SAISON 202324



ACTIVITÉS



MAISON

	04
NFOS PRATIQUES TO STORE TO STORE THE STORE TO STORE THE	05
ADHÉSION ET INSCRIPTION NOTRE ÉQUIPE À VOTRE SERVICE	06
CULTURE	10
LE CINÉMA ANDRÉ BOURVIL	.0
LES SPECTACLES DE LA SAISON CULTURELLE	
LES SPECTACLES DE LA CALERIE	

LOISIRS

LES CONCERTS

10	UNESSE	14
	DE LOISIRS DES MERCREDIS	15
Ľ	ACCUEIL DE LOISIRS DES VACANCES ET CLAS	16
r.	ES ACTIVITÉS MUSIQUE	17
L	ES ACTIVITES PLANCE	19
L	ES ACTIVITÉS DANSE	
١	ES ACTIVITÉS DÉTENTE ET EXPRESSION	20
	ADOS / ADULTES >16 ANS	22
ľ	LES ACTIVITÉS MUSIQUE	23
	LES ACTIVITÉS DANSE	23
	LES ACTIVITES DATE	26
	LES ACTIVITÉS DÉTENTE	
	LES ACTIVITÉS EXPRESSION	28
	LES ACTIVITÉS APPRENTISSAGE	
		30
	EN FAMILLE LA FABRIQUE, CAFÉ PAPOTE, ACTIVITÉS FAMILLE	30
	LA FABRIQUE, CAFE PAPOTE, AGENT	



MAISON

BIENVENUE À LA MCL

LES INFOS PRATIQUES

LA MCL C'EST PUOI ?

La Maison de la Culture & des Loisirs est une association d'Éducation Populaire, reconnue comme "partenaire associé de la commune pour initier et développer des activités éducatives, culturelles et socioculturelles". Elle adhère pleinement aux valeurs des MJC de France. La Ville de Gérardmer est un partenaire privilégié ainsi que les communes du Tholy, de Liézey et de Xonrupt-Longemer, qui financent la MCL. La Maison vous propose de nombreuses activités dont le tarif est calculé afin de permettre la rémunération des intervenants professionnels qui les encadrent.

La maison fonctionne avec le soutien de :





















HORAIRES ET CONTACTS

L'accueil est ouvert du lundi au samedi de 14h à 20h30 et les jeudis de 9h à 12h et de 14h à 20h30. Sauf périodes exceptionnelles (vous pouvez consulter nos horaires sur place ou sur notre site internet www.mclgerardmer.fr).

Nous sommes à votre disposition à ces mêmes horaires au 03 29 63 11 96 ou par mail à contact@mclgerardmer.fr. Retrouvez toute notre programmation et actualité sur notre site www.mclgerardmer.fr

PÉRIODE DES ACTIVITÉS

Nos activités se déroulent sur l'année scolaire de septembre à juin. La plupart d'entre elles (sauf mention contraire) reprendront à partir du lundi 18 septembre. Elles se déroulent à la MCL mais aussi dans d'autres lieux de la ville comme la Halle des sports ou le gymnase Kléber.

MAISON

BIENVENUE À LA MCL

COMMENT S'INSCRIRE ?



ADHÉREZ À LA MCL

L'adhésion est de 12 € à partir de 16 ans et de 6 € pour les moins de 16 ans.

Elle symbolise votre adhésion à l'association, à ses valeurs, vous donne droit de prendre part à l'Assemblée Générale annuelle, vous permet de bénéficier d'un tarif préférentiel à nos spectacles, places de cinéma... et vous assure pour toutes les activités pratiquées.

L'adhésion est obligatoire pour la pratique d'une activité quelle qu'elle soit.

DEUX SÉANCES D'ESSALL

Pour chaque activité, la MCL vous donne la possibilité d'essayer avant d'adopter ! Avec ces séances d'essai vous avez l'opportunité de découvrir les activités de votre choix et d'échanger avec les animateurs.

Début octobre, il vous faudra finaliser l'inscription et l'intégralité de la cotisation deviendra exigible.

DÉJÀ CONQUIS ?

Vous avez déià pratiqué une activité et souhaitez vous y inscrire à nouveau. C'est possible dès le 8 août (aux horaires d'accueil). Attention l'accueil sera fermé du 4 au 15 septembre.

Attention, les activités proposées ne sont ouvertes que pour un minimum d'inscrits (en fonction de l'activité), ne tardez donc pas à vous inscrire!

LE TARIF DES ACTIVITÉS

Il y en a 5 (A, B, C, D et E) pour chaque activité. Pour connaître votre tarification, référez-vous à votre carte "Service +" de la Ville de Gérardmer.

La présentation de cette carte ou de l'avis d'imposition 2023 sur les revenus 2022 est obligatoire, à défaut, le tarif E vous serait appliqué.

Sauf mention contraire, les tarifs sont basés sur un rythme annuel de 30 séances, se déroulant hors périodes de vacances scolaires, de septembre à juin (sauf exception). Les tarifs ne comprennent pas l'achat de fournitures des ateliers (sauf photo, manaa et bijou).

FACILITÉS DE PAIEMENT

Vous avez la possibilité d'un règlement échelonné, par prélèvement : En 12, 10, 9 ou 8 fois. Le coût total des prélèvements s'élève à 2.50 €.

Attention, les inscriptions doivent être réglées impérativement au 15 octobre.

Le paiement échelonné est un étalement du paiement de la cotisation complète et non une cotisation mensuelle. La totalité de la somme annuelle reste due jusqu'à son règlement complet. Les paiements échelonnés doivent obligatoirement être terminés avant le 31/08/2024.

ARRÊT DE L'ACTIVITÉ

Un remboursement ne pourra être effectué que dans les deux cas suivants :

- maladie empêchant la pratique de l'activité. sur présentation d'un certificat médical
- déménagement à plus de 30 km



MAISON

NOTRE ÉQUIPE















À VOTRE SERVICE

Une équipe de professionnels se tient à votre disposition pour toute question, projet, initiative ou pour vous accompagner dans votre parcours culturel.
N'hésitez pas à nous contacter au 03 29 63 11 96.

LE SECTEUR ADMINISTRATIF

Ludivine Colomb Direction

Jennifer Calame Coordination coordination@mclgerardmer.fr / 03 29 63 65 04

Marie-Ange Archambault Assistante administrative contact@mclgerardmer.fr / 03 29 63 11 96

Andrée Brangé Accueil + secrétariat contact@mclgerardmer.fr / 03 29 63 11 96

Sylvie Pépin Accueil + secrétariat contact@mclgerardmer.fr / 03 29 63 11 96

LE SECTEUR CULTUREL ET TECHNIQUE

Loïc Morési Programmation Cinéma cinema@mclgerardmer.fr / 03 29 63 11 96

Claire Girompaire Programmation Spectacles + régie technique@mclgerardmer.fr / 03 29 63 11 96

Daniel Colnat Programmation Musiques actuelles progma@mclgerardmer.fr / 03 29 63 11 96

Delphine Aubry Programmation Expositions + communication expocom@mclgerardmer.fr / 06 46 77 79 89

Jean-Michel Grosdidier Projection + suivi des locaux cabine@mclgerardmer.fr / 03 29 63 11 96

Tanor N'doye Projection

LE SECTEUR JEUNESSE

Pauline Luézas Direction Accueil de loisirs directionacm@mclgerardmer.fr / 07 76 58 35 96

Laura Demange Animatrice Accueil de loisirs + accueil

L'ENTRETIEN DES LOCAUX est assuré par Frédérique Savoldelli

MAISON

PROFESSIONNELS



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Ses membres élus sont tous bénévoles et assurent la gestion de l'association en lien avec la directrice. Le Conseil d'Administration a été élu par l'Assemblée Générale annuelle. La prochaine Assemblée Générale se tiendra le 13 septembre 2023 à 19h.

Jean-Loup Lafouge Président
Lydie Guillemain Trésorière
Christine Graîche Trésorière adjointe
Claudine Laurent Secrétaire
Marie-Noëlle Batoz Secrétaire adjointe
Nordin Hamza, Florence Riqueur, Justine Alonso, Guy
Longo, Sabrina Richard, Françoise Creusot, Sylvia Havez
et Laurence Goujard.

LES VOLONTAIRES

La MCL de Gérardmer est habilitée à recevoir des jeunes en service civique. Si vous avez entre 16 et 25 ans, un projet, l'envie de développer vos compétences dans un but professionnel ou non, n'hésitez pas à nous contacter!

LES COMMISSIONS ÇA VOUS TENTE!

L'ensemble des programmations de la MCL ainsi que l'organisation des principales manifestations, sont pilotées par des commissions de bénévoles accompagnées d'un professionnel :

- Commission Jeunes : animée par Fanny
- Commission Musiques Actuelles : animée par Daniel pour la programmation des concerts
- Commission Cinéma : animée par Loïc pour l'ensemble de la programmation cinéma
- Commission Expositions: animée par Delphine pour la programmation annuelle des expositions
- Commission Saison Culturelle : animée par Claire pour la programmation annuelle des spectacles vivants
- Commission Graines des Toiles : animée par Loïc pour la programmation du festival cinéma jeune public
- Commission Famille : animée par Jennifer
- Commission Accueil de Loisirs : animée par Pauline

Si l'une de ces commissions vous tente, il vous suffit de nous contacter. Chacun est le bienvenu et les commissions se réunissent dans la convivialité.



CULTURE

La Maison de la Culture et des Loisirs vous propose tout au long de l'année diverses programmations culturelles autour :

- du spectacle vivant : théâtre, cirque, humour, danse, mime... Une date chaque mois dans le cadre de la Saison culturelle,
- des artistes professionnels ou amateurs dans sa galerie d'exposition,
- du cinéma avec une programmation mensuelle, des séances spéciales et bien sûr le festival Graines des Toiles,

Pour les petits comme pour les grands, en famille, entre amis ou juste pour soi !

La programmation se veut variée et éclectique afin que chacun y trouve son bonheur!

Nous proposons également des temps de rencontre avec des artistes, des

Ainsi que des stages pour apprendre de nouvelles techniques ou pour se lancer dans la création.





Classé Art et Essai avec le label Jeune Public par le CNC et le Ministère de la Culture, le cinéma André Bourvil est une salle de 200 places.

Son label met en avant la qualité des films projetés et une véritable politique d'animation et de médiation pour petits et grands.

Le cinéma de la MCL est aussi un outil d'éducation à l'image, ouvert à tous, comme aux associations, qui peuvent nous solliciter pour organiser des séances spéciales.

Toute l'année, les élèves de Gérardmer, de Xonrupt-Longemer et des collèges environnants bénéficient d'une sélection de films grâce aux dispositifs "École & Cinéma", "Collège au Cinéma" et "Lycée au Cinéma". Des séances jeune public "Graines de ciné" sont proposées à l'occasion des vacances scolaires. Les films étrangers sont généralement proposés en Version Originale Sous-Titrée.

Impliqué dans les réseaux régionaux et nationaux, le cinéma André Bourvil est aussi le cinéma des festivals : Festival International du Film Fantastique, Rencontres du Cinéma, Graines des Toiles, rencontres d'exploitants... il vit au rythme de nombreux évènements!

Bénéficiez de tarifs attractifs, de réductions pour tous, de cartes d'abonnement, de la Fête du cinéma et de bien d'autres moyens de venir au cinéma sans se ruiner.

FESTIVAL GRAINES DES TOILES COMPLÈTEMENT GIVRÉS !!

DU 16 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE 2023

Chaque année à l'automne, depuis 16 ans, le Festival Graines des Toiles vous propose une nouvelle édition pleine de surprises et haute en couleurs!

Pour 2023, nous vous avons concocté une sélection de films à voir dès 2 ans et en famille, autour du thème "Complètement givrés !!"...

Deux semaines de festivités pour mettre à l'honneur le 7ème art, à travers des films d'animations, des fictions, des documentaires... Des avant-premières et des films très récents vous attendent également!

Petits ou grands, vous êtes de plus en plus nombreux à prendre part à la manifestation. Cette année encore, avec nous, créez l'évènement, à l'occasion du 16 ence festival Graines des Toiles!

Programme complet disponible dès le 3 octobre sur : **www.grainesdestoiles.com**

Retrouvez toute la programmation ciné :

- Dans le mensuel MCL disponible dans de nombreux lieux publics
- Sur le site MCL www.mclgerardmer.fr
- Sur Allociné



SPECTACLES SAISON CULTURELLE 2023*24

La Saison Culturelle vous propose chaque mois un spectacle (conte, magie, cirque, théâtre...) pour le plaisir des petits comme des grands.

Le programme détaillé sera disponible lors du spectacle d'ouverture le 29 septembre.

Un p'tit avant-goût des premiers mois ci-dessous...

DIMANCHE 22 OCTOBRE 2023

"The Bear" Ciné Concert
dans le cadre du Festival Graines des Toiles
SAMEDI II NOVEMBRE 2023

"Manger" Théâtre burlesque

SAMEDI 2 DÉCEMBRE 2023

"Les elles de la forêt" Conte musical

CONCERTS

La Commission Musiques actuelles de la MCL vous a concocté une saison musicale d'une grande variété! Au programme du Rock bien sûr avec l'incontournable Festival Rock'O'Lac le 24 novembre et aussi du Flamenco avec le quatuor Arsa le 7 octobre, de la Guitare, à l'honneur avec Pascal Vigné, le 16 septembre... Et plein d'autres belles surprises et découvertes!

À suivre... Sur **mclgerardmer.fr** ;-)

EXPOSITIONS

C'est avec enthousiasme que la Commission Expo a imaginé une nouvelle saison qui s'affirme éclectique. Au programme, peinture ethnique ou contemporaine, photographie sous toutes ses formes : animalière, noir et blanc ou avant-gardiste, illustration au stylo Bic[®] et même des boites contenant de jolis secrets tout bleus... Des ateliers, des visites commentées seront proposés au fil de la saison pour vous permettre de pratiquer et d'échanger avec les artistes.

Dès septembre, la galerie de la MCL accueillera, au rythme d'une exposition chaque mois, une bien jolie programmation d'artistes amateurs ou confirmés, d'ici et d'ailleurs..!

TOUTE LA PROGRAMMATION SUR WWW.MCLGERARDMER.FR





JEUNESSE

La Maison de la Culture et des Loisirs propose de nombreuses activités pour les enfants et adolescents. Les accueils collectifs et ateliers hebdomadaires sont pour la MCL l'occasion de permettre à vos jeunes de découvrir de nouvelles activités mais aussi de nouvelles capacités qui leur sont propres.

Les ateliers sont animés de manière à donner confiance à l'enfant, de lui apprendre à respecter son environnement et à développer sa créativité.

Pour cela des intervenants qualifiés encadrent les groupes autour d'activités de loisirs, musicales, de danse mais également autour du bien être.

LES ACCUEILS DE LOISIRS POUR LES 6/II ANS LES ACCUEILS DE LOISIRS POUR LES PLUS DE 9 ANS + CL/	AS 15
LES ACTIVITÉS MUSIQUE	17
UTÉC DANSE	19
LES ACTIVITÉS DANGE LES ACTIVITÉS DÉTENTE ET EXPRESSION	





LES MERCREDIS

La MCL vous propose un accueil à la journée ou à la demi journée avec des activités, adaptées à chaque tranche d'âge, qui permettent l'épanouissement de l'enfant et favorisent les pratiques artistiques et culturelles.

LES HORAIRES

À la journée : de 9h à 17h. À la demi-journée (sans repas) : de 9h à 12h ou de 13h30 à 17h. À la demi-journée (avec repas) : de 9h à 13h30 ou de 12h à 17h. Reprise le mercredi 6 septembre

SERVICE D'ACCUEIL

Un service d'accueil est proposé sur inscription. Le matin à partir de 7h45 et/ou le soir jusqu'à 18h. Au tarif de 2 € (matin ou soir).

LES VACANCES

Le temps des vacances est celui de la découverte, de la détente et des loisirs!

Curieux d'art? À chaque période, un temps de rencontre et de pratique avec un artiste est programmé.

LES HORAIRES

Sont les mêmes que l'accueil des mercredis.

LES AIDES

Possibilité de déductions : bons loisirs CAF, MSA, chèques vacances, CE...

Pour les habitants de Gérardmer, la mairie propose une participation supplémentaire grâce à la carte service + (pour une inscription à la semaine avec repas, dans la limite de 21 jours, au-delà 50 % de l'aide, renseignezvous auprès de la mairie).

	A			3	()	E	
TARIFS DES MERCREDIS										
REPAS	AVEC	SANS	AVEC	SANS	AVEC	SANS	AVEC	SANS	AVEC	SANS
ANNÉE	390 €	200 €	402 €	206 €	414 €	212 €	426 €	218 €	438 €	224 €
PASS* 10 mercredis	125 €	70 €	129 €	72 €	133 €	74 €	137 €	76 €	140 €	78 €
JOURNÉE	15 €	11 €	15,50 €	11,50 €	16 €	12 €	16,50 €	12,50 €	17 €	13 €
I/2 JOURNÉE	9 €	6€	9,50€	6,50 €	10 €	7 €	10,50 €	7,50 €	11 €	8 €
TARIFS DES VACANCES										
JOURNÉE	23 €	17 €	26 €	20 €	29 €	23 €	32 €	26 €	35 €	29 €
SEMAINE	62 €	32 €	67 €	37 €	72 €	42 €	77 €	47 €	82 €	52 €

LOISIRS

POUR LES 9 ANS ET +



LES MERCREDIS

De 14h à 17h 10 à 14 ans

Des loisirs et des activités dédiés aux pré-ados...

De 17h à 19h Plus de 12 ans

Tu es au collège, au lycée, des activités et des sorties à partager entre amis!

De 19h à 21h Plus de 14 ans

Des soirées spécialement organisées pour les ados (de la 4ème au lycée)!

LES VACANCES

Une offre de loisirs en demi-journée de 14h à 17h et ponctuellement en soirée (suivez nos programmes).

LES SÉJOURS

La MCL propose des colos culturelles (hip-hop, théâtre, cirque...) et des colos "détente".

Ces projets se construisent avec les jeunes.

Tu as un projet, une idée..?

Contact: coordination@mclaerardmer.fr

PRATIQUE ARTISTIQUE

La MCL propose de nombreux stages et ateliers : cinéma, arts du cirque, découverte de la voix, écriture, hip-hop... Suivez notre actualité au fil de l'année (flyers, site ou FB).

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Ce temps est destiné aux primaires, collégiens ou lycéens pour favoriser l'épanouissement et la réussite dans la scolarité. Une équipe d'accompagnateurs permet à votre enfant de trouver l'appui d'un adulte qui le valorise, l'aide à découvrir ses capacités tout en établissant une relation de confiance avec lui. C'est un dispositif pour aider l'élève :

- Autonomie dans le travail personnel
- Prise en main d'outils et méthodes d'apprentissage
- Travail sur la confiance en soi, la prise de parole...

Des activités socio-culturelles et artistiques sont aussi proposées pour la découverte, l'ouverture d'esprit pour apprendre en s'amusant!

À la MCL :

Les mardis de 16h45 à 18h45 À Xonrupt : Les lundis et ieudis de 16h30 à 18h

Reprise le 18 septembre.

Gratuit avec adhésion à la MCL

Inscription / information : contact@mclaerardmer.fr et 03 29 63 11 96



ENFANTS ADOLESCENTS

ALEXIS BALANDIER ACCORDÉON

Apprentissage accordéon chromatique, basses standard avec méthode et partitions de différents genres musicaux. Une partie solfège est prévue pour les débutants.

OUI ? À partir de 6 ans OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours individuel 30' QUAND ? Lundi après-midi **COMBIEN** ? 30 séances A 236 € / B 266 € / C 296 € / D 326 € / E 355 €

DANIEL COLNAT CHANT DÉCOUVERTE DE LA VOIX

Plus qu'une chorale, cet atelier est fait pour vous révéler dans un répertoire variété pop rock, pour vous permettre de découvrir votre voix à travers des exercices d'échauffement, de mise en situation et de ieux.

QUI ? À partir de 9 ans QUAND ? Lundi 19h30 à 20h30 OÙ ? À la MCL **COMMENT ?** Cours collectif 1h **COMBIEN** ? 20 séances à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €

Profitez du tarif "Duo" : réduction de 50% pour le 2ème inscrit d'une même famille !

DANIEL COLNAT ÉVEIL MUSICAL

Découverte et initiation à divers instruments de musique et jeux musicaux. Au programme : guitare, ukulélé, mandoline, basse, maraças, diembe, congas, bongo, xylophone, boomwackers, instrumentarium Baschets, bâton de pluie, cabassa...

QUI ? Pour les 4/6 ans QUAND ? Mercredi 16h à 16h30 ou 16h30 à 17h Reprise après les vacances de la Toussaint OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 30' COMBIEN ? 20 séances à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €

DANIEL COLNAT GUITARE

Apprentissage et perfectionnement des techniques de la guitare à travers un répertoire varié : rock, blues, variété. Méthode sans solfège, ludique, adaptée à tous les niveaux.

QUI ? À partir de 6 ans

QUAND ? Au choix dans ces créneaux : Lundi 14h à 19h30 - Mardi 14h à 19h30 - Mercredi 14h à 16h OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours individuel 30' COMBIEN ? 30 séances à l'année A 349 € / B 391 € / C 436 € / D 479 € / E 524 €

DANIEL COLNAT LE NID

Cours collectif quitare et ukulélé destiné aux débutants pour l'apprentissage des bases techniques de l'instrument.

QUI ? À partir de 6 ans QUAND ? Mercredi 17h à 17h30 ou 17h30 à 18h Reprise après les vacances de la Toussaint OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 30' COMBIEN ? 20 séances à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €

DANIEL COLNAT L'ATELIER

Atelier de pratique collective quitare/chant/accordéon. Si vous êtes inscrit à l'un des ateliers musique de la MCL, venez participer pour travailler les morceaux avec d'autres et mettre en pratique les techniques apprises en cours.

QUI ? Les musiciens de la MCL QUAND ? Mardi 19h30 à 21h Reprise après les vacances de la Toussaint OÙ ? À la MCL COMMENT ? 1h30 par semaine COMBIEN ? Inclus dans la cotisation de votre activité musique.



Sensibilisation à la danse par l'apprivoisement du corps, de l'espace et du rythme. Une activité ludique où les jeux dansés alterneront avec le chant, le mime et l'expression corporelle.

QUI ? À partir de 4 ans QUAND ? Mercredi 14h à 15h Reprise mercredi 27 septembre OÙ ? À la Halle des Sports COMMENT ? Cours collectif de 1h **COMBIEN** ? 30 séances à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €

FABIENNE LEH-MONJARDÉ DANSE CLASSIQUE

Une pratique artistique pour prendre du plaisir ou transformer ses rêves de danse en réalité. S'étirer, respirer, progresser et enfin... voler dans un autre espace-temps.

QUI ? À partir de 6 ans QUAND ? Mercredi 15h à 16h (6/7 ans) - 16h à 17h (8/10 ans) Reprise mercredi 27 septembre OÙ ? À la Halle des Sports COMMENT ? Cours collectif 1h **COMBIEN** ? 30 séances à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €

FABIENNE LEH-MONJARDÉ DANSE MODERN'JAZZ

Inspirée de la culture classique et métissée avec le style jazzy, la danse modern'jazz propose un travail d'étirements axé sur le rythme, privilégiant l'expression personnelle et la créativité.

QUI ? À partir de 11 ans QUAND ? Mercredi 17h à 18h30 Reprise mercredi 27 septembre Où ? À la Halle des Sports COMMENT ? Cours collectif 1h30 **COMBIEN** ? 30 séances à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €

ACTIVITÉS DANSE



Tu veux t'initier à la danse urbaine ? Hip-Hop, BreakDance, Popping, Locking, House Dance et bien plus encore..! Pour débutant ou confirmé, viens découvrir l'univers de la culture Hip-Hop et créer un show dans une ambiance conviviale. De 6 à 10 ans ou plus de 11 ans, deux cours adaptés à ta tranche d'âge.

QUI ? À partir de 6 ans

QUAND ? Samedi 14h à 15h (6/11 ans) - 15h à 16h30 (12 ans et +)

où ? À la Halle des Sports

COMMENT ? Cours collectif 1h (6/11 ans) - 1h30 (12 ans et +)

COMBIEN ? 30 séances à l'année

Pour l'ensemble des tranches d'âges A 84 \in / B 95 \in / C 105 \in / D 117 \in / E 126 \in

ÉRIC CERVULLE CAPOEIRA

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui aurait ses racines dans les techniques de combat des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique et souvent acrobatique. Au rythme des percussions, viens te mesurer aux petits comme aux arands dans la bonne humeur.

QUI ? À partir de 7 ans Où ? Au aymnase Kléber QUAND ? Vendredi 19h à 20h (7 à 16 ans)

Vendredi 20h à 22h (16 ans et + voir rubrique ados adultes p.23)

COMMENT? Cours collectif 1h (7/16 ans) - 2h (+ 16 ans)

COMBIEN ? 30 séances à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €



ACTIVITÉS DÉTENTE

ENFANTS ADOLESCENTS

CAMILLE ARDIZIO YOGA

Découverte des 5 sens et éveil de la sensibilité de son corps et de ses émotions par le bigis d'exercices et de méditation adaptés en fonction des âges.

OUI ? 4 à 8 ans OUAND ? Mercredi 16h30 à 17h30 Où ? À la Halle des Sports COMMENT ? Cours collectif 1h **COMBIEN** ? 30 séances à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €

CAMILLE ARDIZIO CROSS TRAINING

Parcours, ateliers, défi/challenge, mobilité, jeux d'équilibre pour se dépasser. Améliore l'estime de soi, la cohésion de groupe, la santé.

QUI ? 8 à 12 ans QUAND ? Mercredi 17h30 à 18h30 OÙ ? Au aymnase Kléber COMMENT ? Cours collectif 1h **COMBIEN** ? 30 séances à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €

LOISIRS

ACTIVITÉS EXPRESSION

ENFANTS ADOLESCENTS

MARTINE SELLIER COUTURE CRÉATION

Viens créer selon tes envies : sacs, vêtements, déco... dans une ambiance décontractée. Il n'y a rien d'imposé, chacun fabrique ce qu'il souhaite. Les débutant(e)s sont les bienvenu(e)s.

QUI ? À partir de 8 ans QUAND ? Mercredi 18h à 20h OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 2h **COMBIEN** ? 30 séances à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €

CAYU DESSIN MANGA

Viens t'initier au dessin Manga: Dessiner un personnage en mouvement, varier ses expressions, ajouter des ombres, mettre en relief un visage... Et crée ta propre histoire en développant ton univers...

OUI ? À partir de 12 ans OUAND ? Lundi 18h à 20h OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 2h

COMBIEN ? 30 séances A 236 € / B 247 € / C 270 € / D 298 € / E 328 € Le matériel est compris.



NOUVEAU



La Maison de la Culture et des Loisirs propose des activités toute l'année. Sous forme de stages ou d'ateliers hebdomadaires. De 3 à 103 ans, vous trouverez un loisir qui vous correspond et vous permet de pratiquer en groupe.

Notre programme n'est pas fermé et reste ouvert à chacune de vos envies ou de

Le bien être, la réflexion, la découverte, la création, les activités artistiques et culturelles sont diverses et variées et tendent tant vers votre épanouissement que vers le lien social.

	20
ADOS / ADULTES >16 ANS	22
LES ACTIVITÉS MUSIQUE	23
LES ACTIVITÉS DANSE	23
LES ACTIVITÉS DÉTENTE	26
LES ACTIVITÉS EXPRESSION	28
LES ACTIVITÉS APPRENTISSAGE	



ACTIVITÉS MUSIQUE

ADOS ADULTES

ALEXIS BALANDIER ACCORDÉON

Apprentissage accordéon chromatique, basses standard avec méthode et partitions de différents genres musicaux. Une partie solfège est prévue pour les débutants.

QUAND ? Lundi après-midi **OÙ ?** À la MCL **COMMENT ?** Cours individuel 30' **COMBIEN ?** 30 séances à l'année A 450 \in / B 505 \in / C 560 \in / D 617 \in / E 673 \in



Cet atelier chant va vous permettre de découvrir votre voix à travers des exercices d'échauffement, de mise en situation et de jeux. Plus qu'une chorale, cet atelier est fait pour vous révéler à travers un répertoire variété pop rock.

QUAND ? Lundi 19h30 à 20h30 OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 1h / 20 séances à l'année COMBIEN ? A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €

Tarif "Duo" : réduc' de 50% pour le 2ème inscrit d'une même famille

DANIEL COLNAT GUITARE

Apprentissage et perfectionnement des techniques de la guitare à travers un répertoire varié : rock, blues, variété... Méthode sans solfège, ludique, adaptée à tous les niveaux.

QUAND ? Au choix dans ces créneaux : Lundi 14h à 19h30 - Mardi 14h à 19h30 - Mercredi 14h à 16h OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours individuel 30' COMBIEN ? 30 séances à l'année A 450 € / B 505 € / C 560 € / D 617 € / E 673 €

DANIEL COLNAT L'ATELIER

Atelier de pratique collective guitare/chant/accordéon. Si vous êtes inscrit à l'un des ateliers musique de la MCL, venez participer pour travailler les morceaux avec d'autres musiciens et mettre en pratique les techniques apprises en cours.

QUI ? Les musiciens de la MCL QUAND ? Mardi 19h30 à 21h
Reprise après les vacances de la Toussaint
OÙ ? À la MCL COMMENT ? 1h30 par semaine
COMBIEN ? Inclus dans votre cotisation activité musique.



NOUVELLE CHEFFE DE CHŒUR

SOPHIE GÉRARD CHORALE LES CASTAFIORES & CO

Vous aimez chanter un répertoire varié, rejoignez-nous à la chorale dans une ambiance conviviale, chants à 3 ou 4 voix.

QUAND ? Vendredi 19h à 20h30 OÙ ? À la MCL COMMENT ? 1h30 par semaine COMBIEN ? 25 séances à l'année A 54 € / B 60 € / C 65 € / D 74 € / E 78 €



LOISIRS

ACTIVITÉS DANSE

ADOS ADULTES

FABIENNE LEH-MONJARDÉ DANSE MODERN'JAZZ

Classique et métissée à la fois, le modern'jazz propose un travail d'étirements axé sur le rythme, privilégiant l'expression personnelle et la créativité.

QUAND ? Mercredi 18h30 à 20h Reprise mercredi 27 septembre OÙ ? À la Halle des Sports COMMENT ? Cours collectif 1h30 COMBIEN ? 30 séances à l'année A 152 € / B 172 € / C 190 € / D 209 € / E 227 €

ÉRIC CERVULLE CAPOEIRA

Art martial brésilien se pratiquant au rythme des percussions.

QUAND ? Vendredi 20h à 22h OÙ ? Gymnase Kléber COMMENT ? Cours collectif 2h COMBIEN ? 30 séances à l'année A 152 € / B 172 € / C 190 € / D 209 € / E 227 €

PIERRE JACQUOT STREET DANCE HIP-HOP

Vous voulez vous initier à la danse ? Cours de danse Hip-Hop, BreakDance, Popping, Locking, House Dance et bien plus..!
Création d'un show dans une ambiance conviviale. Pour débutant ou non, venez découvrir l'univers de la culture Hip-Hop.

QUI ? 12 à 18 ans QUAND ? Samedi 15h à 16h30 OÙ ? À la Halle des Sports COMMENT ? Cours collectif 1h30 COMBIEN ? 30 séances à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €



ACTIVITÉS DÉTENTE

ADOS ADULTES

FRANCOIS FUCHS - PIERRE GUIDAT LA NATURE PRÈS DE CHEZ VOUS

Partez à la découverte de la nature environnante avec un accompagnateur de movenne montagne pour vous guider, vous conseiller, vous éclairer...

" Venez à la rencontre de la nature, du vivant près de chez vous. Chaque mois, au fil du temps et au gré des saisons, partons découvrir autour de Gérardmer, la nature (extra)ordinaire qui nous entoure. Du monde des minuscules, en passant par les multiples secrets de la flore et les indices de vie animale, laissons-nous séduire par la beauté de Dame nature."

Le programme de vos balades :

30 septembre de 14h à 17h, 21 octobre de 9h30 à 12h, 18 novembre de 14h à 17h, 16 décembre de 9h30 à 12h, 20 janvier de 14h à 17h, 17 février de 9h30 à 12h, 16 mars de 14h à 17h. 20 avril de 9h30 à 12h. 25 mai de 14h à 17h et 15 iuin de 10h à 13h30 avec pique nique.

(Le programme peut être modifié en fonction des conditions météo).

QUI ? Ados-Adultes et enfants partir de 7/8 ans (accompagné d'un adulte) QUAND ? Un samedi par mois de 9h30 à 12h ou de 14h à 17h en alternance OÙ ? Rdv à la MCL COMMENT ? Balade collective 2h30 à 3h COMBIEN ? 10 balades à l'année A 84 € / B 95 € / C 105 € / D 117 € / E 126 €

JOCELYNE CHAMBERLIN SOPHROLOGIE

Prendre soin de soi avec la Sophrologie, méthode douce psycho-corporelle de "travail sur soi" menant vers un mieux-être par des respirations et des mouvements respiratoires conscients, un relâchement du tonus musculaire, des visualisations positives. Chaque séance est construite avec le groupe en fonction des besoins du jour (l'instant présent). Elle permet de prendre conscience et / ou de retrouver ses propres ressources intérieures et d'être "acteur/trice" de sa Vie.

OUAND ? Vendredi 17h15 à 18h45 OÙ ? À la MCL **COMMENT ?** Cours collectif 1h30 (Certaines séances pourront être réalisées en visioconférence) **COMBIEN** ? 30 séances à l'année A 152 € / B 168 € / C 187 € / D 207 € / E 230 €

CÉCILE LE RIDER OI GONG

Art énergétique chinois alliant mouvements lents et respiration fluide, le Qi Gong permet à l'énergie de circuler librement dans le corps. La pratique régulière vient aiguiser notre écoute intérieure et amène à une détente globale, à une souplesse articulaire et à l'apaisement du mental.

QUAND ? Jeudi 20h05 à 21h15 ou Vendredi 8h50 à 10h OÙ ? À la Halle des Sports COMMENT ? Cours collectif 1h10 **COMBIEN ?** 30 séances à l'année A 152 € / B 168 € / C 187 € / D 207 € / E 230 €

AUDE BASTIEN BIEN-ÊTRE

Atelier singulier, en petit groupe, mêlant Feldenkrais, yoga et danse pour amener à prendre conscience de son corps, ouvrir la respiration et relâcher les articulations profondes. Trouvez ici les moyens pour vous détendre, améliorer votre posture et votre bien-être quotidien. Bonus : un quart d'heure d'échange autour de l'aromathérapie, phytothérapie, DIY ou encore pratique de la réflexologie plantaire.

QUAND ? Mercredi 18h45 à 20h Qu ? À la Halle des Sports **COMMENT ?** Cours collectif 1h15

COMBIEN ? 30 séances à l'année A 152 € / B 168 € / C 187 € / D 207 € / E 230 €



SPÉCIAL YOGA(S) **CAMILLE ARDIZIO**

YOGA KUNDALINI



QUAND ? Jeudi 9h30 à 11h OÙ ? À la MCL

COMMENT ? Cours collectif 1h30

COMBIEN ? 30 séances à l'année A 152 € / B 168 € / C 187 € / D 207 € / E 230 €



MARCELLE REMY HATHA YOGA

Le Hatha Yoga est un enchaînement de postures (asanas en sanskrit) très simples ou plus compliquées. On associe le contrôle du souffle (pranayama) et la concentration. On lui reconnaît de nombreux bienfaits : au niveau du corps, plus de souplesse. le squelette et les articulations sont renforcés. Sur le plan mental, plus de concentration, plus de mémoire, un esprit plus clair. Sur le plan émotionnel, une meilleure gestion du stress, moins d'anxiété et une meilleure avalité du sommeil.

QUAND ? Mardi 10h à 11h OÙ ? À la Halle des Sports COMMENT ? Cours collectif 1h **COMBIEN** ? 30 séances à l'année A 152 € / B 168 € / C 187 € / D 207 € / E 230 €

EMMA MOUGIN VINYASA YOGA

Le Vinyasa Yoga est une pratique sportive du yoga dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration. Il vient éveiller nos énergies yang, ou énergies solaires, avec une pratique très active, énergétique et avec beaucoup de mouvements. Le Vinyasa cherche à réveiller notre feu intérieur, à renforcer notre corps et aussi notre esprit.

QUAND ? Samedi 11h à 12h QÙ ? Hall des Sports COMMENT ? Cours collectif 1h **COMBIEN** ? 30 séances à l'année A 152 € / B 168 € / C 187 € / D 207 € / E 230 €

ACTIVITÉS EXPRESSION

ADOS ADULTES

RIAD ABDELLMAJEED **CALLIGRAPHIE**

NOUVEAU

Venez vous initier à la calligraphie arabe, un art de méditation, qui prône la lenteur. Pour être à même de dessiner vos lettres, il faudra prendre votre temps en utilisant un calam, la "plume" taillée dans du bambou puis trempée dans l'encre. Et bien d'autres techniques à découvrir accompagné, pas à pas, de Riad...

QUAND ? Mercredi 18h à 19h OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 1h

COMBIEN ? A 126 ϵ / B 141 ϵ / C 156 ϵ / D 171 ϵ / E 187 ϵ

RIAD ABDELLMAJEED PEINTURE ET AQUARELLE

Riad vous initiera à de nombreuses techniques et approches picturales au fil de l'année et de vos envies... NOUVEAU À vos pinceaux!

QUAND ? Mercredi 19h à 20h30 OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 1h30 **COMBIEN** ? A 152 € / B 172 € / C 190 € / D 209 € / E 227 €

NOUVEAU

CAYU DESSIN MANGA

Venez vous initier au dessin Manga: dessiner un personnage en mouvement, varier ses expressions, ajouter des ombres, mettre en relief un visage... Sans oublier la possibilité de créer votre propre histoire en développant votre univers...

QUI ? À partir de 12 ans QUAND ? Lundi 18h à 20h OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 2h COMBIEN ? 30 séances à l'année A 236 € / B 247 € / C 270 € / D 298 € / E 328 € (matériel compris)

NOUVEAU

AURÉLIE TEYTAUT CRÉATION DE BIJOUX

À chaque atelier, venez créer votre bijou personnalisé : bracelet, collier, boucles d'oreilles. Les métaux sont dorés à l'or fin 24k et argentés 925 avec des pierres fines et perles tendances. Les débutant(e)s sont les bienvenu(e)s.

QUI ? Ados-Adultes et enfants à partir de 13 ans OÙ ? MCL COMMENT ? Cours collectif 2h QUAND ? Un samedi par mois de 14h à 16h

Les dates de vos ateliers :

30 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 9 décembre, 20 janvier, 10 février, 23 mars, 13 avril, 25 mai et 22 juin. (Vous pouvez participer à l'ensemble des ateliers ou à celui-ceux de votre choix). **COMBIEN** ? 10 ateliers à l'année A 210 € / B 225 € / C 250 € / D 275 € / E 300 € ou 30 € par atelier (matériel compris)



MICHEL GRÜNER TAPISSIER

Approche traditionnelle de la réfection et confection de sièges divers. En fonction de la demande et de l'approche souhaitée.

QUAND ? Lundi 16h à 18h ou 18h à 20h OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 2h **COMBIEN** ? 30 séances à l'année A 263 € / B 273 € / C 303 € / D 333 € / E 364 €



MICHEL BRISSAUD PHOTO ARGENTIQUE

Initiation à l'utilisation d'un appareil photo et travaux de labo : développement des pellicules et agrandissements sur papier photo. Les membres de l'atelier qui savent utiliser le labo peuvent y venir en autonomie aux heures d'ouverture de la MCL. Nous préparons une exposition pour juin, chacun peut aussi faire ses photos personnelles avec son papier photo.

QUAND ? Lundi 20h à 22h ou Vendredi 20h à 22h (en autonomie aux horaires d'ouverture) OÙ ? À la MCL au labo photo

Réunion d'information le lundi 18 septembre à 20h

COMMENT ? Cours collectif ou en autonomie

COMBIEN ? 102 € / 113 € / 129 € / 140 € / 149 € (matériel compris)

SYLVIE BOTTE VITRAIL, FUSING TRAVAIL DU VERRE

Cet atelier convivial est ouvert à tous. C'est une activité facile où l'on progresse rapidement, le résultat est toujours très joli. Nous utilisons les techniques de découpage du verre, d'assemblage serti au plomb ou au cuivre, de fusing.

QUAND ? Mercredi 14h à 16h ou Jeudi 14h à 16h ou 18h à 20h Reprise le mercredi 4 octobre OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 2h COMBIEN ? 30 séances à l'année A 218 € / B 245 € / C 272 € / D 298 € / E 326 €

MARTINE SELLIER COUTURE CRÉATION

Venez créer selon vos envies : sacs, vêtements, linge de lit, rideaux... dans une ambiance bon enfant. Les débutant(e)s sont les bienvenu(e)s. Il n'y a rien d'imposé, chacun fait ce qu'il souhaite.

QUAND ? Au choix dans ces créneaux : Lundi 14h à 16h30 / Mercredi 18h à 20h / Jeudi 14h à 16h30 / Jeudi 18h à 20h OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 2h ou 2h30

COMBIEN ? 26 séances (2h30) soit 65h à l'année A 236 € / B 247 € / C 270 € / D 298 € / E 328 € 30 séances (2h) soit 60h à l'année A 218 € / B 228 € / C 250 € / D 276 € / E 303 €

ANNIE GUNTZ POINT DE CROIX

Le point de croix est une forme populaire de broderie à fil compté dans laquelle des points en forme de x sont utilisés pour former une image. Venez découvrir cette activité conviviale où vous pourrez élaborer de multiples créations aux motifs variés dans une ambiance très conviviale...

QUAND ? Une semaine sur deux : mardi 14h à 16h et mercredi 20h à 22h Qù ? À la MCL **COMMENT ?** Cours collectif 2h **COMBIEN ?** A 17 ϵ / B 18 ϵ / C 20 ϵ / D 21 ϵ / E 23 ϵ

ACTIVITÉS APPRENTISSAGE

ADOS ADULTES

PASCALINE COLIN-WOOD
ANGLAIS

Apprentissage et perfectionnement de l'anglais pour les adultes avec plusieurs niveaux disponibles : faux débutant, intermédiaire et conversation.

OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 1h30

Faux débutant Jeudi 9h à 10h30 <u>ou</u> Mardi 19h à 20h30 Intermédiaire Jeudi 10h30 à 12h Conversation Lundi 14h à 15h30 COMBIEN ? 20 séances à l'année A 126 € / B 141 € / C 156 € / D 171 € / E 187 €

ANNE SIMON ESPAGNOL

Vous souhaitez une remise à niveau, préparer un voyage ou parler à vos futurs (petits) enfants... Venez (re)découvrir l'espagnol.

QUAND ? Mercredi 19h à 20h30 OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours collectif 1h30 COMBIEN ? 20 séances à l'année A 126 € / B 141 € / C 156 € / D 171 € / E 187 €

MASSIMO BARNINI LANGUE ET CUISINE ITALIENNE

Amateurs de bonne chaire et de langue aux accents chantants, cette activité est faite pour vous ! Découvrez et apprenez la langue italienne tout en cuisinant. Et si le cœur vous en dit, un p'tit tour au festival du film italien de Villerupt n'est pas exclu...

QUAND ? Mercredi 18h30 à 20h OÙ ? À la MCL au Foyer bar

COMMENT ? Cours collectif 1h30 / Une leçon de cuisine par mois en alternance avec les leçons d'italien

COMBIEN ? 30 séances à l'année A 126 € / B 141 € / C 156 € / D 171 € / E 187 € Consommables à la charge de l'adhérent

JEAN-MICHEL GROSDIDIER INFORMATIQUE À LA CARTE

Cours particuliers de 2h sur demande avec possibilité de choisir comme thème :

- Prise en main "Tablette tactile" et smartphone
- Sénior Info avec contenu adapté
- Et aussi la possibilité des vous accompagner sur des questions diverses et variées autour de l'utilisation de l'ordinateur (venir avec votre ordinateur).

QUAND ? Du lundi au vendredi de 10h à 12h ou de 14h à 18h / À définir avec le participant OÙ ? À la MCL COMMENT ? Cours particulier 2h COMBIEN ? A 23 € / B 27 € / C 28 € / D 33 € / E 35 €

NELLY CURIEN PYRAMIDE

D'après le jeu télévisé, une activité qui sollicite votre mémoire et votre vocabulaire.

QUAND ? Vendredi 14h à 16h OÙ ? À la MCL COMMENT ? Activité collective 2h COMBIEN ? 20 séances à l'année A 17 € / B 18 € / C 20 € / D 21 € / E 23 €



En plus de vos activités hebdomadaires, des stages vous seront proposés au fil de l'année pour vous initier à de nouvelles pratiques et élargir votre horizon !

À venir, pèle-mêle, cette saison 2023'2024:

de la peinture avec Dom Garcia, des créations de bijoux, de la danse folk, du théâtre et du conte...

Des sorties également :

Pour grimper dans les arbres, assister à des spectacles ou des concerts, pour rire ou jouer, il y en aura forcément une qui sera faite pour vous !

Et si malgré nos nombreuses propositions vous n'avez pas trouvé votre bonheur, n'hésitez pas, faites-nous part de vos envies...

À bientôt à la MCL :-)



EN FAMILLE LA FABRIQUE

La Fabrique est un espace qui permet à tous de se retrouver. Les activités proposées sont pensées par les participants et pour les participants :

ateliers parents - enfants, ateliers culturels, soirées jeux, moments d'échanges entre parents, sorties en famille...

Cet espace c'est aussi une structure et des services qui évoluent en phase avec les besoins des participants.
Chacun — enfant, adolescent, parent, sénior — peut y trouver des activités et des services dans des domaines très variés et apprendre à se connaître, à se respecter dans un contexte de plaisir, de découverte.

Quand vous verrez le logo La Fabrique, vous saurez que l'activité proposée a été pensée dans cet esprit... LOISIRS

ACTIVITÉS

LA FABRIQUE

EN FAMILLE

JENNIFER CALAME
LES ATELIERS DE
LA FABRIQUE

Un espace qui rend possible la création, l'invention en donnant aux participants l'accès à des outils de fabrication.

Cet espace permettra à chacun, néophyte comme passionné, seul ou accompagné, de réaliser et concrétiser son projet.

Pour cela, plusieurs machines sont à votre service :

mug personnalisé, une imprimante à découpe Cricut maker, une presse à chaud pour impression textile, un traceur pour impression 120x80cm, une imprimante à découpe et impression laser sur bois, métal et plastique.

Si vous souhaitez accéder à l'atelier en autonomie, une journée de formation par machine vous sera proposée.

QUAND ? Journée de formation (sur l'une ou l'autre des machines) un samedi par trimestre sur inscription
Atelier DIY encadré un samedi (après-midi) tous les 2 mois
Accès en autonomie (après formation et réservation) aux horaires d'ouverture

OÙ ? À la MCL COMMENT ? Formation collective puis accès en autonomie

COMBIEN ? 30 € la journée de formation initiale (par machine) + consommables (vendus à la MCL) + adhésion MCL En autonomie entrée libre sur réservation + consommables (vendus à la MCL) + adhésion MCL

JENNIFER CALAME CAFÉS PAPOTE

Jennifer vous attend au foyer bar de la MCL pour un moment convivial entre futurs et jeunes parents. L'idée est de partager un moment sympathique autour d'une boisson chaude, dans un lieu d'écoute et d'échanges, pour proposer une respiration, un moment de partage et d'entre aide, un premier réseau de soutien de proximité pour partager autour de la parentalité. Des thématiques sont proposées régulièrement (portage, allaitement, parentalité bienveillante...) et des intervenants qualifiés sont amenés à venir échanger avec vous en fonction de vos envies et demandes.

QUAND ? Mercredi de 15h30 à 17h30 (hors vacances scolaires)
OÙ ? À la MCL Foyer bar COMBIEN ? Gratuit sur adhésion à la MCL

LES ACTIVITÉS ET LES SORTIES

La MCL vous propose également différentes activités que vous pourrez pratiquer en famille :

Découverte de la voix et son tarif "Duo", voir pages 16 et 22 / La nature près de chez vous Voir page 24

Couture création Voir pages 19 et 27 / Photo argentique à partager entre adulte et ado, voir page 27

À l'année, suivez notre programme mensuel, de nombreuses sorties familiales, ateliers à partager, moments de réflexion sur l'éducation vous seront proposés.

03 29 63 11 96

contact@mclgerardmer.fr



mclgerardmer.fr

















