

20
23

MJC PRÉVERT LES ATELIERS

20
24

Musique • Arts visuels • Forme et Bien-être
Expression scénique et Langues

4 → 99 ans



Inscrivez-vous en ligne
sur www.mjcprevert.com

MJC
JACQUES
PRÉVERT

Les ateliers

DE LA MJC

En tant que Maison des Jeunes et de la Culture, la MJC Jacques Prévert a pour objectif l'apprentissage et l'épanouissement personnel par l'échange et la convivialité. Installée dans la Cité Plantagenêt depuis 1978, c'est un lieu de construction de lien social et d'expression de la diversité, mais également de fabrication citoyenne, répondant au principe même de l'éducation populaire. Ainsi, elle propose cette saison plus d'une trentaine d'ateliers dans les domaines de la musique, des arts visuels, de l'expression scénique, des langues, de la forme et du bien-être.

Sommaire

Musique	P. 2 > 7
Arts visuels	P. 8 > 11
Expression scénique & Langues	P. 13 > 14
Forme & Bien-être	P. 16 > 18
Structure & Infos pratiques	P. 19 > 22

Nos partenaires

La MJC J. Prévert remercie ses partenaires privés et institutionnels.





Musique

Musique

LES INSTRUMENTS

• Basse •

Dès 8 ans - Cours individuel - oh30

📅 **Mardi** ☉ 16h > 19h*

📅 **Mercredi** ☉ 16h > 20h30*

👤 **MJC J. Prévert**

Pilier méconnu des musiques actuelles, la basse fait le lien entre la rythmique et l'harmonie au sein des groupes depuis le premier tiers du XX^{ème} siècle. Par le biais d'apprentissage de morceaux, venez découvrir et approfondir la variété de techniques (doigts, slap, tapping...) et de positionnements (sobre, en avant, en solo...) de cet instrument dans de nombreux styles musicaux (rock, jazz, reggae, métal, noise...), et pourquoi pas des excursions vers ses pendants électroniques (dubstep, électro, pop...).

€ T1 : 597 € T2 : 638 € T3 : 679 € T4 : 715 €

• Guitare musiques actuelles •

Dès 8 ans - Cours individuel - oh30

📅 **Lundi** ☉ 16h > 21h30*

📅 **Mercredi** ☉ 15h > 22h*

📅 **Jeudi** ☉ 16h > 20h30*

📅 **Vendredi** ☉ 15h > 19h*

👤 **MJC J. Prévert | MDQ G. Moustaki**

Cet atelier permet de développer les connaissances et la technique de ce bel instrument qu'est la guitare, à travers l'apprentissage de morceaux issus du répertoire musiques actuelles (pop, rock, métal, reggae, hip-hop, soul, jazz...). On y aborde les différentes techniques d'accompagnement (jeu au médiator, picking, flat picking), les accords (accords ouverts, barrés, renversements) mais aussi la mélodie et l'improvisation. Les morceaux sont choisis selon les goûts et les objectifs de chacun dans tous les styles, et il est aussi possible de mettre ses propres textes en musique.

€ T1 : 597 € T2 : 638 € T3 : 679 € T4 : 715 €

• Batterie •

Dès 8 ans - Cours individuel - oh30

📅 **Lundi** ☉ 16h > 19h30*

📅 **Mardi** ☉ 16h > 19h30*

📅 **Mercredi** ☉ 16h > 19h30*

📅 **Jeudi** ☉ 16h > 17h30*

👤 **MJC J. Prévert**

Vous avez le rythme dans la peau et vous rêvez de jouer comme les plus grands ? L'atelier batterie permet d'aiguiser les sens musicaux par différentes rythmiques en lien avec les musiques actuelles, traditionnelles, jazz, afro... Entre oralité et écriture, plusieurs méthodes de transmission vous seront proposées.

€ T1 : 597 € T2 : 638 € T3 : 679 € T4 : 715 €



* Horaire à définir lors de l'inscription



ON AIME la possibilité d'intégrer
un atelier collectif (CF : P 7)

Musique

LES INSTRUMENTS

• Piano jazz •

Dès 13 ans - Cours individuel - 0h30

📅 **Lundi** ⌚ 16h30 > 20h30*

👤 **MJC J. Prévert**

Apparu à la fin du XIX^{ème} siècle aux États-Unis et popularisé par Scott Joplin (la musique du film « L'arnaque » ça vous dit quelque chose ?), le piano jazz a traversé les océans pour arriver jusqu'en Europe et au-delà... Du style New Orléans de Jelly Roll Morton en passant par le bebop fou de Thelonious Monk, jusqu'au jazz modal improvisé de Herbie Hancock, venez découvrir ce vaste répertoire grâce à notre atelier. Vous y apprendrez les techniques (l'improvisation, l'harmonie, ...) mais aussi l'histoire de cette musique et ses figures de référence passées ou présentes.

€ T1 : 597 € T2 : 638 € T3 : 679 € T4 : 715 €

• Piano musiques actuelles & classique •

Dès 7 ans - Cours individuel - 0h30

📅 **Lundi** ⌚ 16h30 > 19h30*

📅 **Mardi** ⌚ 16h > 19h*

📅 **Mercredi** ⌚ 10h > 19h30*

👤 **MJC J. Prévert | MDQ G. Moustaki**

Vous souhaitez découvrir des horizons musicaux différents tels que le pop/rock, la world music, les musiques latines, cet atelier vous attend, et peu importe votre âge ou votre expérience de l'instrument. Parallèlement au travail de base pianistique, vous pourrez aborder la composition ou la réalisation d'arrangements originaux selon vos envies.

€ T1 : 597 € T2 : 638 € T3 : 679 € T4 : 715 €

• Percussions africaines •

Dès 11 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Mardi** ⌚ 18h30 > 19h30

👤 **MDQ G. Moustaki**

Vous êtes attirés par les musiques du monde et vous avez le rythme dans la peau ? Alors embarquez pour le cours de percussions africaines direction l'Afrique de l'Ouest. Vous deviendrez incollable sur les rythmes et chants traditionnels mandingues, ivoiriens ou encore burkinabés. Et vous pourrez aussi vous essayer à différents instruments de percussions typiques de l'Afrique occidentale (djembé, doum doum, etc.).

€ T1 : 160 € T2 : 180 € T3 : 200 € T4 : 220 €

FORMULE chant & instrument - (CF : P.5)

* **Horaire à définir lors de l'inscription**



Musique

LE CHANT

• Chant •

Dès 10 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Mercredi ☉ 14h > 16h*

📅 Mercredi ☉ 17h > 19h*

📍 MJC J. Prévert

Ce cours individuel vous permettra de découvrir et de développer votre registre vocal. Venez explorer un travail approfondi sur le corps, les sensations, le son, l'oreille, l'expression pour ainsi acquérir des outils et libérer votre voix sur un répertoire de musiques actuelles et jazz varié.

€ T1 : 597 € T2 : 638 € T3 : 679 € T4 : 715 €



• Formule instrument & chant •

Dès 8 ans - Cours individuel - 0h30

📅 1 fois par semaine

📍 MJC J. Prévert

Il est possible de prendre un cours de chant individuel en complément de votre cours d'instrument (batterie, guitare, basse, piano, ...)

€ Tarifs du cours de chant

T1 : +100 € T2 : +110 € T3 : +128 € T4 : +150 €

* Horaire à définir lors de l'inscription

Music Center
LEGEND

www.musicarius.com

www.musicarius.com

55 Avenue Félix Geneslay - Le Mans

CLAVIERS

GUITARES

BATTERIES

SONO / MAO

Musicarius
by Music Center Legend

Musique

DE L'ÉVEIL À LA DÉCOUVERTE

Des ateliers
pour les enfants
dès 4 ans !

• Éveil danse & musique •

4 > 6 ans - Cours collectif - 0h45

📅 Mercredi ⌚ 9h30 > 10h15

📅 Mercredi ⌚ 10h15 > 11h

📅 Samedi ⌚ 10h15 > 11h ★

👤 MJC J. Prévert

L'atelier éveil danse et musique permet aux plus petits de découvrir une grande variété de mouvements, de ressentir des émotions, d'explorer le monde sonore en écoutant et produisant des sons. Viens jouer, chanter ou danser en collectif pour découvrir tes affinités, car entre musique et danse... le jeu éveille les sens !

€ T1: 160 € T2: 180 € T3: 190 € T4: 205 €

€ T1: 140 € T2: 150 € T3: 165 € T4: 175 € ★

• Découverte musiques actuelles •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h

📅 Lundi ⌚ 17h30 > 18h30 (6>10 ans)

📅 Mardi ⌚ 17h30 > 18h30 (6>10 ans)

📅 Mercredi ⌚ 10h > 11h (6>10 ans)

📅 Mercredi ⌚ 11h > 12h (6>10 ans)

📅 Jeudi ⌚ 18h30 > 19h30 (adultes) ★

📅 Samedi ⌚ 11h > 12h (6>10 ans) ★

👤 MJC J. Prévert

Tu as toujours voulu apprendre à jouer d'un instrument mais tu ne sais pas lequel ? Et bien voilà, l'atelier découverte musiques actuelles te propose de découvrir les bases de plusieurs instruments : basse, guitare, batterie, clavier, trompette, trombone, saxophone, et de t'initier au chant. Cet atelier étant collectif, c'est un excellent moyen d'apprendre à jouer au sein d'un groupe qui deviendra peut-être aussi mythique que celui des Beatles. Tu vivras de vrais moments sur scène à l'occasion de concerts donnés au cours de la saison. Tous les instruments sont mis à disposition.

Atelier adulte : formule bi-mensuelle
(soit 15 cours par an : 1 semaine sur 2)

€ T1: 205 € T2: 230 € T3: 260 € T4: 280 €

€ T1: 140 € T2: 160 € T3: 180 € T4: 200 € ★

€ T1: 175 € T2: 190 € T3: 205 € T4: 235 € ★



• Découverte chant : mon premier groupe vocal •

6 > 10 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mercredi ⌚ 11h > 12h

👤 MJC J. Prévert

Voici l'atelier idéal pour découvrir de manière ludique et sérieuse, les premiers conseils vocaux, corporels et musicaux pour les chanteurs en herbe. Après quelques chansons mises en place avec succès, « Mon premier groupe vocal » permettra de débiter dans l'art d'écrire des paroles et de composer des mélodies.

€ T1: 205 € T2: 230 € T3: 260 € T4: 280 €



• Découverte musiques actuelles Formule initié.e.s •

8 > 11 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mercredi ⌚ 14h > 15h

👤 MJC J. Prévert

Pour les initiés qui veulent approfondir l'apprentissage d'un instrument (au choix), un cours individuel, une fois par mois, est proposé en plus de l'atelier découverte.

€ T1: 335 € T2: 363 € T3: 385 € T4: 408 €

Musique

LA PRATIQUE COLLECTIVE

• Jazz •

Dès 13 ans - Niveau instrumental minimum - 2h

📅 **Samedi** ⌚ **10h30 > 12h30**

📍 **MJC J. Prévert**

L'atelier jazz propose une mise en pratique collective à tous les instrumentistes et vocalistes. Le répertoire abordé tourne autour des standards issus de Broadway, dans la plus pure tradition jazzistique, mais s'oriente également vers le répertoire de compositeurs tels que Miles Davis, Monk, Charlie Parker, Horace Silver... On y aborde le rôle de chaque instrument au sein d'une formation, ainsi que les principes généraux de l'improvisation.

€ T1: 350 € T2: 380 € T3: 405 € T4: 430 €

• Musiques actuelles amplifiées (MAA) •

Dès 16 ans - En fonction des niveaux 1h - 📅 à partir d'octobre

📍 **MJC J. Prévert**

Les ateliers de pratiques MAA proposent une formule exclusivement collective, à raison de 22 séances réparties pendant l'année, sans nécessité d'être inscrit.e à un cours individuel, afin de développer la pratique de groupe. Cet atelier est à destination des musicien.ne.s initié.e.s et autonomes.

€ T1: 335 € T2: 355 € T3: 375 € T4: 335 €



En
+

• Les formules •

Dès 8 ans - Cours collectif - 1h

📅 **à partir d'octobre** 📍 **MJC J. Prévert**

Les cours d'instruments offrent à chacun la possibilité d'intégrer un atelier de pratiques collectives afin de progresser au sein d'un groupe

- 30 cours d'instrument donnent accès à 22 cours de pratiques collectives par an.
- 25 cours d'instrument donnent accès à 30 cours de pratiques collectives par an.

CONSTITUTION DES GROUPES EN SEPTEMBRE EN FONCTION DES NIVEAUX DE PRATIQUE

€ **Sans coût supplémentaire**



Arts
visuels

Arts visuels

LES ARTS CRÉATIFS

• Arts graphiques •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h30

📅 **Mardi** ⌚ 20h > 21h30 (Dès 16 ans) ★

📅 **Mercredi** ⌚ 10h > 11h30 (6>10 ans)

📅 **Mercredi** ⌚ 14h > 15h30 (6>10 ans)

📅 **Mercredi** ⌚ 16h > 17h30 (10>16 ans) ★

📅 **Mercredi** ⌚ 18h > 19h30 (Dès 16 ans) ★

📅 **Mercredi** ⌚ 19h30 > 21h (Dès 16 ans) ★

👤 MJC J. Prévert

Vous avez l'âme d'un créatif et vous souhaitez réaliser vos propres œuvres d'art ? L'atelier arts graphiques est fait pour vous. En effet, vous allez pouvoir y découvrir différentes techniques et perfectionner celle(s) de votre choix : crayon, fusain, pastel, acrylique, gouache, sanguine, encre ou encore aquarelle. Votre travail sera encadré par un plasticien qualifié qui saura vous apporter son aide et son soutien, afin de faire de vous un véritable Van Gogh. Cet atelier vous permettra également de développer votre curiosité artistique et votre concentration.

€ T1: 167 € T2: 180 € T3: 198 € T4: 212 €

€ T1: 205 € T2: 230 € T3: 260 € T4: 280 € ★

€ T1: 224 € T2: 243 € T3: 264 € T4: 282 € ★

• Bande dessinée Manga - Comics •

Dès 7 ans - Cours collectif - 1h30

📅 **Mercredi** ⌚ 10h > 11h30 (7>14 ans)

📅 **Mercredi** ⌚ 14h > 15h30 (7>14 ans)

📅 **Mercredi** ⌚ 16h > 17h30 (7>14 ans)

📅 **Mercredi** ⌚ 18h > 19h30 (Dès 15 ans) ★

👤 MJC J. Prévert

Vous avez envie de raconter une histoire en bande dessinée dans le style franco-belge, manga ou comics ?

Cet atelier vous montrera toutes les astuces pour vous faciliter sa réalisation. Vous découvrirez les principes de la narration, de la composition d'une image et la structure d'une planche de BD. Vous élaborerez des décors et mettrez en mouvement les personnages que vous aurez créés. Ainsi en abordant toutes les phases de la création (histoire, crayonné, encrage, couleurs...), vous captiverez l'attention de vos lecteurs.

€ T1: 167 € T2: 180 € T3: 198 € T4: 212 €

€ T1: 224 € T2: 243 € T3: 264 € T4: 282 € ★

• Terre et modelage •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h30 > 2h

📅 **Mercredi** ⌚ 10h > 12h (Dès 18 ans)

📅 **Mercredi** ⌚ 14h > 15h30 (6>10 ans) ★

📅 **Mercredi** ⌚ 16h > 17h30 (10>17 ans) ★

📅 **Mercredi** ⌚ 18h > 20h (Dès 18 ans)

👤 MJC J. Prévert

L'atelier terre et modelage permet d'appréhender les différentes techniques liées au travail de la terre. Le sujet est libre, donc chacun.e travaille et développe un projet personnel, tout en étant encadré par une professionnelle. L'idée est de créer des œuvres s'inspirant d'objets existants, d'une image ou encore de son imagination. Chaque réalisation est ensuite cuite au four.

€ T1: 167 € T2: 180 € T3: 198 € T4: 212 € ★

€ T1: 205 € T2: 230 € T3: 260 € T4: 280 € ★

€ T1: 305 € T2: 335 € T3: 360 € T4: 385 €



Arts visuels

LES ARTS CRÉATIFS

• Couture •

Dès 11 ans - Cours collectif - 2h > 2h30

📅 Lundi ① 18h > 20h30 (Débutants dès 17 ans)

📅 Mardi ① 18h > 20h30 (Débutants dès 17 ans)

📅 Mercredi ① 14h > 16h (11>16 ans) ★

📅 Mercredi ① 16h > 18h30 (Dès 17 ans)

📅 Jeudi ① 15h30 > 18h ① 18h > 20h30 (Dès 17 ans)

📅 Vendredi ① 9h45 > 12h15 ① 14h > 16h30 ★

(En autonomie)

📍 Maison de quartier G. Moustaki

Ce cours de couture s'adresse à celles et ceux qui désirent pratiquer la couture à travers différents ateliers. De la customisation à la création de vêtements, en passant par le recycling, la couture zéro déchets ou encore la confection d'accessoires, vous apprendrez à apprêter votre quotidien de créations 100 % fait-main. Vous progresserez dans le respect de vos besoins. Vous découvrirez également comment prendre plaisir à créer en autonomie et en toute sécurité. Dans l'atelier, des machines sont à votre disposition. Venez simplement avec des ciseaux, des épingles, des aiguilles et du fil.

Nouveau !

Cette année, la MJC met à disposition la salle de couture de la MDQ Georges Moustaki pour les adhérent.e.s qui souhaitent profiter de l'équipement de manière autonome.

€ T1: 270 € T2: 300 € T3: 330 € T4: 360 €

€ T1: 235 € T2: 260 € T3: 280 € T4: 296 € ★

€ T1: 65 € T2: 75 € T3: 85 € T4: 95 € ★



L'ART AUDIOVISUEL

• Découverte vidéo •

11>16 ans - Cours collectif - 1h30

📅 Mardi ① 17h30 > 19h

📍 Maison de quartier G. Moustaki

Plongez dans l'univers de l'audiovisuel ! À travers des mini-projets ludiques vous verrez tous les aspects nécessaires pour pouvoir faire de bonnes vidéos. Vous aborderez l'animation, le story-board, les règles de prise de vue, la prise de son et bien sûr le montage. L'année s'achèvera avec la réalisation d'un mini-film, ou de courts-métrages.

€ T1: 205 € T2: 230 € T3: 260 € T4: 280 €

• Réalisation vidéo •

Dès 15 ans - Cours collectif - 2h

📅 Jeudi ① 18h > 20h

📍 MJC J. Prévert

Cet atelier vous propose d'écrire un scénario de court-métrage de fiction et de le réaliser. La première partie de l'année est consacrée au scénario. Des extraits de films illustreront les domaines de la dramaturgie abordés au cours de l'écriture. Vous organiserez ensuite le tournage (casting, repérages...) et réaliserez le film. Les dernières séances sont réservées au montage du film. Toutes les étapes de la fabrication d'un film sont ainsi abordées, ce qui vous permettra de réinvestir vos compétences dans vos projets.

€ T1: 230 € T2: 250 € T3: 280 € T4: 305 €



Viens faire de la radio !

AVEC RADIO ALPA

Vous souhaitez faire de la radio ?

Radio Alpa vous propose :

- d'animer une émission en solo ou en équipe en direct antenne ou enregistrée (podcast),
- de présenter une chronique étudiante en direct antenne ou enregistrée (podcast) dans l'émission « L'Amphi », du lundi au vendredi de 19h à 20h,
- de produire une création sonore ponctuelle ou régulière (hebdo, mensuelle, trimestrielle),
- de participer aux activités annexes (reportages et couverture de festivals ou de concerts, filmer des événements organisés par la radio pour produire des vidéos sur les réseaux sociaux ou des Facebook Live, être photographe lors des soirées, etc.).

Dossier et modalités d'inscription sur www.radioalpa.com

☎ 02 43 23 32 41 - bonjour@radioalpa.com



**Expression
scénique
&
Langues**

Expression scénique & Langues

LA DANSE

• Danse contemporaine •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h > 1h45

📅 Mercredi ⌚ 11h > 12h (6>8 ans)

📅 Jeudi ⌚ 18h > 19h15 (11>15 ans) ★

📅 Jeudi ⌚ 19h15 > 21h (Dès 15 ans) ★

📅 Samedi ⌚ 11h > 12h (8>10 ans) ★

👤 MJC J. Prévert

La danse contemporaine est un moyen d'expression regroupant l'éveil de la perception, de la créativité et de la sensibilité artistique. Comment ça se passe ? Vous travaillerez pieds nus, les cours commencent par un échauffement suivi d'un travail sur le placement, sur la conscience du mouvement et se terminent par une variation technique ou par un travail d'improvisation et d'écriture chorégraphique.

€ T1: 159 € T2: 178 € T3: 199 € T4: 218 €

€ T1: 165 € T2: 180 € T3: 205 € T4: 224 € ★

€ T1: 227 € T2: 248 € T3: 267 € T4: 286 € ★

€ T1: 133 € T2: 149 € T3: 168 € T4: 184 € ★



• Claquettes américaines •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h

Du 9 janvier au 26 juin 2024

📅 Mardi ⌚ 17h30 > 18h30 (6>10 ans) ★

📅 Mardi ⌚ 18h30 > 19h30 (Dès 11 ans)

📅 Mardi ⌚ 19h30 > 20h30 (Dès 16 ans)

👤 MJC J. Prévert

Avec l'apprentissage des pas de base, de combinaisons et de chorégraphies, mais aussi avec la mise en place de spectacles, de cabarets, vous découvrirez d'autres facettes des claquettes car tous les styles sont permis ! Du swing au rock, du jazz au rap... ça fait flap, ça fait tap, et ça fait clap !

€ T1: 106 € T2: 119 € T3: 133 € T4: 145 € ★

€ T1: 132 € T2: 144 € T3: 163 € T4: 178 €

• Hip-hop •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mercredi ⌚ 15h > 16h (6>10 ans)

📅 Mercredi ⌚ 16h > 17h (11>14 ans)

👤 MJC J. Prévert

Le hip-hop est une danse urbaine qui combine de multiples mouvements rythmés. Pas besoin de tenue complexe ou coûteuse : une paire de baskets, un tee-shirt et un jogging large suffisent amplement ! Les cours te permettront de prendre confiance en toi et d'apprendre à maîtriser ton corps : coordination des mouvements, sens du rythme, travail dans l'espace...

€ T1: 159 € T2: 178 € T3: 199 € T4: 218 €



ÉVEIL MUSIQUE & DANSE (CF : P.6)

Expression scénique & Langues

LE THÉÂTRE

• Théâtre - enfants et ados •

Dès 8 ans - Cours collectif - 1h30

📅 **Mardi** ⌚ 17h30 > 19h (11>16 ans)

📅 **Mardi** ⌚ 19h > 20h30 (11>16 ans)

📅 **Mercredi** ⌚ 14h30 > 16h (8>10 ans)

📅 **Mercredi** ⌚ 16h > 17h30 (8>10 ans)

👤 MJC J. Prévert

Envie de monter sur les planches et de vous éveiller aux autres, au monde qui vous entoure ?

Alors venez découvrir le théâtre dans son ensemble en pratiquant des jeux d'improvisation, des exercices corporels... L'atelier fera aussi l'objet de la préparation d'une pièce de théâtre afin d'offrir un spectacle au public en fin d'année.

€ T1 : 204 € T2 : 228 € T3 : 255 € T4 : 277 €

• Théâtre - adultes •

Dès 18 ans - Cours collectif - 2h

📅 **Lundi** ⌚ 20h > 22h

📅 **Mardi** ⌚ 20h30 > 22h30

👤 MJC J. Prévert

À travers des jeux corporels, de voix, d'improvisation, l'atelier théâtre vous propose un espace de liberté, d'expression, de plaisir et d'engagement dans une aventure collective. Nous élaborons peu à peu un spectacle qui sera présenté courant juin.

€ T1 : 270 € T2 : 300 € T3 : 330 € T4 : 360 €

LES LANGUES

• Japonais •

Dès 13 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Mardi** ⌚ 18h > 19h (niveau débutant)

📅 **Jeudi** ⌚ 18h > 19h (niveau intermédiaire)

📅 **Jeudi** ⌚ 19h > 20h (niveau avancé)

👤 MJC J. Prévert

Le Japon recèle une culture foisonnante et passionnante. Découvrez-la davantage en vous plongeant dans l'apprentissage de la langue japonaise.

Ensemble, nous allons la parler à travers diverses situations de la vie quotidienne (se présenter, commander dans un restaurant, prendre les transports, parler de ses passions...) mais aussi s'entraîner à l'écriture, en apprivoisant les hiragana (syllabaire).

Nouveau !

Cette année, une activité d'arts graphiques (calligraphie, etegami) en lien avec l'écriture japonaise sera proposée une fois par trimestre sur l'heure de cours.

€ T1 : 160 € T2 : 180 € T3 : 200 € T4 : 220 €



CONTRAT SÉRÉNITÉ

PROFITEZ SEREINEMENT DE VOTRE
INFORMATIQUE À DOMICILE

**N'hésitez plus !
Pour une prise en main à distance
illimitée**

**Bénéficiez de 3 interventions
annuelles (1 heure / intervention)**

**Toujours plus avec nous
une assistance téléphonique
illimitée**



À SEULEMENT 18€/mois
(Déduction fiscale)

**UN PROFESSIONNEL QUI
VOUS ACCOMPAGNE**



**02 43 72 37 74
101, rue de Valence,
72000 LE MANS**

ATMOS
propreté

Nettoyage industriel

02 43 72 45 70

www.atmos.fr



Forme

Bien-être

Forme & Bien-être



• Zumba •

13 > 55 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Lundi** ⌚ **18h > 19h**

📍 **MJC J. Prévert**

La zumba est issue d'un mélange d'exercices physiques et de danses. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines telles que la salsa, le merengue, la cumbia, le reggaeton ou encore le kuduro. Plus qu'un simple cours de danse, une séance de zumba requiert beaucoup d'efforts physiques permettant de travailler différentes parties du corps, ainsi que l'endurance.

€ T1: 201 € T2: 221 € T3: 248 € T4: 271 €

• Gym douce •

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Mercredi** ⌚ **17h30 > 18h30**

📍 **MJC J. Prévert**

Une discipline qui tient compte de vos conditions physiques. Elle est conçue de manière à respecter les capacités de la personne et agir sur les aspects qui vont améliorer la forme physique. L'objectif est de partager le plaisir de bouger ensemble, d'offrir des moments de bien-être au corps, et de continuer à solliciter les muscles avec intensité. Une partie des exercices se dérouleront autour de la chaise.

€ T1: 230 € T2: 250 € T3: 280 € T4: 305 €

• Taï-chi-chuan •

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Mercredi** ⌚ **18h30 > 19h30**

📍 **MJC J. Prévert**

Le taï-chi-chuan est un art martial chinois très ancien. De nos jours, il est souvent pratiqué en Chine comme une gymnastique souple. Le taï-chi-chuan fait appel à la coordination et l'équilibre et permet d'harmoniser de manière naturelle le souffle et le mouvement.

€ T1: 230 € T2: 250 € T3: 280 € T4: 305 €



Forme & Bien-être

LE YOGA

• Hatha Yoga •

Dès 16 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ☉ 11h > 12h

📅 Mardi ☉ 18h > 19h

📅 Jeudi ☉ 19h > 20h

👤 MJC J. Prévert | MDQ G. Moustaki

Le Hatha Yoga est une discipline et une philosophie. Il nous aide à mieux gérer notre vie quotidienne par des postures physiques assouplissant et déliant le corps, par des techniques respiratoires apaisantes. C'est un art de vivre, une façon d'être avec soi-même, avec les autres. Aucun besoin d'être souple, par la présence du souffle et de la conscience mise dans le geste, le corps se transforme à son rythme.

€ T1: 230 € T2: 250 € T3: 280 € T4: 305 €

• Vinyasa Yoga •

Dès 16 ans - Cours collectif - 1h

📅 Jeudi ☉ 18h > 19h

👤 MJC J. Prévert

Le Vinyasa yoga est un yoga dynamique qui tonifie. Le travail est basé sur des enchaînements corporels, dynamiques ou statiques, reliés à une respiration naturelle. Les postures apportent force, souplesse, maîtrise et détente afin d'éviter les douleurs et les problèmes physiques éventuels dus aux mauvais placements.

€ T1: 230 € T2: 250 € T3: 280 € T4: 305 €



• Yin Yoga •

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ☉ 10h > 11h

📅 Mardi ☉ 19h > 20h

👤 MJC J. Prévert | MDQ G. Moustaki

Le Yin yoga est à la frontière entre le yoga et la méditation.

En utilisant le poids du corps et la force de gravité pour se laisser fondre au sol, tous les muscles se relâchent. Le corps s'étire et s'ouvre lentement, le système nerveux se calme, le mental accepte ce qui survient sans plus chercher à contrôler. Au final, on atteint une détente maximale, un lâcher prise et une pleine conscience de soi.

€ T1: 230 € T2: 250 € T3: 280 € T4: 305 €





**CREDIT
COOPÉRATIF**
UNE AUTRE BANQUE EST POSSIBLE



**REJOIGNEZ-
NOUS !**

Centre d'affaires du Mans :

100 avenue du Général Leclerc

72000 Le Mans - Tél. : 02 52 92 00 75

Email : le-mans@credit-cooperatif.coop

Au Crédit Coopératif,
votre argent soutient
des projets de l'économie
sociale et solidaire.

 GROUPE BPCE

www.credit-cooperatif.coop

Coût de connexion selon votre opérateur.



L'équipe DES TECHNICIENS D'ACTIVITÉS

Musique

Batterie Romain Guérard

Basse Thomas Boucherie

Chant / Découverte chant / Groupe vocal
Marc Villette

Découverte Musiques Actuelles Amplifiées
Romain Guérard, Eryvn Pepinter, Marc Villette

Guitare Julien Beaumont

Jazz Olivier Leveau

Percussions africaines Ibraïma Koné

Piano Olivier Leveau, Eryvn Pepinter,
Lorenzo Tarade

Arts visuels

BD / Manga / Comics Laurent Milon,
Fabrice Tourmez

Couture Charlotte Manguin

Terre et modelage Julie Castagné

Vidéo Mathieu Blanchard, Claude Sausseureau

Expression scénique & langues

Claquettes Clémence Langlais

Danse contemporaine / Eveil

Lena Ferrufino / Eryvn Pepinter

Théâtre adultes Laurence Roussel

Théâtre enfants / ados Samantha Merly

Japonais Elisabeth Charlot

Forme & bien-être

Gym douce / Tai-chi-chuan Elisabeth Charlot

Yoga Keiko Nakamoto

Zumba / Hip hop Mourad El Mrini

Inscriptions

MODALITÉS

Quand s'inscrire ?

- **Dès le 20 juin 2023**, pour les adhérents 2022-2023
- ▲ **Les réinscriptions ne sont pas automatiques**
- **À partir du 29 juin 2023, pour tous.**

Comment s'inscrire ?

- **En ligne, sur www.mjcprevert.com**
- **À l'accueil sur rendez-vous**, du lundi au vendredi, de 10h à 19h - Prise de rdv sur le site internet de la MJC ou par téléphone.

Modes de paiement

- **CB**
- **Espèces**
- **Chèques bancaires | Prélèvements automatiques** (4, 6 ou 8 fois sans frais)
- **Chèques vacances** (papiers ou dématérialisés)
- **Bons temps libre** (Caf)

Pièces à fournir

- **Avis d'imposition 2022** (sur les revenus 2021)
- **RIB** (même si vous réglez autrement que par prélèvements)
- **Une photo d'identité**
- **Un certificat médical pour les ateliers danse, forme et bien-être** (datant de moins de 3 ans)
- ▲ **Pensez à rapporter votre carte d'adhésion si vous étiez adhérent la saison dernière !**

Réductions

- **À partir de deux activités :**
-10 % sur la deuxième activité
- **Parrainage :** - 10% pour le filleul et le parrain
- ▲ **Le parrain doit être un adhérent 2022-2023**
Le parrain et le filleul doivent se présenter ensemble lors de l'inscription.
- **Étudiant :** T1 sur présentation du récépissé d'inscription 2023-2024.

Calculer le tarif

Le tarif est calculé en fonction du quotient familial. Pour savoir quel tarif vous revient, il vous suffit de prendre votre dernier avis d'imposition 2022, et de diviser votre montant net imposable par 12, puis par le nombre de part :

- **T1 : QF de 0 à 700 €**
- **T2 : QF de 701 € à 1100 €**
- **T3 : QF de 1101 € à 1700 €**
- **T4 : QF supérieur à 1701 €**

Ex : si votre montant net imposable est de 28 500 € et que vous avez 3 parts :
 $28500 / 12 = 2375$ $2375 / 3 = 791,6$
Votre QF est de 791, vous paierez le montant correspondant au T2

L'adhésion

L'adhésion à la MJC J. Prévert est obligatoire.

- **11 €** pour les - de 25 ans et demandeurs d'emploi
- **22 €**

L'adhésion est valable du 1^{er} septembre 2023 au 30 août 2024.

Mes avantages

- **Tarif réduit sur nos stages et événements**

En tant qu'adhérent,

vous pouvez vous impliquer comme bénévole dans la vie de la MJC :

- **en participant de façon ponctuelle à l'organisation de nos événements :** bar, billetterie, catering, diffusion des supports de communication...
- **en intégrant une commission :** la réflexion, la mise en œuvre et le suivi des projets, des actions sont élaborés en commissions (commission radio, commission ateliers, commission cinéma, commission animation / vie sociale)
- **en intégrant le conseil d'administration :** le conseil d'administration se déroule une fois par mois et permet de définir et conduire la politique générale de l'association, de réfléchir aux orientations, aux projets, et au fonctionnement de la MJC.

MJC J. Prévert

🕒 Accueil sur rendez-vous

📍 **MJC Jacques Prévert**
97 Grande Rue - Le Mans

☎ 02 43 24 73 85

💻 bonjour@mjcprevert.com

www.mjcprevert.com

🚌 **en bus ou tramway**

Arrêt Mairie (4, 11, 12, 14, 17)

Arrêt Eperon (T1)

Arrêt Jacobins (4, 11, 30, T2)

La navette électrique

Venez avec la navette
gratuite « La Mancelle »

Plus d'infos : setram.fr

🚗 **Accès en voiture**

Stationnement payant :

- Place du Hallai

- Place de l'Eperon

Stationnement gratuit :

- Quai Louis Blanc

⚠ Stationnement interdit
dans la Cité Plantagenêt.

Maison de quartier G. Moustaki

🕒 Accueil

Mardi, mercredi, vendredi :

9h > 12h / 14h > 17h

Jeudi : 9h > 12h

📍 **Maison de Quartier**
Georges Moustaki

211 rue des Maillets - Le Mans

☎ 09 81 41 49 32

07 60 10 28 89

💻 bonjour@lekiosque-evs.fr
www.mjcprevert.com

🚌 **Venez en bus ou tramway**

Arrêt Maillets-Zamenhof

(12, 22, 15, T2)

🚗 **Accès en voiture**

Stationnement gratuit :

- Rue des Maillets



Accès en vélos

Parkings à vélos dans la cour
de la MJC J. Prévert et devant la
maison de quartier G. Moustaki

Direction Yoann Puech

Secrétariat Séverine Foucault

Comptabilité Anne-Marie Ferreira

Communication Dimitri Poulain

Camille Bacoup / Marion Salle

Accueil Manon Biaudet / Sam Falise

Responsable des ateliers

Romain Guérard

Responsable antenne et rédaction

Radio Alpa Jean-Yves Breteau

Journalisme Radio Alpa Robin Hulin

Programmation musicale

Radio Alpa Frédéric Chauvaud

Technicien Radio Alpa Jean Foucaud

Responsable des EVS Anaïs Daumas

Coordination des EVS Clovis Jeco

Animation sociale Nabila Duluard

Ngondi Binda / Marion Roger / Camille
Bacoup

Responsable cinéma Les Cinéastes

Rodolphe Pereira

Programmation cinéma Les Cinéastes

Malo Guislain / Delphine Bruneau

Projection / caisse Johan Aubert

Léopold Beuvier / Pascal Connin

Marion Salle

Avec le soutien des membres du conseil
d'administration et de nombreux bénévoles.

Conseil d'administration

Bureau

Président : Stéphane Lemesle

Vice-président : Jacques Brunet

Trésorier : Cyrille Provost

Secrétaire : Isabelle Vavasasseur

Secrétaire adjoint : Benjamin Danet

Pour rejoindre l'équipe de la MJC en tant que
bénévole, merci de nous écrire à
bonjour@mjcprevert.com

Planning des ateliers À LA SEMAINE

Lundi

16h > 19h30*	Batterie	Dès 8 ans
16h > 21h30*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
16h30 > 19h30*	Piano musiques actuelles / classique	Dès 7 ans
16h30 > 20h30*	Piano jazz	Dès 13 ans
17h30 > 18h30	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
18h > 19h	Zumba	13 - 55 ans
18h > 20h30	Couture (niveau débutant)	Dès 17 ans
20h > 22h	Théâtre (adulte)	Dès 18 ans

Mardi

10h > 11h	Yin Yoga	Dès 18 ans
11h > 12h	Hatha Yoga	Dès 16 ans
16h > 19h30*	Batterie	Dès 8 ans
16h > 19h*	Basse	Dès 8 ans
16h > 19h*	Piano musiques actuelles / classique	Dès 7 ans
17h30 > 18h30	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
17h30 > 18h30	Claquettes américaines	6 - 10 ans
17h30 > 19h	Théâtre (ados)	11 - 16 ans
17h30 > 19h	Découverte vidéo	11 - 16 ans
18h > 19h	Japonais (niveau débutant)	Dès 13 ans
18h > 19h	Hatha Yoga	Dès 16 ans
18h > 20h30	Couture (niveau débutant)	Dès 17 ans
18h30 > 19h30	Percussions africaines	Dès 11 ans
18h30 > 19h30	Claquettes américaines	Dès 11 ans
19h > 20h	Yin Yoga	Dès 18 ans
19h > 20h30	Théâtre (ados)	11 - 16 ans
19h30 > 20h30	Claquettes américaines	Dès 16 ans
20h > 21h30	Arts graphiques	Dès 16 ans
20h30 > 22h30	Théâtre (adulte)	Dès 18 ans

Mercredi

9h30 > 10h15	Eveil danse musique	4 - 6 ans
10h > 11h	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
10h > 19h30*	Piano musiques actuelles / classique	Dès 7 ans
10h > 11h30	Arts graphiques	6 - 10 ans
10h > 11h30	Bande dessinée - manga - comics	7 - 14 ans
10h > 12h	Terre et modelage	Dès 18 ans
10h15 > 11h	Eveil danse musique	4 - 6 ans
11h > 12h	Danse contemporaine	6 - 8 ans
11h > 12h	Découverte chant	6 - 10 ans
11h > 12h	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
13h45 > 14h45	Danse contemporaine	8 - 10 ans
14h > 15h	Découverte musiques actuelles (initiés)	8 - 11 ans
14h > 15h30	Arts graphiques	6 - 10 ans
14h > 15h30	Bande dessinée - manga - comics	7 - 14 ans
14h > 15h30	Terre et modelage	6 - 10 ans

Mercredi

14h > 16h*	Chant	Dès 10 ans
14h > 16h	Couture (ados)	11 - 16 ans
14h30 > 16h	Théâtre (enfants)	8 - 10 ans
15h > 16h	Hip-hop	6 - 10 ans
15h > 22h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
16h > 17h	Hip-hop	11 - 14 ans
16h > 17h30	Arts graphiques	10 - 16 ans
16h > 17h30	Bande dessinée - manga - comics	7 - 14 ans
16h > 18h30	Couture	Dès 17 ans
16h > 17h30	Théâtre (enfants)	8 - 10 ans
16h > 17h30	Terre et modelage	10 - 17 ans
16h > 19h30*	Batterie	Dès 8 ans
16h > 20h30*	Basse	Dès 8 ans
17h > 19h*	Chant	Dès 10 ans
17h30 > 18h30	Gym douce	Dès 18 ans
18h > 19h30	Arts graphiques	Dès 16 ans
18h > 19h30	Bande dessinée - manga - comics	Dès 15 ans
18h > 20h	Terre et modelage	Dès 18 ans
18h30 > 19h30	Tai-Chi-Chuan	Dès 18 ans
19h30 > 21h	Arts graphiques	Dès 16 ans

Jeudi

15h30 > 18h	Couture	Dès 17 ans
16h > 17h30*	Batterie	Dès 8 ans
16h > 20h30*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
18h > 19h	Vinyasa Yoga	Dès 16 ans
18h > 19h	Japonais (niveau intermédiaire)	Dès 13 ans
18h > 19h15	Danse contemporaine	11 - 15 ans
18h > 20h30	Couture	Dès 17 ans
18h > 20h	Réalisation vidéo	Dès 15 ans
18h30 > 19h30	Découverte musiques actuelles	Dès 18 ans
19h > 20h	Hatha Yoga	Dès 16 ans
19h15 > 21h	Danse contemporaine	Dès 15 ans
19h > 20h	Japonais (niveau avancé)	Dès 13 ans
19h15 > 21h	Danse contemporaine	Dès 15 ans

Vendredi

9h45 > 12h15	Couture (en autonomie)	Dès 17 ans
14h > 16h30	Couture (en autonomie)	Dès 17 ans
15h > 19h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans

Samedi

10h15 > 11h	Eveil danse musique	4 - 6 ans
10h30 > 12h30	Jazz	Dès 13 ans
11h > 12h	Danse contemporaine	8 - 10 ans
11h > 12h	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans



Pour s'informer

02 43 24 73 85

bonjour@mjcprevert.com

www.mjcprevert.com

 **MJC.PREVERT**

 **MJC.PREVERT.72**

 **@MJC_PREVERT**