

SAISON 2024#2025

mjcMorlaix.com

Maison des Jeunes et de la Culture

MORLAIX



ACTIVITÉS

ÉDITO

La MJC est en perpétuel mouvement et de nombreuses animations (activités, stages de vacances, spectacles, concerts Trock'son) seront proposées en complément de cette programmation.

Voici la nouvelle programmation que nous vous avons concoctée !

De 4 à 99 ans, retrouvez vos activités favorites. Il y en aura forcément à votre goût. Nous vous proposons de rester ouverts et curieux et de venir découvrir des mondes sonores, poétiques et participatifs, insoupçonnés.

Nous restons fidèles aux rendez-vous jazz, blues, aux Conf'n'Rock, aux ciné-concerts que nous partageons chaque années avec vous. Place à la découverte ! Des rencontres, des échanges, notamment autour de films documentaires, jalonneront également cette année de spectacles. Les talents locaux, amateurs comme professionnels ne seront pas en reste, puisque, dès le mois de septembre, la MJC leur ouvre la scène de l'auditorium. La MJC accompagne l'expression de toutes et tous ! Musiciens adhérents, artistes amateurs, porteurs de projets culturels, artistiques et solidaires, ils l'illumineront de leurs talents tout au long de l'année.

Pour en parler, pour échanger, pour vous inscrire ou tout simplement pour nous rencontrer, retrouvez-nous dès la rentrée à la Fête des Associations le samedi 7 septembre à Langolvas. La porte vous sera également grande ouverte lors des différents événements, tout au long de la saison. 1^{er} rendez-vous à retenir : le pot des adhérents du vendredi 27 septembre à 18h30.

La MJC est ouverte ! Considérez-la comme Votre maison.

Pour le Conseil d'Administration
Sophie DESURMONT - Présidente

RETROUVEZ-NOUS à la Fête des Associations
samedi 7 SEPT 2024 de 10H À 17H
PARC DES EXPOSITIONS - LANGOLVAS

enfants / adolescents / adultes #

ACTIVITÉS



ARTS PLASTIQUES

enfants / adolescents

Au travers l'histoire de l'Art et de ses artistes, découverte des différentes techniques picturales : figuratif, abstrait, portrait, Pop Art, Street Art, Architecture.

Accompagné de manière ludique, l'enfant pourra développer son imaginaire, pratiquer et acquérir ainsi différentes techniques de création, prendre confiance en lui.

ANIMATEUR Charles VERGNOLLE

DÉBUT > mercredi 18 sept 2024

MERCREDI	96€ à 160€ /an
8 / 12 ans	17h00 / 18h30

ATELIER PEINTURE DESSIN

adultes #

Débutants comme confirmés, cet atelier s'adresse aux personnes qui souhaitent acquérir des techniques de dessin et pratiquer la peinture.

ANIMATEUR Charles VERGNOLLE

DÉBUT > lundi 16 sept 2024

LUNDI	126€ à 206€ /an
16 ans et +	19h00 / 20h30

DÉBUT > mercredi 18 sept 2024

MERCREDI	126€ à 206€ /an
16 ans et +	19h00 / 20h30



ÉCOLE DE CIRQUE

enfants / adolescents

ANIMATEURS CIE du Cirque à Léon

À partir de 4 ans : approche par un travail sur le corps et son expressivité, la manipulation d'objets et le travail de l'équilibre.

Adolescents et adultes : découverte des arts de la scène et de la piste, développement des capacités physiques (souplesse, équilibre, agilité, tonicité) et d'expression et mise en avant des qualités artistiques de chacun.

DÉBUT | mercredi 18 sept 2024

MERCREDI	* 117€ à 270€ /an
6 / 8 ans	15h00 / 16h30
4 / 5 ans	16h30 / 17h30
9 / 11 ans	17h30 / 19h30
ados / adultes	19h30 / 21h30

* licence Fédération Française des Écoles de Cirque incluse.

Activité au collège Saint-Joseph à Morlaix.

Représentation en fin d'année scolaire.



HIP HOP

ANIMATEURS David NOCH

Initiation à la danse Hip Hop à travers la pratique de différents styles : break-dance, acrobaties, street-dance...

Acquisition des techniques de base avec apprentissage de chorégraphies. Sorties accompagnées lors des événements locaux et régionaux sur le thème de la culture et de la danse Hip Hop.

MARDI	96€ à 160€ /an
à partir de 10 ans	17h30 / 18h30
à partir de 12 ans	18h40 / 19h40

DÉBUT | mardi 17 sept 2024

ANIMATRICE
Barbora PILATIKOVA-JESTIN

POP MUSIC CLUB



Si tu aimes chanter et que tu as envie de saisir le micro pour faire le show en solo ou avec d'autres chanteurs, cet atelier est fait pour toi !

Activité animée par une professionnelle du chant. Un objectif : se faire plaisir en exprimant tout son talent !

MERCREDI	96€ à 160€ /an
8 / 10 ans	16h00 / 17h00
12 ans et +	17h00 / 18h30

DÉBUT | mercredi 18 sept 2024



THÉÂTRE

enfants / adolescents / adultes

Les ateliers Théâtre de la MJC s'adressent aussi bien aux enfants qu'aux adultes avec plusieurs cours hebdomadaires selon le niveau et l'âge des participants. L'activité est centrée sur l'épanouissement individuel, tant artistique qu'intellectuel : éveil corporel, rythmique, diction, mémoire, étude de texte, lecture, déplacements...

enfants ANIMATRICE Ligéia SINOQUET

MARDI	96€ à 160€/an
9 / 10 ans	18h00 / 19h00
MERCREDI	
Impro 11 ans et +	14h00 / 15h30
VENDREDI	
7 / 8 ans	17h30 / 18h30
10 / 11 ans	18h30 / 19h30

DÉBUT > mardi 17 sept 2024

adolescents ANIMATRICE Shad REIS

MERCREDI	96€ à 160€/an
12 ans et +	14h00 / 15h30 15h30 / 17h00

DÉBUT > mercredi 18 sept 2024

adultes ANIMATRICE Ligéia SINOQUET

MARDI	126€ à 206€/an
16 ans et + adultes	19h15 / 21h00
JEUDEI	
16 ans et + adultes	19h30 / 21h15

DÉBUT > mardi 17 & jeudi 19 sept 2024

adultes

THÉÂTRE D'IMPRO



Pour inventer et jouer des scènes décalées, s'exprimer et libérer toute votre créativité au sein d'un groupe. Ateliers débutants.

ANIMATEUR
Clément FORT

DÉBUT > lundi 16 sept 2024

LUNDI	126€ à 206€/an
adultes	20h00 / 22h00

ATELIER PHOTO



Pour débutants ou + confirmés, un programme de 6 séances techniques et ludiques pour apprendre ou approfondir ses connaissances et sa pratique photo.

ANIMATEUR
Gérard HERVET

Calendrier des séances défini en groupe.

LUNDI	6 séances 30€
adultes	18h00 / 20h00

DÉBUT > lundi 14 oct 2024



BALADE LOISIRS

adultes

Chaque jeudi (hors vacances scolaires), RDV à 13h30. Balades sur Morlaix et alentours. Sorties de 2h30 max (8/10 km). Co-voiturage entre adhérents. Prévoir des chaussures de marche.

JEUDEI	participation 5€/an
adultes	13h30 / 16h00

DÉBUT > jeudi 19 sept 2024

La MJC accueille chaque semaine la DRIM TIM pour ses répétitions (association de Théâtre d'Impro).

Renseignements
à l'accueil de la MJC.

TAÏCHI CHUAN



[TAIJI QUAN]

DÉBUT | lundi 16 sept et jeudi 19 sept 2024

ANIMATEUR Cyril CHEGARAY

Le Taiji Quan est un art martial dit de longue vie, qui invite à bouger lentement, de manière non traumatisante, en suivant une logique anatomique, biomécanique et martiale.

Ainsi, «faire du taichi», c'est préserver son corps. Nous cherchons un maintien ou une amélioration de la souplesse, de la coordination motrice et de l'équilibre, et un renforcement musculaire doux. C'est un exercice de mémoire également, lors de l'apprentissage puis de l'application des gestes, chorégraphiés en une série de mouvements précis, appelée Forme.

La forme proposée à la MJC est celle de l'école du Yangjia Michuan, transmise avec une approche conviviale et une progression pédagogique.

LUNDI	126€ à 206€ /an
16 ans et +	17h15 / 18h45
JEUDI	
débutants	17h15 / 18h45

POSTURAL BALL



ANIMATRICE Véronique FAUQUET

Méthode sportive douce, pratiquée avec un swiss ball (gros ballon).

En chorégraphie et en musique pour renforcer les muscles profonds et relaxer le corps et le mental. Alternance de postures statiques, et d'étirements passifs, de relaxation sans contraction musculaire.

LUNDI	96€ à 160€ /an
adultes/16 ans +	12h15 / 13h15
JEUDI	
adultes/16 ans +	12h15 / 13h15

DÉBUT | lundi 16 sept et jeudi 19 sept 2024

YOGA



ANIMATRICE Nathalie KOWALCZYK

Exercices en mouvements et postures pour assouplir et renforcer le corps.

Exercices de respiration pour aider à réguler les énergies vitales.

DÉBUT | lundi 9 sept 2024

LUNDI	96€ à 160€ /an
adultes	11h00 / 12h00 12h15 / 13h15



ESPAGNOL

ANIMATRICE
Leticia CASTRO

adolescents / adultes

Débutants et faux-débutants.

Pour les personnes qui souhaitent suivre les films d'Almodovar en VO. Aussi pour celles qui souhaitent renouer avec la langue de Cervantes en prévision d'un voyage en terre de Castille et qui en sont restées au niveau collège. Cet atelier est fait pour vous !

JEUDI	117€ à 176€/an
adultes/16 ans +	18h00 / 19h30

DÉBUT | jeudi 19 sept 2024



ANGLAIS

Atelier d'apprentissage déblocage linguistique axé sur la conversation. Participatif, ludique, avec l'objectif d'acquérir une forme d'aisance afin de pouvoir comprendre et d'être compris par des personnes anglophones.

MARDI	117€ à 176€/an
adultes/16 ans +	18h00 / 19h30

DÉBUT | mardi 17 sept 2024



COUTURE

ANIMATRICE Rozenn GOURET

adultes

Accompagnement de votre créativité dans la création de vos travaux de couture. Apprenez à utiliser un patron pour l'adapter à vos mesures, couper, coudre et soigner vos finitions. Matériel et machines à coudre à disposition. Ouvrages et matériaux de «récup» peuvent aider à vos créations...

JEUDI	106€ à 206€/an
adultes	16h15 / 18h15 18h30 / 20h30

DÉBUT | jeudi 19 sept 2024



GYMNASTIQUE

adultes

Des cours organisés
pour tous et toutes.

Tous niveaux : Gym d'entretien, Gym dynamique, Assouplissement Stretching, Entretien musculaire

DÉBUT | lundi 09 sept 2024

57€ à 93€ /an

LUNDI	09h45/10h45 > Gym d'entretien	Renaud CUDENNEC	MJC
	18h00/19h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	Zoé Puyo
MARDI	09h10/10h10 > Gym dynamique +	Nathalie KOWALCZYK	Zoé Puyo
	12h15/13h15 > Pilates	Bernard CHOQUER	MJC
	15h15/16h15 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	MJC *
	16h15/17h15 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	MJC *
MERCREDI	09h00/10h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	MJC
	11h00/12h00 > Gymnastique douce	Renaud CUDENNEC	MJC
	17h00/18h00 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	Ploujean **
	18h15/19h15 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	Ploujean **
JEUDI	09h00/10h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	Zoé Puyo ***
	12h15/13h15 > Pilates	Bernard CHOQUER	MJC
	18h15/19h15 > Renfo. musculaire	Renaud CUDENNEC	Zoé Puyo
 VENDREDI	09h00/10h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	MJC ***
	15h15/16h15 > Assoup./Stretching	Yannick THOMAS	MJC
SAMEDI	09H30/10H30 > Pilates	Bernard CHOQUER	MJC

Votre cotisation couvre un cours hebdomadaire.
 Possibilité de bénéficier d'un second cours
 (nombre de places limité) pour 12^e supplémentaires.

★ et ★★ et ★★★ Choisir entre ces 2 cours,
 le dédoublement devant servir à laisser de la
 place aux autres adhérents.

Pour des raisons de sécurité, les salles ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de personnes à la fois. C'est pourquoi les inscriptions sont limitées à deux cours hebdomadaires. Par mesure d'hygiène, il est demandé à tous les adhérents d'apporter une grande serviette à installer sur le tapis et d'ôter leurs chaussures avant d'entrer dans la salle (possibilité d'utiliser des ballerines réservées à l'usage intérieur).

TARIFICATION DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS	TARIF PLEIN	QF de 801 à 1000 €	QF de 601 à 800 €	QF de 401 à 600 €	QF inf. à 400 €
	QF sup. à 1000 €				
Cirque 6 ans et plus	270 €	243 €	216 €	189 €	162 €
Tai Chi Chuan Théâtre adultes Couture Peinture, dessin	206 €	196 €	165 €	144 €	126 €
Arts Plastiques Hip Hop Pop Music Club Postural Ball Théâtre enfant/ados Yoga	160 €	147 €	129 €	114 €	96 €
Gym (si 2 cours + 12€)	93 €	87 €	75 €	69 €	57 €
Cirque 4/5 ans Anglais Espagnol	176 €	159 €	141 €	129 €	117 €
Cotisation Track'son	15 € l'année, en plus de l'adhésion, sans tarif différencié selon QF				
Atelier Photo	30 € le forfait de 6 séances, sans tarif différencié selon QF				
Balade loisirs	5 € l'année, en plus de l'adhésion, sans tarif différencié selon QF				

ADHÉSION



La MJC est une association de type loi 1901, régie par un Conseil d'Administration élu par l'Assemblée Générale. Avant de pouvoir y pratiquer une activité ou de bénéficier des services proposés, il est nécessaire d'y adhérer. L'adhésion est annuelle (valable du 1^{er} sept. 2024 au 31 août 2025) et permet d'être membre actif de l'association.

- Jeune (avant 25 ans) : 10 €
- Adulte (25 ans et +) : 15 €
- Adhésion d'un autre membre de la famille/du foyer : 5 €
par personne supplémentaire (si adhésion d'un adulte en complément de celle d'un enfant, l'adhésion Adulte (15 €) est à prendre en référence pour le calcul des adhésions dues).
- Associations : 25 €



La MJC est affiliée à la Fédération Régionale des MJC Bretagne-Pays de la Loire, elle-même membre des MJC de France.



Nous accueillons tous les jeunes anonymement et gratuitement à la MJC

Le mercredi

9h30 à 12h30 / 14h à 18h

Le vendredi

9h30 à 12h30 / 14h à 18h

Pour un RDV en dehors de ces horaires, n'hésitez pas à contacter l'animatrice au 02 98 88 09 94



La SIJ (Structure d'information jeunesse) est un lieu ressource qui a pour mission d'informer, d'accompagner et d'orienter les jeunes de 11 à 30 ans sur différentes thématiques, de manière gratuite et anonyme.

Les 11 thématiques de l'IJ :

- Construire son parcours (orientation, formation)
- Travailler (jobs d'été, recherche de stages ou d'emploi, accompagnement dans la rédaction d'un CV et d'une lettre de motivation...)
- Se loger - S'engager - Se distraire
- Partir à l'étranger - Prendre soin de soi
- Entreprendre - Se déplacer
- Apprendre à s'informer - Accéder à ses droits

La SIJ organise de nombreuses actions d'animation de l'information tout au long de l'année à la MJC :

ateliers, jobs d'été, ateliers sur le bien-être, formation baby-sitting, forum... Elle intervient également en « aller vers » ... dans les différents établissements scolaires du territoire, les structures partenaires ou sur les lieux de vie des jeunes par le biais du camion info jeunes.

La SIJ est également «la porte d'entrée» de plusieurs dispositifs du territoire :

- **Sac Ados** : accompagnement et aide financière pour les jeunes de 16 à 22 ans souhaitant partir en vacances en autonomie
- **Les bourses** «On s'lance» et «bourse projets jeunes Morlaix Communauté»
- **Le Parcours d'Engagement Citoyen** : Parcours permettant aux jeunes d'être financé et accompagné pour passer leur BAFA en contrepartie de bénévolat sur le territoire

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux pour les prochains rendez-vous dans votre secteur.



info-jeunes Morlaix



Audrey IJ Morlaix

info.jeunesse@mjcmorlaix.com / 02 98 88 09 94



Bienvenue dans notre univers vibrant, conçu pour les amateurs et pratiquants des musiques actuelles. Trock'Son c'est un lieu où la créativité prend vie et les talents s'épanouissent.

Dans cet environnement propice à la création, vous pourrez forger et développer votre identité artistique grâce à une structure dédiée comprenant :

- # Un local de répétition équipé et spacieux (batterie, amplis, sonorisation...)
- # Une salle de M.A.O (Musique Assistée par Ordinateur) conçue pour la prise de son et la réalisation de maquettes.
- # Un auditorium qui vous ouvrira ses portes pour que vous puissiez réaliser et partager vos prestations sur scène dans des conditions de diffusion professionnelles.

Pour un RDV découverte du dispositif ou pour exposer votre projet musical, n'hésitez pas à contacter l'animateur.

Ouvert sur réservation, toute la semaine

10h / 19h pour les mineurs
10h / 22h pour les majeurs

02 98 88 09 94

trockson@mjcmorlaix.com

Conditions d'accès / an Adhésion MJC

10 € - 25 ans / 15 € + 25 ans
+

Cotisation Trock'Son > 15 €

à partir de 14 ans.

autorisation parentale
nécessaire pour les mineurs.



RESAM

RÉSEAU - ÉCHANGES - SERVICES - ASSOCIATIONS
PAYS DE MORLAIX

Le RESAM qui est constitué en association indépendante de la MJC, est toujours hébergé dans ses locaux. C'est à la fois un réseau et un service pour les associations du territoire. Son rôle est de soutenir, d'accompagner et de valoriser les associations du Pays de Morlaix. Conseil, formation, accompagnement, ressources, emploi, comptabilité, location de matériel, communication, groupes de travail...

N'hésitez pas à contacter le RESAM pour toutes les informations utiles au fonctionnement de votre association !

02 98 88 00 19 - contact@resam.net - www.resam.net

SAISON 2024#2025

mjcmorlaix.com

La Maison des Jeunes et de la Culture de Morlaix est une association agréée de jeunesse et éducation populaire affiliée à la Fédération Régionale des Maisons des Jeunes et de la Culture de Bretagne et pays de la Loire et conventionnée avec la Ville de Morlaix.

En outre, elle reçoit le soutien de Morlaix Communauté et du Conseil Départemental du Finistère.

Maison
des
Jeunes
et de la
Culture

MJC
MORLAIX MONTROULEZ

/ 02 98 88 09 94

7 place du dossen / 29600 MORLAIX

