



FRMJC

Fédération Régionale des MJC
Bourgogne
Franche-Comté



**Collectif
MJC**

Dijon
Métropole



**MJC-
CENTRE
SOCIAL
DES BOURROCHES**

2023-2024

SOMMAIRE

MJC-CENTRE SOCIAL PAGE 2

ART PAGE 3

DANSE PAGES 4 à 5

NATURE PAGE 6

MUSIQUE PAGE 7

ARTISANAT PAGES 8 à 9

GOÛT, LANGUES PAGE 10

ESPRIT PAGE 11

SPORT PAGES 12 à 18

SPORT / SANTE PAGE 19

ATELIERS PAGE 20

POUR LES PLUS JEUNES PAGES 21 à 29

LE PROJET SOCIAL EN QUELQUES MOTS PAGES 30 à 31

ACCUEIL JEUNES PAGE 32

INFOS DIVERSES PAGE 33

L'EQUIPE

Direction : Marc Kanhye

Coordination et communication : Laetitia Perron

Référente famille : Eva Cousin

Animation jeunesse :

Manon Bungert et Nicolas Bonjour

Vie locale : Jean-Claude Grayel et Hervé Raynier

Animation adulte : Nadia Isliy

Comptabilité : Hyacinthe Owoundi

Chargés d'accueil : Thibault Monier et Hyacinthe Owoundi

Entretien : Mimount El Amrani et Christelle Lenet

LE MOT DU PRESIDENT

Une année se termine, une autre commence.

Après deux années plutôt compliquées liées à la pandémie, qui aujourd'hui nous semble être derrière nous, puis une année en demi-teinte et malgré beaucoup d'inquiétude, un grand nombre d'adhérents ont continué à nous manifester leur confiance en participant aux activités proposées et aux différentes animations.

Même si cette année nous incite à rester prudents et vigilants en terme financier du fait d'une inflation «galopante» qui n'aura échappé à personne, nous continuerons en cette année 2023-2024 à vous proposer un grand choix d'activités régulières dont vous trouverez la liste dans cette plaquette. Notre équipe continue à s'investir pour pouvoir vous proposer tout au long de l'année des animations, pour rester à votre écoute et toujours proche de vous. Ces animations dont le but est de créer des lieux de rencontre, d'échange, de bienveillance et de tolérance participent à notre projet social et d'éducation populaire où chacun pourra s'épanouir en acceptant, voire en appréciant les différences de chacun dans un but d'échange et de compréhension.

Tous différents, tous égaux, c'est l'esprit dans lequel notre maison souhaite aborder cette nouvelle année. Passer un bel été et dans l'attente du plaisir de vous retrouver nombreux à la prochaine rentrée, restez prudent.

Patrice BRIYS
Président de la MJC-CS des Bourroches

MJC-CENTRE SOCIAL

SON PROJET

La MJC « offre à la population, aux jeunes comme aux adultes, la possibilité de prendre conscience de leurs aptitudes, de développer leur personnalité et de se préparer à devenir les citoyens actifs et responsables d'une démocratie vivante » (art. 2 des statuts).

C'est de cet article que découle le projet associatif de notre association. C'est en s'appuyant sur ces principes qu'a été développé notre projet éducatif et notre projet social.

À l'aune d'une nouvelle coopération qui s'ouvre avec la ville de Dijon, à bientôt mi-chemin de notre engagement dans ce nouveau projet social, il nous apparaît opportun de confirmer nos fondamentaux.

La MJC-CS est une association en mutation qui sait se réinventer et suivre les évolutions sociales et sociétales.

Le conseil d'administration a validé la mise en place d'un travail de reformulation du projet social de l'association au cours de la saison qui s'ouvre.

Travail qui va du bilan de nos actions quotidiennes à la mise en perspective du chemin déjà parcouru depuis que la MJC est devenue la MJC-Centre social.

Dans le principe de la co-gestion, toutes les composantes de la vie de l'association (administrateurs, personnels, partenaires, habitants...) seront associées à cette démarche.

SON FONCTIONNEMENT

Le conseil d'administration est chargé par l'Assemblée Générale, de gérer le quotidien de l'association. Élus parmi les adhérents, les membres du conseil d'administration se chargent de conduire les orientations validées par l'Assemblée Générale.

Le Conseil d'Administration se dote d'un bureau de CA. Cela lui confère plus de souplesse dans la gestion quotidienne. Ce bureau est composé de :

- Patrice Briys, Président
- Catherine Ruppli, Vice-présidente
- Bernard André, Vice président
- Jacques Parize, Trésorier
- Camille Charvet, Secrétaire
- Marc Kanhye, Directeur
- Geneviève Huguet Dabet, Membre du bureau
- Christine Raffestin, Membre du bureau

EXPRESSION THÉÂTRALE

→ **Compagnie La traversée du Chaos**

(Aude Germond et ses collègues en intervention)

Aude Germond, comédienne formée selon la pédagogie de Jacques Lecoq, propose des ateliers ouvrant et renforçant les bases du jeu d'acteur et de la scène.

Les outils pédagogiques proposés permettent à chacun d'explorer le jeu et toutes ses nuances et sont une base pour pratiquer n'importe quel style de théâtre.

Chacun peut développer ses capacités et son univers à l'intérieur du programme, à vivre en entier !

Elle s'entoure de collègues qui amèneront leur savoir-faire sur certaines techniques.

Pratique de théâtre ouverte à tous, en initiation et approfondissement. Conçu comme un parcours avec des techniques diverses sur le corps, la voix, l'objet, le texte.

Représentation publique de certains travaux en fin d'année.

→ **Lundi** 19h30 21h30

→ **Jeudi** 20h 22h

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	231	259	276	288	318	347
Hors Dijon	254	285	302	317	350	381

→ **Plus d'infos : contactez l'intervenante 06 71 24 95 88**

DANSE



DANSES EN LIGNE



→ Aude MORANDET

Vous aimez danser et vous amuser alors ce cours est fait pour vous !

Le cours se compose de chorégraphies assez courtes adaptées à une musique spécifique, qui se dansent sur une, plusieurs lignes ou en cercle.

Madison, Kuduro, Country, Sirtaki, Cumbia, Salsa, Funk, Irish Dance, Bollywood, Afro...

Ces styles vous plaisent alors n'hésitez plus et venez nous rejoindre.

Accessible à tous, ce cours rencontre un succès grandissant auprès d'un public de tout âge et de tous horizons qui s'explique par l'accessibilité, la grande diversité des styles de musique abordés et la joie communicative qu'ils procurent du fait de danser seul dans un même mouvement collectif.

→ Mardi 9h45 10h30



→ Mercredi 20h30 21h15



Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	205	231	243	255	283	308
Hors Dijon	226	254	267	281	311	338



DANSES AFRICAINES



→ Kaoussou GOUDIABY (avec musiciens)

Après une formation avec des grands maîtres sénégalais et guinéens, Kaoussou Goudiaby s'inspire de la culture Mandingue qu'il veut transmettre le plus fidèlement à ses élèves avec une grande pédagogie.

La légèreté et la beauté de son geste ainsi que sa connaissance de la musique et des rythmes garantissent à sa danse un style plein de grâce et d'harmonie.

→ Mercredi 20h15 21h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	224	251	266	281	308	334
Hors Dijon	246	276	293	309	338	368

DANSE



DANSES ORIENTALES



→ Sabine CLAIRET

A la fois envoûtante et mystérieuse, la danse orientale est adaptée à tout le monde avec ou sans expérience de danse. Dans ce cours vous découvrirez une pédagogie adaptée à chaque niveau dans le plaisir du partage.

→ A partir de 13 ans

→ **Lundi** 18h45 20h (débutants, intermédiaires)

→ **Lundi** 20h 21h15 (intermédiaires)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	179	201	213	224	246	269
Hors Dijon	197	221	234	246	270	296



ZUMBA®



→ Aude MORANDET

→ **Jeudi** 19h 19h45 (ados, adultes)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	205	231	243	255	283	308
Hors Dijon	226	254	267	281	311	338

→ **Tarifs ados : voir p. 24**



ZUMBA® GOLD



→ Aude MORANDET

→ **Mardi** 10h30 11h15

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	120	134	142	150	165	179
Hors Dijon	132	147	156	166	181	197



DANSES DU MONDE



→ Anne-Marie DESOCHE

→ **Stage du 23 au 27 octobre 2023**

→ **Plus d'infos à la rentrée**

NATURE



→ Hervé RAYNIER

Permanences dans les jardins chaque mercredi et samedi (en fonction de la saison).

Participation à l'entretien, conseils et accompagnements individuels, échange autour d'un café.

→ Tarifs : adhésion + coût de participation au projet 5€

+ chèque de caution (non encaissé) pour la clé 15€

→ Plus d'infos, Hervé RAYNIER / 06 52 34 96 91, hraynier@mjc-cs-bourroches.fr



→ Joël SORDET, école Ohara

Vous aimez la nature et les végétaux ? Vous avez envie d'exercer une activité artistique qui développe l'observation, la créativité et associe beauté et sérénité ? Pourquoi pas l'ikebana ! Venez découvrir cette discipline ancienne, enseignée dans le monde entier et qui a su s'adapter au monde moderne.

→ Un samedi par mois 9h30 11h30

→ Calendrier 30 septembre, 21 octobre, 25 novembre, 9 décembre, 20 janvier, 3 février, 9 mars, 6 avril, 25 mai, 15 juin.

Tarif 10 séances	A	B	C	D	E	F
Dijon	148	168	176	186	204	224
Hors Dijon	164	185	193	204	225	246

→ Achat de matériel à prévoir (sécateur, vases, pique-fleurs, ...)

→ Contacts, renseignements et calendrier :

josordet@wanadoo.fr ou accueil MJC CS

MUSIQUE



→ Edyth PLUYAUT - PETITJEAN

→ Cours individuel de piano de 30 minutes.

→ Mardi 16h

→ Mardi 18h45

→ Mercredi 10h

→ Vendredi 16h15

→ Vendredi 16h45

Tarif 30 mn	A	B	C	D	E	F
Dijon	389	436	462	485	535	584
Hors Dijon	428	479	508	533	588	642

→ Créneaux enfants/ados : voir p. 26



→ Eric VIEILLARD

Cours collectifs personnalisés : apprentissage de la guitare acoustique sur une méthode pédagogique.

→ Jeudi 20h45 21h30 (débutants)

→ Jeudi 21h30 22h15 (confirmés)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	247	277	293	307	340	369
Hors Dijon	271	306	321	336	373	406

→ Créneaux enfants/ados : voir p. 27



→ Julien CHARNET

Cours collectifs de djembé et dunduns.

Découverte et perfectionnement des rythmes d'Afrique de l'Ouest (Guinée, Mali, Burkina Faso,...).

→ Mardi 19h15 20h45 (à partir de 14 ans, adultes)

→ Instruments fournis

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	205	231	243	255	283	308
Hors Dijon	226	254	267	281	311	338

ARTISANAT



ENCADREMENT / CONFECTION ABAT-JOUR / CARTONNAGE



→ Frédérique FERNANDEZ

→ À partir de 16 ans

→ **Mardi** 18h 21h

→ **Mercredi** 9h 12h

→ Créneaux validés si nombre suffisant d'inscrits

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	271	304	321	337	372	405
Hors Dijon	297	334	353	371	409	445

Possibilité d'inscription pour activité tous les 15 jours



LOISIRS CREATIFS



→ Odile MOAN

Petits travaux manuels (dentelle, couture, tricot, cartonnage, bricolage...) adaptés au rythme des saisons et en fonction des connaissances et des envies de chacun(e).

→ **Jeudi** 14h 17h

→ **Tarif : adhésion**

→ Achat de matériel à prévoir par la suite



ATELIER MOSAÏQUE



→ Alexandra BERGERY

→ **Mardi** 14h 17h (tous niveaux)

→ Du 9 janvier au 13 février 2024 (6 séances)

Tarif 6 séances	A	B	C	D	E	F
Dijon	47	52	55	58	64	70
Hors Dijon	52	57	61	64	70	77

ARTISANAT



→ Frédérique FERNANDEZ

→ Samedi 9h 13h (tous les 15 jours)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	227	255	271	285	312	343
Hors Dijon	250	281	298	313	344	378

→ Agnès PHILIPPON

→ Lundi 18h 21h

→ Camille REBOUL - BLETRY (remplacée par Charlotte PASSAJOU, de septembre à décembre 2023)

→ Jeudi 14h 17h / 18h 21h

→ Vendredi 9h 12h / 14h 17h

→ Frédérique FERNANDEZ

→ Mardi 14h 17h

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	343	384	405	428	469	513
Hors Dijon	377	423	445	471	516	564

Possibilité d'inscription pour activité tous les 15 jours.



→ Elodie BRUSCHERA

Restaurez vos chaises et fauteuils en crin en apprenant les gestes traditionnels.

→ Tous niveaux

→ Lundi 14h 16h30

→ Mardi 18h45 21h15

→ Jeudi 9h30 12h / 14h 16h30

→ Vendredi 9h30 12h

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	247	277	293	307	340	369
Hors Dijon	271	306	321	336	373	406

→ Achat de matériel à prévoir par la suite

→ Plus d'infos, contactez l'animatrice au 06 23 76 13 49

GOÛT / LANGUES

ŒNOLOGIE

→ Morgane JESTIN

L'activité « œnologie » permet d'acquérir ou approfondir ses connaissances sur le vin. Les séances ont lieu une fois par mois : en soirée, d'octobre à mai, et une visite dans le vignoble organisée en juin. Une thématique est proposée à chaque séance, qui se déroule généralement en 2 temps : une partie théorique suivie d'une dégustation commentée. L'effectif du groupe permet une approche participative : les échanges et le partage d'expérience sont encouragés.

→ Lundi 19h30 21h30 (9 séances)

→ Reprise le 9 octobre

Tarif 9 séances	A	B	C	D	E	F
Dijon	231	259	276	288	318	347
Hors Dijon	254	285	302	317	350	381

ATELIER CUISINE

→ Groupes en autonomie

L'atelier cuisine est un petit groupe qui fonctionne en autonomie (ce n'est pas un cours). Le programme est établi pour le trimestre avec des propositions sucrées, salées en alternance. Chacun apporte ses ingrédients, échange ses recettes, ses idées, son savoir faire. Un ou deux repas seront partagés sur place dans l'année pour le groupe du lundi.

→ Lundi 9h 12h

→ Jeudi 9h30 12h (tous les 15 jours, repas sur place)

Possibilité d'ajouter un 2^{ème} créneau si le 1^{er} est complet.

→ Tarif : adhésion

ITALIEN

→ Irene FERRANTE

→ Vendredi 18h 19h30 (intermédiaires)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	170	193	203	214	237	257
Hors Dijon	188	213	224	236	261	282

ESPRIT



JEU D'ECHECS



→ Yann LOZAC'HMEUR

En partenariat avec l'Académie d'Echecs Philidor

Le jeu d'échecs entretient les capacités intellectuelles de celui qui pratique. Ce jeu de stratégie permettra de travailler la mémoire, l'attention, le repérage dans l'espace.

→ **Jeudi** 14h30 16h30

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	131	147	156	164	180	197
Hors Dijon	144	163	171	180	199	216



JEUX DE RÔLES / JEUX DE SOCIÉTÉ



→ Yann SALAÜN

→ A partir de 14 ans

Le jeu de rôle est une activité ludique et sociale qui s'adresse aux ados et aux adultes. Jeu de société dans lequel les participants conçoivent, ensemble, une fiction par l'interprétation de rôles et par la narration dans le cadre de contraintes de jeu qu'ils s'imposent. Cela pousse chacun à interagir avec les autres joueurs tout en développant son imagination.

→ **Samedi** 14h 19h

→ **Vendredi** et **samedi** de 19h15 à minuit, dates fixées à l'avance

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	9	10	11	12	13	14
Hors Dijon	10	11	12	13	14	15

→ <http://jdr-bourroches.xoo.it>

→ mail : lacrypte@free.fr

→ facebook : Jdr Bourroches



CLUB DES ÂÎNES / JEUX DE SOCIÉTÉ



→ Groupe en autonomie

→ **Mardi** 14h 17h

→ **Tarif : adhésion**

SPORT

GYM

GYM D'ENTRETIEN

- Adrien ALIX
- Lundi 9h 10h
- Jeudi 16h 17h

ETIREMENTS

- Adrien ALIX
- Lundi 10h 11h

ABDOS FESSIERS

- Sabina TORRE
- Lundi 12h20 13h20

GYM DOUCE / BIEN-ÊTRE

- Intervenant à définir
- Mardi ou jeudi 9h30 10h30
- Plus d'infos à la rentrée

→ Tarifs identiques pour gym d'entretien, étirements, abdos fessiers et gym douce / bien-être

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	120	134	142	150	165	179
Hors Dijon	132	147	156	166	181	197

SPORT

FITNESS

CROSS TRAINING

Entraînement « croisé » associant renforcement musculaire et effort cardio. La proportion des deux types de travail peut être variable, une séance peut être davantage axée sur le musculaire ou sur le cardio. Cet entraînement est réalisable sous différentes formes ce qui permet de ne pas s'habituer à l'effort pour maximiser les effets.

→ Sanaé BOUREZG-LEHEC

→ **Mardi** 18h30 19h15

→ Romane LAMIA

→ **Mercredi** 18h 18h45

CARDIO STRETCHING

Cours polyvalent qui améliore l'endurance cardio vasculaire, renforce l'ensemble des muscles du corps et améliore aussi la souplesse.

→ Sanaé BOUREZG-LEHEC

→ **Mardi** 19h15 20h

→ Romane LAMIA

→ **Mercredi** 18h45 19h30

→ **Tarifs identiques pour cross training et cardio stretching**

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	135	153	160	170	186	203
Hors Dijon	148	168	177	186	204	224

ZUMBA® / ZUMBA® GOLD

→ Aude MORANDET

→ **Plus d'infos, voir activités danses p. 5**

SPORT

BIEN-ÊTRE



→ Michèle PERESSINOTTI

→ Mercredi 18h15 19h15

→ 25 séances, dates à définir avec l'animatrice à la rentrée.

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	179	201	213	224	246	269
Hors Dijon	197	221	234	246	270	296



→ Lisa DUTOT

Le Kundalini yoga est le yoga de la conscience et de l'énergie. C'est un yoga complet qui associe postures, mantras, méditations et relaxations.

Cette technologie ancestrale permet d'équilibrer les corps physiques, émotionnels et spirituels pour trouver harmonie et plein potentiel.

→ Lundi ou mardi 18h45 20h

→ Mardi 12h15 13h30

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	205	231	243	255	283	308
Hors Dijon	226	254	267	281	311	338



→ Jacky GROSPRETRE

En partenariat avec l'Aïkido Club de la Côte

→ Vendredi 9h30 11h30

→ Contacts, renseignements et inscriptions :

jacky.grospretre@gmail.com - 07 50 91 33 08

<https://aikidoclubdelacote.wixsite.com/dojo>

SPORT

BIEN-ÊTRE



→ Jacky GROSPRETRE

En partenariat avec l'association Art et Energie

→ Mercredi 18h45 19h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	148	168	176	186	204	224
Hors Dijon	164	185	193	204	225	246

→ Cécile COGNET

En partenariat avec l'association Les enfants du Tao

→ Mercredi 18h30 19h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	194	218	231	240	269	290
Hors Dijon	214	240	254	264	296	320



→ Cécile COGNET

En partenariat avec l'association Les enfants du Tao

Prévoir un zafu (ou petit coussin dur) pour une position assise confortable.

→ Un dimanche par mois 9h30 11h30

→ Première séance le 24 septembre

→ Tarifs : 10€ la séance + adhésion

→ Renseignements et calendrier : cecile.qigong@gmail.com

06 50 59 86 78

SPORT

PILATES



→ Faïza MAMMAR, instructrice Pilates

La méthode Pilates permet le renforcement des muscles profonds de la posture, le réalignement, l'assouplissement de la colonne vertébrale et le développement de la souplesse par un travail harmonieux de toutes les parties du corps. Prévoir petit coussin et serviette.

Au centre social

→ **Mardi** 12h15 13h15 (intermédiaires, avancés)

→ **Jeudi** 12h15 13h15 (débutants, intermédiaires)

À la MJC

→ **Jeudi** 17h45 18h45 (débutants, intermédiaires)

→ **Jeudi** 18h45 19h45 (avancés)

→ **Vendredi** 17h30 18h30 (intermédiaires, avancés)

→ **Vendredi** 18h30 19h30 (tous niveaux)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	170	193	203	214	237	257
Hors Dijon	188	213	224	236	261	282

PILATES A LA MAISON (VISIO)

→ Faïza MAMMAR, instructrice Pilates

Ce cours de Pilates, d'une durée d'une heure, vous permettra de pratiquer confortablement depuis chez vous.

La séance se déroule exclusivement au sol, sur un tapis adapté à la pratique du pilates.

Renforcement des muscles profonds du dos, travail de mobilité des hanches, des genoux, respiration, connexion corps esprit... tous les bienfaits du pilates depuis chez vous !

Prévoir un tapis et un petit coussin pour l'alignement des cervicales.

→ **Mercredi** 18h45 19h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	90	100	106	111	122	133
Hors Dijon	98	110	117	122	134	146

→ **Certificat médical obligatoire à l'inscription**

SPORT

ARTS MARTIAUX



→ Plus d'infos à la rentrée

→ Certificat médical obligatoire à l'inscription



→ Jacky GROSPRETRE

Art martial sans compétition.

En partenariat avec l'Aïkido Club de la Côte

→ À partir de 12 ans, ados et adultes

→ **Mardi** 20h 21h30

→ **Vendredi** 20h 21h30

→ **Contacts, renseignements et inscriptions :**

aikidoclubdelacote@yahoo.fr - 07 50 91 33 08

<https://aikidoclubdelacote.wixsite.com/dojo>

SPORT

EN EXTÉRIEUR

RANDONNÉE PEDESTRE

→ Hervé RAYNIER

→ **Mardi** 13h45

→ Départ devant la MJC
avec retour entre 17h30 et 19h selon les saisons

→ Jean-Claude POISSE

→ **Vendredi** 14h

→ Départ devant la MJC

Tarif individuel	A	B	C	D	E	F
Dijon	135	153	160	170	186	203
Hors Dijon	148	168	177	186	204	224

→ Prévoir licence FFRP 28,25 €

→ Sorties à la journée au 3^{ème} trimestre

→ Prévoir chaussures de randonnée + paire de rechange

→ **Certificat médical obligatoire y compris pour un essai**

PROMENADE SANTE

→ Hervé RAYNIER

Marcher ensemble, parler, rire, découvrir des promenades pour des personnes, parfois un peu âgées ou qui n'ont pas une autonomie sociale ou physique totale, mais qui ont besoin de bouger et de rencontrer d'autres personnes.

→ **Lundi** 14h 17h (2h30 de promenade)

→ Départ devant la MJC

→ Sorties à la journée au 3^{ème} trimestre

→ Prévoir chaussures de randonnée + paire de rechange

→ **Tarif : 2€ par sortie**

→ **Certificat médical obligatoire à l'inscription**

→ **Nouvelles inscriptions :**

Contacteur l'animateur : 06 52 34 96 91,

hraynier@mjc-cs-bourroches.fr

SPORT / SANTE



ATELIER EQUILIBRE ET ACTIVITES PHYSIQUES



→ Faïza MAMMAR

Cet atelier s'adresse à des seniors qui veulent s'occuper de leur forme physique et de leur équilibre. Un temps d'information et d'échange sur des thèmes qui concernent le bien vieillir viennent compléter la séance.

→ Jeudi 16h30 17h45

→ Vendredi 16h15 17h30 **NOUVEAU**

Nouveau créneau validé si le groupe du jeudi est complet

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	33	37	39	41	45	49
Hors Dijon	36	40	44	45	49	55



PILATES SENIORS



→ Faïza MAMMAR, instructrice Pilates

La méthode Pilates adaptée aux seniors permet, entre autres, par la pratique régulière des exercices, de renforcer les muscles profonds (ceux de la hanche notamment) et d'assouplir ceux qui sont trop raides. Il en résulte une amélioration, voire une disparition des maux liés à l'âge.

→ Mardi ou jeudi 11h15 12h15

→ Mardi 10h15 11h15 **NOUVEAU**

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	170	193	203	214	237	257
Hors Dijon	188	213	224	236	261	282



ZUMBA® GOLD



→ Aude MORANDET

Un programme facile à suivre qui vous permet de bouger à votre rythme. Cours de danse fitness dynamique qui propose des mouvements modifiés avec moins d'impact pour les seniors actifs.

→ Mardi 10h30 11h15

→ Tarifs voir p. 5

ATELIERS



ATELIERS NATURO-CUISINE



→ **Faïza MAMMAR, naturopathe certifiée**

« Que ton alimentation soit ta première médecine »

Il y a 2500 ans déjà, Hippocrate, premier médecin et premier naturopathe, avait compris toute l'importance de l'alimentation pour la santé. Elle constitue aujourd'hui le premier pilier de la naturopathie.

Ces ateliers de naturo-cuisine combinant la naturopathie et la mise en pratique, vous permettront d'acquérir les clés d'une alimentation santé.

Nous aborderons les notions d'équilibre alimentaire, d'alimentation vivante, de supers aliments et du lien avéré entre l'alimentation et la longévité, l'immunité,...

→ **Un lundi par mois** de 18h à 21h

18 septembre : Connaître le déroulé d'une journée « assiette santé et gourmande »

16 octobre : Les bienfaits des fruits et légumes de cette fin d'année.

20 novembre : l'alimentation naturopathique au service de votre immunité

18 décembre : l'alimentation naturopathique et le diabète. Les aliments à IG BAS.

15 janvier : l'alimentation naturopathique au service de votre vitalité - les supers aliments

12 février : l'alimentation naturopathique : quand les allergies s'en mêlent !

4 mars : Comment je fais pour végétaliser mon alimentation ?

29 avril : l'alimentation naturopathique au secours de vos douleurs inflammatoires.

13 mai : l'alimentation naturopathique et votre longévité. La cuisine des Zones Bleues.

10 juin : Les bienfaits des fruits et légumes des beaux jours. Cuisine crue et vivante !

→ **Tarif : 20€ par atelier + adhésion**

POUR LES PLUS JEUNES

SOMMAIRE

ARTS PLASTIQUES

PAGE 22

THEATRE / ESPRIT

PAGE 23

DANSE

PAGES 24 à 25

MUSIQUE

PAGES 26 à 27

SPORT

PAGES 28 à 29

POUR LES PLUS JEUNES

ARTS PLASTIQUES



EXPRESSION PLASTIQUE



→ Céline EMORINE

Dessiner, peindre, modeler, fabriquer, se salir les mains, se tromper, recommencer, utiliser les pinceaux, les pastels, les crayons, faire et être avec les autres, être créatif, s'amuser, apprendre, ... tout à la fois !

Ces ateliers sont avant tout une parenthèse sans écrans, sans compétition, un espace où chacun peut exprimer ses émotions et ses talents !

Peu importe le niveau de départ, chacun est suivi individuellement au sein du groupe en fonction de ses besoins.

Supports : papiers de couleur, de soie, kraft, carbone, imprimés, carton, plexiglas,...

Médiums et outils : crayons, feutres, craies, encres, peintures, fil de fer, argile, ...

→ De 7 à 15 ans

→ Mercredi 14h30 16h30

→ Mercredi 16h30 18h30

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	240	270	284	299	330	360
Hors Dijon	264	297	312	329	362	396

POUR LES PLUS JEUNES

THÉÂTRE / ESPRIT

JEU THÉÂTRAL

→ Compagnie La traversée du Chaos
(Aude Germond et ses collègues)

Un parcours sur l'année pour explorer le jeu, la confiance, l'imaginaire, l'improvisation et la création de scènes.

Nous verrons diverses techniques du théâtre mais aussi comment faire du théâtre à partir d'un livre, d'une bande-dessinée ou de l'actualité.

Présentation de plusieurs travaux en public en milieu et fin de parcours.

→ **Lundi** 17h30 18h45 (8-12 ans)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	166	187	198	207	228	249
Hors Dijon	182	205	217	228	251	274

JEUX DE RÔLES / JEUX DE SOCIÉTÉ

→ Yann SALAÜN

→ A partir de 14 ans

→ **Samedi** 14h 19h

→ **Vendredi et samedi** 19h15 à minuit (dates fixées à l'avance)

→ <http://jdr-bourroches.xoo.it>

→ mail : lacrypte@free.fr

→ facebook : Jdr Bourroches

→ Tarifs voir p. 11

POUR LES PLUS JEUNES

DANSE



- Aude MORANDET
- À partir de 13 ans, adultes
- Jeudi 19h 19h45



- Aude MORANDET
- C'est la danse des clips de Hip-Hop d'aujourd'hui ! Un mix entre Ragga, hype, Street jazz, house...
- Mercredi 16h15 17h15 (Grande section - CP - CE1)
- Mercredi 17h15 18h15 (4^{ème} - 3^{ème})
- Mercredi 18h15 19h15 (2^{nde} - 1^{ère})
- Mercredi 19h15 20h15 (T^{ale} et +)
- Jeudi 17h 18h (CE2 - CM1 - CM2)
- Jeudi 18h 19h (6^e - 5^e)



- Alexandra BERGERY
- Après un petit échauffement, danse sur des rythmes variés afin d'apprendre à écouter et exprimer ce que la musique nous inspire; puis petit temps calme pour finir.
- Mardi 17h15 18h15 (5-8 ans)

→ Tarifs identiques pour Zumba, danses urbaines et danse expression libre

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	157	175	186	194	214	234
Hors Dijon	173	194	203	214	227	258

POUR LES PLUS JEUNES

DANSE



DANSES ORIENTALES



→ Sabine CLAIRET

→ À partir de 13 ans

→ Lundi 18h45 20h (débutants, intermédiaires)

→ Lundi 20h 21h15 (intermédiaires)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	179	201	213	224	246	269
Hors Dijon	197	221	234	246	270	296



HIP-HOP / BREAK DANCE



→ Julien FIOSSONANGAYE, Alias Julee-One, HDMI Team

Cours de breakdance axés sur la compétition et la culture du break.

→ Mercredi 14h 15h (7-12 ans)

→ Mercredi 15h 16h (ados)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	124	141	148	156	171	188
Hors Dijon	136	155	164	171	189	207

POUR LES PLUS JEUNES

MUSIQUE



→ Anne BOUZON

C'est une approche active et ludique de la musique adaptée à chaque âge, où l'imaginaire et le plaisir sont premiers.

L'improvisation a toute sa place.

→ Mercredi 16h 17h (3-5 ans)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	179	201	213	224	246	269
Hors Dijon	197	221	234	246	270	296



→ Edyth PLUYAUT - PETITJEAN

→ Cours individuel de piano de 30 minutes.

→ À partir de 7 ans,

→ Lundi 17h15, 17h45, 18h15, 18h45

→ Mardi 16h45, 17h15, 17h45, 18h15

→ Mercredi 10h30, 11h

→ Vendredi 17h15, 17h45, 18h15, 18h45

→ Samedi 9h15, 9h45, 10h15, 10h45, 11h15, 11h45

Tarif 30 mn	A	B	C	D	E	F
Dijon	389	436	462	485	535	584
Hors Dijon	428	479	508	533	588	642

POUR LES PLUS JEUNES

MUSIQUE



GUITARE



→ Eric VIEILLARD

Cours collectifs personnalisés : apprentissage de la guitare acoustique sur une méthode pédagogique.

- Jeudi 17h 17h45 (6-12 ans)
- Jeudi 17h45 18h30 (6-12 ans)
- Jeudi 18h30 19h15 (ados)
- Jeudi 19h15 20h (ados)
- Jeudi 20h 20h45 (ados)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	138	154	162	171	189	205
Hors Dijon	152	169	178	189	207	226



PERCUSSIONS AFRICAINES



→ Julien CHARNET

→ À partir de 14 ans, adultes

→ Mardi 19h15 20h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	205	231	243	255	283	308
Hors Dijon	226	254	267	281	311	338

POUR LES PLUS JEUNES

SPORT



→ Sébastien REBEYRE

Initiation et perfectionnement aux arts du cirque, disciplines : jonglage, diabolo, bâton du diable, équilibre : rolla bolla, fil de fer, boule d'équilibre, acrobatie seule ou collective, création de numéro.

→ Jeudi 17h 18h (6 - 8 ans)

→ Jeudi 18h 19h (9 - 11 ans)

→ Jeudi 19h 20h30 (12 - 17 ans)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	179	201	213	224	246	269
Hors Dijon	197	221	234	246	270	296

→ Contacts : Or piste, école de cirque

www.orpiste.fr, 07 83 23 65 21, contact@orpiste.fr



→ Plus d'infos à la rentrée

→ Certificat médical obligatoire à l'inscription



→ Jacky GROSPRETRE

Art martial sans compétition.

En partenariat avec l'Aïkido Club de la Côte

→ À partir de 12 ans, ados et adultes

→ Mardi 20h 21h30

→ Vendredi 20h 21h30

→ Contacts, voir p. 17

POUR LES PLUS JEUNES

SPORTS




→ Adrien ALIX


→ 4 - 8 ans

Initiation athlétisme, tennis, sports collectifs (basket, handball), gymnastique, sports d'opposition (judo, lutte), course d'orientation

→ Lundi 16h30 17h30

→ Lundi 17h30 18h30 

Initiation athlétisme, tennis, sports collectifs (basket, handball), sports d'opposition (judo, lutte), course d'orientation

→ Jeudi 17h15 18h15 

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	120	134	142	150	165	179
Hors Dijon	132	147	156	166	181	197

→ Adrien ALIX

→ 4 - 8 ans

Initiation escalade, athlétisme, tennis, sports collectifs (basket, handball), sports d'opposition (judo, lutte), course d'orientation

→ Mercredi 14h30 16h 

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	179	201	213	224	246	269
Hors Dijon	197	221	234	246	270	296



Activité gérée par le Judo club dijonnais

→ Maxime PERRAT

→ Mercredi 14h 17h30 (de 4 à 15 ans)

→ Inscriptions le 13 septembre à partir de 14h

→ Contacts :

Président 06 07 38 98 51, bourguignon32@orange.fr

Professeur 06 31 90 48 93, mxpp71@gmail.com

LE PROJET SOCIAL

La MJC-CS des Bourroches vient de renouveler son projet éducatif et social. Ce projet s'inscrit dans une coopération avec la ville de Dijon et la CAF de Côte d'Or et permet le développement d'actions d'animation de la vie locale à l'échelle du quartier.

Voici quelques exemples de grands principes de ce nouveau projet.

★ LA FONCTION ACCUEIL DE LA MJC=CS

- Proposer un accueil convivial dans les différents espaces animés par l'association.
- Proposer un accueil hors les murs dans l'espace public.

★ LES JEUNESSES DU TERRITOIRE

- Proposer un accueil pour les jeunes de 9 à 17 ans.
- Co-construire avec les jeunes, des sorties, séjours et projets collectifs.
- Animer le contrat local d'accompagnement à la scolarité.

★ L'ANIMATION DE LA VIE SOCIALE LOCALE

- Les jardins partagés
- La construction collective d'une saison culturelle
- Proposer des débats citoyens
- Accompagner le développement des « cafés réparation »



EN QUELQUES MOTS

LES ANIMATIONS DE QUARTIERS

- Nous proposons dans différents espaces du quartier, des temps d'animation collective, de spectacle ou de jeux ouvertes à toutes et tous. Pour être au plus proche des habitants.

LA FAMILLE

- Mettre en place des cafés parents (espace de rencontre entre parents et professionnels de la parentalité)
- Accompagner les familles dans l'organisation de leurs loisirs et vacances.
- Animer le réseau des acteurs de la petite enfance et co-animer « la petite récréée » (espace dédié aux parents d'enfants de moins de 2 ans et demi. Projet impulsé par la PMI.
- Animer le dispositif du contrat local d'accompagnement à la scolarité en lien avec les partenaires éducatifs du quartier.
- Proposer différentes animations autour de la nature, du jeu, du bien-être...
- Développer un projet de remédiation scolaire : l'école buissonnière.

ACCOMPAGNER LA CREATION DU QUARTIER ARSENAL

- Participer au développement et à l'animation de ce nouveau quartier.
- Développer une présence associative et accompagner les habitants dans ce nouvel espace de vie.
- Proposer d'ici 2025, un café associatif qui prendra place dans l'actuelle maison du colonel.

ACCUEIL JEUNES

Le secteur jeunesse propose différentes formes d'animations pour les jeunes à partir de 11 ans.

A travers des valeurs telles que le respect, la solidarité, la responsabilité, nous privilégions le « bien vivre ensemble » et la pratique de la citoyenneté.

L'ACCUEIL LIBRE

Les jeunes sont accueillis les mardis, jeudis, et vendredis de 17h à 19h, les mercredis et samedis de 14h à 18h. Pendant les vacances scolaires, les horaires peuvent varier en fonction du programme.

LES ANIMATIONS

De nombreuses animations et sorties culturelles, sportives et ludiques sont proposées tout au long des vacances et/ou les samedis, pour découvrir, apprendre, s'amuser et expérimenter.

LES ATELIERS ET STAGES DE DECOUVERTE

Pendant les vacances scolaires, des stages artistiques ou sportifs permettent aux jeunes de s'initier à différentes pratiques.

LE SOUTIEN AUX PROJETS

Exprimer ses idées, faire des propositions, se réunir autour d'un projet et avancer ensemble, c'est être autonome et capable d'agir par soi-même de manière collective. Les animateurs sont là pour aider les jeunes à organiser leurs loisirs et à réaliser leurs projets.

Le programme du secteur jeunesse se construit avec les jeunes, à partir de leurs envies et de leurs besoins, et des projets et actions qu'ils proposent.

Rejoignez-nous sur :



MJC Bourroches secteur jeunes

Avec le soutien de



INFOS DIVERSES

★ L'ADHESION

Comme pour toute association, la carte d'adhérent est obligatoire. Elle est valable pour toutes les activités durant l'année scolaire.

Tarif unique : 4 € par personne

Les tarifs des activités correspondent à six tranches de quotient et dépendent du lieu d'habitation.

★ LE MODE DE CALCUL DU QUOTIENT

Sur votre dernier avis d'imposition, prendre le montant de tous les revenus déclarés, y compris fonciers et/ou financiers.

Diviser par le nombre de parts du foyer fiscal, cela donne le quotient de référence pour se situer dans l'une des six tranches ci-dessous.

★ LES TRANCHES

Jusqu'à 9 000 € A

De 9 001 à 13 000 € B

De 13 001 à 17 000 € C

De 17 001 à 23 000 € D

De 23 001 à 30 000 € E

30 001 € et plus F

- Une fois déterminée la tranche correspondant à votre situation, il suffit de vous reporter au tableau de l'activité qui vous intéresse.
- Pour une inscription simultanée à deux activités ou plus, une réduction de 10% sera accordée.
- L'inscription aux activités est annuelle, sur une base forfaitaire de 30 séances par an (hors vacances scolaires).
- Ces activités sont proposées en présentiel. En cas de problèmes sanitaires, elles pourront se faire en visio ou sous forme d'atelier distanciel. Ainsi, toutes les séances seront assurées, dans la mesure du possible.
- Possibilité d'une séance d'essai (sous réserve de places disponibles).
- Possibilité de paiement en 3 fois par chèque bancaire.

★ LE REMBOURSEMENT DE L'ACTIVITE

Le remboursement, en cas d'interruption définitive de l'activité, intervient **exclusivement** pour cause médicale, perte d'emploi ou mutation professionnelle ; il est alors effectué au prorata du temps restant, **dans la limite maximum de 10 séances.**

NOTA : en cas de refus de séance d'essai, pas de remboursement.

★ LES DATES A RETENIR

- Ré-inscriptions à partir du 5 juin 2023, **sur place, avec rendez-vous ou en ligne.**
- Inscriptions à partir du 10 juillet 2023.
- Reprise des activités à partir du 18 septembre 2023, **sauf indications contraires mentionnées dans les pages activités.**
- Fin des activités : semaine du 10 au 15 juin 2024.

MJC- CENTRE SOCIAL DES BOURROCHES

MJC

31 boulevard Eugène Fyot
21000 Dijon

Centre social

71 Bis rue de la Corvée
21000 Dijon

Tél. : 03 80 41 23 10

contact@mjc-cs-bourroches.fr

www.mjc-cs-bourroches.fr

 MJC - Centre Social des Bourroches

HORAIRES D'OUVERTURE ACCUEIL MJC

En semaine de 9h à 12h et de 14h à 19h30

Samedi de 9h à 12h

Fermeture le lundi matin

HORAIRES D'OUVERTURE ACCUEIL CENTRE SOCIAL

En semaine de 9h à 12h et de 14h à 19h30

Fermeture le lundi matin, le mercredi matin
et le vendredi matin



accès bus :

Liane 4,
Corol arrêt Diebold

accès tram :

T 2 arrêt Jaurès



accès bus :

Liane 4, 14
et 15 arrêt Fyot

accès tram :

T 2 arrêt Bourroches

