

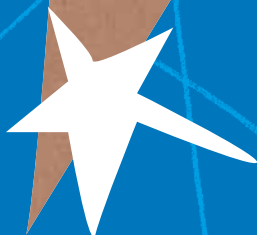


FRMJC

Fédération Régionale des MJC
Bourgogne
Franche-Comté

**Collectif
MJC**

Dijon
Métropole



MJC- CENTRE SOCIAL DE BOURROCHES

PROGRAMME D'ACTIVITÉS
2026-2027



EQUIPE

Direction : Marc Kanhye

Coordination et communication : Laetitia Perron

Référente famille : Eva Cousin

Animation jeunesse : Nicolas Bonjour

Animation adulte : Nadia El Bachri

Chargé de projets culturels : Timothé Bouilly

Chargée de projets d'Education Populaire : Lucia Sanchez

Comptabilité : Fatiha Boulal

Chargés d'accueil : Thibault Monier et Jean-Claude Grayel

Entretien : Christelle et Émilie Lenet

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président : Patrice Briys

Trésorier : Jacques Parize

Secrétaire : Alexandre Delage

Membres du bureau : Camille Charvet et Thomas Dufour

LE MOT DU PRESIDENT

La saison 2026-2027 marque l'entrée de la MJC-Centre Social des Bourroches dans une nouvelle étape de son histoire.

Après plusieurs années consacrées au développement de nouveaux projets et à l'ouverture du Café Arsenal, cette saison sera celle de la consolidation. Le Conseil d'Administration a adopté un nouveau projet associatif, et la réécriture de notre projet social se poursuivra tout au long de l'année avec les habitants, les bénévoles, les partenaires et l'équipe salariée. Au-delà de l'exercice demandé par nos financeurs, cette démarche doit nous permettre de réinterroger nos pratiques, de mieux comprendre les évolutions de notre quartier et de définir ensemble les priorités des années à venir.

La vie de la MJC ne se résume pas à ces projets. Les activités culturelles, sportives, artistiques, familiales et de loisirs continueront de rythmer notre saison. Elles demeurent une part importante de notre action et, bien souvent, la première rencontre entre un habitant et la maison.

Cette saison verra aussi grandir le Café Arsenal. Pensé comme un lieu de proximité, de rencontres et d'initiatives, il complète l'action menée depuis longtemps aux Bourroches et ouvre de nouvelles perspectives.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une excellente saison 2026-2027 au sein de la MJC-Centre Social des Bourroches.

Patrice BRIYS
Président de la MJC-CS des Bourroches



LE CAFÉ ARSENAL, UN LIEU À VOUS

Depuis décembre 2025, la MJC a ouvert un nouveau lieu de vie au cœur du quartier : **LE CAFÉ ARSENAL**.

On peut y passer simplement pour boire un café ou une autre boisson, sortir un jeu de société entre amis ou en famille, ou venir écouter un concert. C'est un lieu ouvert à tous, aux habitants de l'Arsenal comme à ceux des Bourroches.

Mais le Café Arsenal n'est pas qu'un endroit où l'on consomme. C'est un lieu qui vit grâce à l'engagement de ses bénévoles, et qui vous appartient un peu : vous pouvez y proposer une animation, lancer un projet, organiser un moment. Si vous avez une idée, une envie, le café est fait pour ça.

Poussez la porte, le reste suivra.

→ **Horaires et programmation à retrouver sur la page Facebook du Café Arsenal.**



THÉÂTRE PAGE 4

DANSE PAGES 5 à 7

ARTISANAT PAGES 8 à 9

MUSIQUE PAGES 10 à 11

ART PAGE 12

SPORT PAGES 13 à 19

SPORT / SANTÉ PAGES 20 à 21

CLUB PAGES 22 à 23

LANGUE / ESPRIT PAGE 24

THEATRE



→ 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 19h30 21h30

→ Jeudi 20h 22h



→ 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 identiques pour théâtre et théâtre d'impro

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	245	274	292	306	337	368
Hors Dijon	270	303	320	336	371	404

DANSE



→ Aude MORANDET

Offrez-vous une parenthèse pour vous recentrer. Ce cours, inspiré de la Barre au Sol Classique, allie mobilité, étirements doux, relaxation et auto-massage pour délier le corps et apaiser l'esprit. Démarrer la journée en douceur, retrouver mobilité et fluidité, s'ancrer et relâcher les tensions, un rythme adapté à chacun, accessible à tous, sans recherche de performance, juste du bien-être. Prenez ce temps pour vous.

→ Mardi 9h30 10h15

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	218	246	258	271	300	327
Hors Dijon	240	270	284	298	330	358



→ 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 19h15 20h15 (18 - 30 ans)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	167	185	197	206	227	248
Hors Dijon	183	206	215	227	241	274

→ Achat de costumes à prévoir pour le spectacle de juin 2027.

DANSE

★ 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...

Des 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

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	218	246	258	271	300	327
Hors Dijon	240	270	284	298	330	358

★ 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	237	266	283	298	327	354
Hors Dijon	261	293	310	328	359	390

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, adultes

→ Lundi 18h45 20h (intermédiaire 1)

→ Lundi 20h 21h15 (intermédiaire 2)

→ Jeudi 20h 21h15 (initiation, débutante)

→ Pour le groupe du jeudi, les essais sont possibles que jusqu'aux vacances de la Toussaint.

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	190	213	226	237	261	285
Hors Dijon	209	234	248	261	286	314

★ ZUMBA®

→ Aude MORANDET

→ Jeudi 19h 19h45 (ados, adultes)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	218	246	258	271	300	327
Hors Dijon	240	270	284	298	330	358

★ 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	127	142	151	159	175	190
Hors Dijon	140	156	166	176	192	209

★ ENCADREMENT ABAT-JOUR / CARTONNAGE

→ **Frédérique FERNANDEZ**

→ **Mardi** 18h 21h

→ **Mercredi** 9h 12h

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	287	322	341	358	395	430
Hors Dijon	315	354	374	394	434	472

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	241	271	287	302	331	364
Hors Dijon	265	298	316	332	365	401

→ **Agnès PHILIPPON**

→ **Lundi** 18h 21h

→ **Frédérique FERNANDEZ**

→ **Mardi** 14h 17h / 18h 21h

→ **Mercredi** 9h 12h

→ **Camille REBOUL - BLETRY**

→ **Lundi** 14h 17h

→ **Jeudi** 13h30 16h30

→ **Vendredi** 9h 12h

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	364	408	430	454	498	544
Hors Dijon	400	448	473	499	548	599

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.

★ 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	262	294	310	325	360	391
Hors Dijon	287	324	341	357	396	431

→ 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

Rejoignez notre atelier karaoké chorale « Cœurs en joie » où chacun(e) est accueilli(e) tel(le) qu'il/elle est (timide, bègue, anxieux, besoin d'exercer sa mémoire, joyeux ...). 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 puis en bande sons et textes papiers. Représentations publiques possibles. Offrez-vous ce moment de lâcher-prise et de partage pour faire le plein de bonnes énergies et gagner en confiance en soi. Chaque participant(e) est une pièce essentielle de notre chœur.

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

→ Vendredi 19h 20h30

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	96	107	112	118	130	141
Hors Dijon	104	117	124	130	142	155

★ 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	218	246	258	271	300	327
Hors Dijon	240	270	284	298	330	358

★ PIANO

→ Edyth PLUYAUT - PETITJEAN

Cours individuel de piano de 30 minutes.

→ Mardi 15h15, 15h45, 16h15, 16h45, 18h45

→ Vendredi 16h45

Tarif 30 mn	A	B	C	D	E	F
Dijon	413	462	490	514	568	620
Hors Dijon	454	508	539	565	624	681

→ Créneaux enfants/ados : voir p. 28

★ 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	262	294	310	325	360	391
Hors Dijon	287	324	341	357	396	431

→ Créneaux enfants/ados : voir p. 29

★ 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'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 : 3 octobre, 7 novembre, 21 novembre, 12 décembre, 16 janvier, 6 février, 13 mars, 3 avril, 15 mai et 12 juin.

Tarif 10 séances	A	B	C	D	E	F
Dijon	158	178	186	197	217	237
Hors Dijon	174	196	205	217	239	261

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

→ **Contacts et renseignements : josordet@wanadoo.fr**

★ ATELIERS DESSIN ET PEINTURE (MULTI-TECHNIQUES)

→ Céline EMORINE

Crayon, fusain, sanguine, encre, pastel, peinture, collage, ... sur supports variés : papier, toile, carton, matériaux naturels ou recyclés. 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. Juste la joie de faire et d'expérimenter tout en étant libre d'explorer sa propre approche des thèmes proposés (portraits, corps humain, animaux, paysages, abstraction,...). Du crayon au pastel, de la peinture aux techniques mixtes, peu importe votre niveau, vous pourrez vous initier ou vous perfectionner au gré de vos envies !

→ **Mercredi** 18h15 20h15 (à partir de 15 ans, adultes)

→ **Jeudi** 14h30 16h30 (adultes)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	255	286	301	317	350	382
Hors Dijon	280	315	331	349	385	420

★ KICK BOXING

→ Johnny LHOMME

Boxe pieds poings.

→ À partir de 16 ans, adultes

→ **Vendredi** 18h15 19h30

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	190	213	226	237	261	285
Hors Dijon	209	234	248	261	286	314

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

★ AÏKIDO

→ Xavier MARTIN

En partenariat avec l'Aïkido Club de la Côte

Art martial sans compétition.

→ À partir de 13 ans, adultes

→ **Mardi** 19h30 21h

→ **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>

SPORT

GYM / FITNESS

★ GYMNASTIQUE SUR BALLON

→ Gaëlle ZIEMNIEWICZ

Ce cours de gymnastique sur ballon Activ'Ball® est basé sur la méthode Ecole du Dos Mail 14, créée 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	A	B	C	D	E	F
Dijon	190	213	226	237	261	285
Hors Dijon	209	234	248	261	286	314

★ SPORT AU FEMININ

→ Imane EL BAKKOUCHI

Au programme des séances : renforcement musculaire, cardio, HIIT.

→ Mardi 9h15 10h15

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	96	107	112	118	130	141
Hors Dijon	104	117	124	130	142	155

★ ZUMBA® / ZUMBA® GOLD

→ Aude MORANDET

→ Plus d'infos voir p. 7

SPORT

GYM / FITNESS

★ FIT BOXING

→ 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

→ Jeudi 18h30 19h30 

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	181	205	215	227	251	273
Hors Dijon	200	226	237	250	277	299

★ 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	127	142	151	159	175	190
Hors Dijon	140	156	166	176	192	209

SPORT

GYM / FITNESS



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.

→ **Romane LAMIA**

→ **Mercredi** 18h45 19h30

→ **Johnny LHOMME**

→ **Jeudi** 20h30 21h15



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 développent leur condition physique générale, améliorent 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.

→ **Romane LAMIA**

→ **Mercredi** 18h 18h45

→ **Johnny LHOMME**

→ **Jeudi** 19h45 20h30

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

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	146	163	171	182	200	218
Hors Dijon	162	180	189	200	220	240

SPORT

PILATES



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.

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

→ **Mardi** 14h 15h (débutants)

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

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

→ **Jeudi** 18h45 19h45 (avancés)

→ **Vendredi** 18h15 19h15 (débutants, intermédiaires)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	181	205	215	227	251	273
Hors Dijon	200	226	237	250	277	299



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** 11h15 12h15

→ **Mardi** 15h 16h

→ **Jeudi** 10h15 11h15

→ **Jeudi** 11h15 12h15

→ **Vendredi** 17h15 18h15

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	181	205	215	227	251	273
Hors Dijon	200	226	237	250	277	299

SPORT

BIEN-ÊTRE

★ ZHINENG QI GONG

→ Cécile COGNET

En partenariat avec l'association Les enfants du Tao
Créé par un médecin, le docteur Pang He Ming, le Zhineng s'est développé à partir des années 1970 à partir de la réforme des qi gong traditionnels. Les mouvements sont accompagnés de visualisations afin de mettre la conscience en accord avec chaque geste. Ceci permet de stabiliser l'attention. Ce travail favorise l'éveil de l'intelligence, la concentration, la mémoire, l'imagination, l'intuition et la créativité...

→ Mercredi 18h15 19h15

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	167	185	197	206	227	248
Hors Dijon	183	206	215	227	241	274

★ 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	218	246	258	271	300	327
Hors Dijon	240	270	284	298	330	358

★ 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 1^{er} trimestre : 20 septembre, 11 octobre, 15 novembre, 13 décembre

→ Tarifs : 10€ la séance + adhésion

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

SPORT

BIEN-ÊTRE

★ GYMNASTIQUE SENSORIELLE

→ Geneviève DAROSEY

En partenariat avec l'association Art et Energie
La gymnastique sensorielle, méthode Danis Bois, développe le ressenti physique et la présence à soi : la proprioception (6^{ème} sens). Les gestes sont habités par l'attention portée aux articulations dans des mouvements qui permettent de conscientiser toutes les parties du corps. La présence à soi tient dans un travail d'attention à l'écoute des chaînes musculaires, les glissements internes favorisent la fluidité et l'harmonie des gestes. Nous pratiquons à partir du Qi gong, de la danse Malkovsky et de chorégraphies créées par des fascia-thérapeutes. Les fascias sont-ils à l'image des méridiens ?

→ Mercredi 18h30 19h30

★ QI GONG ADAPTE

→ Cécile COGNET

En partenariat avec l'association Les enfants du Tao
Cette approche rend le Qi Gong accessible à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique. Les exercices proposés reposent sur des mouvements doux, lents et fluides. Les enchaînements guidés travaillent la tonicité des muscles paravertébraux, la posture et l'équilibre de la colonne vertébrale, mais aussi toutes les articulations. Malgré leur simplicité, ils offrent un travail corporel complet et efficace. Pratiqué régulièrement, le Qi Gong sur chaise permet de préserver la mobilité, la vitalité et l'autonomie, tout en offrant un moment de présence à soi, de respiration consciente et de douceur intérieure.

→ Jeudi 9h15 10h15

→ Tarifs identiques pour gymnastique sensorielle et Qi Gong Adapté

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	167	185	197	206	227	248
Hors Dijon	183	206	215	227	241	274



→ Océane LAIDOUN

Rejoignez notre activité Marche Santé pour reprendre une activité physique en douceur et partager un moment convivial. Accompagné par une intervenante diplômée, le groupe profite d'une balade sécurisante de 2 à 2,5 km dans le quartier ou ailleurs, entièrement adaptée au rythme et à la forme de chacun. Le parcours est rythmé par de petites pauses dédiées à des exercices simples d'équilibre, de coordination et de renforcement musculaire léger. C'est l'occasion idéale de sortir de chez soi, de rompre l'isolement et de retrouver confiance pour marcher en extérieur grâce à un encadrement professionnel et rassurant.

En cas de mauvais temps, un repli en salle est proposé.

→ Lundi 14h15 à 15h15

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	96	107	112	118	130	141
Hors Dijon	104	117	124	130	142	155



→ 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.

→ Mardi 10h 11h15

→ Jeudi 16h30 17h45

→ Vendredi 16h 17h15

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	35	39	42	44	47	52
Hors Dijon	38	43	46	47	52	59



→ 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	127	142	151	159	175	190
Hors Dijon	140	156	166	176	192	209

★ 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**

★ RANDONNEE PEDESTRE

→ Jean-Claude POISSE

→ **Vendredi** 14h

→ Départ devant la MJC

→ Prévoir licence FFRP

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

→ Prévoir chaussures de randonnée + paire de rechange

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	96	107	112	118	130	141
Hors Dijon	104	117	124	130	142	155

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

★ JEUX DE SOCIETE

→ Groupe en autonomie

Envie de partager un moment convivial autour d'un jeu ? L'atelier Jeux de société de la MJC vous accueille en toute autonomie pour découvrir, tester ou redécouvrir toutes sortes de jeux : jeux de stratégie, d'ambiance, coopératifs, classiques, modernes et bien plus encore. Que vous soyez joueur occasionnel ou passionné, venez seul, ou à plusieurs profiter des jeux mis à disposition par la MJC, ou apporter les vôtres pour les faire découvrir aux autres participants. Un espace ouvert à tous pour jouer, échanger et passer un bon moment dans une ambiance chaleureuse et détendue, autour d'une boisson chaude ou fraîche.

→ **Lundi** 14h30 17h30

→ **Tarifs : adhésion**

★ 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	10	11	12	13	14	15
Hors Dijon	11	12	13	14	15	16

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

→ **Mail** : lacrypte@free.fr

→ **Facebook** : Jdr Bourroches

★ 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€



→ Irene FERRANTE

→ Vendredi 18h 19h30 (intermédiaires)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	181	205	215	227	251	273
Hors Dijon	200	226	237	250	277	299



→ 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	146	163	171	182	200	218
Hors Dijon	162	180	189	200	220	240

DANSE

PAGES 26 à 27

MUSIQUE

PAGES 28 à 29

ART PLASTIQUES

PAGE 30

ESPRIT / ARTS MARTIAUX

PAGE 31

SPORT

PAGES 32 à 33

THEATRE

PAGE 34

ACCUEIL JEUNES

PAGE 35

POUR LES PLUS JEUNES

DANSE



→ Aude MORANDET

→ À partir de 13 ans, adultes

→ Jeudi 19h 19h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	218	246	258	271	300	327
Hors Dijon	240	270	284	298	330	358



→ 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 (6^e, 5^e)

→ Mercredi 17h15 18h15 (CM1, CM2)

→ Mercredi 18h15 19h15 (2nde, 1^{ère}, T^{ale})

→ Mercredi 19h15 20h15 (18-30 ans)

→ Jeudi 17h 18h (Cp, CE1, CE2)

→ Jeudi 18h 19h (4^e, 3^e)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	167	185	197	206	227	248
Hors Dijon	183	206	215	227	241	274

→ Achat de costumes à prévoir pour le spectacle de juin 2027.

POUR LES PLUS JEUNES

DANSE



→ Sabine CLAIRET

→ À partir de 13 ans

→ Lundi 18h45 20h (intermédiaire 1)

→ Lundi 20h 21h15 (intermédiaire 2)

→ Jeudi 20h 21h15 (initiation, débutante)

Pour le groupe du jeudi, les essais sont possibles seulement jusqu'aux vacances de la Toussaint.

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	190	213	226	237	261	285
Hors Dijon	209	234	248	261	286	314



→ 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	132	149	158	166	182	200
Hors Dijon	145	164	174	182	200	219

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 16h15 17h15 (3 - 4 ans)

→ Mercredi 17h15 18h15 (5 - 6 ans)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	190	213	226	237	261	285
Hors Dijon	209	234	248	261	286	314



→ Edyth PLUYAUT - PETITJEAN

Cours individuel de piano de 30 minutes.

→ À partir de 7 ans

→ Lundi 17h15, 17h45, 18h15, 18h45

→ Mardi 17h15, 17h45, 18h15

→ Vendredi 17h15, 17h45, 18h15, 18h45

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

Tarif 30 mn	A	B	C	D	E	F
Dijon	413	462	490	514	568	620
Hors Dijon	454	508	539	565	624	681



→ Julien CHARNET

→ À partir de 14 ans, adultes

→ Mardi 19h15 20h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	218	246	258	271	300	327
Hors Dijon	240	270	284	298	330	358

POUR LES PLUS JEUNES

MUSIQUE



→ Elya MORIZE

L'art de faire de la musique avec sa bouche ! Plongez dans une discipline ludique et créative qui développe le rythme, la coordination, la respiration, la diction et la confiance en soi. À travers des jeux musicaux et la découverte de sons, on apprendra à créer des rythmes.

→ Mercredi 14h30 15h45 (7 - 13 ans)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	218	246	258	271	300	327
Hors Dijon	240	270	284	298	330	358



→ 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	146	163	171	182	200	218
Hors Dijon	162	180	189	200	220	240



→ Carole AMSTATT

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

→ Vendredi 19h 20h30

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	96	107	112	118	130	141
Hors Dijon	104	117	124	130	142	155

→ Plus d'infos, voir p. 10

POUR LES PLUS JEUNES

ARTS PLASTIQUES

★ ATELIERS ARTS PLASTIQUES

→ Céline EMORINE

Dessiner, peindre, modeler, fabriquer, graver, 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 !

→ De 6 à 14 ans

→ Mercredi 14h30 16h15

→ Mercredi 16h15 18h

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	218	246	258	271	300	327
Hors Dijon	240	270	284	298	330	358

★ ATELIERS DESSIN ET PEINTURE (MULTI-TECHNIQUES)

→ Céline EMORINE

Crayon, fusain, sanguine, encre, pastel, peinture, collage, ... sur supports variés : papier, toile, carton, matériaux naturels ou recyclés. 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. Juste la joie de faire et d'expérimenter tout en étant libre d'explorer sa propre approche des thèmes proposés (portraits, corps humain, animaux, paysages, abstraction,...). Du crayon au pastel, de la peinture aux techniques mixtes, peu importe votre niveau, vous pourrez vous initier ou vous perfectionner au gré de vos envies !

→ À partir de 15 ans, adulte

→ Mercredi 18h15 20h15

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	255	286	301	317	350	382
Hors Dijon	280	315	331	349	385	420

POUR LES PLUS JEUNES

ESPRIT / ART MARTIAUX

★ JEUX DE RÔLES / JEUX DE SOCIÉTÉ

→ Yann SALAÛN

→ 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. 23

★ JUDO

Activité gérée par le Judo club dijonnais

→ Vadim FLORENTINY

→ Mercredi 14h10 17h30 (de 4 à 15 ans)

→ Inscriptions le 9 septembre à partir de 14h

→ Contacts :

Professeur 06 42 26 58 18, vadimflorentiny@gmail.com

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

★ AÏKIDO

→ Xavier MARTIN

Art martial sans compétition.

En partenariat avec l'Aïkido Club de la Côte

→ À partir de 13 ans, ados et adultes

→ Mardi 19h30 21h

→ Vendredi 20h 21h30

→ Contacts, voir p. 13

POUR LES PLUS JEUNES

SPORT



→ Sébastien REBEYRE

Initiation et perfectionnement aux arts du cirque : 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)

→ Jeudi 19h 20h (11 - 15 ans)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	190	213	226	237	261	285
Hors Dijon	209	234	248	261	286	314

→ Contacts : Or Piste, école de cirque

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



→ 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	96	107	112	118	130	141
Hors Dijon	104	117	124	130	142	155

POUR LES PLUS JEUNES

SPORT



→ 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

→ Jeudi 17h05 18h05

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	127	142	151	159	175	190
Hors Dijon	140	156	166	176	192	209

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	190	213	226	237	261	285
Hors Dijon	209	234	248	261	286	314

POUR LES PLUS JEUNES

THÉÂTRE



→ 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** 17h45 19h (11 - 15 ans)

→ **Mardi** 17h30 18h45 (7 - 10 ans)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	176	198	210	220	242	264
Hors Dijon	193	218	230	242	266	291



→ 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	245	274	292	306	337	368
Hors Dijon	270	303	320	336	371	404

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 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

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.



MJC Bourroches secteur jeunes

☆ 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

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

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**
(anciens adhérents dans le même créneau)
à partir du 9 juin 2026,
sur place, avec RDV ou en ligne.
- **INSCRIPTIONS**
(nouveaux adhérents et nouvelles activités)
à partir du 8 juillet 2026,
sur place, avec RDV ou en ligne.
- **REPRISE DES ACTIVITÉS**
à partir du 14 septembre 2026.
- **FIN DES ACTIVITÉS**
semaine du 14 au 19 juin 2027.

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



Le Café l'Arsenal

79 avenue Jean-Jaurès
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

