

MJC PREVERT

2025 LES ATELIERS 2026



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

Inscrivez-vous en ligne sur www.mjcprevet.com

MJC
JACQUES
PRÉVERT
LE MANS

Association d'éducation populaire
PRATIQUES ARTISTIQUES
ACTION CULTURELLE
ANIMATION VIE SOCIALE
CINÉMA & RADIO

Les ateliers DE LA MJC

Issues de la République des Jeunes, les MJC - Maison des Jeunes et de la Culture - ont pour objet depuis 1948 de « permettre aux jeunes et aux adultes de prendre conscience de leurs aptitudes pour devenir des citoyens actifs d'une démocratie vivante ». Installée dans la Cité Plantagenêt depuis 1978, la MJC Jacques Prévert participe activement à ce mouvement. Elle développe des espaces (Ateliers, Radio, Cinéma, Espaces de Vie Sociale...) d'apprentissage, d'émancipation, de construction, de lien social et d'expression mais aussi de fabrication de citoyenneté. Association d'Education Populaire, elle s'inscrit pleinement dans ses principes et ses pratiques et défend la promotion des Droits Culturels de chacun et de toutes et tous. 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.12 > 15
Forme & Bien-être	P.16 > 17
Structure & Infos pratiques	P.18 > 22

Nos partenaires

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



Musique



Musique

LES INSTRUMENTS

• Basse •

Dès 8 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Mardi ☉ 17h30 > 19h*

📅 Mercredi ☉ 17h > 19h*

📅 Jeudi ☉ 17h > 19h*

📍 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: 605 € T2: 652 € T3: 692 € T4: 732 €

• Batterie •

Dès 8 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Lundi ☉ 16h > 17h30*

📅 Mardi ☉ 16h > 19h30*

📅 Mercredi ☉ 17h30 > 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: 605 € T2: 652 € T3: 692 € T4: 732 €

• Guitare musiques actuelles •

Dès 8 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Lundi ☉ 15h > 19h*

📅 Mardi ☉ 17h30 > 19h*

📅 Mercredi ☉ 14h > 22h*

📅 Vendredi ☉ 16h > 22h*

📍 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: 605 € T2: 652 € T3: 692 € T4: 732 €



* 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 XIXème 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 dans notre atelier. Vous y apprendrez les techniques (l'improvisation, l'harmonie...) mais aussi l'histoire de cette musique et de ses figures de référence passées ou présentes.

€ T1: 605 € T2: 652 € T3: 692 € T4: 732 €

• 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: 170 € T2: 190 € T3: 211 € T4: 232 €

• Piano musiques actuelles & classique •

Dès 7 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Lundi ☉ 17h30 > 20h30* (Classique)

📅 Mardi ☉ 16h > 19h* (Musiques actuelles)

📅 Mercredi ☉ 10h > 19h30* (Musiques actuelles)

📅 Jeudi ☉ 17h > 19h30* (Musiques actuelles)

📅 Jeudi ☉ 16h30 > 19h30* (Classique)

📍 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: 605 € T2: 652 € T3: 692 € T4: 732 €

* Horaire à définir lors de l'inscription

FORMULE chant & instrument - (CF: P5)

Musique

LE CHANT

• Chant •

Dès 10 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Mercredi ⌚ 15h > 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: 605 € T2: 652 € T3: 692 € T4: 732 €

* Horaire à définir lors de l'inscription



• Formule chant & instruments •

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: +105 € T2: +115 € T3: +135 € T4: +160 €



maison graphique

Ouverture en septembre 2025
90 rue Nationale
au Mans

Exposition, risographie, workshop, formation, création...

Programme complet sur Instagram :
@maisongraphiquelemans

©Clément Szczuczynski

Maison Graphique, un nouveau lieu dédié aux arts graphiques au Mans !

Un espace hybride pour **découvrir, pratiquer et expérimenter** les arts graphiques et la risographie.

Tout au long de l'année, Maison Graphique propose des actions pour tous les publics :

- **Découvrir** autour d'expositions, d'actions de médiation et événements.
- **Pratiquer** avec les ateliers tous publics, workshops pour artistes et étudiant·es.
- **Se former** avec les formations professionnelles pour les artistes éligibles AFDAS.
- **Imprimer** ses propres projets en risographie ou éco-concevoir avec riso_éticc.
- **Travailler** dans un cadre créatif et inspirant avec des temps de travail partagés.

Infos et inscriptions :
riso@eticc.fr | maison-graphique.fr

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: 170 € T2: 190 € T3: 200 € T4: 215 €

€ T1: 150 € T2: 160 € T3: 175 € T4: 185 € ★

• 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: 217 € T2: 244 € T3: 276 € T4: 296 €

• 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: 217 € T2: 244 € T3: 276 € T4: 296 €

€ T1: 144 € T2: 165 € T3: 185 € T4: 206 € ★

€ T1: 185 € T2: 200 € T3: 217 € T4: 250 € ★



Musique

LA PRATIQUE COLLECTIVE

• Jazz •

Dès 16 ans - Niveau avancé - 2h

📅 Samedi ⌚ 10h30 > 12h30

Horaires pouvant varier en fonction des disponibilités du groupe

📍 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: 370 € T2: 402 € T3: 430 € T4: 457 €

• 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 24 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: 345 € T2: 364 € T3: 393 € T4: 416 €

En+

• 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. En fonction du niveau.

€ T1: 355 € T2: 386 € T3: 413 € T4: 435 €

• Les formules •

Dès 8 ans - Cours collectif - 1h 📅 à partir d'octobre 📍 MJC J. Prévert

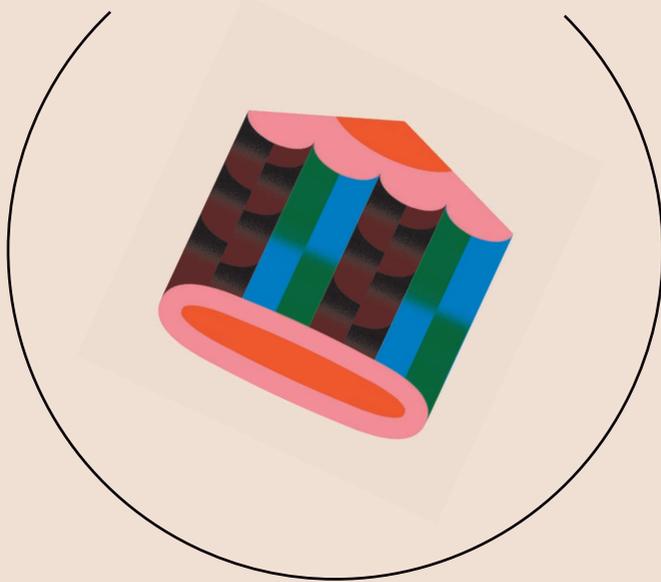
Les cours d'instruments offrent à chacun la possibilité d'intégrer un atelier de pratiques collectives afin de progresser au sein d'un groupe

- 30 cours d'instruments donnent accès à 24 cours de pratiques collectives par an.
- 25 cours d'instruments 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 > 2h

📅 Mardi ☉ 20h > 22h (Dès 16 ans)

📅 Mercredi ☉ 10h > 11h30 (6-10 ans) ★

📅 Mercredi ☉ 14h > 15h30 (6-10 ans) ★

📅 Mercredi ☉ 16h > 17h30 (10-16 ans) ★

📅 Mercredi ☉ 18h > 20h (Dès 16 ans)

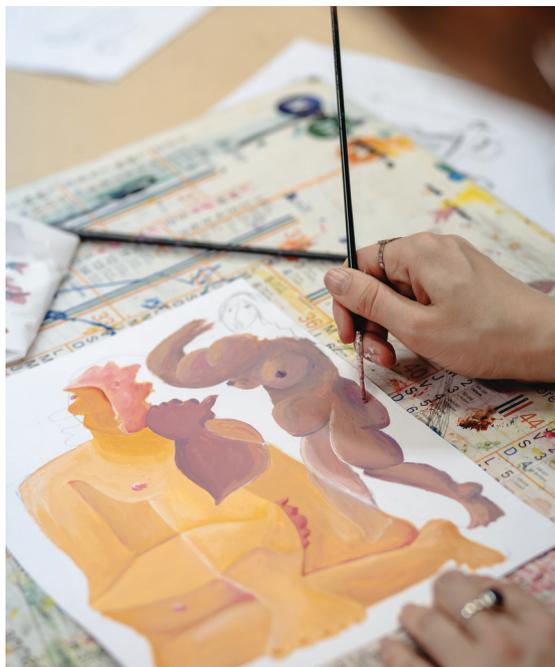
📍 MJC J. Prévert

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: 177 € T2: 190 € T3: 210 € T4: 225 € ★

€ T1: 216 € T2: 243 € T3: 275 € T4: 297 € ★

€ T1: 306 € T2: 333 € T3: 362 € T4: 386 €



• 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: 177 € T2: 190 € T3: 210 € T4: 225 €

€ T1: 237 € T2: 257 € T3: 280 € T4: 298 € ★



Arts visuels

LES ARTS CRÉATIFS

• Couture •

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

🗓 Lundi ☉ 18h > 20h30 (Dès 17 ans)

🗓 Mardi ☉ 18h > 20h30 (Dès 17 ans)

🗓 Mercredi ☉ 14h > 16h (10-16 ans) ★

🗓 Mercredi ☉ 16h > 18h30 (Dès 17 ans)

🗓 Jeudi ☉ 15h30 > 18h (Dès 17 ans)

🗓 Jeudi ☉ 18h > 20h30 (Dès 17 ans)

📍 Maison de quartier G. Moustaki

Ce cours 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 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.

€ T1: 249 € T2: 274 € T3: 297 € T4: 314 € ★

€ T1: 283 € T2: 320 € T3: 355 € T4: 392 €

• Terre et modelage •

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

🗓 Lundi ☉ 9h45 > 12h15 (Dès 18 ans)

🗓 Mardi ☉ 17h30 > 19h (6-10 ans) ★

🗓 Mercredi ☉ 9h45 > 12h15 (Dès 18 ans)

🗓 Mercredi ☉ 14h > 15h30 (6-10 ans) ★

🗓 Mercredi ☉ 16h > 17h30 (10-17 ans) ★

🗓 Mercredi ☉ 17h45 > 20h15 (Dès 18 ans)

🗓 Jeudi ☉ 18h > 20h30* (Dès 18 ans)

📍 MJC J. Prévert

L'atelier terre et modelage permet d'appréhender les différentes techniques liées au travail de la terre. 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.

***Jeudi : atelier thématisé** : plusieurs projets collectifs ou individuels sont proposés au fil de la saison, afin d'être guidé au plus près de la pratique.

€ T1: 177 € T2: 190 € T3: 210 € T4: 225 €

€ T1: 216 € T2: 243 € T3: 275 € T4: 297 € ★

€ T1: 388 € T2: 431 € T3: 469 € T4: 506 € ★



Arts visuels

L'AUDIOVISUEL

• Découverte vidéo •

11 > 16 ans - Cours collectif - 1h30

📅 Mardi ⌚ 18h > 19h30

📍 MJC J. Prévert

Découvrez le monde 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: 216 € T2: 243 € T3: 275 € T4: 297 €



• Scénario et réalisation de court-métrage •

Dès 15 ans - Cours collectif - 2h 📅 Jeudi ⌚ 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 court-métrage. Toutes les étapes de la fabrication d'un film sont ainsi abordées, ce qui vous permettra de réinvestir vos compétences dans vos projets.

€ T1: 242 € T2: 268 € T3: 304 € T4: 335 €



Viens faire de la radio !

AVEC RADIO ALPA

Vous souhaitez faire de la radio ?

Radio Alpa vous propose de :

- Animer une émission en solo ou en équipe en direct antenne ou enregistrée (podcast)
- Présenter une chronique étudiante en direct antenne ou enregistrée (podcast) dans l'émission « L'Amphi », du lundi au vendredi de 19h à 20h
- Produire une création sonore ponctuelle ou régulière (hebdo, mensuelle, trimestrielle)
- Participer aux activités annexes (concerts Alpa On The Rock, soirées Alpa On Da Mix, 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 radioalpa.com

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

Expression scénique & Langues



Expression scénique & Langues

LA DANSE

Nouveau !

• Afro Dance •

Dès 9 ans - Cours collectif - 1h

📅 Jeudi ☉ 18h > 19h (9>14 ans)

📅 Jeudi ☉ 19h > 20h (>Dès 15 ans) ★

📍 MJC J. Prévert

La danse afro, c'est un concentré d'énergie, de joie et de rythme venu tout droit du cœur de l'Afrique ! Avec ses mouvements puissants, expressifs et ultra dynamiques, impossible de rester en place. C'est une vraie fête du corps et de l'âme, où chacun se connecte à la musique et lâche prise dans la bonne humeur !

€ T1: 169 € T2: 190 € T3: 211 € T4: 232 €

€ T1: 211 € T2: 232 € T3: 261 € T4: 285 € ★

• Danse contemporaine •

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

📅 Mercredi ☉ 11h > 12h (6>8 ans)

📅 Samedi ☉ 11h > 12h (8>10 ans) ★

📅 Samedi ☉ 12h > 13h (11>15 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: 169 € T2: 190 € T3: 211 € T4: 232 €

€ T1: 141 € T2: 159 € T3: 178 € T4: 196 € ★

• 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: 169 € T2: 190 € T3: 211 € T4: 232 €



ÉVEIL MUSIQUE & DANSE (CF : P.6)

Expression scénique & Langues

L'EXPRESSION SCÉNIQUE

• Stand-up - One (wo)man show •

Dès 18 ans - Cours collectif - 2h 📅 Mercredi ⌚ 20h > 22h 📍 MJC J. Prévert

Vous souhaitez révéler l'humoriste qui sommeille en vous ? Alors plongez-vous dans l'univers du stand-up et du « seul.e en scène ». Grâce aux techniques d'écriture, d'interprétation et à l'énergie du groupe, vous pourrez réaliser votre sketch ou votre set et présenter sur scène, en juin prochain, votre travail dans le cadre d'un plateau d'humour.

€ T1: 283 € T2: 320 € T3: 355 € T4: 375 €

• 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: 283 € T2: 320 € T3: 355 € T4: 375 €

Nouveau !

• Théâtre radiophonique •

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h30

📅 Mercredi ⌚ 20h15 > 21h45

📍 MJC J. Prévert

Dans cet atelier, il est question de création radiophonique. Il comporte les étapes suivantes : jeux de théâtre, travail « à la table » de la pièce choisie (enjeux dramatiques, caractérisation des personnages, travail sur les intonations et les émotions), enregistrement texte en main dans le studio de Radio Alpa, élaboration et enregistrement des ambiances sonores. Il est ouvert à celles et ceux qui souhaitent découvrir le théâtre radiophonique. Il peut être une étape pour celles et ceux qui ne souhaitent pas, pour le moment, monter sur scène, ou qui n'ont pas la disponibilité d'apprendre un texte par coeur.

€ T1: 283 € T2: 320 € T3: 355 € T4: 375 €

• 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: 216 € T2: 243 € T3: 275 € T4: 297 €



Expression scénique & Langues

LES LANGUES



• Japonais •

Dès 13 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ⌚ 18h30 > 19h30 (niveau débutant)

📅 Jeudi ⌚ 18h > 19h (niveau élémentaire)

📅 Jeudi ⌚ 19h > 20h (niveau intermédiaire)

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

€ T1:170 € T2:193 € T3:216 € T4:237 €

• Coréen •

Dès 11 ans - Cours collectif - 1h

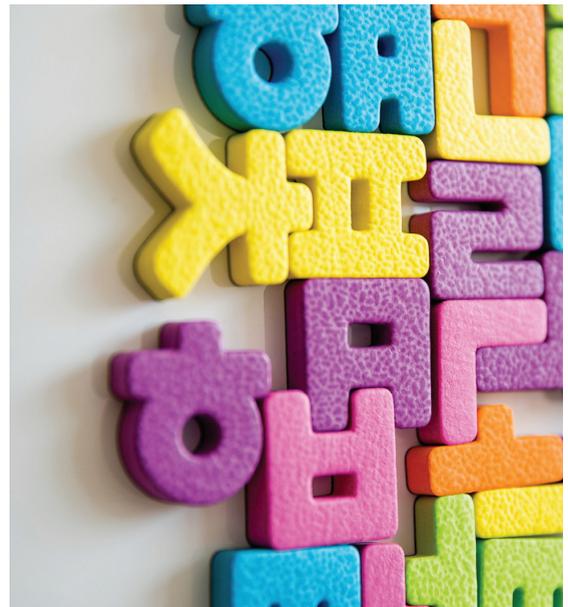
📅 Lundi ⌚ 18h > 19h (niveau débutant)

📅 Lundi ⌚ 19h > 20h (niveau élémentaire)

📍 MJC J. Prévert

Passionné par la Corée ? Fan de K-pop et de dramas ? Vous rêvez d'un voyage à Séoul ? Venez découvrir la langue coréenne ! Grâce à ce cours pour débutants, commencez à parler et lire le hangeul (alphabet coréen) dans un cadre ludique et dynamique, tout en vous familiarisant avec la culture coréenne. C'est plus facile qu'il n'y paraît : dès les premières séances, vous serez capable de parler et d'écrire vos premiers mots en coréen !

€ T1:170 € T2:193 € T3:216 € T4:237 €



Forme & Bien-être



Forme & Bien-être



• Yin Yoga •

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ☉ 19h > 20h

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, 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. On atteint une détente maximale, un lâcher prise et une pleine conscience de soi.

€ T1: 243 € T2: 265 € T3: 297 € T4: 325 €

• Hatha Yoga •

Dès 16 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ☉ 10h > 11h15

📅 Jeudi ☉ 19h > 20h ★

📍 MJC J. Prévert

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: 288 € T2: 314 € T3: 350 € T4: 383 €

€ T1: 243 € T2: 265 € T3: 297 € T4: 325 € ★

• Vinyasa Yoga •

Dès 16 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ☉ 18h > 19h | MDQ G. Moustaki

📅 Jeudi ☉ 18h > 19h | MJC J. Prévert

Le Vinyasa yoga est un yoga dynamique qui tonifie. Le travail est basé sur des enchaînements corporels, 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: 243 € T2: 265 € T3: 297 € T4: 325 €

• 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: 211 € T2: 232 € T3: 261 € T4: 285 €

Les équipes d'Atmos Propreté répondent à de nombreuses demandes dans différents domaines :



www.atmos.fr



Le tertiaire
entretien de bureaux



La maintenance immobilière
immeubles, résidences



L'Industrie
*PME - PMI
grands comptes*



Les milieux spécifiques et la santé
laboratoires, cabinets médicaux



La distribution
grandes et moyennes surfaces, plateformes logistiques



Les structures d'accueil
crèches, écoles

Mais aussi: remise en état de fin de chantier, nettoyage de vitres...

ATMOS LE MANS
8 rue des Frères Lumière - LA CHAPELLE SAINT AUBIN

- Impression Offset - Numérique & Grand Format - Façonnage - Embellissement -

COMPO 72

IMPRIMERIE

CONTACTEZ-NOUS




02 43 16 15 14
contact@compo72.com
15, rue du Fouillet - LE MANS
www.compo72.com

- Kakémono X Banner 
- Cartes de visite 
- Flyers Dépliants 
- Affiches 
- Plaquettes Brochures 

**NON
L'ÉCOLOGIE N'EST PAS
UNE PUNITION**



UN AVENIR. UNE BANQUE.

Le Crédit Coopératif exclut de ses financements les énergies fossiles ou encore les pesticides de synthèse, c'est l'une des raisons pour lesquelles il est l'une des banques au plus faible impact carbone*.

Devenez client



Agence du Mans :

100 avenue du Général Leclerc
72100 Le Mans - Tél. : 02 52 92 00 75
Email : le-mans@credit-cooperatif.coop

www.credit-cooperatif.coop

Coût de commission selon votre opérateur.

*120 t de CO₂e/M€ financé pour le Crédit Coopératif, contre 481 t de CO₂e/M€ financé pour la moyenne des banques françaises.

Indicateur du Crédit Coopératif - Carbone 4 (base 2021) - indicateurs sur les autres banques : Oxfam (base 2020).

Plus d'informations sur www.credit-cooperatif.coop/venue-banque/une-autre-banque-est-possible/impact-carbone/

DOCUMENT A CARACTERE PUBLICITAIRE - Crédit Coopératif - Société coopérative anonyme de Banque Populaire à capital variable - RCS Nanterre 349 974 931 - APE 6492Z

N° de TVA intracommunautaire FR 06 309 974 931 - Intermédiaire en assurance (courtier, mandataire d'intermédiaire d'assurance, mandataire d'assurance) ORIAS 07 005 463

Siège social : 12, boulevard Pasteur - CS 10026 - 92024 Nanterre cedex - Téléphone : 01 47 24 85 00 - www.credit-cooperatif.coop - Typographe : Atlas - Crédits photo : iStocky images - LeSuite - andCo

L'équipe DES ANIMATEURS TECHNICIENS D'ACTIVITÉS

Musique

Batterie Romain Guérard
Basse Mehdy Azza
Chant / Découverte chant / Groupe vocal
Marc Villette
Découverte Musiques Actuelles Amplifiées
Romain Guérard / Eryvn Pepinter / Marc Villette
Guitare Simon Radereau
Jazz Olivier Leveau
Percussions africaines Ibraïma Koné
Piano Michel Leboucher / Olivier Leveau
Jean Pralica / Eryvn Pepinter / Marie-Noëlle Ezzo

Arts visuels

BD / Manga / Comics Laurent Milon / Fabrice Tourmez
Couture Charlotte Manguin
Terre et modelage Julie Castagné / Lilas Force
Découverte vidéo Kenji Mehal / Claire Barreteau
Scénario et Réalisation de court-métrage
Claude Saussereau

Expression scénique & Langues

Afro Dance Johan Tinaugus
Danse contemporaine / Eveil
Lena Ferrufino / Eryvn Pepinter / Mehdy Azza
Stand-Up / One (wo)man show
Anne-Alexandrine Briand / Benjamin Danet
Théâtre adultes Laurence Roussel
Théâtre radiophonique adulte Laurence Roussel
Théâtre enfants / ados Samantha Merly
Coréen Moon Kyung A
Japonais Elisabeth Charlot

Forme & bien-être

Yoga Keiko Nakamoto
Zumba / Hip-hop Mourad El Mrini

Inscriptions

MODALITÉS

Quand s'inscrire ?

- Dès le 23 juin 2025, pour les adhérents 2024-2025
- ▲ **Les réinscriptions ne sont pas automatiques**
- À partir du 2 juillet 2025, 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 (1 à 3 échéances)
- Prélèvements automatiques (4, 6 ou 8 fois sans frais)
- Chèques vacances (papiers ou dématérialisés)
- Bons temps libre (Caf)

Pièces à fournir

- Avis d'imposition 2024 (sur les revenus 2023)
- 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 apporter 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 2024-2025**
Le parrain et le filleul doivent se présenter ensemble lors de l'inscription.
- Étudiant : T1 sur présentation du récépissé d'inscription 2025-2026.

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 2023, et de diviser votre montant net imposable par 12, puis par le nombre de parts :

- 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

- 13 € pour les - de 25 ans et demandeurs d'emploi
- 22 € pour les adultes de 25 ans et +
- 25 € pour les familles
- 20 € pour les structures associatives

L'adhésion est valable du 1^{er} septembre 2025 au 30 août 2026.

Mes avantages

- 6,50 € la place de cinéma (au lieu de 9 €)
 - 1 place de cinéma offerte pour les - de 18 ans
- Offres valables au cinéma Les Cinéastes - Le Mans
- Tarifs réduits 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.

* Informez-vous sur les nouvelles modalités d'adhésions à l'accueil de la MJC.

Planning des ateliers À LA SEMAINE

Lundi

9h45 > 12h15	Terre et modelage	Dès 18 ans
15h > 19h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
16h > 17h30*	Batterie	Dès 8 ans
16h30 > 20h30*	Piano jazz	Dès 13 ans
17h30 > 18h30	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
17h30 > 20h30*	Piano (Classique)	Dès 7 ans
18h > 19h	Coréen (niveau débutant)	Dès 11 ans
18h > 19h	Zumba	13 - 55 ans
18h > 19h	Coréen (niveau élémentaire)	Dès 11 ans
18h > 20h30	Couture (niveau débutant)	Dès 17 ans
20h > 22h	Théâtre (adulte)	Dès 18 ans

Mardi

10h > 11h15	Hatha Yoga	Dès 16 ans
16h > 19h*	Piano (Musiques actuelles)	Dès 7 ans
16h > 19h30*	Batterie	Dès 8 ans
17h30 > 18h30	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
17h30 > 19h*	Basse	Dès 8 ans
17h30 > 19h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
17h30 > 19h	Terre et modelage	6 - 10 ans
17h30 > 19h	Théâtre (ados)	11 - 16 ans
18h > 19h	Vinyasa Yoga	Dès 16 ans
18h > 19h30	Découverte vidéo	11 - 16 ans
18h30 > 19h30	Japonais (niveau débutant)	Dès 13 ans
18h30 > 19h30	Percussions africaines	Dès 11 ans
18h > 20h30	Couture (niveau débutant)	Dès 17 ans
19h > 20h	Yin Yoga	Dès 18 ans
19h > 20h30	Théâtre (ados)	11 - 16 ans
20h > 22h	Arts graphiques	Dès 16 ans
20h30 > 22h30	Théâtre (adulte)	Dès 18 ans

Mercredi

9h30 > 10h15	Eveil danse musique	4 - 6 ans
9h45 > 12h15	Terre et modelage	Dès 18 ans
10h > 11h	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
10h > 11h30	Arts graphiques	6 - 10 ans
10h > 11h30	Bande dessinée - manga - comics	7 - 14 ans
10h > 19h30*	Piano (Musiques actuelles)	Dès 7 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
14h > 15h	Découverte musiques actuelles (inités)	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
14h > 16h	Couture (ados)	11 - 16 ans
14h > 22h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans

Mercredi

14h30 > 16h	Théâtre (enfants)	8 - 10 ans
15h > 16h*	Chant	Dès 10 ans
15h > 16h	Hip-hop	6 - 10 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 > 17h30	Théâtre (enfants)	8 - 10 ans
16h > 17h30	Terre et modelage	10 - 17 ans
16h > 18h30	Couture	Dès 17 ans
17h > 19h*	Basse	Dès 8 ans
17h > 19h*	Chant	Dès 10 ans
17h30 > 19h30*	Batterie	Dès 8 ans
17h45 > 20h15	Terre et modelage	Dès 18 ans
18h > 19h30	Bande dessinée - manga - comics	Dès 15 ans
18h > 20h	Arts graphiques	Dès 16 ans
20h > 22h	Stand-up - One (wo)man show	Dès 18 ans
20h15 > 21h45	Théâtre radiophonique	Dès 18 ans

Jeudi

15h30 > 18h	Couture	Dès 17 ans
16h > 17h30*	Batterie	Dès 8 ans
16h30 > 19h30*	Piano (Classique)	Dès 7 ans
17h > 19h*	Basse	Dès 8 ans
17h > 19h30*	Piano (Musiques actuelles)	Dès 7 ans
18h > 19h	Afro Dance	9 - 14 ans
18h > 19h	Vinyasa Yoga	Dès 16 ans
18h > 19h	Japonais (niveau élémentaire)	Dès 13 ans
18h > 20h	Scénario et réalisation court-métrage	Dès 15 ans
18h > 20h30	Couture	Dès 17 ans
18h > 20h30	Terre et modelage	Dès 18 ans
18h30 > 19h30	Découverte musiques actuelles	Dès 18 ans
19h > 20h	Afro Dance	Dès 15 ans
19h > 20h	Hatha Yoga	Dès 16 ans
19h > 20h	Japonais (niveau intermédiaire)	Dès 13 ans

Vendredi

16h > 22h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
------------	----------------------------	-----------

Samedi

10h15 > 11h	Eveil danse musique	4 - 6 ans
10h30 > 12h30	Jazz	Dès 16 ans
11h > 12h	Danse contemporaine	8 - 10 ans
11h > 12h	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
12h > 13h	Danse contemporaine	11 - 15 ans



 **Pour s'informer**

02 43 24 73 85
bonjour@mjcprevert.com

www.mjcprevert.com

 **MJC.PREVERT**

 **MJC.PREVERT.72**

