

2	0	2	6
2	0	2	7



Maison des Jeunes et de la Culture

MORLAIX

mjcmorlaix.com

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.

*Voyez-vous tous ces humains ?
Danser ensemble à se donner la main
S'embrasser dans le noir à cheveux blonds
À ne pas voir demain comme ils seront*

Comme un Lego (Parolier : Gérard Manset / interprétation : Alain Bashung)

Une nouvelle saison s'offre à nous !

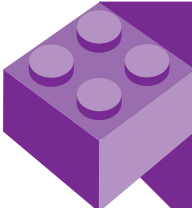
Cette année encore tous les espaces de notre MJC vibreront de nos énergies conjuguées, dans le partage d'activités variées que nous espérons enrichissant, épanouissant et émancipateur. Laissez-vous guider par l'envie, la découverte et par la curiosité lors des diverses animations, culturelles et artistiques, les concerts et les spectacles qui vous sont proposés. Ouverture au monde et à l'Autre, accès aux droits, notamment pour les jeunes, lutte contre toute forme de haine et de discrimination, voici concrètement les valeurs humanistes que nous revendiquons, aujourd'hui plus que jamais. Elles reflètent notre positionnement pour un monde plus égalitaire, plus solidaire.

Afin de garantir des propositions accessibles au plus grand nombre, nous faisons le choix cette année encore de maintenir une tarification la plus basse possible, pour permettre à chacun de participer. Notre volonté de rendre la MJC toujours plus inclusive se traduira en 2027/2028 par une réhabilitation du bâtiment, afin de le rendre enfin accessible à toutes et à tous. En contrepartie, il nous faudra écourter de quelques semaines notre programmation, puisque ces travaux débiteront dès le mois d'avril 2027.

Nous sommes déjà sur la voie des 70 ans de l'association, que nous fêterons en 2029. En attendant, une autre étape nous attend en cette fin d'année 2026 avec les 40 ans de notre espace Musiques Actuelles Trock'son que nous fêterons par des concerts et diverses animations. Nous vous y donnons rendez-vous !

Belle et bonne saison d'activités à la MJC à toutes et à tous !

Pour le Conseil d'Administration : Sophie Desurmont - Présidente



**Retrouvez-nous à la FÊTE DES ASSOCIATIONS
SAMEDI 5 SEPT 2026 / 10H - 18H
PARC DES EXPOSITIONS - LANGOLVAS**

♦ enfants / adolescents / adultes

ACTIVITÉS

♦ adultes

ANGLAIS

ANIMATEUR Patrick YTHIER



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

Début mardi 15 sept 2026

MARDI	122€ à 183€ /an
adultes	18h30 / 20h00

enfants / adolescents ♦



ARTS PLASTIQUES

ANIMATEUR Charles VERGNOLLE

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

Accompagné de façon ludique, l'enfant développe son imaginaire, pratique et acquiert ainsi différentes techniques de création, prend confiance en lui.

Début mercredi 16 sept 2026

MERCREDI	102€ à 168€ /an
8 / 12 ans	17h00 / 18h30



♦ adultes

ATELIER PEINTURE DESSINET AUTRES TECHNIQUES

ANIMATEUR
Charles VERGNOLLE

Débutants comme confirmés, cet atelier est destiné aux personnes souhaitant acquérir diverses techniques de dessin et/ou pratiquer la peinture, et aussi s'initier aux différentes disciplines des arts plastiques.

Début lundi 14 sept 2026

LUNDI	129€ à 213€ /an
16 ans et +	19h00 / 20h30

Début mercredi 16 sept 2026

MERCREDI	129€ à 213€ /an
16 ans et +	19h00 / 20h30

adultes ♦



ATELIER PHOTO

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

Calendrier des séances défini en groupe.

ANIMATEUR
Gérard HERVET

Début lundi 2 nov 2026

LUNDI	6 séances 30€
adultes	18h00 / 20h00

enfants / adolescents ♦

BD - CARTOON MANGA

NOUVEAU

ANIMATEUR
Charles VERGNOLES



Atelier de création COMICS,
BD, CARTOON & MANGA

Début lundi 16 sept 2026

LUNDI	102€ à 168€ /an
12 ans et +	17h45 / 19h15

adultes ♦

La MJC accueille
chaque semaine

la DRIM TIM
pour ses répétitions
(association de
Théâtre d'Impro).

Renseignements à
l'accueil de la MJC

adultes ♦



ANIMATEUR
Mohamed FAQUIR

BATUCADA

Percussions et rythmes en mouvement, du Brésil vers le Monde, accessible à toutes et tous.

Début samedi 19 sept 2026

SAMEDI	122€ à 183€ /an
adultes/14 ans +	16h00 / 18h00

adultes ♦



BALADE LOISIRS

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

Début jeudi 17 sept 2026

JEUDI	5€ /an
adultes	13h30 / 16h00

enfants / adolescents ♦

BRICO' CREATIONS

NOUVEAU

ANIMATEUR
Charles VERGNOLES



Carton, modelages, maquettage,
expériences visuelles...

Début mercredi 16 sept 2026

MERCREDI	102€ à 168€ /an
9/12 ans	15h00 / 16h30



ÉCOLE DE CIRQUE

enfants / adolescents / adultes ◆

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), d'expression et mise en avant des qualités artistiques de chacun.

* licence Fédération Française des Écoles de Cirque incluse.

Activité au Parc Expo de Langolvas.

Représentation en fin d'année scolaire.

Début mercredi 16 sept 2026

MERCREDI	122€ à 283€ /an
6/8 ans	14h00 / 15h30
4/5 ans	15h30 / 16h30
9/11 ans	16h30 / 18h30
ados/adultes	18h30 / 20h30



adultes ◆

COUTURE

ANIMATRICE Ligéia SINOQUET

Accompagnement de votre créativité dans la réalisation de vos travaux. Utiliser un patron pour l'adapter à vos mesures, couper, coudre et soigner vos finitions. Matériel et quelques machines à disposition.

Début lundi 14 & jeudi 17 sept 2026

LUNDI	129€ à 213€ /an
adultes/16 ans +	10h00 / 12h00 14h00 / 16h00 16h15 / 18h15
JEUDI	
adultes/16 ans +	16h15 / 18h15 18h30 / 20h30

enfants / adolescents ◆



HIP HOP

ANIMATEUR Daro NOCH

Initiation à la danse Hip Hop à travers la pratique de différents styles : break-dance, acrobaties, street-dance. Bases acquises par l'apprentissage de chorégraphies. Sorties accompagnées lors des événements locaux et régionaux sur le thème de la culture et de la danse Hip Hop.

Début mardi 15 sept 2026

MARDI	102€ à 168€ /an
10 ans	17h30 / 18h30
12 ans+ et ados	18h30 / 20h00



HIP HOP

ANIMATEUR Daro NOCH

! NOUVEAU !

Ouverture d'un groupe
Adultes & 16 ans et +

Début mercredi 16 sept 2026

MERCREDI	122€ à 183€ /an
adultes & 16 ans +	18h15 / 19h45

NOUVEAU

ATELIER en OPTION :

Pratique danse renforcée, chorégraphie et musicalité. Ouvert aux adhérents à partir de 13 ans avec au moins 1 année de pratique.

Mercredi : 16h30 / 18h
Supp. annuel : 25 €



POP MUSIC CLUB

enfants / adolescents ◆

ANIMATEUR

Barbora PILATIKOVA-JESTIN

Tu aimes chanter et tu as envie de saisir le micro ?
Faire le show en solo ou
avec d'autres chanteurs ?

Activité animée par une coach
professionnelle du chant, pour se faire
plaisir et exprimer tout son talent !

Début mercredi 16 sept 2026

MERCREDI	102€ à 168€ /an
8 / 10 ans et + jusqu'à 17 ans	17h00 / 19h00



◆ adultes

POSTURAL BALL

ANIMATEUR

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.

adolescents / adultes ◆



TAICHI CHUAN [TAIJI QUAN]

ANIMATEUR Cyril CHEREY

Art martial dit de longue vie,
qui invite à bouger lentement,
de façon non traumatisante, en
suivant une logique anatomique,
biomécanique et martiale.

Nous travaillons le maintien et/ou
l'amélioration de la souplesse, de
la coordination, de la motricité, de
l'équilibre et d'un renforcement
musculaire doux.

Exercice de mémoire grâce à
l'apprentissage et l'application des
gestes chorégraphiés en mouve-
ments précis, appelée Forme.

La forme proposée à la MJC est celle
de l'école du Yangjia Michuan..

Début lundi 28 sept 2026

LUNDI	129€ à 213€ /an
16 ans + & Initiés débutants	17h15 / 18h45 19h00 / 20h30

Début lundi 14 & jeudi 17 sept 2026

LUNDI	102€ à 168€ /an
adultes/16 ans +	12h15 / 13h15
JEUDI	
adultes/16 ans +	12h15 / 13h15



STRETCH FLOW

ANIMATEUR Véronique FAUQUET

! NOUVEAU ! SPORT SANTÉ

Stretching dansé, chorégraphié,
composé de pas de danse
et de mouvements fluides.

Début mercredi 16 sept 2026

MERCREDI	102€ à 168€ /an
adultes	11h10 / 12h10



THÉÂTRE

ANIMATRICE Ligéia SINOQUET

Ateliers MJC, enfants et adultes avec plusieurs cours hebdomadaires selon le niveau & l'âge. Activité centrée sur l'épanouissement artistique & intellectuel : éveil corporel, rythmique, diction, mémoire, étude de texte, lecture, déplacements.

Début mardi 15 sept 2026

MARDI	102€ à 168€ /an
9 / 10 ans	18h00 / 19h00
MERCREDI	
Impro 11 ans et +	14h00 / 15h30
VENDREDI	
7 / 8 ans	17h30 / 18h30
10 / 11 ans	18h30 / 19h30

◆ adolescents



THÉÂTRE impro jeunes

ANIMATRICE Mélanie FAURE

Atelier d'improvisation

Début mercredi 16 sept 2026

MERCREDI	102€ à 168€ /an
13 / 17 ans	15h30 / 17h00

◆ adultes / adolescents



THÉÂTRE adapté / inclusif

ANIMATRICE Ligéia SINOQUET

! NOUVEAU !

Atelier de pratique théâtrale, adaptée et inclusive

Début mercredi 16 sept 2026

MERCREDI	129€ à 213€ /an
adultes & 16 ans +	19h15 / 21h00

enfants / adolescents / adultes ◆

◆ adultes



THÉÂTRE D'IMPRO

ANIMATEUR Clément FORT

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

Début lundi 14 sept 2026

LUNDI	129€ à 213€ /an
adultes	17h50 / 19h50 20h10 / 22h10

◆ adolescents / adultes



THÉÂTRE

Groupe spectacle, texte, rôles

ANIMATRICE Ligéia SINOQUET

Début mardi 15 sept 2026

MARDI	129€ à 213€ /an
adultes & 16 ans +	19h00 / 21h00

◆ adultes



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 14 sept 2026

LUNDI	122€ à 183€ /an
adultes	11h00 / 12h00 12h15 / 13h15



GYMNASTIQUE

adultes ♦

Des cours organisés pour tous et toutes.

58€ à 96€ /an

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

Débuts lundi 7 - mardi 8 - mercredi 9 - jeudi 10 - vendredi 11 - samedi 12 - septembre 2026

LUNDI	09h45/10h45 > Gym d'entretien	Renaud CUDENNEC	MJC
	NOUVEAU 12h15/13h15 > Pilates	Enora FLAUX	Spirale/EntreChats
	NOUVEAU 16h00/17h00 > Pilates	Renaud CUDENNEC	MJC
	18h00/19h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	Zoé Puyo
MARDI	09h10/10h10 > Gym dynamique +	Enora FLAUX	Zoé Puyo
	12h15/13h15 > Pilates	Enora FLAUX	MJC
	15h15/16h15 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	MJC *
	16h15/17h15 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	MJC *
MERCREDI	09h00/10h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	MJC
	NOUVEAU 10h00/11h00 > Pilates	Renaud CUDENNEC	MJC
	11h00/12h00 > Gymnastique douce	Renaud CUDENNEC	MJC
	NOUVEAU 12h15/13h15 > Pilates	Enora FLAUX	MJC
	17h00/18h00 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	Ploujean**
	18h15/19h15 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	Ploujean **
JEUDI	NOUVEAU 20h30/21h30 > Gym Dansée	Étienne DOBO BI	MJC
	09h00/10h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	Zoé Puyo ***
	12h15/13h15 > Pilates	Enora FLAUX	MJC
	18h15/19h15 > Renfo. musculaire	Renaud CUDENNEC	Zoé Puyo
VENREDI	09h00/10h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	MJC ***
	12h15/13h15 > Pilates	Enora FLAUX	MJC
	15h15/16h15 > Assoup./Stretching	Yannick THOMAS	MJC
SAMEDI	09h15/10h15 > Pilates	Étienne DOBO BI	MJC

Votre cotisation couvre 30 à 33 cours répartis sur l'année scolaire [+ Adhésion MJC]. 21€ seront à ajouter pour bénéficier d'un deuxième cours chaque semaine. (nombre de places limité).

*** 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 sup. à 1000 €	QF de 801 à 1000 €	QF de 601 à 800 €	QF de 401 à 600 €	QF inf. à 400 €
Cirque 6 ans et plus	283 €	255 €	227 €	199 €	171 €
Tai Chi Chuan Théâtre adultes Couture Peinture, dessin	213 €	202 €	175 €	150 €	129 €
Anglais Batucada Cirque 4/5 ans Hip Hop adultes Yoga	183 €	165 €	147 €	135 €	122 €
Gym (si 2 cours + 21 €)	96 €	91 €	77 €	69 €	58 €
Arts Plastiques Brico'créations Créa BD/Comics/Manga Hip Hop jeunes Pop Music Club Postural Ball Stretch Flow Théâtre enfant/ados	168 €	155 €	135 €	119 €	102 €
Balade loisirs	5 € l'année, en plus de l'adhésion, sans tarif différencié selon QF				
Atelier Photo	30 € le cycle de 6 séances, sans tarif différencié selon QF				
Cotisation Trock'Son	15 € l'année, en plus de l'adhésion MJC, sans tarif différencié selon QF				

Tarifs dégressifs en fonction des revenus familiaux (sur justificatif récent de la CAF ou MSA)
Règlement par chèques, chèques vacances, coupons sports, numéraire.

◆ **Inscriptions** à partir du mercredi 26 août 2026 ◆

ADHÉSION

Accueil de la MJC
Lundi au vendredi
10h - 12h / 14h - 18h

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. 2026 au 31 août 2027) 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 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.



Nous accueillons tous les jeunes anonymement, gratuitement et sans rendez-vous, à la MJC

- Le mercredi
9h30 à 12h30 / 14h à 18h

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



◆ 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, 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 :

- ◆ Bourse projets jeunes Morlaix Communauté et CAF
- ◆ Le Parcours d'Engagement Citoyen : Parcours permettant aux jeunes d'être financés et accompagnés pour passer le BAFA en contrepartie de bénévolat sur le territoire.
- ◆ Pass'engagement : bourse permettant d'obtenir jusqu'à 800€ en échange d'une implication dans une structure sociale ou associative du territoire. Elle peut être valable pour financer : une partie de ton permis de conduire, un voyage lié aux études et l'accès à un 1^{er} logement.

◆ la MJC peut également t'accompagner dans la mise en place de tes projets : vacances, mobilité internationale, année de césure, projets liés à tes études.

◆ la MJC est relais départemental des Juniors Associations.

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



info-jeunes
Morlaix



infojeunes
Morlaix

Site web IJ

<https://infojeunesmx.com/>

info.jeunesse@mjcmlaix.com < Audrey

Pauline > info.jeunesse.2@mjcmlaix.com

TROCK'SON



MJC MORLAIX
ESPACE MUSIQUES ACTUELLES

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 ouvrira ses portes pour que vous puissiez réaliser et partager vos prestations sur scène dans des conditions de diffusion professionnelles lors des Jams Sessions et des Scènes Ouvertes programmées régulièrement.

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

trockson@gmail.com

Ouvert sur réservation, toute la semaine

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

02 98 88 09 94

**Conditions d'accès / an
Adhésion MJC**

**10 € - 25 ans / 15 € + 25 ans
+**

Cotisation Trock'Son 15 €

à partir de 14 ans.

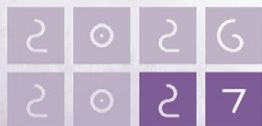
autorisation parentale
nécessaire pour les mineurs.

Maison des Jeunes et de la Culture

mjcmonraix.com

La Maison des Jeunes et de la Culture de Morlaix est une association agréée de jeunesse et d'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.



MJC
MORLAIX MONTROULEZ

02 98 88 09 94

7 place du dossen - 29600 MORLAIX

