

MJC JEAN
MACÉ
MAISON POUR TOUS

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

SAISON 2024-2025



SOMMAIRE

LE PROJET ASSOCIATIF	02
INFOS PRATIQUES	04
ENFANCE, JEUNESSE, FAMILLE	06
LES PRATIQUES INSTRUMENTALES	12
ACTIVITÉS ADULTES	13
ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES	14
ACTIVITÉS MENSUELLES	20
CYCLES COURTS	21
ACTIVITÉS À LA MAISON RAVIER	22
SECTEUR CULTUREL & RHIZOME	23
LES DATES DE LA SAISON	24
NOS LIEUX D'ACTIVITÉS	25

- Activité tous publics et infos générales
- Activité enfance / jeunesse
- Activités adultes
- Activité séniors

ÉDITO

Chers habitant.e.s, adhérent.e.s, curieuses et curieux, une nouvelle plaquette c'est toujours un moment important. C'est le moment où la Maison s'ouvre à vous. Le moment où elle vous montre tout ce qu'elle a à vous offrir. C'est le moment de vous décider.

Couture, danse, fitness, théâtre, badminton, musique, aquagym, marche, yoga, photographie, peinture, chant, capoeira... Il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux, tous les âges. Oui, tous les âges ! Avec des activités dédiées pour les tout-petits, pour les seniors et tous ceux qui se trouvent entre les deux. La MJC Jean Macé, c'est désormais marqué, c'est une Maison pour Tous.

Les plus attentifs auront remarqué une légère augmentation des tarifs des activités (environ 4€ en moyenne pour l'année) mais aussi une refonte de nos réductions pour nos publics les moins favorisés, avec à la clé, nous l'espérons, un accès facilité à nos activités les plus coûteuses, comme le théâtre ou la musique. Maison pour tous.

C'est toujours un moment important car c'est celui des projets et des projections pour la prochaine rentrée, et nous sommes très fiers et très contents vous aider à les concrétiser. C'est le moment où l'on se décide à aller changer son rapport à soi et aux autres. A travers le sport ou à travers la création, l'apprentissage ou l'expression, s'inscrire à la MJC c'est faire le choix de se découvrir et de venir faire société.

Vous trouverez d'ailleurs dans ces pages un petit rappel des valeurs que la Maison souhaite porter : rayonnement dans le quartier, inclusion de tous les publics, renforcement des liens avec ses partenaires, et développement des actions et des échanges autour de sujets de société tels que la transition écologique.

On ne vient pas seulement courir, nager, sauter, on vient aussi rencontrer, discuter, grandir. C'est toujours un moment important car c'est celui où la Maison s'ouvre à vous, et où vous pouvez y entrer pour trouver du temps pour vous et avec les autres.

Alexandre BIJOUX

Président de la MJC Jean Macé

LE PROJET ASSOCIATIF

Le projet associatif c'est la colonne vertébrale d'une maison comme la nôtre. Elle structure notre identité et projette pour les 5 années à venir nos ambitions.

AVEC NOS PARTENAIRES

DANS LE QUARTIER

Accroître notre rayonnement en proposant des animations dans les espaces publics du quartier

Renforcer notre attractivité en diversifiant la typologie des actions mises en place



Consolider notre réseau partenarial en tant que structure ancrée et identifiée

Mutualiser nos compétences pour élargir nos champs d'actions et s'ouvrir à d'autres publics

DANS LA SOCIÉTÉ

S'emparer des questions de société pour créer des espaces d'échanges avec les publics

Développer notre pédagogie citoyenne autour des questions de transitions écologique et sociale

À LA MJC

Adapter nos espaces et nos actions pour que les différents publics, à chaque étape de vie, se sentent accueillis

Promouvoir la mixité culturelle et intergénérationnelle en favorisant des temps de rencontres, de partage et d'échanges

CONCLUSION

La MJC Jean Macé est aujourd'hui une Maison pour tous, où se déroulent des activités riches et variées pour tous les publics. Depuis 2017, nous avons cherché à évoluer et à nous renouveler. Tous les ans, plusieurs objectifs seront prioritaires pour fixer aux équipes des lignes directrices. Nous allons également planifier les différentes étapes de ce projet et anticiper son évaluation chaque année.

Nous souhaitons être une maison aux multiples facettes, s'inscrivant dans les enjeux de société actuels et participant à l'animation des espaces publics du 7ème.

En adhérant à la MJC, vous vous inscrivez dans ce projet associatif. Nous espérons que vous vous reconnaîtrez dedans et que vous serez à nos côtés sur ces prochaines années pour faire de notre maison un lieu vivant, simple et où il fait bon vivre.

INFOS PRATIQUES



INSCRIPTIONS

DEMI-JOURNÉE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS ENFANTS, ADOS ET ADULTES

(SAUF LES ACTIVITÉS CI-DESSOUS*)

SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024
9H-13H

*POUR LES AUTRES LES ACTIVITÉS :

Activités à la Maison Ravier* <i>Inscriptions</i>	Vendredi 6 septembre	18h00 > 20h00	Maison Ravier (voir plan p25)
Activités Seniors <i>Inscriptions</i>	Jeudi 5 septembre	09h30 > 12h00	MJC
Ateliers et Clubs Photo <i>Inscriptions nouveaux adhérents</i> <i>Inscriptions anciens adhérents</i>	Mercredi 11 septembre	18h00 > 19h00 19h00 > 20h00	MJC
Ateliers théâtre <i>Rencontre et pré-inscriptions</i>	Mercredi 11 septembre	à partir de 19h00	MJC
Pratiques instrumentales <i>Rencontre et pré-inscriptions</i>	12 septembre	17h00 > 20h00	MJC

ADHÉSION MJC

ÊTRE ADHÉRENT À LA MJC C'EST :

- **marquer votre soutien** à l'association et à son projet associatif
- **avoir un droit de vote** à l'assemblée générale
- **pouvoir se présenter** en tant qu'administrateur de l'association
- **s'acquitter d'un tarif** pour la saison 2024-2025 de 8€/enfant & ado, et 13€/adulte

RÉDUCTIONS

ÉTUDIANT / DEMANDEUR D'EMPLOI / NON IMPOSABLE

Uniquement sur présentation d'un justificatif en cours de validité.
Le montant varie en fonction de la tranche de tarif de votre activité :

Montant activité	entre 150€ et 199€	entre 200€ et 299€	Entre 300€ et 399€	À partir de 400€
Montant réduction	- 20€	- 25€	- 30€	- 40€

ACTIVITÉ SUPPLÉMENTAIRE :

RÉDUCTION DE 25€ PAR ACTIVITÉ SUPPLÉMENTAIRE,
dans le cas où le montant de l'activité supplémentaire est supérieur à 150€.

REPRISE DES ACTIVITÉS : LUNDI 16 SEPTEMBRE

REMBOURSEMENT

→ Annulation :

La MJC Jean Macé ne réalise de remboursement que dans deux cas : annulation de l'activité par la MJC pour le reste de la saison

→ **Inaptitude** : Inaptitude à pratiquer l'activité sur avis médical avec justificatif.

Le montant du remboursement se fait au prorata des séances ayant eu lieu. Date limite des demandes de remboursement : 31 décembre 2024.

Aucune autre situation ne donne droit à un remboursement, exemples : abandon de l'activité par un adhérent, inaptitude non justifiée par un-e professionnel-le de santé à la pratique de l'activité, conditions d'exercice de l'activité (lieu, relation avec le groupe ou l'intervenant-e), changement de planning professionnel...

ENFANCE, JEUNESSE & FAMILLE

NOS ACCUEILS DE LOISIRS EXTRASCOLAIRES

La MJC organise des accueils de loisirs extrascolaires :

→ **les mercredis après-midis**

À l'école élémentaire Marc Bloch, ouvert aux 6/11ans, du 4 septembre 2024 au 2 Juillet 2025 avec une inscription à l'année.

Tarif calculé en fonction du quotient familial CAF, entre 103.20 € et 616.80 €.

→ **les vacances scolaires**

À la MJC, ouvert aux 6/11 ans, toutes les vacances sauf en décembre et les trois premières semaines d'août. Inscription par période. Tarif calculé en fonction du quotient familial CAF entre 5.70€ et 26.30€ la journée. Les inscriptions ont lieu un mois avant chaque période.

LA FAMILLE

La MJC développe ses activités familiales en proposant une nouvelle semaine de la parentalité du 15 au 23 mars, ainsi qu'un samedi famille tous les mois, avec des activités à construire ensemble.

NOS ACCUEILS DE LOISIRS PÉRISCOLAIRES

11h50 à 14h05

→ **Le Temps Méridien**

Moment de «pause» avec la restauration comme priorité.

16h45 à 18h30

→ **Le temps d'après la classe**

D'abord un temps de sortie du «temps scolaire», puis un temps d'activité. Départs échelonnés de 17h45 à 18h30 pour les élémentaires et les maternelles.

8h30 à 12h

→ **Le mercredi matin**

Moment des animations (ateliers, projets, événements...).

Ces temps sont encadrés et animés par une équipe de direction et d'animation et organisés en lien avec l'ensemble des équipes de l'école.

NOS ACCOMPAGNEMENTS À LA SCOLARITÉ

Le dispositif d'accompagnement est destiné aux familles souhaitant bénéficier d'un cadre adapté et privilégié pour consolider la scolarité de leurs enfants entre 6 et 15 ans à travers des projets collectifs et un accompagnement plus individualisé. Ces temps sont animés par des bénévoles. Les inscriptions auront lieu la semaine du 16 septembre. Les élèves d'élémentaire se retrouvent tous les mardis et jeudis, de 17h à 18h30. Les élèves de collège se retrouvent tous les mardis et jeudis, de 17h30 à 19h.

SECTEUR JEUNES

Le secteur jeunes accueille les adolescents du quartier dans :

→ **l'adosphère**

accueil de loisirs ados chaque vacance sauf décembre et tout le mois d'août. Les inscriptions ont lieu 3 semaines avant chaque période.

→ **l'accompagnement de projet**

Anis accompagne les groupes de jeunes de la définition à la réalisation de leurs projets (de loisirs, de vacances, de solidarité...)

→ **les interventions au collège Clémenceau** autour de la sensibilisation aux écrans, et d'ateliers débats avec le projet «Doute est permis»

QUI CONTACTER ?

Coordination du secteur Enfance Jeunesse Famille

→ Mathilde : famille@mjcjeanmace.fr

Direction périscolaire élémentaire

→ Alice & Anthony : perisco.elem@mjcjeanmace.fr

Direction périscolaire maternelle

→ Orane : perisco.mat@mjcjeanmace.fr

Direction Accueils de loisirs mercredis après-midi et vacances enfants

→ Lola : enfance.extra@mjcjeanmace.fr

Direction Accueils de loisirs et accompagnement à la scolarité ados

→ Anis : secteur.jeunes@mjcjeanmace.fr

TARIFS / ACTIVITÉS ENFANTS, ADOS & FAMILLES

COTISATIONS

DÉBUT DES ACTIVITÉS : le 16 septembre

QUOTIENT FAMILIAL DE LA CAF

Dans quelle tranche êtes-vous ?

Nos tarifs pour les enfants et les ados sont calculés en fonction du Quotient Familial CAF (QF), sur présentation d'un justificatif à jour*, selon les tranches suivantes :

*Sans justificatif, la tranche de QF la plus haute sera appliquée.

Tranche	Montant de votre QF
A	moins de 400
B	de 401 à 800
C	de 801 à 1200
D	de 1201 à 1600
E	plus de 1601

TARIFS/DURÉE

ACTIVITÉS

0h45
1H

Tranche	Prix annuel
A	152 €
B	170 €
C	202 €
D	232 €
E	251 €

ACTIVITÉS

1H15

Tranche	Prix annuel
A	163 €
B	185 €
C	218 €
D	251 €
E	272 €

ACTIVITÉS

1H30

Tranche	Prix annuel
A	176 €
B	199 €
C	235 €
D	270 €
E	293 €

ACTIVITÉS

2H

Tranche	Prix annuel
A	189 €
B	214 €
C	251 €
D	290 €
E	315 €

ACTIVITÉS

2H30

Tranche	Prix annuel
A	244 €
B	277 €
C	325 €
D	374 €
E	408 €

Besoin de plus d'informations ?
Contactez Mathilde,
coordinatrice du secteur
Enfance, Jeunesse Famille
→ famille@mjcjeanmace.fr

ACTIVITÉS

ÉVEIL ENFANTS

BABY GYM

3 ans	MERCREDI	17h15-18h	0h45	MJC	NEW
-------	----------	-----------	------	-----	-----

ANGLAIS

4/6 ans	MERCREDI	09h15-10h30	1h15	MJC
---------	----------	-------------	------	-----

DANSE

4/6 ans	MERCREDI	09h15-10h30	1h15	MJC
---------	----------	-------------	------	-----

EVEIL CORPS ET VOIX

4/6 ans	MERCREDI	15h00-16h00	1h00	Ravier	NEW
---------	----------	-------------	------	--------	-----

GYM

4/6 ans	MERCREDI	16h15-17h15	1h00	MJC
---------	----------	-------------	------	-----

GYM ET DÉTENTE

4/6 ans	MERCREDI	09h00-10h00	1h00	Ravier	NEW
---------	----------	-------------	------	--------	-----

MULTISPORT

4/6 ans	MERCREDI	15h30-16h45	1h15	Gymnase Frida Kahlo**
---------	----------	-------------	------	--------------------------

MUSIQUE

4/6 ans	MERCREDI	10h45-12h00	1h15	MJC
---------	----------	-------------	------	-----

THÉÂTRE

4/6 ans	MERCREDI	09h15-10h30	1h15	MJC
---------	----------	-------------	------	-----

YOGA

4/6 ans	LUNDI	17h10-18h10	1h00	MJC	NEW
4/6 ans	MERCREDI	09h00-10h00			NEW

ARTS PLASTIQUES

4/6 ans	MERCREDI	10h45-12h00	1h15	MJC	NEW
4/6 ans	MERCREDI	15h00-16h15	1h15	Ravier	

*Les tarifs varient en fonction de la durée de l'activité et de votre tranche de Quotient Familial, voir ci-contre page 8.
**en attente de confirmation



ACTIVITÉS

ENFANTS & ADOS

Âge	Jour	Horaires	Durée/tarif*	Lieu
ANGLAIS				
6/8 ans	MERCREDI	10h45-12h00	1h15	MJC
ARTS CRÉATIFS & SORTIES CULTURELLES				
7/11 ans	MERCREDI	15h00-17h30	2h30	MJC
PATRIMOINE LYONNAIS À HAUTEUR D'ENFANTS				
8/11 ans	MERCREDI	16h00-17h00 + balades (2h parfois)	1h00	MJC NEW
ARTS PLASTIQUES				
6/8 ans	MERCREDI	09h15-10h30	1h15	MJC
7/11 ans	MERCREDI	13h30-14h45	1h15	
7/11 ans	MERCREDI	14h00-15h30	1h30	
12+ ans	MERCREDI	16h00-18h00	2h00	
7/10 ans	MERCREDI	13h45-15h00	1h15	
CRÉATION BD-MANGA				
6/10 ans	MERCREDI	14h30-15h45	1h15	MJC
10/12 ans	MERCREDI	17h15-18h30	1h15	Ravier NEW
CAPOEIRA				
7/10 ans	LUNDI	17h00-18h00	1h00	Ravier
6/8 ans	JEUDI	17h10-18h10	1h00	MJC
GYM ET DÉTENTE				
7/10 ans	MERCREDI	10h00-11h00	1h00	Ravier NEW
MULTISPORT				
8/12 ans	MERCREDI	13h45-15h00	1h15	Ravier NEW
MULTISPORT				
6/8 ans	MERCREDI	14h00-15h15	1h15	Gymnase NEW
8/10 ans	MERCREDI	17h00-18h15	1h15	Frida Kahlo** NEW

Âge	Jour	Horaires	Durée/tarif*	Lieu	
DANSE					
6/8 ans	MERCREDI	10h45-12h00	1h15	MJC	
7/10 ans	MERCREDI	15h00-16h00	1h00	MJC	
INITIATION AUX ÉCHECS					
6/10 ans	MERCREDI	13h30-14h30	1h00	MJC	
6/10 ans	MERCREDI	16h15-17h15	1h00	Ravier NEW	
MODERN JAZZ ADO					
12 ans et + Inter/avancé	MERCREDI	16h30-17h45	1h15	MJC	
NATATION (APPRENTISSAGE)					
Dès 6 ans	SAMEDI	18h00-19h00	1h00	Piscine Garibaldi	
Dès 6 ans	SAMEDI	08h00-09h00			
KARATÉ KIDS					
6/8 ans	MERCREDI	15h00-16h00	1h00	MJC	
9 ans et +	MERCREDI	16h00-17h00	1h00		
THÉÂTRE					
7/9 ans	LUNDI	17h00-18h15	1h15	MJC	
6/8 ans	MERCREDI	10h45-12h00	1h15		
7/9 ans	MERCREDI	13h30-14h30	1h00		
8/12 ans Débutant	MERCREDI	14h30-16h00	1h30		
Ados 11 ans et + Avancé 1 an et +	MERCREDI	16h30-18h30	2h00		
DÉCOUVERTE INSTRUMENTALE					
6/8 ans	MERCREDI	09h15-10h30	1h15		MJC
CORPS ET VOIX					
7/10 ans	MERCREDI	16h00-17h00	1h00	Ravier NEW	
CHORALE ENFANTS					
7/10 ans	MARDI	17h00-18h00	1h00	MJC NEW	

*Les tarifs varient en fonction de la durée de l'activité et de votre tranche de Quotient Familial, voir ci-contre page 8.
**en attente de confirmation

PRATIQUE INSTRUMENTALE

ENFANTS, ADOS & ADULTES

➔ Réunion de rencontre et pré-inscription le 12 septembre de 17H à 20H00

Âge	Jour	Horaires	Durée	Tarifs adultes / enfants (voir tableau bas de page)	Lieu
BATTERIE					
dès 8 ans	MERCREDI	09h00-18h00	45min/2 adhérents	Adulte : 460€ Enfant : Tarif 1	ARTIS
FLÛTE					
dès 8 ans	LUNDI MERCREDI	16h00-20h00 09h00-14h45	45min/ 2 adhérents	Adulte : 460€ Enfant : Tarif 1	MJC Colombier
GUITARE BASSE					
dès 8 ans	MERCREDI JEUDI	16h00-18h30 16h00-20h00	45min/3 personnes* ou 1h/4 personnes	Adulte : 374€ Enfant : Tarif 2	MJC
GUITARE ACOUSTIQUE					
dès 8 ans	MERCREDI MERCREDI JEUDI	13h30-17h00 17h00-21h00 15h00-22h30	45min/3 personnes* ou 1h/4 personnes	Adulte : 374€ Enfant : Tarif 2	Ravier MJC
*Pour un créneau de 45 minutes pour 2 personnes, supplément de 65€ demandé.					
ACCOMPAGNEMENT ACOUSTIQUE					
Tous niveaux	MARDI	20h30-22h15	1h45/15 jours	Adulte : 159€	MJC
M.A.O. (MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR)					
dès 15 ans	LUNDI MARDI	15h00-21h00 15h00-21h00	1h30/15 jours	Adulte : 460€ Enfant : Tarif 1	MJC
PIANO					
dès 7 ans	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI	15h00-21h30 15h00-21h30 09h30-20h00 14h00-20h00 14h00-20h00	45min/ 2 personnes	Adulte : 460€ Enfant : Tarif 2	MJC

Besoin de plus d'informations sur les activités musique, contactez : ➔ culture@mjcjeanmace.fr

TARIFS ENFANTS

Tranche	A	B	C	D	E
Tarif 1	337 €	380 €	422 €	451 €	471 €
Tarif 2	244 €	275 €	284 €	305 €	327 €

Dans quelle tranche êtes-vous ? Reportez-vous à la page 8.



ACTIVITÉS

ADULTES

A SAVOIR – POUR TOUTES LES ACTIVITÉS ENFANTS, ADOS, ADULTES

- ➔ Repérez nos nouveaux créneaux d'activités grâce à cet indicateur : **NEW**
- ➔ Les activités présentées dans cette brochure peuvent être soumises à des modifications, d'autres activités sont susceptibles d'être créées d'ici septembre 2024.
- ➔ Retrouvez nos dates d'inscriptions en [page 5](#).
- ➔ La MJC se réserve le droit d'annuler tout créneau d'activité ayant moins de 6 adhérent-e-s inscrit-e-s.

CYCLES COURTS

Des cycles, permettant de s'engager sur une période plus courte, sont proposés au fil de la saison : parfois réservés aux seniors ils peuvent être ouvert plus largement en fonction des activités, retrouvez- les sur le site internet de la MJC.

➔ Voir détails [page 21](#)

ACTIVITÉS SÉNIORS

Certaines activités sont uniquement destinées à un public sénior (de 60 ans ou plus). Vous pouvez les identifier grâce à cette indication : **séniors**

Besoin de plus d'informations ?
Contactez Fred, coordinatrice des activités adultes & séniors :
➔ activites@mjcjeanmace.fr

ATELIERS THÉÂTRE

Niveau	Jour	Horaires	Tarif	Lieu
THÉÂTRE				
Débutant	LUNDI +18H PROJET	18h00-20h00	461 €	Colombier
Débutant	MARDI	18h30-20h30		
Intermédiaire	LUNDI +18H PROJET	20h00-22h00		
Intermédiaire 1 an et +	MARDI	20h30-22h30		
Débutant	MERCREDI +18H PROJET	19h30-21h30		
IMPRO / CRÉATION (THÉÂTRE & DANSE)				
Tous niveaux	JEUDI +12H PROJET	19h15-21h15 +12h de projet	426 €	Colombier

LANGUES & CULTURE

Niveau	Jour	Horaires	Tarif	Lieu
ANGLAIS Ados dès 15 ans				
Intermédiaire 2	LUNDI	19h00-20h15	266 €	E. Condé
Intermédiaire 1	MARDI			
Débutant et petites connaissances	MERCREDI	19h00-20h15	ou 241 € (ados dès 15 ans)	
ARABE				
Débutant et petites connaissances	JEUDI	19h00-20h15	266 €	E. Condé
ITALIEN				
Intermédiaire	LUNDI	19h00-20h15	266 €	E. Condé
Débutant	LUNDI	20h15-21h30		
ATELIER D'ÉCRITURE 10 séances hebdomadaires consécutives de septembre à décembre.				
Tous niveaux	LUNDI	10h00-12h00	154 €	MJC

ATELIERS CHANT

Âge	Jour	Horaires	Tarif	Lieu
CHANTS DU MONDE* (POLYPHONIES TRADITIONNELLES)				
Tous niveaux	MARDI	20h00-22h00	236 €	MJC
* 1x/15 jours + 3x3h en week-end - Planning à venir				
CHORALE GOSPEL				
Tous niveaux	MERCREDI	20h00-21h30 (horaire à confirmer)	272 €	E. Condé
CHORALE ADULTE				
Tous niveaux	MARDI	14h30-16h00	272 €	MJC NEW
CHANT INDIVIDUEL ADULTE				
Tous niveaux	MARDI	18h30-20h15	317 €	MJC NEW
ÉCRITURE DE CHANSONS				
Tous niveaux	MARDI 1x/15 jours	20h30-22h15	159 €	MJC NEW

PHOTO

ATELIER PHOTO 1 fois tous les 15 jours				
Débutant G1	LUNDI	18h30-20h00	185 €	MJC
Débutant G2	MARDI	18h15-19h45		
CLUB PHOTO				
Groupe 1	LUNDI	18h30-20h00	185 €	MJC
Groupe 2	JEUDI	19h30-21h00		
CLUB PROJET				
Humain	MERCREDI	19h30-21h00	185 €	MJC
Urbain	MERCREDI	19h30-21h00		

INFORMATIQUE

INFORMATIQUE				
Débutant	JEUDI	14h30-16h30	209 €	MJC
Avancé	JEUDI	14h30-16h30		

DANSE

Âge	Jour	Horaires	Tarif	Lieu
DANSE CLASSIQUE				
Perfectionné	MARDI	20h00-21h30	313 €	MJC
Débutant	VENDREDI	19h30-21h00		MJC
DANSE CONTEMPORAINE				
Avancé	JEUDI	20h10-21h40	313 €	Ravier
Débutant	VENDREDI	18h00-19h30		MJC
DANSE MODERN JAZZ				
Débutant & intermédiaire	MERCREDI	18h00-19h30	313 €	MJC
Intermédiaire & avancé	MERCREDI	19h30-21h00		
BACHATA				
Tous niveaux	MARDI	18h15-19h45	313 €	MJC NEW

ART & CRÉATION

DESSIN				
Débutant (3 séances avec modèle)	LUNDI	20h05-22h05	392 €	MJC
Avancé 3 ans et + (3 séances avec modèle)	MARDI	20h00-22h00		
DESSIN / PEINTURE				
Tous niveaux (3 séances avec modèle)	MERCREDI	18h45-21h15	490 €	MJC
COULEUR, PEINTURE ET CRÉATION				
Tous niveaux (2 séances avec modèle)	LUNDI	19h00-21h00	367 €	MJC NEW
COULEUR & PEINTURE				
Tous niveaux (2 séances avec modèle)	LUNDI	19h00-21h00	352 €	MJC

Niveau	Jour	Horaires	Tarif	Lieu
COUTURE				
Tous niveaux	LUNDI	10h00-12h00	358 €	MJC
Tous niveaux	LUNDI	18h00-20h00		
Tous niveaux	MERCREDI	18h00-20h00	ou 333 € (ados dès 15 ans)	
Tous niveaux	VENDREDI	18h00-20h00		
Confirmés Groupe 1 Tous niveaux Groupe 3	SAMEDI 1x/MOIS	09h00-13h00	201 €	
Confirmés Groupe 2 Tous niveaux Groupe 4	SAMEDI 1x/MOIS	13h45-17h45		

BIEN-ÊTRE

QI GONG				
Tous niveaux	MERCREDI	11h00-12h00	238 €	Ravier
Tous niveaux	MERCREDI	12h35-13h35		MJC
SOPHROLOGIE				
Tous niveaux	VENDREDI	10h15-11h15	238 €	MJC
Tous niveaux	JEUDI	18h00-19h00		Ravier
YOGA MATINAL				
Tous niveaux	MARDI	07h00-07h45	204 €	MJC
Tous niveaux	JEUDI	07h00-07h45		
YOGA				
Dynamique Tous niveaux	LUNDI	18h15-19h15	238 €	École Marc Bloch NEW
	LUNDI	19h30-20h30		
	MARDI	18h15-19h15		
Débutants & Intermédiaires	MERCREDI	12h30-13h30	238 €	Ravier
Tous niveaux	MERCREDI	18h00-19h15	294 €	MJC
Tous niveaux	MERCREDI	18h15-19h30		Rue Boyer
1 an et +	MERCREDI	19h30-20h45		MJC
Tous niveaux	MERCREDI	19h45-21h00		Rue Boyer



PHYSIQUE & SPORTIF

Niveau	Jour	Horaires	Tarif	Lieu
--------	------	----------	-------	------

AQUAGYM TONIC

Tous niveaux	SAMEDI	09h00-10h00	238 €	Piscine Garibaldi
--------------	--------	-------------	-------	-------------------

AQUAGYM DOUCEUR

Spécial séniors	VENDREDI	18h00-19h00	220 €	Résidence Domitys NEW
Spécial séniors	MERCREDI	17h00-18h00	220 €	Piscine Garibaldi

BADMINTON

ADO ET ADULTE EN AUTONOMIE	MERCREDI	16h00-17h30	130 €	Gymnase Delessert
ADULTE EN AUTONOMIE	JEUDI	20h30-21h45	110 €	

BODY SCULPT

Renforcement Niveau facile	LUNDI	18h15-19h15	238 €	MJC
Renforcement Niveau moyen & intense	LUNDI	19h15-20h15		
Pilates-étirements Niveau facile & moyen	LUNDI	20h15-21h15		

ATELIER SWISS BALL (BALLON PILATES)

Tous niveaux	JEUDI	12h30-13h30	238 €	MJC NEW
--------------	-------	-------------	-------	----------------

GYM ALTERNATIVE

Tous niveaux	JEUDI	19h00-20h00	238 €	Ravier
--------------	-------	-------------	-------	--------

GYM DOUCE

+ 80 ans séniors	LUNDI	08h55-09h55	220 €	MJC
Tous niveaux séniors	LUNDI	09h55-10h55		
Tous niveaux séniors	LUNDI	10h55-11h55		

Niveau	Jour	Horaires	Tarif	Lieu
--------	------	----------	-------	------

GYM POSTURALE

Souplesse & dynamisme Niveau facile & moyen	MARDI	18h00-19h00	238 €	Ravier
---	-------	-------------	-------	--------

MAINTIEN CORPOREL / PILATES

Tous niveaux	MARDI	18h30-19h30	238 €	Rue Boyer
Tous niveaux	MARDI	19h30-20h30		
Tous niveaux	MARDI	20h30-21h30		

PILATES

Adapté, reprise en douceur	MARDI	10h15-11h15	238 €	MJC
1 an et 2 ans	MARDI	11h20-12h20		
Débutant	MARDI	12h30-13h30		
Tous niveaux	MARDI	17h25-18h25	238 €	Colombier NEW
Adapté, reprise en douceur	MERCREDI	09h00-10h00		
Débutant	MERCREDI	11h15-12h15		
Débutant	MERCREDI	18h00-19h00	238 €	École Marc Bloch
1 an et 2 ans	MERCREDI	19h00-20h00		
3 ans et +	MERCREDI	20h00-21h00		

PILATES STRETCHING

Facile	LUNDI	18h00-19h00	238 €	Ravier
Facile	MARDI	18h30-19h30		MJC
Facile	MARDI	20h15-21h15		MJC
Facile	JEUDI	19h00-20h00		MJC

CAPOEIRA

Tous niveaux	LUNDI	19h00-20h00	261 €	Ravier
--------------	-------	-------------	-------	--------

CARDIO FITNESS

Niveaux moyen & intense	MARDI	19h30-20h15	179 €	MJC
Niveaux moyen & intense	JEUDI	18h15-19h00		

CIRCUIT HIIT

Niveau intense	MARDI	19h00-20h00	238 €	Ravier
Niveau intense	JEUDI	20h00-21h00	238 €	MJC

Niveau	Jour	Horaires	Tarif	Lieu
RENFORCEMENT MUSCULAIRE				
Tous niveaux	MARDI	20h00-21h00	238 €	Ravier
MUSCULATION DOUCE				
Spécial séniors	VENDREDI	16H45-17H45	220 €	MJC NEW
STRETCHING				
Tous niveaux	MERCREDI	10h10-11h10	238 €	Colombier
Douceur séniors	VENDREDI	08h55-09h55	220 €	MJC
RUNNING				
Intermédiaire	MERCREDI	18h30-19h45	200 €	MJC
CARDIO INSPIRÉ DE LA ZUMBA				
Tous niveaux	LUNDI	18h15-19h15	238 €	MJC
Tous niveaux	LUNDI	19h15-20h15		
RANDO / BALADE				
Tous niveaux	SAMEDI	8 ½ journées (8H-13H) + 2 journées	153 €	Extérieur

* Voir planning sur le site web de la MJC - Co-voiturage nécessaire

ACTIVITÉS MENSUELLES

MÉDITATION SOPHROLOGIQUE				
9 séances*	SAMEDI	13h30-15h00	130 €	MJC
SHIATSU				
Apprentissage de techniques 10 séances*	SAMEDI	10h00-13h00	220 €	MJC
YOGA DU RIRE				
9 séances	SAMEDI	10h00-11h00	73 €	MJC
SORTIES DANS LYON				
9 sorties	SAMEDI	10h00-12h00	65 €	Extérieur



CYCLES COURTS

CYCLES COURTS

Une adhésion de 13 € à l'année est demandée pour l'inscription au premier cycle.

CAFÉ TRICOT séniors				
Ouvert à tous 1x /mois	1 ^{ER} LUNDI DU MOIS*	14h30-16h00	gratuit avec adhésion	MJC Spot Séniors
CAFÉ LECTURE séniors				
Ouvert à tous 1x /mois	1 ^{ER} LUNDI DU MOIS*	10h00-12h00	gratuit avec adhésion	MJC Spot Séniors
MARCHE NORDIQUE séniors				
Adapté et séniors	VENDREDI*	09h30-11h00	73 €	Parc Blandan
CONFÉRENCES "ARTISTES PEINTRES FÉMININES"				
Ouvert à tous	MARDI	14h30-16h00	140 € (adhérent MJC) 150 € (non adhérent)	MJC Rhizome
ATELIER PAPETERIE "DU PAPIER AU CARNET"				
À partir de 16 ans 3 séances	SAMEDI	09h30-11h00	68 € (adhérent MJC) 73 € (non adhérent) matériel compris	MJC Rhizome
PILATES DOUX séniors				
Tous séniors 10 séances consécutives	LUNDI	17h00-18h00	73 €	Ravier
CHANTS DU MONDE				
4 week-end de 10H	SAMEDI ET DIMANCHE	12h00-17h00	Tarifs sur le site internet	MJC

* Voir planning sur le site web de la MJC

ACTIVITÉS À LA MAISON RAVIER

Activité	Âge	Jour	Horaires	Durée
ENFANTS / ADOS				
GYM ET DÉTENTE	4/6 ans	MERCREDI	09h00-10h00	1h00
EVEIL CORPS ET VOIX	4/6 ans	MERCREDI	15h00-16h00	1h00
EVEIL ARTS PLASTIQUES	4/6 ans	MERCREDI	15h00-16h15	1h15
INITIATION AUX ÉCHECS	6/10 ans	MERCREDI	16h15-17h15	1h00
PRATIQUE ARTISTIQUE MIXTE	6/10 ans	LUNDI	17h00-18h00	1h00
ARTS PLASTIQUES	7/10 ans	MERCREDI	13h45-15h00	1h15
CORPS ET VOIX	7/10 ans	MERCREDI	16h00-17h00	1h00
GYM ET DÉTENTE	7/10 ans	LUNDI	17h00-18h00	1h00
MULTISPORTS	7/10 ans	MERCREDI	10h00-11h00	1h00
MULTISPORTS	8/12 ans	MERCREDI	13h45-15h00	1h15
BD MANGAS	10/12 ans	MERCREDI	17h15-18h30	1h15

*Les tarifs enfants et ados varient en fonction de la durée de l'activité et de votre tranche de **Quotient Familial**, voir **page 8**.

Activité	Niveau	Jour	Horaires	Tarif
ADULTES				
GUIRE ACOUSTIQUE	Voir conditions page 12	MERCREDI	13h30-17h00	374 €*
CHORALE ADULTE	Tous niveaux	LUNDI	19h00-20h30	272 €
DANSE CONTEMPORAINE	Avancé	JEUDI	20h10-21h40	313 €
QI GONG	Tous niveaux	MERCREDI	11h00-12h00	238 €
SOPHROLOGIE	Tous niveaux	JEUDI	18h00-19h00	238 €
YOGA	Débutants & Intermédiaires	MERCREDI	12h30-13h30	238 €
GYM ALTERNATIVE	Tous niveaux	JEUDI	19h00-20h00	238 €
GYM POSTURALE	Souplesse & dynamisme Niveau facile & moyen	MARDI	18h00-19h00	238 €
PILATES STRETCHING	Facile	LUNDI	18h00-19h00	238 €
CAPOEIRA	Tous niveaux	LUNDI	19h00-20h15	261 €
CIRCUIT HIIT	Niveau intense	MARDI	19h00-20h00	238 €
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Tous niveaux	MARDI	20h00-21h00	238 €



SECTEUR CULTUREL & RHIZOME

Votre MJC tient à ce que ses salles de spectacle accueillent des projets alimentant une réflexion sur le monde et les êtres qui le composent. C'est dans son ADN que de créer des espaces d'expression où est partagée l'envie commune de se rencontrer. Chaque sujet abordé est choisi avec attention et traité par des artistes ou associations partenaires. Nous tenons à offrir des formats multiples où les thématiques peuvent être abordées de manière créative ou réflexive pour que l'ensemble de nos publics se sente invité à franchir nos portes.



Le Rhizome peut prendre la forme d'un café multigénérationnel, d'une salle de spectacle intimiste, d'un bar musical ou encore d'un espace d'exposition. C'est un lieu convivial à vocation sociale et culturelle. Repère d'expérimentations et de pratiques artistiques professionnelles ou amateurs, chacun.e est invité.e à investir l'espace tout au long de la saison pour s'y produire, exposer ou jouer. La programmation se tisse tout au long de la saison, gardez l'oeil ouvert et laissez vous surprendre.



LES **DATÉS** DE LA SAISON

- La « semaine bleue » : du 30 septembre au 04 octobre 2024
- « La MJC fait son chaud ! » : 7 décembre 2024
- La Fête à la Maison : du 16 au 21 décembre 2024
- Semaine verte : du 11 au 18 janvier 2025
- Assemblée générale : le 30 janvier 2025
- Semaine de la parentalité : du 15 au 23 mars 2025
- Le Rhizome s'agite • Festival culturel : début avril 2025
- Fête de la MJC : le 24 mai 2025

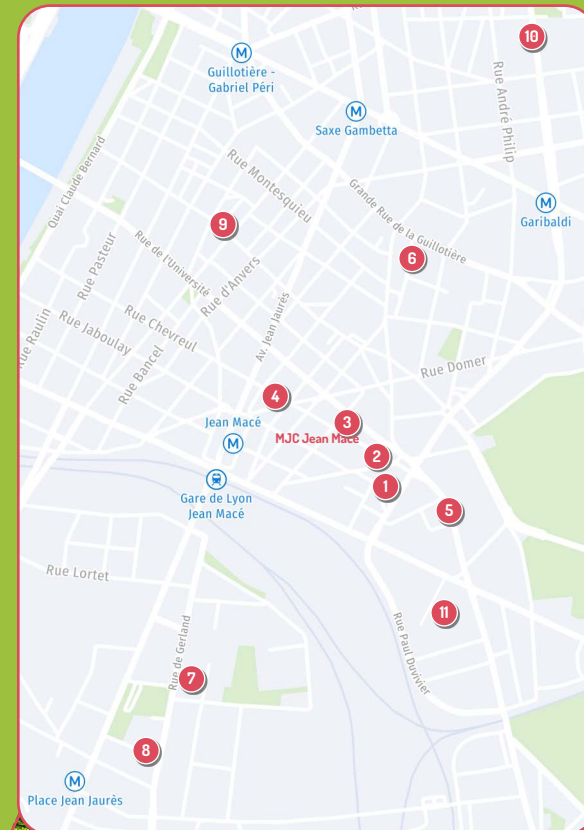
ET AUSSI :

- Les samedis famille : une fois par mois
- Les Café-Lecture
- Les rendez-vous du Spot Sénior
- Le festival Agitons nos idées
- Gones et compagnies
- ...

Retrouvez toute notre programmation dans la brochure culturelle à paraître à la rentrée et sur notre site :
www.mjcjeanmace.com

NOS LIEUX D'ACTIVITÉS

- 1 **MJC Jean Macé**
38, rue Camille ROY
69007 Lyon
- 2 **École de CONDÉ**
23, rue Camille Roy
69007 Lyon
- 3 **École Maternelle Marc BLOCH**
93, rue Chevreul
69007 Lyon
- 4 **Colombier**
83bis, rue Chevreul
69007 Lyon
- 5 **Résidence DOMITYS**
20, route de Vienne
69007 Lyon
- 6 **Rue Boyer**
6, rue Claude Boyer
69007 Lyon
- 7 **Gymnase Delessert**
39, rue de Gerland
69007 Lyon
- 8 **Maison Ravier**
7, rue Ravier
69007 Lyon
- 9 **ARTIS**
24, rue Mazagran
69007 Lyon
- 10 **Piscine Garibaldi**
221, rue Garibaldi
69003 Lyon
- 11 **Gymnase Frida Kahlo**
1 place Elsa Cayat
69007 Lyon



CONTACT

ACCUEIL ET SECRÉTARIAT

accueil@mjcjeanmace.fr

04 78 58 73 10

HORAIRES

HORS VACANCES SCOLAIRES

Lundi, mardi, jeudi et vendredi
de 15H à 19H

Mercredi de 9H à 12H et 14H à 19H

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Du lundi au vendredi de 14H à 18H

ACCÈS

38, rue Camille Roy - 69007 Lyon

Métro B • Tram T2 • Bus 35, C7, C12



MJC JEAN
MACÉ
MAISON POUR TOUS

www.mjcjeanmace.com



GRAND LYON
la métropole



Imprimé finançant une
contribution au climat

ClimatePartner.com/11151-2406-1305

