à toutes, ELGO HEELS s'adapte à tous les niveaux, de la débutante à la grande sportive. Let's show !

Baskets d'intérieur obligatoire pour échauffement.

A partir de 16 ans (Tous niveaux)

Vendredi de 18h30 à 19h30

Hérouville : 195€ - Autres communes : 210€



HIP-HOP

Association ArtMind (partenaire)

Arnold ANNE

Pendant les cours vous apprendrez les bases et les chorégraphies du Hip Hop dans différents styles (Newstyle, Popping, Locking, House Dance). Vous développerez votre motricité, apprendrez également à connaître et gérer votre espace, à écouter la musique et à différencier les rythmes.

Enfants de 7 à 9 ans

Mercredi de 16h15 à 17h15

Enfants de 10 à 13 ans

Jeudi de 17h30 à 18h30

Tous Niveaux à partir de 14 ans

Jeudi de 18h30 à 19h30

Hérouville : 180€ - Autres communes : 200€



Ajouter adhésion : 8€ (enfant) ou 17€ (16 ans et +)

ARTS DE LA SCENE

ADOS
ADULTES

CIRCLE SONG

Valérie DI FAZIO (partenaire)

NOUVEAU

L'improvisation vocale en collectif

Le Circle Song est une pratique musicale vivante et accessible à tous, qui invite à chanter ensemble sans partition ni prérequis technique. Inspirée des traditions d'improvisation vocale, cette activité repose sur la création spontanée de boucles chantées, guidée par une animatrice.

Chaque participant.e contribuera à construire une pièce musicale unique, en explorant rythmes, harmonies et textures vocales.

Le Circle Song favorise l'écoute, la créativité et la connexion au groupe, tout en développant la confiance en soi et l'expression personnelle.

Ouvert aux débutant.es, cet atelier est un espace de jeu et de découverte permettant de vivre une expérience collective immersive, à la fois ludique et profondément humaine.

À partir de 16 ans

Ateliers du vendredi de 18h00 à 20h00

Dates : 18 septembre, 2 octobre, 13 novembre,
4 décembre 2026, 8 janvier, 12 février, 19 mars,
2 avril, 11 juin 2027.

Tarifs :

20€ la séance d'essai

150€ les 9 séances

Inscription possible toute l'année avec tarif dégressif



CIRQUE

Coraline BOUACHRIA (partenaire)

RETOUR

Le cirque est une activité complète, ludique et accessible à tous. Au programme : trapèze, fil, boule, acrobaties, jonglage...

On teste, on rigole, on apprend, on recommence... et on progresse ! Chacun avance à son rythme, sans pression ni jugement. On apprend à essayer, à persévérer et à prendre confiance en soi.

Groupe éveil (enfants 3-5 ans) :

Un premier pas dans l'univers du cirque à travers le jeu et l'imaginaire. Les enfants explorent leur corps, développent leur motricité et leur coordination tout en s'amusant.

Mercredi de 16h00 à 16h45

Tarif unique : 185 €

Groupe initiation (enfants 6-8 ans) :

Les enfants découvrent les différentes disciplines du cirque de façon progressive : jonglerie, équilibre, acrobaties... tout en développant leur autonomie et leur confiance.

Mercredi de 13h30 à 14h30

Tarif unique : 195 €

Groupe intermédiaire (enfants 9-12 ans) :

Un groupe pour aller plus loin dans la pratique du cirque, affiner les techniques et commencer à s'exprimer artistiquement.

Mercredi de 14h35 à 15h45

Tarif unique : 200 €



Ajouter adhésion : 8€ (enfant) ou 17€ (16 ans et +)

ARTS DE LA SCENE

ENFANTS
ADOS
ADULTES

GUITARE

François LAFOSSE (partenaire)

RETOUR



Le collectif crée une émulation qui tire les élèves vers le haut. La maîtrise du rythme prend tout son sens lorsque l'on joue à plusieurs. L'improvisation est un aspect important dans la musique en groupe. Des cours d'harmonie sont donc dispensés dans ce sens. On peut aussi voir la mise en place du chant accompagné de la guitare.

En cours, sont abordés les styles suivants : standards pop internationaux, musique celtique, répertoire classique, folklore mexicain, musique sud-américaine (mambo, bossa nova, samba), rock, métal, variété française, jazz manouche.

François est aussi ouvert aux propositions des élèves.

Participation au concert prévu en fin de saison.

Cours collectif : 40 minutes à 2, 1 heure à 3.

Le mardi de 17h00 à 21h00

Le vendredi 17h00 à 21h00

Équipement ou matériel à apporter : sa guitare (classique, folk, électrique), son ampli et son jack avec la guitare électrique.

Hérouville : 362€ - Autres communes : 382€

ACTIVITÉS SCIENTIFIQUES

ENFANTS

ATELIERS SCIENTIFIQUES

Association La Réussite en Cordée
Etudiants Builders École d'Ingénieurs CAEN
(partenaire)

Builders Ecole d'Ingénieurs de Caen mobilise ses étudiants sur l'encadrement d'ateliers scientifiques pour faire découvrir les sciences aux jeunes et développer leur esprit critique. Chaque année, le thème choisi est décliné sous la forme d'un programme d'expériences proposé aux enfants.

Cycle 1 : novembre – décembre 2026

Cycle 2 : janvier – février 2027

Cycle 3 : mars – avril 2027

Enfants de 8 à 12 ans

Mardi de 17h30 à 18h30



Gratuit, être adhérent à la MJC

Ajouter adhésion : 8€ (enfant)

EXPRESSIONS GRAPHIQUES

ENFANTS
ADOS
ADULTES

ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Marie-Christine GAUDIN (partenaire)

L'atelier d'écriture avec Marie-Christine est à la fois un moment pour soi et un lieu de rencontre exceptionnel.

A partir d'une sensation, d'une image, d'un objet, d'un poème, ... thèmes proposés par Marie-Christine nous écrivons dans un climat de bienveillance et nous partageons nos textes. Nous découvrons ce qu'ils ont de merveilleux, de singulier, de sensible avec étonnement et joie.

Marie-Christine nous aide à laisser libre court à notre imaginaire, à nos pensées. Les consignes données sont aidantes, encourageantes. Elles permettent l'écriture.

Samedi de 10h00 à 13h00

Dates : 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2026
09 janvier, 13 février, 20 mars, 10 avril, 29 mai
et 12 juin 2027

Tarif unique : 240€

Si vous voulez découvrir, en une ou deux séances, avant de vous engager d'avantage sur ce qu'est cet atelier écriture :

2 séances découvertes :

Samedi de 14h00 à 17h00

Dates : les 14 novembre et 12 décembre 2026

Tarif : 20€ la séance



DESSIN MANGA

Sabine DUVAL (partenaire)

Un atelier pour apprendre les bases techniques pour dessiner des personnages, créer des petits scénarios, avec les codes du dessin manga et en utilisant différents outils (liner, encre de Chine, crayons aquarellables, feutres à alcool).

Cet atelier est ouvert à tous les âges !

A partir de 9 ans (enfants, ados et adultes) :

Lundi de 17h30 à 19h00

Tarif unique : 368€



NOUVEAU

Ajouter adhésion : 8€ (enfant) ou 17€ (16 ans et +)

EXPRESSIONS GRAPHIQUES

ADULTES

MIX'ART

Véronique LAMER

Collage, pochoir, peinture... et plein de surprises pour vous amuser et créer avec joie.

Ne nécessite pas de compétence particulière.

Ateliers du samedi de 10h00 à 12h00

Dates: 19 septembre, 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2026, 9 janvier, 13 février, 20 mars, 10 avril, 29 mai 2027

Tarif à l'année : 150€ le cycle de 9 séances



ÉQUILIBRE DU CORPS

ADULTES

EUTONIE GERDA ALEXANDER

Association Corps en jeu (partenaire)
Anne-Marie DOMERGUE-DAVID

"Apprendre un peu plus chaque jour qu'on est ce corps sur lequel prendre appui." GERDA ALEXANDER, créatrice.

Chacun est accompagné pour prendre soin de soi en explorant librement le tonus et la détente du mouvement les mieux adaptés aux possibilités du moment. Proposition avec bambous, ballons, marrons... Seul(e) et avec partenaire.

Tout public : débutants et initiés
À partir de 16 ans

Ateliers du samedi de 10h00 à 13h00

Dates : 19 septembre, 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2026, 9 janvier, 13 février, 20 mars, 10 avril, 29 mai 2027

Tarifs à l'année : 180€ (payable en 3 fois)
+ 6€ d'adhésion ponctuelle

Atelier découverte : 20€

*Inscription toute l'année : Tarif dégressif



KINOMICHI

Association Voies du mouvement
Annie-Claire TOUTAIN (partenaire)

Le kinomichi est une pratique corporelle dynamique, à deux, d'origine japonaise, qui ne recherche ni l'affrontement, ni la domination de l'un.e sur l'autre, mais le contact.

Si vous recherchez une activité physique respectueuse du corps, globale, et non compétitive, le kinomichi est pour vous !

Les séances ont lieu au dojo du gymnase Laporte d'Hérouville.

À partir de 16 ans

Les débutants :
Le vendredi de 12h00 à 13h15

Hérouville : 90€ - Autres communes : 110€

Les initiés :
Le vendredi de 12h00 à 14h00

Hérouville : 130€ - Autres communes : 150€



PILATES

Véronique LAMER

C'est une méthode de tonification musculaire, des muscles profonds : dos et abdominaux profonds en priorité. En travaillant avec la respiration, elle améliore l'équilibre, la souplesse, apporte de la stabilité, et beaucoup de bien-être.

Mardi de 12h30 à 13h30
Vendredi de 12h30 à 13h30

Hérouville : 210€ - Autres communes : 230€



ÉQUILIBRE DU CORPS

ADULTES

QI GONG

Le fil de soi - Claire VENENDY (partenaire)

Le Qi Gong, issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise, basé sur le principe Yin/Yang est un véritable art de vivre et de santé. Il associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Il agit sur différents plans :

- Physique, grâce à ses nombreux exercices statiques et en mouvements,
- Energétique, par l'exercice et le contrôle de la respiration et de la concentration,
- Mental, par le contrôle de la pensée participant à un meilleur équilibre émotionnel et de la gestion du stress.

Mardi de 18h45 à 20h15
Mercredi de 9h30 à 11h00
Jeudi de 18h30 à 20h00

Individuel :
Hérouville : 237€ - Autres communes : 257€
Couple :
Hérouville : 449€ - Autres communes : 489€



RANDONNÉES

D. NAULIN, B.Bazin, C.Lemiere
(bénévoles)

Venez randonner un dimanche toutes les 3 semaines selon un programme communiqué dès la rentrée de septembre. Randonnées de 15 kms environ dans la région, covoiturage au départ d'Hérouville (participation aux frais d'essence).
1 dimanche sur 3.

Hérouville : 8€ - Autres communes : 13€



YOGA

Muriel LEFRESNE (partenaire)

Le yoga est accessible à tous. Discipline originaire de l'Inde, il vise à délier et tonifier le corps et à calmer l'esprit. Il favorise la circulation de l'énergie vitale et permet d'entrer en contact avec soi-même sur un plan profond.

Mardi de 10h15 à 11h30
Mardi de 18h15 à 19h30

Hérouville : 225€ - Autres communes : 235€



PLACE AUX ADHÉRENTS

CABANE À LIVRES

Découvrez notre cabane à livres : un petit refuge où les histoires voyagent de main en main.

Prenez un livre, déposez-en un autre, ou simplement laissez-vous surprendre par une nouvelle lecture.

Accessible à tous, cette cabane invite petits et grands à partager le plaisir de lire, gratuitement et librement.



CAFÉ DE L'ADHÉRENT

Proposé par Karim à l'accueil, un espace convivial (avec café et thé) est mis à disposition pour tous. Que vous soyez adhérent ou simple visiteur et profitez d'un moment de détente.

Participation minimum de 50 centimes.



COURS FLE

(FRANÇAIS LANGUES ÉTRANGÈRES)

François Lafosse (partenaire)

Vous souhaitez apprendre le français ou améliorer votre connaissance de cette langue ?

François Lafosse proposera bénévolement des cours de Français Langue Étrangère.

Ceux-ci seront dispensés à des groupes d'adultes de 5 à 10 personnes, répartis sur 2 niveaux : débutants et intermédiaires.

La pratique du Français Langue Étrangère aura lieu à l'oral et à l'écrit. Elle portera sur les aspects suivants : grammaire, conjugaison, vocabulaire, découverte de la culture française.

Les groupes seront constitués lors de la journée portes ouvertes du 12 septembre.

Niveau débutant :
Vendredi de 14h00 à 15h00

Niveau intermédiaire :
Vendredi de 15h00 à 16h00



CAFÉ DES LECTEURS

Bénévoles

Vous aimez lire des romans, des BD, des mangas, de la poésie, le Café des lecteurs vous invite à partager vos découvertes et vos coups de cœur. Vous n'avez rien lu, venez simplement écouter les échanges.

Le Café donne des idées de lecture. Ouvert à tous quel que soit l'âge !

Un lundi par mois de 18h à 19h30. C'est gratuit. Juste une adhésion à la MJC. Calendrier disponible au secrétariat ou sur le site.



STAGES

ARTS PLASTIQUES EN FAMILLE

Sabine DUVAL (partenaire)

Age minimum : 6 ans

6 samedis dans l'année de 14h00 à 16h00 :
26 septembre, 21 novembre 2026, 23 janvier, 20 mars, 10
avril et 12 juin 2027

Tarif : 18€ par personne

CIRQUE

Coraline BOUACHRIA (partenaire)

Une activité ludique et accessible à tous, pour se
dépenser et rigoler.

Au programme : trapèze, fil, boule, acrobaties,
jonglage...

Du 19 au 23 octobre 2026
Du 22 au 26 février 2027
Du 19 au 23 avril 2027
Du 5 au 9 juillet 2027

3-5 ans :
De 16h00 à 16h45

Tarif : 45€

6-8 ans :
De 13h30 à 14h30

Tarif : 50€

9-12 ans :
De 14h35 à 15h45

Tarif : 55€

ÉCRITURE CRÉATIVE

Marie Christine GAUDIN (partenaire)

Quand les activités MJC servent de prétexte à
l'écriture. Écrire en mouvement, en lisant, en
dessinant, en jouant...

3 séances
Samedis de 14h00 à 17h00 :
10 octobre 2026, 9 janvier et 10 avril 2027

Tarif par séance : 30€
Tarif 3 samedis : 75€

BREAK DANCE

Meddy JASLIER (partenaire)

Niveau débutant :
Jeudi 29 octobre 2026
De 14h00 à 16h00

Tarif : 23€

Niveau inter-avancé :
Vendredi 30 octobre 2026
De 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00 + un pique nique
avec les élèves le midi

Tarif : 45€

DANSE ORIENTALE

Faustine CHOUBRAC

Toussaint : Mardi 20 octobre 2026
Hiver : Mardi 23 février 2027
Printemps : Mardi 20 avril 2027

Niveau débutant :
De 18h00 à 19h30

Niveau avancé :
De 19h30 à 21h00

Tarif : 12€

HEELS SHOW BY ELGO

Vital Heels Dance

Ludivine Ludidanse (partenaire)

Elgo, c'est le concept qui permet de gagner confiance
en soi et de révéler votre féminité, dans des cours
accessibles et bienveillants.

Stages de 2h pour découvrir les différents univers du
Heels : Dance, Floorwork, Chair, sur des musiques
100% girly.

Les samedis : 3 octobre 2026, 16 janvier et 3 avril 2027

De 14h00 à 16h00

Tarif stage : 28€
Tarif 3 stages : 75€

ÉVÉNEMENTS



Entrée gratuite pour les trois bals pour les adhérents association Mosaïc (5€) et association MJC (6€)

Ou

Tarif par bal : 5€

BAL FOLK

L'association Mosaïc

Vous aimez danser, vous aimez la musique folk et Trad en Live alors n'hésitez pas, chaussez vos plus beaux souliers et rejoignez-nous.

Ouvert à toutes et à tous !

En partenariat avec la MJC l'association Mosaïc et le groupe Folk Mosaïc vous proposent les RDV Bal Folk du vendredi à partir de 20h et jusqu'à 23h avec en première partie des groupes invités. Notez les trois dates sur vos agendas.

Le vendredi 6 novembre 2026

Le vendredi 26 mars 2027

Le vendredi 21 mai 2027

De 20h à 23h.

GALAS DE FIN DE SAISON

Nos élèves et professeurs auront le bonheur de vous présenter le fruit de leur travail, de leur passion et de leur énergie à travers des chorégraphies variées et pleines d'émotions.

Une occasion de partager ensemble un moment convivial, festif et artistique, placé sous le signe de la danse et du spectacle.

Date à venir prochainement... restez connectés sur nos réseaux sociaux et site internet !



Adhérer à la MJC

L'ADHÉSION

Elle est obligatoire pour la pratique de toute activité.

Adhésion « activités hebdomadaires » : 17€ pour les adultes de 8€ pour les moins de 16 ans.

Cette adhésion est valable pour la saison en cours uniquement.

Adhésion « activités ponctuelles et stages » : 6€. Celle-ci est valable pour l'inscription aux activités ponctuelles et aux stages (moins de 10 séances par saison).

LES COTISATIONS (COUT DE L'ACTIVITÉ)

Elles se règlent en espèces en chèque bancaires, en chèques vacances. Possibilité de payer en 3 fois si paiement par chèque.

Les inscriptions sont possibles en ligne pour certaines activités via HelloAsso.

LES SÉANCES D'ESSAIS

La MJC propose à toute personne qui le souhaite d'effectuer des séances d'essais.

La personne peut s'inscrire pour une séance à 10€ pour une activité ou à 15€ pour deux activités différentes (soit 7,50€ la séance).

Il n'y a pas d'adhésion à payer pour des séances d'essai.

Si l'essai se concrétise par une inscription annuelle, la somme (10€ ou 7,50€) sera déduite et une adhésion à la MJC sera demandée.

LES RÉDUCTIONS

- Étudiants ou demandeurs d'emploi : -10%.
- Si plusieurs membres de la même famille sont adhérents à la MJC : -10% à partir de la 2ème activité la moins chère (danse moderne, danse orientale et pilates).
- Si vous pratiquez une même activité à 2 horaires différents : -10% sur la 2ème séance (pour la danse contemporaine et danse orientale).

LES AIDES

- Les herouvillais peuvent bénéficier d'une aide CCAS sur présentation du document Viva-Cité en cours de validité.
- Le personnel de la mairie d'Hérouville peut faire valoir les coupons de réduction émis par son Comité d'Entreprise.
- La participation du COS est applicable sur le reste à charge après la participation du CCAS « Viva-Cité ».
- Vous pouvez également bénéficier d'une réduction offerte par votre comité d'entreprise.
- Le Pass'sports-loisirs est une aide financière de la CAF, destinée aux activités pour les enfants de 3 à 15 ans.

Le tarif final sera calculé après déduction de la participation d'autres fonds : CCAS, COS, chèques vacances...

Les documents ouvrants droit à une réduction ne sont pris en compte que dans la mesure où ils sont présentés au moment de l'inscription.

LES MODALITÉS DE REMBOURSEMENT ET D'ANNULATION

Nous vous invitons à les retrouver sur le site internet : <https://www.mjc-herouville.fr/>



HORAIRES D'OUVERTURE DU SECRETARIAT DE LA MJC

- Du lundi au jeudi : de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 20h30.
 - Le vendredi : de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 19h30.
- (vacances scolaires du lundi au vendredi : de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30).

Toutes nos salles sont accessibles aux personnes à la mobilité réduite.

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

- Toussaint : Lundi 19 octobre au dimanche 1^{er} novembre 2026.
- Noël : Lundi 21 décembre 2026 au dimanche 3 janvier 2027.
- Hiver : Lundi 22 février au dimanche 7 mars 2027.
- Printemps : Lundi 19 avril au dimanche 2 mai 2027.
- Été : à partir du lundi 5 juillet 2027.

L'ensemble des activités reprendra à partir du lundi 7 septembre 2026 et se terminera le samedi 26 juin 2027.

Arrêt des activités pendant les vacances scolaires.

COMMENT VENIR À LA MJC ?

- Tram T1 : Arrêt Café des Images
- Ligne de bus 6a : Arrêt PAJ MJC
- Lignes de bus 6, 8, 10 ou 12 : Arrêt Hérouville-Saint-Clair
- Lignes de bus 4 ou 6 : Arrêt Grand Parc ou Berlin
- Vélobib : Station 16

