FRMJC
Fédération Régionale des MJC
Bourgogne
Franche-Comté

Collectif
MJC
Dijon
Métropole

MJC-CENTRE SOCIAL DES BOURROCHES

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

2025-2026

SOMMAIRE

MJC-CENTRE SOCIAL PAGE 2

THEÂTRE PAGE 3

DANSE PAGES 4 à 5

ARTISANAT PAGES 6 à 7

MUSIQUE PAGES 8 à 9

ART PAGE 10

SPORT PAGES 11 à 17

SPORT / SANTE PAGES 18 à 19

CLUB PAGES 20 à 21

LANGUE / ESPRIT PAGE 22

POUR LES PLUS JEUNES PAGES 23 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 : Nicolas Bonjour
Animation adulte : Nadia Isliy
Comptabilité : Fatiha Boulal
Chargés d'accueil : Thibault Monier et Jean-Claude Grayel
Entretien : Christelle et Émilie Lenet

LE MOT DU PRESIDENT

La MJC – Maison des Jeunes et de la Culture – est bien plus qu'un simple lieu d'activités. C'est un espace d'éducation populaire qui place l'émancipation individuelle et collective au coeur de son projet.

Ouverte à toutes et tous, dans le respect des valeurs que nous portons, la MJC offre à chacun la possibilité de découvrir ses aptitudes, de progresser à tout âge, de s'épanouir dans la convivialité.
Elle cultive l'ouverture à l'autre, aux idées, au monde, au sensible. Elle permet de grandir comme citoyen actif et responsable au sein d'une communauté vivante.

Notre association est aussi un terrain d'expérimentation et d'innovation sociale, à l'écoute des besoins des habitants. Elle encourage la prise d'initiative, la responsabilité, la participation. C'est cette démarche éducative que nous défendons au quotidien, avec constance et engagement.

Reconnue association d'Éducation Populaire et Centre Social, la MJC-CS des Bourroches est affiliée à la fédération régionale des MJC. Elle fonctionne grâce aux cotisations des adhérents, au soutien de la Ville de Dijon, de la CAF de Côte-d'Or, et de partenaires ponctuels. Sa force repose sur la mobilisation conjointe du conseil d'administration, de l'équipe salariée, des bénévoles... et de chaque adhérent qui choisit de s'impliquer.

La saison 2025-2026 sera charnière pour la MJC-CS des Bourroches : réécriture du projet associatif, élaboration du nouveau projet social, ouverture d'un café associatif au coeur du quartier Arsenal... Autant d'occasions d'ouvrir grand les portes au changement, à l'évolution et à la construction collective. Plus que jamais, notre maison s'écrit avec celles et ceux qui la font vivre.

Patrice BRIYS
Président de la MJC-CS des Bourroches

MJC-CENTRE SOCIAL

UNE RENTREE TOURNEE VERS L'AVENIR

La saison 2025-2026 s'ouvre sous le signe de l'engagement collectif et de la projection vers demain.
Dès le mois de septembre, le Conseil d'Administration de la MJC-CS des Bourroches se réunira en séminaire pour finaliser la réécriture de notre projet associatif et poser les bases de l'évaluation de notre projet social. Cette dynamique se poursuivra jusqu'à l'Assemblée Générale du 27 mars 2026, qui associera un temps de travail collectif consacré à l'avenir de notre action éducative,...

Plus largement, cette rentrée est aussi l'occasion de se retrouver dans une ambiance conviviale et ouverte. Le vendredi 6 septembre en soirée, nous proposerons une séance de cinéma en plein air dans le quartier des Bourroches - le lieu précis et le film seront confirmés très bientôt. Puis, le samedi 13 septembre, nous clôturerons notre saison estivale autour du dernier apéro jardin, devenu un rendez-vous chaleureux et attendu de la rentrée.

Enfin, les activités régulières reprendront pour toutes et tous à partir du lundi 15 septembre 2025, selon les créneaux habituels. Cette nouvelle saison sera l'occasion de faire vivre ensemble un projet ancré dans son territoire, ouvert aux envies, aux idées et aux initiatives de chacun.

THÉÂTRE

THÉÂTRE

→ **Compagnie La traversée du Chaos**
(Aude GERMOND, Emmanuel FLEURY, Guillaume PILLOT)
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.
1 à 3 représentations publiques par an.
S'engager pour toute la saison.
Inscription définitive avant fin octobre.
→ Lundi 19h15 21h15
→ Jeudi 20h 22h

THÉÂTRE D'IMPRO

→ **Compagnie La traversée du Chaos**
(Guillaume PILLOT)
Le comédien au service de l'imprévu ! Cet atelier d'impro est un laboratoire de l'imaginaire. Personnages inattendus, situations improbables et créations spontanées ... Permettez-vous de lâcher prise, de dompter votre trac et d'oser la scène !
3 présentations par an.
Inscription définitive avant fin octobre.
→ À partir de 16 ans, adultes
→ Mardi 20h15 22h15

→ Tarifs identique pour théâtre et théâtre d'impro

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	238	266	284	297	328	357
Hors Dijon	262	294	311	326	360	392

EASY DANCE

→ **Aude MORANDET**

Easy Dance est un cours débutant, convivial et 100% plaisir : pas de spectacle, pas de représentation, juste la joie de danser librement !

Des styles variés pour explorer, s'amuser et progresser en douceur : Country, Hip-hop, Madison, Flamenco, Cabaret, Charleston, Salsa, Reggaeton, Valse...

Pas simples et accessibles dès la première fois

Une nouvelle chorégraphie chaque trimestre pour garder l'envie !

Easy Dance (= danse facile), c'est la danse autrement : libre, festive et toujours avec le sourire !

→ Mardi 10h15 11h

→ Mercredi 20h30 21h15

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	211	238	251	263	291	317
Hors Dijon	233	262	276	289	320	348

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	231	259	274	289	317	344
Hors Dijon	253	285	301	318	349	379

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.

→ À partir de 13 ans

→ Jeudi 20h 21h15 (initiation, débutante) NOUVEAU !

→ Lundi 18h45 20h (intermédiaire 1)

→ Lundi 20h 21h15 (intermédiaire 2)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

ZUMBA®

→ **Aude MORANDET**

→ Jeudi 19h 19h45 (ados, adultes)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	211	238	251	263	291	317
Hors Dijon	233	262	276	289	320	348

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 11h 11h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	124	138	146	154	170	184
Hors Dijon	136	152	161	171	187	203

ENCADREMENT ABAT-JOUR / CARTONNAGE

→ **Frédérique FERNANDEZ**
→ Mardi 18h 21h
→ Mercredi 9h 12h

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	279	313	331	347	383	417
Hors Dijon	306	344	363	382	422	458

Possibilité d'inscription pour activité tous les 15 jours

→ **Pour les nouveaux adhérents, avant le premier cours, prendre contact avec Frédérique au 06 62 45 94 82.**

COUTURE

→ **Frédérique FERNANDEZ**
→ Samedi 9h 13h (tous les 15 jours)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	234	263	279	294	322	353
Hors Dijon	258	289	307	323	354	389

→ **Agnès PHILIPPON**
→ Lundi 18h 21h
→ **Frédérique FERNANDEZ**
→ Mardi 14h 17h / 18h 21h
→ Mercredi 9h 12h
→ **Camille REBOUL - BLETRY**
→ Lundi 13h30 16h30 NOUVEAU !
→ Jeudi 13h30 16h30
→ Vendredi 9h 12h

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	353	396	417	441	484	528
Hors Dijon	388	435	459	485	532	581

Possibilité d'inscription pour activité tous les 15 jours.

→ **Pour les nouveaux adhérents, avant le premier cours, prendre contact avec Frédérique au 06 62 45 94 82 ou avec Camille au 07 70 18 83 87.**

ARTISANAT

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

REFECTION DE FAUTEUIL

→ **Elodie BRUSCHERA**
Restaurez vos chaises et fauteuils en crin en apprenant les gestes traditionnels.
→ Tous niveaux
→ Lundi 14h 16h30
→ Mardi 14h 16h30
→ Mardi 18h 20h30
→ Jeudi 9h30 12h / 14h 16h30

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	254	286	301	316	350	380
Hors Dijon	279	315	331	346	385	418

→ Achat de matériel à prévoir par la suite
→ **Plus d'infos, contactez l'animatrice au 06 23 76 13 49**

ATELIER KARAOKE CHORALE

→ **Carole AMSTATT**

→ Enfants et ados acceptés si accompagnés d'un adulte.

Rejoignez notre atelier karaoké chorale « Cœurs en joie » où chacun(e) est accueilli(e) tel(le) qu'il/elle est (timide, bègue, besoin d'exercer sa mémoire...).

Je vous guide avec des conseils personnalisés pour que vous progressiez à votre rythme. Nous apprenons ensemble 5 à 8 chansons par an, en mode karaoké.

Musiciens bienvenus !

Représentations publiques possibles.

Offrez-vous ce moment de lâcher-prise et de partage chaque fin de semaine pour faire le plein de bonnes énergies. Chaque participant(e) est une pièce essentielle de notre chœur.

→ Vendredi 18h30 20h

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	93	103	109	115	126	137
Hors Dijon	101	114	120	126	138	151

PERCUSSIONS AFRICAINES

→ **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	211	238	251	263	291	317
Hors Dijon	233	262	276	289	320	348

PIANO

→ **Edyth PLUYAUT - PETITJEAN**

Cours individuel de piano de 30 minutes.

→ Mardi 15h45, 16h15, 18h45

→ Vendredi 16h15

→ Vendredi 16h45

Tarif 30 mn	A	B	C	D	E	F
Dijon	401	449	476	499	551	602
Hors Dijon	441	494	523	549	606	661

→ **Créneaux enfants/ados : voir p. 26**

GUITARE

→ **Eric VIEILLARD**

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

→ Jeudi 16h15 17h (confirmés)

→ Jeudi 20h45 21h30 (débutants)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	254	286	301	316	350	380
Hors Dijon	279	315	331	346	385	418

→ **Créneaux enfants/ados : voir p. 27**

ART

IKEBANA (ART FLORAL JAPONAIS)

→ **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'Ikébana ! 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 : 27 septembre, 11 octobre, 22 novembre, 13 décembre, 24 janvier, 28 février, 21 mars, 25 avril, 30 mai, 20 juin.

Tarif 10 séances	A	B	C	D	E	F
Dijon	153	173	181	191	210	231
Hors Dijon	169	190	199	210	232	253

→ Achat de matériel à prévoir (sécateur, vases, pique-fleurs, ...)
→ **Contacts et renseignements : josordet@wanadoo.fr**

EXPRESSION PLASTIQUE

→ **Céline EMORINE**
Il est précieux le temps pour soi. Un espace pour exprimer sa créativité. Un temps où l'on s'oublie, absorbé par la recherche d'une forme, d'un trait, d'une couleur. Une petite bulle pour respirer, pour être heureux comme un enfant, retrouver l'innocence, juste la joie de faire et d'expérimenter. Ça sera beau, ça sera raté, mais ce n'est pas très important. Le plus important, c'est le plaisir d'être là.
→ À partir de 16 ans, adultes
→ Mercredi 18h30 20h30

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	247	278	292	308	340	371
Hors Dijon	272	306	322	338	373	408

SPORT

ARTS MARTIAUX

KICK BOXING

→ **Johnny LHOMME**
Boxe pieds poings.
→ À partir de 16 ans, adultes
→ Vendredi 18h30 19h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

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

AÏKIDO

→ **Xavier MARTIN**
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 - 06 31 46 68 08
www.aikidoclubdelacote.wixsite.com/dojo

AÏKI-TAÏSO

→ **Xavier MARTIN**
En partenariat avec l'Aïkido Club de la Côte
→ Vendredi 9h30 11h30

→ **Contacts, renseignements et inscriptions :**
aikidoclubdelacote@yahoo.fr - 06 31 46 68 08
https://aikidoclubdelacote.wixsite.com/dojo

GYMNASTIQUE SUR BALLON

NOUVEAU !

→ **Gaëlle ZIEMNIEWICZ**
Ce cours de gymnastique sur ballon Activ'Ball® est basé sur la méthode Ecole du Dos Mail 14, crée par André Petit, kinésithérapeute.
Dynamique et rythmée grâce à la musique, cette gymnastique se veut également ludique et adaptée à tous les âges. Venez assouplir, renforcer et entraîner votre dos dans la convivialité.
→ Mardi 9h30 10h30

Tarif trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijon	64	72	76	80	88	96
Hors Dijon	70	79	84	88	97	106

SPORT AU FEMININ

→ **Imane EL BAKKOUCHI**
Au programme des séances : renforcement musculaire, cardio, HIIT.
→ Mardi 9h15 10h15

Tarif 1 trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijon	30	34	36	38	42	51
Hors Dijon	33	37	40	42	46	56

ZUMBA® / ZUMBA® GOLD

→ **Aude MORANDET**
→ Plus d'infos voir p. 5

SPORT
GYM / FITNESS

FIT BOXING

NOUVEAU !

→ **Johnny LHOMME**
Alliant des mouvements de fitness et de boxe, le Fit Boxing permet d'apprendre les techniques de boxe, de se défouler et de se dépenser sans affrontement, dans une ambiance dynamique, ludique et conviviale.
→ Mardi 18h 19h

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	175	199	209	220	244	265
Hors Dijon	194	219	231	243	269	290

GYM D'ENTRETIEN

→ **Adrien ALIX**
→ Lundi 9h 10h
→ Jeudi 16h 17h

ETIREMENTS

→ **Adrien ALIX**
→ Lundi 10h 11h

ABDOS FESSIERS

→ **Sabina TORRE**
Au programme des séances : gym d'entretien, abdos fessiers, renforcement musculaire.
→ Lundi 12h15 13h15

→Tarifs identiques pour gym d'entretien, étirements et abdos fessiers

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	124	138	146	154	170	184
Hors Dijon	136	152	161	171	187	203

CARDIO STRETCHING

Un cours complet, alternant une semaine sur deux :
- Cardio et renforcement musculaire pour développer l'endurance et tonifier l'ensemble du corps
- Stretching et mobilité pour améliorer la souplesse, relâcher les tensions et préserver son bien-être articulaire.
Un équilibre idéal pour entretenir sa forme, en douceur et en efficacité.

→ **Sanaé BOUREZG-LEHEC**
→ Mardi 19h15 20h
→ **Romane LAMIA**
→ Mercredi 18h45 19h30

CROSS TRAINING

Entraînement complet mêlant renforcement musculaire et exercices cardio-vasculaires.
À travers des séances variées et progressives tout au long de l'année, les participants développe leur condition physique générale, améliore leur cardio et leur tonicité musculaire.
Basé sur des méthodes d'entraînement par intervalles (type HIIT), ce cours permet à chacun d'évoluer à son rythme dans un cadre dynamique et convivial.

→ **Sanaé BOUREZG-LEHEC**
→ Mardi 18h30 19h15
→ **Romane LAMIA**
→ Mercredi 18h 18h45

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

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	139	157	165	175	191	209
Hors Dijon	152	173	182	191	210	231

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
→ Mardi 14h 15h (débutants) NOUVEAU !
→ Jeudi 17h45 18h45 (débutants, intermédiaires)
→ Jeudi 18h45 19h45 (avancés)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	175	199	209	220	244	265
Hors Dijon	194	219	231	243	269	290

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.

Au centre social
→ Mardi 11h15 12h15
→ Jeudi 11h15 12h15
→ Jeudi 10h15 11h15

À la MJC
→ Mardi 15h 16h NOUVEAU !

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	175	199	209	220	244	265
Hors Dijon	194	219	231	243	269	290

SOPHROLOGIE

→ **Michèle PERESSINOTTI**
→ Mercredi 18h15 19h15
→ 25 séances, dates à définir avec l'animatrice à la rentrée.

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

KUNDALINI YOGA

→ **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

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	211	238	251	263	291	317
Hors Dijon	233	262	276	289	320	348

SPORT
BIEN-ÊTRE

QI GONG

→ **Geneviève DAROSEY**
En partenariat avec l'association Art et Energie
→ Mercredi 18h45 19h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	153	173	181	191	210	231
Hors Dijon	169	190	199	210	232	253

→ **Cécile COGNET**
En partenariat avec l'association Les enfants du Tao
→ Mercredi 18h30 19h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	200	225	238	247	277	299
Hors Dijon	220	247	262	272	305	330

ATELIER MEDITATION

→ **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
→ Dates du 1er trimestre :
21 septembre, 12 octobre, 16 novembre, 14 décembre
→ **Tarifs : 10€ la séance + adhésion**

→ **Renseignements et calendrier : cecile.qigong@gmail.com**
06 50 59 86 78

DES BALADES EN BONNE COMPAGNIE

NOUVEAU !

→ **Intervenante diplômée : Océane LAIDOUN**

Le programme « Marcheurs en Bonne Compagnie », à l'initiative du collectif « Été Indien », est destiné aux retraités de plus de 60 ans, autonomes, vivants à domicile. C'est un programme de prévention santé et de lutte contre l'isolement en favorisant les interactions sociales.

24 sorties hebdomadaires de marche sont programmées durant 6 mois (pas d'interruption pendant les vacances scolaires), encadrées par un enseignant diplômé. En cas de mauvais temps, un repli en salle est proposé.

→ A partir de 60 ans

→ Groupe de 16 participants.

→ Lundi 14h15 à 15h15

→ Réunion de présentation, lundi 8 septembre 14h15 15h45

→ **Tarif : adhésion**

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

→ Mardi 10h 11h15

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	34	38	40	43	46	50
Hors Dijon	37	42	45	46	51	57

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 11h 11h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	124	138	146	154	170	184
Hors Dijon	136	152	161	171	187	203

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 2ème créneau si le 1er est complet.

→ **Tarif : adhésion**

RANDONNEE PEDESTRE

→ **Groupe en autonomie**

→ Mardi 13h30

→ Départ devant la MJC, en covoiturage

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	11	13	16	22	25	29
Hors Dijon	12	14	18	24	28	32

→ **Jean-Claude POISSE**

→ Vendredi 14h

→ Départ devant la MJC

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	93	103	109	115	126	137
Hors Dijon	101	114	120	126	138	151

→ Prévoir licence FFRP

→ Sorties à la journée au 3ème trimestre

→ Prévoir chaussures de randonnée + paire de rechange

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

CLUB

JEUX DE RÔLES / JEUX DE SOCIETE

→ **Yann SALAÜN**

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.

→ À partir de 14 ans

→ Samedi 14h 19h

→ Vendredi et samedi 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

→ **Site : www.jdr-bourroches.xoo.it**

→ **Mail : lacrypte@free.fr**

→ **Facebook : Jdr Bourroches**

CLUB DES AINES / JEUX DE SOCIETE

→ **Groupe en autonomie**

→ Mardi 14h 17h

→ **Tarif : adhésion**

JARDINS PARTAGES

→ **Groupe en autonomie**

Un jardin partagé est un jardin qui se conçoit, se construit et se cultive collectivement. Ce projet impulsé et soutenu par les ateliers de quartier et développé puis porté par la MJC des Bourroches est mené par les jardiniers bénévoles. Ils proposent avec des partenaires des activités et des réflexions autour du jardin au bénéfice de tous.

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€

ITALIEN

→ **Irene FERRANTE**
→ Vendredi 18h 19h30 (intermédiaires)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	175	199	209	220	244	265
Hors Dijon	194	219	231	243	269	290

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.
« Il y a plus d'aventures sur un échiquier que sur toutes les mers du monde » Mac Orlans
→ Jeudi 14h30 16h30

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	135	152	161	169	186	203
Hors Dijon	148	168	177	186	205	222

JEU THEÂTRAL

→ **Compagnie La traversée du Chaos**
(Aude GERMOND, Emmanuel FLEURY, Guillaume PILLOT)
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.
3 présentations par an
→ Lundi 17h30 18h45 (11-15 ans)
→ Mardi 17h30 18h45 (7-10 ans)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	171	192	204	214	235	256
Hors Dijon	188	211	224	235	259	282

THEÂTRE D'IMPRO

→ **Compagnie La traversée du Chaos**
(Guillaume PILLOT)
Le comédien au service de l'imprévu ! Cet atelier d'impro est un laboratoire de l'imaginaire. Personnages inattendus, situations improbables et créations spontanées...
Permettez-vous de lâcher prise, de dompter votre trac et d'oser la scène !
3 présentations par an.
Inscription définitive avant fin octobre.
→ À partir de 16 ans, adultes
→ Mardi 20h15 22h15

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	238	266	284	297	328	357
Hors Dijon	262	294	311	326	360	392

ZUMBA®

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

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	211	238	251	263	291	317
Hors Dijon	233	262	276	289	320	348

DANSES STREET STYLE

→ **Aude MORANDET**
Entrez dans l'univers du Street Style : une danse hybride qui mixe Jazz New Style, Ragga Dancehall et Hip-Hop pour un style unique, expressif et accessible à tous.
Chaque année, vivez un spectacle grandiose sous la direction artistique de Aude Morandet (collectif MADdance) : des chorégraphies créées sur-mesure, un suivi professionnel, et une scène pour révéler votre talent.
Street Style : dansez, affirmez-vous, vibrez !

→ Mercredi 16h15 17h15 (CP, CE1)
→ Mercredi 17h15 18h15 (CE2, CM1)
→ Mercredi 18h15 19h15 (3ème et plus)
→ Mercredi 19h15 20h15 (à partir de la 2nde)
→ Jeudi 17h 18h (CM2, 6e)
→ Jeudi 18h 19h (5e,4e)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	162	180	191	200	220	241
Hors Dijon	178	200	209	220	234	266

→ **Achat de costumes à prévoir pour le spectacle de juin 2026.**

POUR LES PLUS JEUNES
DANSE

DANSES ORIENTALES

→ **Sabine CLAIRET**
→ À partir de 13 ans
→ Jeudi 20h 21h15 (initiation, débutante) NOUVEAU !
→ Lundi 18h45 20h (intermédiaire 1)
→ Lundi 20h 21h15 (intermédiaire 2)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

HIP-HOP / BREAK DANCE

→ **Julien FIOSSONANGAYE, Alias Julee-One, HDMI Team**
Les cours permettent aux jeunes de découvrir leur corps à travers les mouvements du breakdance, en développant leur motricité, leur créativité et leur capacité à danser individuellement. Une fois ces bases acquises, le travail se concentre sur la culture du break, l'expression personnelle et la préparation à la compétition.
→ Mercredi 14h 15h (7-12 ans)
→ Mercredi 15h 16h (ados)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	128	145	153	161	177	194
Hors Dijon	141	160	169	177	195	213

EVEIL MUSICAL

→ **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 16h15 17h15 (3 - 4 ans)
→ Mercredi 17h15 18h15 (5 - 6 ans) NOUVEAU

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

PIANO

→ **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
→ Vendredi 17h15, 17h45, 18h15, 18h45
→ Samedi 9h15, 9h45, 10h15, 10h45, 11h15, 11h45

Tarif 30 mn	A	B	C	D	E	F
Dijon	401	449	476	499	551	602
Hors Dijon	441	494	523	549	606	661

PERCUSSIONS AFRICAINES

→ **Julien CHARNET**
→ À partir de 14 ans, adultes
→ Mardi 19h15 20h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	211	238	251	263	291	317
Hors Dijon	233	262	276	289	320	348

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	142	159	166	177	195	211
Hors Dijon	157	174	183	195	214	233

ATELIER KARAOKE CHORALE

→ **Carole AMSTATT**
→ Enfants et ados acceptés si accompagnés d'un adulte.

Rejoignez notre atelier karaoké chorale « Cœurs en joie » où chacun(e) est accueilli(e) tel(le) qu'il/elle est (timide, bègue, besoin d'exercer sa mémoire...).
Je vous guide avec des conseils personnalisés pour que vous progressiez à votre rythme. Nous apprenons ensemble 5 à 8 chansons par an, en mode karaoké.
Musiciens bienvenus !
Représentations publiques possibles.
Offrez-vous ce moment de lâcher-prise et de partage chaque fin de semaine pour faire le plein de bonnes énergies. Chaque participant(e) est une pièce essentielle de notre chœur.
→ Vendredi 18h30 20h

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	93	103	109	115	126	137
Hors Dijon	101	114	120	126	138	151

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 ou 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	247	278	292	308	340	371
Hors Dijon	272	306	322	338	373	408

→ À partir de 16 ans, adultes
→ Mercredi 18h30 20h30
→ **Plus d'infos, voir activité expression plastique p. 10**

JEUX DE RÔLES / JEUX DE SOCIETE

→ **Yann SALAÜN**
→ À partir de 14 ans
→ Samedi 14h 19h
→ Vendredi et samedi 19h15 à minuit, dates fixées à l'avance
→ **Site : www.jdr-bourroches.xoo.it**
→ **Mail : lacrypte@free.fr**
→ **Facebook : Jdr Bourroches**
→ **Tarifs voir p. 21**

KARATE

NOUVEAU !

→ **Haïssa GUERBA**
Le karaté est bien plus qu'un sport : c'est une discipline qui forge le corps et l'esprit. L'objectif des séances est de transmettre les valeurs fondamentales du karaté : respect, discipline, maîtrise de soi et entraide.

Les cours seront accessibles à tous, débutants comme pratiquants intermédiaires, afin de garantir un apprentissage progressif et adapté à chacun.

→ Vendredi 17h15 18h15 (5 – 14 ans)
→ **Plus d'infos, tarif et inscriptions**
Haïssa Guerba 06 52 18 29 63 / guerbahaissa1984@hotmail.fr

JUDO

Activité gérée par le Judo club dijonnais
→ **Maxime PERRAT**
→ Mercredi 14h10 17h30 (de 4 à 15 ans)
→ Inscriptions le 10 septembre à partir de 14h
→ **Contacts :**
Président 06 07 38 98 51, bourguignon32@orange.fr
Professeur 06 31 90 48 93, mxpp71@gmail.com

AÏKIDO

→ **Xavier MARTIN**
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. 11**

CIRQUE

→ **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 - 10 ans)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

→ Jeudi 19h 20h30 (11 - 16 ans)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	279	313	331	347	383	417
Hors Dijon	306	344	363	382	422	458

→ **Contacts : Or piste, école de cirque**
www.orpiste.fr, 07 83 23 65 21, cirque@orpiste.fr

BOXE EDUCATIVE

→ **Johnny LHOMME**

→ Samedi 9h15 10h (7 - 10 ans)
→ Samedi 10h10 10h55 (11 - 13 ans)
→ Samedi 11h05 11h50 (14 - 16 ans)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	93	103	109	115	126	137
Hors Dijon	101	114	120	126	138	151

POUR LES PLUS JEUNES
SPORT

MULTI SPORTS

→ **Adrien ALIX**

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

→ 4 - 8 ans
→ Lundi 16h30 17h30
→ Lundi 17h30 18h30

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

→ Jeudi 17h05 18h05

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	124	138	146	154	170	184
Hors Dijon	136	152	161	171	187	203

→ **Adrien ALIX**

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

→ 4 - 8 ans
→ Mercredi 14h30 16h

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

ACCUEIL JEUNES

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

À 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.

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 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 Bourrroches secteur jeunes

INFOS DIVERSES

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.

DEROULE DES SEANCES

Les créneaux sont validés si un nombre suffisant d'inscrits est atteint.

- 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.

Retrouvez toutes les modalités en téléchargeant le règlement intérieur sur notre site.

LES DATES A RETENIR

- Ré-inscriptions à partir du 2 juin 2025, sur place, avec RDV ou en ligne.
- Inscriptions à partir du 7 juillet 2025, sur place, avec RDV ou en ligne.
- Reprise des activités à partir du 15 septembre 2025.
- Fin des activités : semaine du 15 au 20 juin 2026.

Avec le soutien de

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
mjccsbourroches

HORAIRES D'OUVERTURE ACCUEIL MJC

Ouverture : du lundi après-midi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 19h30
Samedi **de 9h à 12h**
Fermeture: lundi matin et samedi après-midi

HORAIRES D'OUVERTURE ACCUEIL CENTRE SOCIAL

Ouverture : lundi et mardi **de 16h30 à 19h30**
Jeudi **de 9h à 12h et de 14h à 19h30**
Fermeture : mercredi, vendredi et samedi

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

Agrément Jeunesse et Education Populaire n°21.J.2009.013 du 14 août 2009

conception graphique : Anne Gautherot - Impression : imprimerie ICO