

# MAISON POUR TOUS



MJC DOUAI

# #22/23

ASTRONOMIE, LANGUES, ARTS PLASTIQUES,  
CRÉATION, DANSES, GYM & BIEN-ÊTRE, JEUX,  
VIDÉO, MUSIQUE & CHANT, THÉÂTRE, NUMÉRIQUE...

**NOUVEAUTÉ, INSCRIPTION EN LIGNE**

# SAISON 2022/2023

La saison 2021/2022 s'achève ; elle nous a permis de reprendre le fonctionnement quasi normal et d'avoir le plaisir de vous accueillir.

Place désormais à la saison 2022/2023 dans un contexte perturbé par un conflit dit mondialisé et un climat économique devenu difficile.

Si l'année 2021, compte tenu des mesures de remboursement des activités que la pandémie ne nous a pas permis d'assurer, s'est avérée très déficitaire, il est difficile de prévoir quel sera l'impact de l'inflation que nous connaissons aujourd'hui sur nos futurs résultats. Néanmoins, malgré la prévision d'un taux d'inflation supérieur à 5%, nous avons choisi de limiter la hausse de nos tarifs à 3% pour cette nouvelle saison. La rigueur de gestion reste un mot d'ordre incontournable pour vous assurer des prestations irréprochables.

Côté services au public, et en liaison avec les axes retenus dans notre Projet Associatif, la MJC poursuivra son engagement dans de nombreuses actions auprès des citoyens et en particulier auprès des jeunes dans l'extension de la Boussole des jeunes sur l'ensemble du département et auprès des internautes avec le développement d'une action "Éducation au numérique et aux médias", ce afin de pallier la désinformation et déceler les "fake news" des réseaux sociaux.

Je vous souhaite une excellente rentrée et vous assure de l'écoute et de l'attention de l'ensemble des acteurs de la maison.

Très cordialement.

**Gérard LOTTIAUX**  
Président de la MJC

## DES ACTIVITÉS AUX ANIMATIONS, LE PROJET MJC :

Le projet MJC cherche à promouvoir l'émancipation par le développement de la personne. En venant participer à une activité, vous entrez dans un lieu ouvert à tous, sans distinction d'âge, d'opinion ou de religion. Nous œuvrons pour la démocratisation de l'accès au savoir du plus grand nombre, à tous les âges de la vie.

Retrouvez la MJC, ses activités, ses services sur

[www.mjcdouai.fr](http://www.mjcdouai.fr)



MJC DOUAI

# SOMMAIRE

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Mots clés	4
Protocole sanitaire	5
Tarifs & réductions	6
Pass Culture	7
Ambassadeur MJC	8
Participer à une animation	9
Secteur culturel et animation	10
Participer à une expo "au 215"	12
Participer à une sortie	13
Planning de la semaine	14

## ACTIVITÉS

<b>ASTRONOMIE</b>	<b>16</b>
-------------------	-----------

<b>LU DOLANGUE</b>	<b>17</b>
--------------------	-----------

### ARTS PLASTIQUES & CRÉATION

Ateliers d'Arts Plastiques Adultes	18
------------------------------------	----

Ateliers d'Arts Plastiques Enfants	19
------------------------------------	----

Céramique Poterie Modelage	20
----------------------------	----

Couture et Tricot	21
-------------------	----

Patchwork et approche de l'Art textile	22
--	----

### DANSES

Atelier de Pratique Artistique (Danse contemporaine)	23
--	----

Danse Classique	24
-----------------	----

Danse Contemporaine	25
---------------------	----

Danse Hip Hop	26
---------------	----

Danse Modern'Jazz	27
-------------------	----

Éveil et Initiation à la danse	28
--------------------------------	----

Activité Physique d'Expression Enfant (APEE)	29
--	----

Multisport pour les 6/8 ans	30
-----------------------------	----

Yoga enfants/ados	31
-------------------	----

### GYM ET BIEN ÊTRE

BB Gym	32
--------	----

Gym douce / Stretching détente	33
--------------------------------	----

G.E.A. (Gymnastique Entretien Adultes)	34
--	----

Fitness Tonic	35
---------------	----

Zumba / Fit Stick	36
-------------------	----

YOGA (Hatha - Yoga) /YOGA dynamique	37
-------------------------------------	----

Marche dynamique	38
------------------	----

Méditation pleine conscience	39
------------------------------	----

Méthode Trager®	40
-----------------	----

Pilates	41
---------	----

Qi gong/Xixihu	42
----------------	----

Shiatsu	43
---------	----

Sophrologie Caycédienne®	44
--------------------------	----

Sophrologie & Relaxation	45
--------------------------	----

Stretching Postural®	46
----------------------	----

Tai Ji Quan	47
-------------	----

<b>JEUX</b> Tarot	<b>48</b>
-------------------	-----------

<b>VIDÉO</b> Atelier vidéo	<b>49</b>
----------------------------	-----------

### MUSIQUE ET CHANT

Atelier Clavier	50
-----------------	----

Batterie	51
----------	----

Éveil musical	52
---------------	----

Groupe vocal/Chant individuel	53
-------------------------------	----

Guitare	54
---------	----

Guitare électrique	55
--------------------	----

### THÉÂTRE

1, 2, 3 Théâtre	56
-----------------	----

Théâtre d'Improvisation	57
-------------------------	----

### SERVICES AU PUBLIC

Accueils de Loisirs (Pendant les vacances scolaires)	59
--	----

Accueil de Loisirs des Mercredis et des Samedis	60
---	----

BAFA	61
------	----

BAFD	62
------	----

Avoir des Informations	63
------------------------	----

Boussole des jeunes	64
---------------------	----

Monter un projet	65
------------------	----

Coup de pouce citoyen	66
-----------------------	----

CFGJA Jeunes	67
--------------	----

Avoir un conseil pour son association	68
---------------------------------------	----

Avoir une aide pour son association	69
-------------------------------------	----

Service civique	70
-----------------	----

Pôle numérique - Centre informatique X2000	71
--	----

Cyber centre de Douai	72
-----------------------	----

L'équipe MJC	73
--------------	----

Accueils/Heures d'ouverture	74
-----------------------------	----

Engagements de la MJC	75
-----------------------	----

# MOTS CLÉS

## SOLIDARITÉ

Nous vivons dans une société en mutation. Certains n'ont pas de travail. Pour ne pas les priver, en plus, du droit aux loisirs et à l'épanouissement, la MJC propose un tarif "Spécial" aux non imposés qui sont également demandeurs d'emploi ou bénéficiaires du RSA socle ET non imposables (se renseigner à l'accueil sur les conditions) ainsi qu'aux étudiants sur présentation d'une carte d'étudiante en cours de validité.

## ESSAIS

Un ticket est à retirer à l'accueil et à donner lors de la séance d'essai à l'animateur.

## REMBOURSEMENT

### La participation à l'activité n'est pas remboursable.

sauf pour raisons majeures : changement de région, immobilisation pour accident grave ou longue maladie (minimum 3 mois).

Le remboursement est effectif à partir de la présentation de justificatifs avec déduction de 10€ pour frais administratifs. L'adhésion n'est pas remboursable en cas de fermeture dans le cadre d'un cas de force majeure.

## PÉDAGOGIE

Grâce à leur pédagogie, les animateurs d'activités vous orientent vers la recherche d'un meilleur épanouissement. Les activités de type sportif sont développées dans un esprit de non-compétitivité, de détente et de loisir, en respectant la personnalité de chacun.

## VACANCES/ANNULATION

Les ateliers et cours s'arrêtent pendant les vacances scolaires (voir dates page 5) et les jours fériés. Ils peuvent être reportés ou supprimés en cas de force majeure.

En cas d'absence d'un animateur et afin de maintenir l'activité, nous nous efforçons d'effectuer son remplacement.

Par conséquent, nous vous demandons de respecter le créneau horaire de votre activité conformément à votre inscription. Pour des raisons de sécurité et d'assurance, vous ne pouvez pas changer votre horaire d'activité sauf accord du service administratif. Les changements d'animateurs ou de contenu, en cas de remplacement pour absence, ne feront pas l'objet d'un remboursement. L'arrêt définitif d'une activité peut être décidé en cas de participants insuffisants (remboursement au prorata des cours reçus).

## CAS PERSONNEL

La MJC est votre association. Elle est à votre service, mais elle a un budget à équilibrer. Si vous éprouvez des difficultés pour régler votre activité, faites nous en part. Ensemble, nous étudierons une solution. En payant votre activité, vous permettez à celle-ci d'exister, mais vous permettez également à la "structure MJC" de fonctionner.

## RESPONSABILITÉ ENFANTS

Seuls les parents peuvent estimer si l'enfant est assez grand pour arriver et quitter seul son activité. Dans ce cas, nous vous demandons de bien vouloir prévenir l'animateur afin qu'il l'indique sur la feuille de présence de l'activité.

**Attention :** si votre enfant présente un trouble, il devra être accompagné à son activité d'une personne de votre choix ayant la responsabilité.

## CONDITIONS SANITAIRES

Tous les participants aux activités gym et bien-être devront obligatoirement avoir leur propre tapis de gym. Il est vivement conseillé d'arriver en tenue d'activité.

# CONDITIONS SANITAIRES PROTOCOLE

## Selon l'actualité, la MJC appliquera les conditions sanitaires gouvernementales.

Prenez connaissance des recommandations affichées à l'extérieur de la MJC, du plan de circulation, gardez une distanciation physique d'au moins 1 m avec les autres personnes et appliquez les gestes barrières (ni poignée de main, ni embrassade).



Port du masque conseillé



Mise à disposition de gel hydroalcoolique



Distanciation physique



Circulation différenciée flux entrée/sortie

**01** Arriver 10 min avant votre activité



**02** Respecter le sens entrées-sorties selon le plan de circulation et les gestes barrières



**03** Masque conseillé et gel hydro-alcoolique à appliquer à l'entrée de la MJC



**04** Tapis de gym personnel et chaussures propres dans les studios de danse



# TARIFS & RÉDUCTIONS

**PAIEMENT DES ACTIVITÉS** 3 tarifs possibles : Douaisiens, non Douaisiens et "Spécial". Pour le tarif spécial, voir au mot Solidarité. Les activités sont payables à la saison (Sept. à juin) et doivent être acquittées à l'inscription. Possibilité de régler en trois mensualités le jour de l'inscription (et non par trimestre).

**ADHÉSION POUR LA SAISON** Au paiement de votre activité, ajouter la carte d'adhésion obligatoire (15€ pour Douaisiens et non Douaisiens), valable pour un parent et les enfants de moins de 16 ans. Elle représente les frais d'assurance, vous permet de participer à l'Assemblée Générale et, si vous le désirez, au Conseil d'Administration de la MJC. **Chaque nouvelle carte d'adhésion prise à partir du 1<sup>er</sup> mai 2023 sera valable pour la saison 2023-2024.**

**RÉDUCTIONS** hormis les activités à "petit tarif" et les tarifs spéciaux

**- 10%**

SUR LA TOTALITÉ

2 pers. d'un même foyer participent à 1 activité ou 1 pers. participe à 2 activités différentes

**- 20%**

SUR LA TOTALITÉ

4 pers. d'un même foyer participent à 1 activité ou 1 pers. participe à 4 activités ou 2 pers. participent chacune à 2 activités

**- 15%**

SUR LA TOTALITÉ

3 pers. d'un même foyer participent à 1 activité ou 1 pers. participe à 3 activités

**TARIF ÉTUDIANT**

tarif spécial sur présentation de la carte étudiante en cours de validité

Pour bénéficier d'une réduction pour activités multiples, il faut faire une inscription globale dès le départ. Le paiement des activités et de l'adhésion peut se faire en espèces, chèques, carte bancaire ou chèques vacances ou par téléphone.

## INFOS IMPORTANTES

**Reprise des activités** : Lundi 12 septembre 2022

**Assemblée Générale** : 15 novembre 2022, clôture de la saison 21/22

**"Apéro des adhérents"** : Vendredi 23 juin 2023 à 18h

**Arrêt des activités** : Samedi 24 juin 2023

## VACANCES SCOLAIRES

**Toussaint** : du 24 octobre au 5 novembre 2022 inclus

**Noël** : du 19 déc. 2022 au 02 janvier 2023 inclus la MJC sera fermée

**Février** : du 13 au 25 février 2023 inclus

**Pâques** : du 17 au 28 avril 2023 inclus

La MJC sera fermée du 18 au 21 mai 2023 selon le calendrier scolaire.

**Fermeture estivale** : du 31 juillet au 21 août 2023

pass  
Culture 

**NOUVEAU POUR LES JEUNES :**

**PASS CULTURE  
ACCEPTÉ AVEC  
UN MONTANT  
DE 100€**

Le pass Culture est né de la volonté de mettre à disposition des jeunes un nouveau dispositif favorisant **l'accès à la culture** afin de renforcer et diversifier les pratiques culturelles, **en révélant la richesse culturelle des territoires.**

Il permet aux **jeunes de 18 ans** de disposer d'un montant de **300€ pendant 24 mois** à utiliser sur l'application (QR code ci-dessous) pour découvrir et réserver des propositions culturelles de proximité.

En scannant le QR code vous devez télécharger l'application du Pass Culture puis rechercher l'activité qui vous intéresse dans les annonces de la MJC.



**Seules les activités de pratiques artistiques**

(danse, arts plastiques, musique, chant, théâtre et vidéo...) de la MJC de Douai sont éligibles au pass culture.

Vous trouverez cette icône  en haut des pages concernées.

Elles donnent la possibilité d'utiliser un **bon d'achat de 100€** et de compléter le financement de l'activité par CB, chèque ou espèces.



# DEVIENS UN "AMBASSADEUR" DE LA MJC



Tu as entre 14 et 18 ans, ou plus ?

Tu aimes la photo, la vidéo, la danse,  
le théâtre, la musique, etc. ?

**Alors deviens un  
"AMBASSADEUR" de la MJC  
de Douai en faisant avec nous  
des publications sur les  
réseaux sociaux.**

Si tu es OK, prend contact avec  
Allison via [@mjcdouai](#) sur  
Facebook, Twitter, Instagram !



# PARTICIPER À UNE ANIMATION

**Samedi 15/10/22 :** "Rock-Punk Session" avec Stylzero, Franck Racket, N.A.K (No Additional Kocaina), Biur et Ravens Crew

**Samedi 10/12/22 :** Vincent and Quo + Guest

**Samedi 4/02/23 :** Soirée électro avec "Dark Discharge"

**CONCERTS** **Samedi 4/03/23 :** Brutal Fest 4

**Samedi 1/04/23 :**

Punk Fest avec les Vieux Punks des Haut-de-France

**Samedi 13/05/23 :** Accolade Fest 4 (concert caritatif)

**Mercredi 21 /06/23 :**

Fête de la musique et le Plein Air Festival

---

**Samedi 10/09/22 :**

Fête du sport au stade Demeny > **15h à 19h**

**Vendredi 7 /10/22 :**

Concert conservatoire semaine bleue > **15h**

**ANIMATIONS  
DIVERSES**

**Samedi 19/11/22 :** Action DJ, en partenariat avec  
"festival plein Air" > **Après-midi**

**Samedi 21 /01/23 :** Rencontre solidaire au profit de  
Migration concert Patrick Sergeant & UT MUSICA

---

**SOIRÉES  
ZUMBA** **Les lundis : 26/09/22, 27/03/23, 05/06/23**  
> **20h à 21h30 - Entrée libre**

---

**PRATIQUE  
TANGO** **Les dimanches : 9 /10/22, 11/06/23 > 14h à 21h - 5€**

---

**TOHU BOHU  
CRÉATIF** **Week-end du 26 et 27/11/22 > 10h à 18h - Entrée libre**

---

**TANDEM** **Mardi 06/12/22 :**  
Spectacle Tandem hors les murs "Semilla" > **18h30 - 5€**

---

**ÉVÈNEMENTS  
MJC** **Mercredi 14/12/22 :** Spectacle de Noël à **15h**  
**Vendredi 23/06/23 :** Apéro des adhérents à **18h**

---

**RESTITUTIONS** **Vendredi 9/06/23 :**  
Restitution guitare et batterie à **19h**  
**Vendredi 16/06/23 :** Restitution chant et piano  
**Samedi 17/06/23 :** Gala de danse contemporaine

---

**Dimanche 18/06/23 :**  
Représentation théâtrale des ateliers adultes à **20h** au  
Théâtre Municipal

---

**THÉÂTRE** **Samedi 24/06/23 :**  
Spectacle théâtre d'improvisation à **20h**

---

**Du 26 au 29/06/23 :**  
Représentations théâtrales des ateliers enfants et ados

# SECTEUR CULTUREL ET ANIMATION

## STAGES "DÉCOUVERTE"

Secteur Culturel : MJC, 215 rue d'Arleux, Douai  
03 27 71 18 16 - mail : culturel@mjcdouai.fr

### Inscriptions dès le 12 septembre 2022

#### 18h30-21h30, les vendredis :

25 Novembre 2022

1/ "À la découverte des vignobles du Sud-Ouest"

03 Février 2023

2/ "À la découverte des principaux Crus du Beaujolais"

12 Mai 2023

3/ "À la découverte de l'Alsace, en vin BIO"

#### STAGE ŒNOLOGIE

Atelier découverte et dégustation du vin

Animation : Denis CARON

1/ 27€ adh 30€ non-adh

2/ 27€ adh 30€ non-adh

3/ 30€ adh 33€ non-adh

#### STAGE LIGHTROOM

Logiciel de retouches photos

Animation : François LAMINETTE

55€ adh 60€ non-adh

#### 18h30-21h, les mardis

15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12

#### STAGE ZYTHOLOGIE

Atelier découverte et dégustation de la bière

Animation : Agathe LEROY

33€ adh 35€ non-adh

#### 18h30-20h30, les vendredis :

9 Décembre 2022

24 Mars 2023

2 Juin 2023

#### TAI CHI

Animation : Patrick SERGEANT

25€ adh 27€ non-adh

#### 14h30-17h30, les samedis :

14 janvier 2023

25 Mars 2023

17 juin 2023

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Animateur : MJC

22€ adh 24€ non-adh

#### 18h30-19h30 & 19h40-20h40

Février 2023 :

du 13 au 17 et du 20 au 24

Avril 2023 :

du 17 au 21 et du 24 au 28

#### 15h30-18h30, les samedis :

15 octobre 2022 :

Les troubles du sommeil

28 janvier 2023 :

Les troubles de la mémoire

25 mars 2023 :

L'anxiété, le stress, les peurs, le mal être

#### SHIATSU

Animation :

Roger-Pierre

RYCKEBOER

22€ adh 25€ non-adh

#### SELF DÉFENSE

Animation :

Geoffrey VOISIN

20€ adh 23€ non-adh

#### 9h30-11h30, les dimanches :

9 et 16 octobre 2022

#### 18h30-21h30

18/10 - Vitalité

Kitri au potiron / Riz coco / Chutney de noix de cajou

22/11 - Immunité pour l'hiver

Soupe ayurvédique / Curry gujarati au potiron / Laddou (dessert) aux amandes

13/12 - Légers avant les fêtes

Palak paneer / Riz au citron

17/01 - S'alléger après les fêtes

Salade de carotte aux noix de cajou / Dosas (crêpes épicées garnies aux pommes de terre) / Lassy au cumin

7/02 - Vitalité

Poudias (omelette végétarienne à la farine de pois chiche) / Pomme de terre aux noix de cajou / Boisson au gingembre et au miel

7/03 - Détox de printemps

Kitri plat emblématique de la détox ayurvédique / Lassi (lait fermenté) digestif

9/05 - Dynamisme

Dhal de lentilles / Riz aux épinards / Chutney d'ananas

6/06 - Vitalité avant l'été

Chutney de tomates / Courgettes haricots verts- ail et gingembre / Nimbu pani (boisson rafraichissante au citron)

#### CUISINE AYURVÉDIQUE

Préparation des menus et dégustation

Animation :

Anne-Caroline VALET

35€ adh 37€ non-adh

#### QI GONG

Être en harmonie avec la saison

Animation :

Francine CATTEAU

10€ adh 12€ non-adh

#### 15h-16h30, les samedis :

2022 : 24/09, 15/10, 19/11, 10/12

2023 : 14/01, 11/02, 18/03, 15/04, 13/05, 17/06

#### ART FLORAL

Animation :

Manuella WALOSIK

30€ adh 33€ non-adh

#### 14h30-16h, les mercredis :

14 décembre 2022 (Avent)

5 avril 2023 (Pâques)

30 mai 2023 (Fêtes des mères)

# PARTICIPER À UNE EXPO "AU 215"

Pour cette nouvelle saison 2022/2023, la MJC de Douai renouvelle sa programmation d'expositions, vous proposant diverses thématiques à découvrir au travers d'artistes aux multiples talents :

Exposition :  
**DU 12/09  
AU 07/10** "POTERIES CÉRAMIQUES"  
de la MJC Douai ainsi que les  
toiles de Katleen Gilroy

Exposition :  
**12/10  
AU 18/11** **LAURENCE VAN CAPELLEN ACRYLIQUES,**  
VERNISSAGE LE 11 OCTOBRE

Exposition :  
**DU 30/11  
AU 16/12** "SCULPTURES CÉRAMIQUES  
ET PEINTURES"  
Lilianne Dujardin et Patrick Voisin  
VERNISSAGE LE 29/11

Exposition :  
**DU 04  
AU 28/01  
2023** **GENEVIÈVE JACQUART,**  
VERNISSAGE LE 10 JANVIER 2023

Exposition :  
**DU 8/02  
AU 10/03** "CLUB AQUARELLES MJC"  
VERNISSAGE LE 7 FÉVRIER

Exposition :  
**DU 15  
AU 31/03** "SEMAINE DE LA LANGUE FRANÇAISE"  
VERNISSAGE LE 14 MARS

Exposition :  
**DU 08  
AU 31/05** **ALFREDO VEGA**  
VERNISSAGE LE 9 MAI

Exposition :  
**DU 03  
AU 23/06  
2023** "NOS PASSIONS"  
VERNISSAGE LE 02 JUIN À 18H30  
À LA HALLE AUX DRAPS, RUE DE LA MAIRIE À DOUAI  
Travaux des adhérents : Arts plastiques,  
Poterie céramique, Couture/Tricot et Aquarelle

# PARTICIPER À UNE SORTIE

## VOYAGES "DÉCOUVERTES" ET "DÉCOUVERTES D'EXPOSITIONS"

Ces activités qui ont pour but de permettre des visites d'entreprises, de musées, de lieux typiques, de vous faire bénéficier de visites guidées et de tarifs de groupes, bref, de vous éveiller au patrimoine culturel. Les sorties sont préparées conjointement par les MJC de Lambres et de Douai. Il existe un programme pour 2022/2023 (sous réserve de modifications dues aux réservations ou changements de programme indépendants de notre volonté).

Document téléchargeable sur le site internet : [www.mjcdouai.fr](http://www.mjcdouai.fr) ou disponible à l'accueil MJC

Le paiement des voyages peut se faire en espèces, chèques, carte bancaire, chèques vacances.

\*Attention les inscriptions pour les voyages découvertes ne sont possibles qu'à partir du mois d'octobre.

DÉCEMBRE 2022 **LES 12 COUPS DE MIDI** Assistez en direct à l'enregistrement de l'émission de télévision.

**26/03  
2023** **REIMS VISITE ET DÉGUSTATION CAVE  
CHAMPAGNE POMMERY ET CATHÉDRALE**  
Lors d'une visite guidée, découvrez le domaine de Pommery, la vie souterraine et l'histoire d'une extraordinaire maison de Champagne de renommée mondiale qui se terminera par une dégustation. L'après-midi, les guides-conférenciers vous invitent à découvrir la cathédrale de Reims classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

**16/04  
2023** **FÉCAMP** matin visite du musée de la pêche, après-midi musée de la Bénédictine + dégustation.

**7/05  
2023** **ANVERS VISITE DU MUSÉE DU MAS ET QUARTIER LIBRE** : Visite libre du musée MAS, impressionnant entrepôt en plein cœur du quartier bouillonnant de l'Eilandje. À chaque étage vous attend une nouvelle histoire sur Anvers, son port et ses liens ancestraux avec le reste du monde. Au 10<sup>e</sup> étage, vous jouissez d'une vue panoramique à 360 degrés sur la ville. L'après-midi, quartier libre dans la ville d'Anvers qui est le centre du commerce des diamants et le 5<sup>ème</sup> plus grand port mondial, mais ses véritables trésors sont ses rues médiévales, ses monuments de la Renaissance.

**28/05  
2023** **AMIENS VISITE ET BALLADE EN BAROQUE** sur les Hortillonnages d'Amiens. Puzzle de nature situé en plein cœur de ville, les hortillonnages accueillent, des créations paysagères et artistiques dans le cadre du festival international des jardins. Embarquez pour une échappée esthétique et poétique ! Après-midi : visite guidée de la cathédrale.

**25/06  
2023** **AMSTERDAM MATIN DÉCOUVERTE DU VILLAGE  
ZAAANSE SHANS** classé Unesco, c'est un musée à ciel ouvert, une fenêtre sur la force du vent au service de l'homme, avec visite des Moulins ; après-midi croisière en Bateau sur les canaux d'Amsterdam.

# PLANNING

## des activités

www.mjcdouai.fr

### Lundi

9h	Stretching	33
9h30	G.E.A	34
10h	Méditation	39
10h10	Pilates (niv. 1)	41
10h30	Stretching postural®	46
11h	Qi gong	42
11h	Hatha-yoga	37
11h	Méditation	39
11h20	Pilates (niv. 2)	41
11h30	Stretching postural®	46
12h30	Fitness tonic	35
12h30	Hatha-yoga	37
12h35	Stretching postural®	46
14h	Patchwork	22
14h15	Gym douce	33
14h15	Pilates (niv. 1)	41
14h30	Shiatsu	43
15h20	Gym douce	33
16h	Atelier clavier (enfants/ados/adl)	50
17h	G.E.A	34
17h	Hatha-yoga	37
17h05	Atelier clavier (enfants/ados/adl)	50
17h15	Guitare (9/12 ans)	54
17h30	Modern'jazz (pré-ados/débutants)	27
18h10	Atelier clavier	50
18h15	G.E.A	34
18h20	Guitare (ados niv 1)	54
18h30	Modern'jazz (ados avancés)	27
18h30	Sophrologie caycédienne®	44
19h15	Atelier clavier (dès 7 ans)	50
19h25	Guitare (adl - niv. 2)	54
19h30	Sophrologie relaxation	45
19h45	Zumba	36
20h	Méthode trager®	40
20h15	Batterie (adl)	49

### Mardi

9h	Stretching postural®	46
9h15	G.E.A	34
10h	Arts plastiques (ados/adl)	18
10h	Gym douce	33
10h10	Stretching postural®	46
10h30	G.E.A	34
11h20	Pilates (niv. 1)	41
12h15	Gym douce	33
12h30	Gym tonic	31
12h30	G.E.A	34
12h30	Pilates (niv. 1)	41
14h	Arts plastiques (adl)	18

14h	Patchwork	22
14h	Tai Ji Quan	45
15h	Qi gong (xixihu)	42
16h15	Qi Gong	42
17h	Arts plastiques (8/11 ans)	19
17h30	1, 2, 3 Théâtre (GS.CP)	56
17h30	Batterie (6/7 ans)	51
17h30	Sophrologie relaxation (ados)	45
17h30	Guitare (10/12 ans niv. 2)	54
18h	Atelier Clavier (ados/adl)	50
18h	Batterie (8/11 ans)	51
18h10	Stretching postural®	46
18h15	Arts plastiques (+ de 12 ans)	19
18h15	Fitness tonic	35
18h30	1, 2, 3, Théâtre (adl/débutants)	56
18h35	Guitare (adl. niv. 3)	54
19h	Batterie (Ados)	51
19h05	Théorie Musicale	50
19h15	Stretching postural®	46
19h30	G.E.A	34
19h40	Guitare électrique (ados/adl niv. 3)	55
20h	Batterie (adl)	51
20h	1, 2, 3 Théâtre (adl initiés)	56

### Mercredi

9h	G.E.A AB-DOS	34
9h30	BB Gym	32
9h30	Arts plastiques (5/7 ans)	19
9h45	Ludolangue (3/4 ans)	17
10h	Théâtre (8/10 ans)	53
10h30	BB Gym	32
10h30	Eveil à la danse (3/4 ans)	28
10h45	Arts plastiques (8/10 ans)	19
11h	Ludolangue (4/6 ans)	17
12h30	Pilates (niv 2)	41
11h30	Eveil à la danse (4/5 ans)	28
13h15	Yoga (11/13 ans)	31
13h30	1, 2, 3 Théâtre (CE1, CE2)	56
13h30	Arts plastiques (11/17 ans)	19
13h30	Initiation à la danse (6/7 ans)	28
14h	Ludolangue (7/10 ans)	17
14h	Poterie (enfants 8/13 ans)	20
14h30	Danse contemporaine (CE1, CE2)	25
14h30	Activité physique d'Expres. Enfant (4/5 ans)	29
14h30	1, 2, 3 Théâtre (CM1, CM2)	56
15h15	Arts plastiques (7/8 ans)	19
15h30	Danse contemporaine (CM1, CM2)	25

15h30	1, 2, 3 Théâtre (6 <sup>ème</sup> -8 <sup>ème</sup> )	56
15h45	Poterie (enfants 8/13 ans)	20
15h45	Activité physique d'Expres. Enfant (3/4 ans)	29
16h30	Danse contemporaine (6 <sup>ème</sup> -8 <sup>ème</sup> -9 <sup>ème</sup> )	25
16h30	Arts plastiques (9/11 ans)	19
16h30	1, 2, 3 Théâtre (4 <sup>ème</sup> -8 <sup>ème</sup> )	56
17h	Stretching postural®	46
17h30	Danse contemporaine (3 <sup>ème</sup> et lycée)	25
17h30	Arts plastiques (ados)	14
17h30	Batterie (10/15 ans débutants)	51
17h30	1, 2, 3 Théâtre (2nde/Term)	56
18h	Stretching postural®	46
18h30	Danse classique (ado/adl)	24
18h30	Atelier vidéo	49
19h	Fitness tonic	35
19h	Stretching postural®	46
19h15	Danse contemporaine (adl)	25
19h40	Guitare électrique (ados/adl débutants)	55
20h	Tai Ji Quan	47
20h30	Théâtre d'impro	57

### Jeu

9h15	G.E.A	34
9h30	Tai Ji Quan	42
10h	Stretching postural®	46
10h30	Gym douce (handi)	33
11h10	Stretching postural®	46
12h20	Pilates (niv. 2)	41
12h30	G.E.A	34
12h30	Hatha-Yoga	37
12h30	Stretching postural®	46
14h	Poterie (adl)	20
14h	Patchwork	22
14h15	Gym douce	33
16h	Poterie (adl)	20
17h15	G.E.A	32
17h15	Batterie (8/10 ans débutants)	51
18h	Hatha-Yoga	37
18h	Poterie (adl)	20
18h15	Fit Stick	36
18h15	Sophrologie caycédienne® (ados)	44
18h20	Batterie (11/15 ans)	51
18h30	Modern' Jazz (adl avancés)	27
19h30	Méditation	39
19h30	Sophrologie caycédienne® (débutants)	44
19h30	Hatha-Yoga	37
19h35	Guitare (adl débutants)	54
20h	Modern' Jazz (ado/adl intermédiaires)	27

### Vendredi

8h45	Couture et Tricot	21
9h20	G.E.A	34
10h	Barre à terre (adl)	24
10h30	G.E.A	34
11h	Couture et Tricot	21
11h30	Pilates (niv. 1)	41
12h30	Yoga dynamique	37
12h30	Fitness tonic	35

12h30	Pilates (niv. 2)	39
14h	Arts plastiques (ados/adl)	18
14h	Danse classique (ado/adl)	24
14h15	Gym douce	33
14h30	Couture et Tricot	21
16h30	Atelier Clavier (enfants/ados/adl)	50
17h	Pilates (niv. 1)	41
17h15	Stretching	33
17h30	Arts plastiques (ados/adl)	18
17h35	Atelier Clavier (> de 8 ans)	50
18h	G.E.A	34
18h	Pilates (niv. 2)	41
18h30	Atelier pratique artistique corporelle (APAC)	23
18h45	Groupe vocal	53
19h30	Stretching postural®	44
20h	Tarot	48
20h	Astronomie	16

### Samedi

9h	Eveil Musical (4/5 ans)	52
9h	Fitness tonic	35
9h	Activité physique d'Expres. Enfant (4/5 ans)	29
9h	1, 2, 3 Théâtre (CM2/6 <sup>ème</sup> )	56
9h30	Arts plastiques (5/7 ans)	19
9h30	Barre à terre	24
10h	Arts plastiques (adl)	18
10h	Marche dynamique	38
10h	1, 2, 3 Théâtre (CP/CE1)	56
10h05	Découverte piano (5/6 ans débutants)	52
10h15	Barre à terre	23
10h15	Fitness tonic	35
10h15	Activité physique d'Expres. Enfant (3/4 ans)	29
10h45	Arts plastiques (8/12 ans)	19
11h	Théâtre impro (9/12 ans)	57
11h30	Hatha-Yoga	37
11h30	Pilates (niv. 1)	41
11h10	Eveil Musical (5 ans et demi/6 ans)	52
11h30	Activité physique d'Expres. Enfant (5/6 ans)	29
12h15	Découverte piano (6 ans intermédiaire)	52
13h	Multisport (6/8 ans)	30
13h	Théâtre impro (12/15 ans)	57
13h15	Yoga (6/8 ans)	31
13h20	Découverte piano (6/7ans confirmés)	52
13h30	Danse classique	24
13h30	Activité physique d'Expres. Enfant (6/8 ans)	28
14h	Hip-Hop (débutant - 12 ans)	26
14h20	Yoga (8/10 ans)	30
14h25	Atelier Clavier	50
15h	Méthode Trager® (1/ mois)	40
15h	Qi gong (1/mois)	42
15h30	Danse classique (ado/adl)	24
15h30	Hip-Hop (intermédiaires 13/18 ans)	26



MJC DOUAI

# ASTRONOMIE

astronomie@mjc douai.fr

- Adultes/Ados
- Responsable du Club : Valérie Dubuche
- Animateurs : Jérémy DERTHE et Jean-Marie MARCO
- Salles Melon, Cerise\*

**VENREDI**  
de 20h à 22h

### Descriptif de l'activité

L'astronomie est une science qui étudie l'origine, l'évolution, la composition, la distance et les mouvements des astres.

### Objectifs :

- Pratique de l'astronomie
- Promotion de l'astronomie auprès du plus grand nombre par des participations à des manifestations astronomiques et des interventions dans des écoles et centres aérés.

Les adhérents pourront s'initier à l'astronomie, apprendre à reconnaître les constellations, observer...

### Matériel d'observation :

1 télescope DOBSON 350 mm,  
2 télescopes de 200 mm, un mak  
127 mm, une lunette apochromatique  
de 100/900 mm, 1 lunette 80/400,  
1 coronado (lunette spécifique pour  
l'observation du soleil), unsolarscope,  
2 paires de jumelles (20x80 et 20x90),

### Matériel pédagogique :

revues, livres, maquettes, jeux, panneaux  
d'exposition, cartes du ciel...

# ANGLAIS & LUDOLANGUE ENFANTS

"Apprendre l'anglais en s'amusant"

- Enfants de 3 à 10 ans
- Sandrine MONDINI (Licence d'Anglais)
- Salle Mandarine\* (Groupe de 10)

### MERCREDI

9h45 à 10h45  
3/4 ans

11h à 12h  
4/6 ans

14h à 15h30  
7/10 ans

### Descriptif de l'activité

C'est une manière ludique de pratiquer la langue. Cette activité fait appel, notamment, aux 5 sens de l'enfant pour le sensibiliser à cette nouvelle langue et pour développer ses capacités à communiquer dans celle-ci. Cette approche se traduit par des chants, danses, mimes, jeux oraux (verbaux ou non) ou écrits, saynètes, sketches, contes musicaux...

C'est une initiation orale (pour les plus petits), voire un perfectionnement oral et/ou écrit (pour les plus grands) qui place l'enfant au centre de l'apprentissage, et dont le but est de communiquer dans une langue étrangère. L'enfant s'exprime ainsi sur les thèmes qui le touchent : la famille, les animaux, les loisirs, les fêtes, l'environnement, les différences culturelles...



DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
<b>17,50 €/an</b>	<b>21 €/an</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>139 €/an</b>	<b>154 €/an</b>	<b>-50%</b>
1h15	<b>208,50 €/an</b>	<b>232 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

Site internet : <https://senseeastronomie.wordpress.com/>  
Facebook : Club d'Astronomie de la MJC Douai

# Ateliers d'ARTS PLASTIQUES ADULTES



Ados/Adultes **Rolande DEVRED** (Diplôme National Supérieur d'Expression Plastique), **Patrick LEFEBRE** (Licence d'Enseignement en Arts Plastiques) **Salle Noix de Coco\*** (Groupe de 12)

## MARDI

Patrick

10h à 12h

Rolande

14h à 16h

## VENDREDI

Patrick

14h à 16h

17h30 à 19h30

## SAMEDI

Patrick

10h à 12h

(Les cours du samedi sont réservés aux adultes et personnes souffrant d'un handicap)

DU 03 AU 23/06  
2023

Exposition :

"NOS PASSIONS"

### Descriptif de l'activité

Pour tous, différentes pratiques sont proposées : dessin en trait, expression par la couleur, composition et formes, croquis anatomiques.

Grâce à une multiplicité de techniques, chacun va pouvoir s'exprimer et s'épanouir.

L'art est présent partout. L'art plastique correspond à l'étude de la beauté des formes et concerne aussi bien le dessin que la couleur, la composition et l'agencement des formes.

Les ateliers de la M.J.C. permettront, aux débutants comme aux initiés, de trouver, selon leur niveau, une initiation et un perfectionnement progressif débouchant sur une pratique comme moyen d'expression.

### Un conseil :

**N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT avec nos animateurs pour connaître la spécificité de chacun.**



# Ateliers d'ARTS PLASTIQUES ENFANTS



Enfants/Ados (5 à 17 ans) **Kathleen GILROY, Rolande DEVRED** (Diplôme National Supérieur d'Expression Plastique) **Salles Noix de Coco\*** (Groupe de 12), **Abricot\*** (Groupe de 10) **Le matériel est fourni**

### STIMULER L'IMAGINATION ET LA CRÉATIVITÉ

#### MARDI

Noix de coco\*

Kathleen

17h à 18h

8/11 ans

18h15 à 19h15

+12 ans

### DESSIN D'OBSERVATION

#### MERCREDI

Noix de Coco\*

Kathleen

9h30 à 10h30

5/7 ans

10h45 à 11h45

8/10 ans

Rolande

13h30 à 15h

11/17 ans

15h15 à 16h15

7/8 ans

16h30 à 17h30

9/11 ans

### LIGNES ET COULEURS

#### SAMEDI

Abricot\* - Rolande

9h30 à 10h30

5/7 ans

10h45 à 11h45

8/12 ans

### Descriptif de l'activité

Stimuler l'imagination et la créativité, mais aussi apprendre à voir et à exprimer par la ligne, la couleur, le volume, la terre et le modelage... une certaine réalité. Sur ce terrain s'organise un apprentissage des possibilités techniques diversifiées. **Le tout pour un moment de bien-être et de détente.**

**Dessin d'observation :** Études au crayon, fusain, plume, craies, pastels. Les adolescents apprennent à regarder un objet, un tissu ou 1 reproduction d'œuvre, et à le reproduire en respectant les proportions et les couleurs.

**Lignes et couleurs :** Atelier d'initiation artistique pour les petits. Un livre sur un artiste ou un mouvement artistique est montré, observé et commenté en début de séance. Ce livre sert de fil conducteur aux activités (peinture, dessin, terre) de la 2<sup>ème</sup> partie d'atelier.

**ATELIERS ADOS** Les ateliers sont basés sur les axes suivants :

**L'OBSERVATION :** Étudier aux crayons, fusains, pastels, encres, aquarelle et acrylique les objets du quotidien et explorer le thème de la nature. **LA COMPOSITION :** Construire dessins et peintures avec lignes de construction et autres masses colorées (découverte et bases techniques artistiques). **L'IMAGINAIRE :** exercices techniques colorés, exploitation visuelle des capacités de chacun, étude des mondes imaginaires de quelques artistes emblématiques

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
2h	256,50 €/an	283 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	136 €/an	150,50 €/an	-50%
1h30	205 €/an	226 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

# CÉRAMIQUE POTERIE MODELAGE



- Enfants 🌱 Marie-Bertille LUERE
- 📍 Salle Noisette\* (Groupe de 8)

## MERCREDI\*

8/13 ans

14h à 15h30  
15h45 à 17h15

\* La MJC se réserve le droit d'annuler le créneau horaire selon le nombre d'enfants inscrits. Minimum 8 enfants.

### Descriptif de l'activité

Le travail effectué avec les enfants est fait selon une progression technique dirigée tout au long de l'année, à partir de thèmes proposés, qui laissent cependant à chacun la liberté de création dans la forme et le décor. La poterie céramique : un réel atelier de création, de détente et de convivialité dans la semaine d'un écolier ou d'un collégien.

- Adultes/Ados 🌱 Pierre DUPONT
- 📍 Salles Noisette, Mandarine\*

## JEUDI

14h à 16h  
16h à 18h  
18h à 20h

### Descriptif de l'activité

Aborder les différentes techniques du travail de la terre (colombin, plaque, modelage...). Les terres : Faiences, grès, terre à Raku. Les outils : four de 250 litres. L'atelier s'adresse aux débutants comme aux expérimentés, chacun réalisant ce qu'il désire, dans une ambiance détendue.

DU 03 AU 23/06  
2023  
Exposition :  
"NOS PASSIONS"

# COUTURE ET TRICOT

- Adultes/Ados 🌱 Evelyne CAUDROIT
- 📍 Salle Mandarine\* (Groupe de 10)

## VENDREDI

8h45 à 10h45  
11h à 13h  
14h30 à 16h30

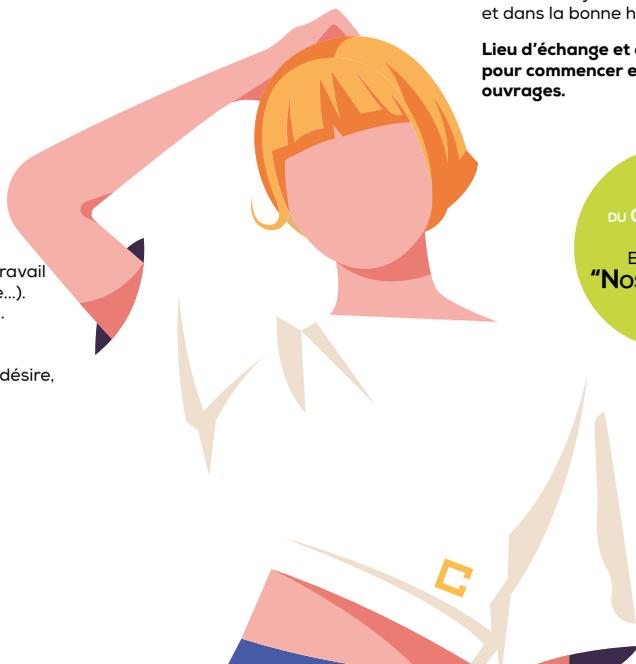
### Descriptif de l'activité

#### Couture - Tricot - Crochet

Un atelier convivial de partage des connaissances pour que chacun et chacune, grand(e) débutant(e) ou confirmée(e) progresse dans sa pratique de couturière ou de tricoteuse. Venez réaliser vêtements, douidous, objets du quotidien à votre rythme et dans la bonne humeur.

Lieu d'échange et de motivation très efficace pour commencer et surtout terminer ses ouvrages.

DU 03 AU 23/06  
2023  
Exposition :  
"NOS PASSIONS"



COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h30	191,50 €/an	209 €/an	-50%
2h	253 €/an	276 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
2h	121,50 €/an	137 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #PATCHWORK

## Approche de l'Art textile

- Adultes/Ados ➤ Denise BRAULT, Monique TIRTAINE
- Salles Abricot\* (Groupe de 10), Noix de coco\* (Groupe de 10)

### LUNDI

Abricot\* - Denise  
14h à 17h  
Débutants et confirmés

### MARDI

Abricot\* - Denise  
14h à 17h  
Débutants et confirmés  
(Le 1<sup>er</sup> mardi de chaque mois :  
possibilité de faire broderie,  
point de croix...)

### JEUDI

Noix de Coco\* - Monique  
14h à 17h  
Approche de l'art textile  
Initiation, perfectionnement,  
possibilité de création  
(1 séance par semaine  
avec alternance d'un groupe  
tous les 15 jours)

### Descriptif de l'activité

C'est une technique d'assemblage de tissus, de formes géométriques, afin de créer un décor en mosaïque. Un matelassage final souligne le montage et fait ressortir les motifs. Un art à la fois complexe et plein de découvertes, permettant à chacun de s'exprimer, selon sa personnalité, par le tissu, les formes et les couleurs, pour la confection de couvre-lits, nappes, panneaux muraux.

DU 03 AU 23/06  
2023  
Exposition :  
"NOS PASSIONS"

# #ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE

## Danse contemporaine



- Adultes/Ados (+17 ans) ➤ Claire CHRISTIN (Enseignante spécialisée) ➤ Studio rouge\* (Groupe de 15)

### VENREDI 18h30-20h

### Descriptif de l'activité

Un éveil sensori-moteur et des pratiques techniques propres à la danse vous permettront de prendre conscience de votre corps dans toute sa mobilité : rythme, espace, énergie, mouvement seront les axes fondamentaux sur lesquels je m'appuierai pour vous amener vers la créativité et l'interprétation.

Ma formation de danseuse et de pédagogie me permettra de vous guider sur les chemins de l'improvisation et de la composition lors de cet atelier.

**Certificat médical obligatoire.**



Samedi 17 juin 2023 (à confirmer) :  
Gala de danse contemporaine

### ACTIVITÉ "PETIT TARIF" : NON SOUMISE À RÉDUCTION

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
3h	<b>17,50 €/an</b>	<b>21 €/an</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h30	<b>218 €/an</b>	<b>243 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #DANSE CLASSIQUE



👉 Adultes/Ados 🌟 Mireille GUEDON (Professeur de Danse classique) 📍 Studio bleu\* (Groupe de 15)

## DANSE CLASSIQUE

### MERCREDI

18h30 à 19h45

Ados, Adultes

### VENDREDI

14h à 15h

Ados, Adultes avancés

### SAMEDI

13h30 à 14h30

15h30 à 17h

Ados, Adultes avancés

## BARRE À TERRE

### VENDREDI

10h à 11h

### SAMEDI

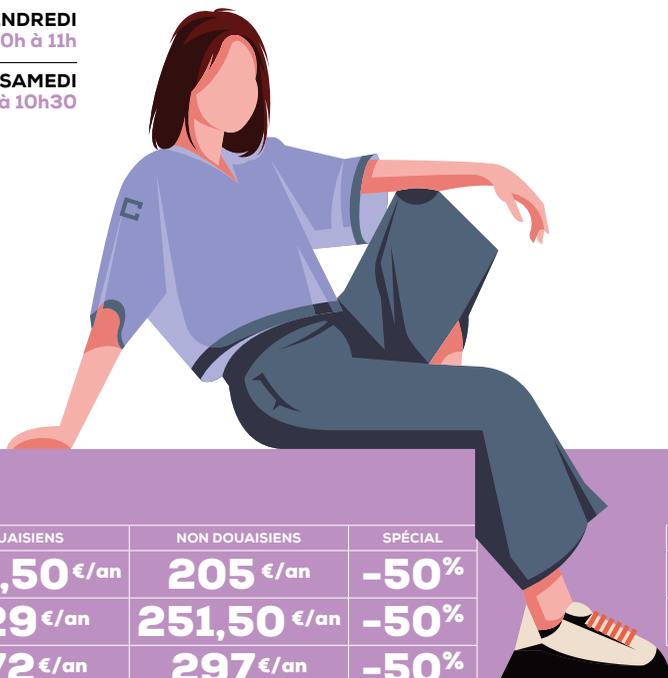
9h30 à 10h30

## Descriptif de l'activité

La danse, c'est le mouvement, c'est la vie. Elle permet à chacun de s'exprimer, de prendre conscience de son corps et de l'espace. La Danse classique nécessite l'apprentissage d'une technique qu'il faut s'approprier et reproduire ; puis vient l'étape de l'interprétation où chacun amène sa propre passion, son propre dynamisme, et voit la récompense de ses efforts.

**Ne prend pas de débutants.**

**Certificat médical obligatoire.**



# #DANSE CONTEMPORAINE



👉 Enfants/Ados/Adultes 🌟 Émilie BOIDIN (Diplômée d'état de Professeur de danse contemporaine) 📍 Studio rouge\* (Groupe de 15)

## MERCREDI

14h30 à 15h30

(CE1-CE2)

15h30 à 16h30

(CM1-CM2)

16h30 à 17h30

(6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>)

17h30 à 19h

(3<sup>e</sup> et lycée)

19h15 à 20h45

Adultes

## Descriptif de l'activité

De la découverte du corps à la conscience du groupe ; de l'exploration guidée du mouvement à son organisation dans l'espace, le temps et l'énergie ; de l'éveil des perceptions (visuelles, sonores, tactiles, kinésiques) à l'improvisation jusqu'à la composition de situations dansées ; de la répétition d'exercices techniques à l'apprentissage d'enchaînements chorégraphiques adaptés aux différents âges...

Nombreux sont les chemins pour "entrer dans la danse" et jouer avec ses matériaux, pour mettre en jeu pleinement son corps, sa sensibilité, son imaginaire en relation avec la musique et le groupe. Au final, chacun peut apporter sa touche poétique et le cours devient une aventure artistique où prime le plaisir du mouvement.

**Certificat médical obligatoire.**

Samedi 17 juin 2023 :  
Gala de danse contemporaine

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>186,50 €/an</b>	<b>205 €/an</b>	<b>-50%</b>
1h15	<b>229 €/an</b>	<b>251,50 €/an</b>	<b>-50%</b>
1h30	<b>272 €/an</b>	<b>297 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>151,50 €/an</b>	<b>168 €/an</b>	<b>-50%</b>
1h30	<b>218 €/an</b>	<b>243 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #DANSE HIP-HOP



- ▶ Enfants (à partir de 6 ans)/Ados/Adultes
- ▶ Aziz EL DRISSI - Association Black & White
- ▶ Studio rouge\* (Groupe de 15)

## SAMEDI

14h à 15h15

Débutants  
- 12 ans

15h30 à 16h45

Intermédiaires  
13 à 17/18 ans

### Descriptif de l'activité

Le Hip Hop est une danse d'expression qui synthétise l'énergie de différents styles de danse. A travers ce courant, on peut acquérir du rythme, de la souplesse, ainsi qu'une meilleure coordination des mouvements. Originnaire des quartiers, la Danse Urbaine se vit, se danse et se partage. Elle est accessible à tous mais nécessite un apprentissage régulier de la technique.

L'activité Hip-Hop demande un engagement personnel régulier dans la présence aux cours et aux répétitions des spectacles de fin d'année.

**Chaussures propres exigées ne laissant pas de traces et réservées à l'utilisation en salle.**

**Certificat médical obligatoire.**  
**Pour toute question concernant le niveau, merci de consulter l'animateur.**



# #DANSE MODERN JAZZ



- ▶ Adultes/Ados (à partir de 8 ans)
- ▶ Françoise JACOB (Professeur de danse)
- ▶ Studio rouge\* (Groupe de 25)

## LUNDI

17h30 à 18h30

Pré-ados débutants

18h30 à 19h30

Ados avancés

## JEUDI

18h30 à 19h45

Adultes avancés

20h à 21h15

Ados, Adultes  
intermédiaires

### Descriptif de l'activité

Le Modern'Jazz est l'art du mélange par excellence, qui puise ses sources dans le quotidien et se veut le reflet de l'évolution de la vie. Pour l'exprimer, on travaille sur une base de pas classiques, avec des formes et des énergies différentes, des tours en demi-pliés, des isolations, des appuis au sol fortement marqués, le tout accompagné du fameux swing !

L'élaboration du spectacle se fait autour des créations mêlant débutants et avancés, jeunes et moins jeunes, autour d'un thème commun et utilisant divers objets qui accompagnent ou donnent vie aux mouvements du corps. La coopération et la création collective sont les occasions pour tous de développer l'imagination et de vivre des relations humaines où l'effort a toute sa place. L'intégration des nouveaux venus est une intention permanente.

**Certificat médical obligatoire.**

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPECIAL
1h15	<b>166 €/an</b>	<b>181 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPECIAL
1h	<b>151,50 €/an</b>	<b>168 €/an</b>	<b>-50%</b>
1h15	<b>180 €/an</b>	<b>199 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

# #ÉVEIL & INITIATION À LA DANSE

Dans le cadre du partenariat MJC-CRR de Douai

👉 Enfants 👤 **Émilie BOIDIN** (Diplôme d'État de Professeur de danse Contemporaine) 📍 Studio rouge

## MERCREDI

### Éveil

10h30 à 11h30

Éveil - 3/4 ans

11h30 à 12h30

Éveil - 4/5 ans

### Initiation

13h30 à 14h30

6/7 ans

### Éveil à la danse (4-5 ans)

Cette activité permet aux enfants de s'initier à la danse, au rythme et à la musique de façon ludique en développant une prise de conscience de leur corps et du sens artistique.

### Initiation à la danse (6-7 ans)

Cette activité permet la découverte de la sensibilité artistique et de la créativité de l'enfant. Ce sera une approche d'une structuration corporelle fondamentale de la danse.

# #ACTIVITÉ PHYSIQUE D'EXPRESSION ENFANT (APEE)

👉 Enfants de 3 à 8 ans 👤 **Marielle CICIGOI**  
📍 Salle Kiwi\* (Groupe de 12)

## MERCREDI

14h30 à 15h30

4/5 ans

15h45 à 16h45

3/4 ans

## SAMEDI

9h à 10h

4/5 ans

10h15 à 11h15

3/4 ans

11h30 à 12h30

5/6 ans

### Descriptif de l'activité

Savoir utiliser son corps, développer sa fonction motrice, voici quelques points qui permettent de favoriser le développement global de l'enfant, sous forme de jeux, avec un matériel pédagogique, soutien musical, et aussi des histoires (souvent créées).

Le côté ludique, important chez l'enfant, n'est pas oublié.

**Certificat médical obligatoire.**



\*\*Participation financière de la Ville pour les Douaisiens

COURS	DOUASIENS	NON DOUASIENS	SPÉCIAL
1h	0 €/an**	168 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

"LA GRATUITÉ EST UNE CHANCE POUR VOTRE ENFANT, MAIS NE DOIT PAS FAVORISER L'ABSENTÉISME."

COURS	DOUASIENS	NON DOUASIENS	SPÉCIAL
1h	98 €/an	108 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

# #MULTISPORT POUR LES 6/8 ANS

➤ Enfants de 6 à 8 ans ➤ Ludovic NORMAND (Diplôme Licence STAPS) ➤ Salle des sports Streinger (Groupe de 8 enfants minimum)

**SAMEDI**  
13h à 14h

Vos enfants sont sportifs et souhaitent accéder à une multitude d'activités ? Alors les cours multisports sont faits pour eux !

Les cours de multisports permettent aux enfants de s'initier de manière ludique, éducative et conviviale.

De plus, ils développeront leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées comme les différents sports collectifs (basket, hand, hockey...), de raquette (tennis, pelote...), les sports d'opposition (judo, boxe...), les sports collectifs (rugby, hockey, baseball...) ou encore l'athlétisme et les activités du cirque.

**Merci de respecter les horaires pour ne pas déranger l'activité.**

# #YOGA ENFANTS /ADOS

➤ Enfants de 6 à 13 ans ➤ Marielle CICIGOI  
➤ Salle Kiwi\* (Groupe de 8 minimum)

**MERCREDI**  
13h15 à 14h15  
11/13 ans

**SAMEDI**  
13h15 à 14h15  
6/8 ans  
14h20 à 15h20  
8/10 ans

Une activité de détente pour prendre soin de son corps et développer son esprit créatif. Mettons-nous dans la peau d'un chat, d'un ours, concentrons-nous sur notre respiration. Chaque atelier permettra de s'initier de manière ludique au yoga pour enfant.

**Prévoir une serviette personnelle et une gourde.**



COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>98 €/an</b>	<b>108 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>98 €/an</b>	<b>108 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #BB GYM

👉 Enfants de 18 mois à 3 ans 🏆 Ludovic NORMAND (Diplôme Licence STAPS) 📍 Salle Kiwi\* (Groupe de 10)

## MERCREDI

9h30 à 10h30  
10h30 à 11h30

### Descriptif de l'activité

L'objectif des cours de baby gym est de contribuer au développement de la motricité des jeunes enfants, en les amenant à exécuter de façon ludique des mouvements physiques adaptés à leur âge, tout en étant accompagnés de leurs parents.

**Merci de respecter les horaires pour ne pas déranger l'activité.**



# #GYM DOUCE

👉 Adultes 🏆 Nelly GUERARD (Diplôme EPMM), Célia GROS (Diplôme EPMM), Sylvie ACCARY (Éducatrice sportive, fitness international, step, aérobic) 📍 Salle Kiwi\* (Groupe de 14), Studio bleu\* (Groupe de 36), Studio rouge\* (Groupe de 36)

## LUNDI

Studio Bleu\* - Célia  
14h15 à 15h15  
15h20 à 16h20  
Débutants

### Descriptif de l'activité

Recherche d'un travail conscient sur soi, corps et esprit, basé sur la sensation, la détente et l'expression. Agir corporellement, en utilisant consciemment nos muscles, nos os, notre potentiel articulaire, mais également "poumons, reins et cœur". Agir dans une recherche d'harmonie avec soi-même, dans une unité corps-esprit. Travail avec un support musical adapté ; source d'expression personnelle et collective pour se sentir bien, détendu, après chaque séance.

**A noter : le jeudi de 10h30 à 11h30 est principalement réservé aux personnes souffrant d'un handicap (Nombre de participants limité).**

**Chaussures propres exigées ne laissant pas de traces et réservées à l'utilisation en salle.**

## MARDI

Salle Kiwi\* - Nelly  
10h à 11h  
12h15 à 13h15

## JEUDI

Studio Bleu\* - Célia  
10h30 à 11h30  
Personnes souffrant  
d'un handicap  
Studio Bleu\* - Sylvie  
14h15 à 15h15

## VENDREDI

Studio Rouge\* - Célia  
14h15 à 15h15

# #STRETCHING DÉTENTE

👉 Ados/Adultes 🏆 Sylvie ACCARY (Éducatrice sportive, fitness international, step, aérobic) 📍 Salle Kiwi\* (Groupe de 14)

## LUNDI

9h à 10h

### Descriptif de l'activité

Activité permettant de se détacher du quotidien. Elle convient aux sportifs pour des étirements de récupération mais aussi aux personnes ayant des problèmes de dos et d'arthrose.

Cette activité vous permettra d'augmenter votre souplesse et vos degrés de mobilité en douceur, de vous relaxer pour atteindre un état de bien-être.

## VENDREDI

17h15 à 18h15

## #GYM DOUCE

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
Pour 1 cours/semaine	<b>51,50 €/an</b>	<b>62 €/an</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

## #STRETCHING

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>116,50 €/an</b>	<b>132 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

\* Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>98 €/an</b>	<b>108 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #G.E.A.

## Gymnastique Entretien Adultes

👉 Adultes 🌱 Sylvie ACCARY (Éducatrice sportive, fitness international, step, aérobic), Cathy FOURNEL (Diplôme EPMM), Célia GROS (Diplôme EPMM), Malou LOTTIAUX (Instructrice), Héléne LEGUENANFF (Diplôme Licence STAPS), Michelle LEE LAY FENG 🌱 (P) Salle Polyvalente (Groupe de 35), (B) Studio bleu (Groupe de 36), (R) Studio rouge (Groupe de 36), (C) Camille Guérin (Groupe de 30)

### LUNDI

Michelle (B\*)  
9h30 à 10h30  
Cathy (P\*)  
17h à 18h  
18h15 à 19h15

### MARDI

Malou (B\*)  
9h15 à 10h15  
10h30 à 11h30  
Célia (B\*)  
12h30 à 13h30  
Célia (B\*)  
19h30 à 20h30

### MERCREDI

Héléne (R\*)  
9h à 9h45  
AB-DOS

### JEUDI

Célia (B\*)  
9h15 à 10h15  
12h30 à 13h30  
Sylvie (B\*)  
17h15 à 18h15

### VENDREDI

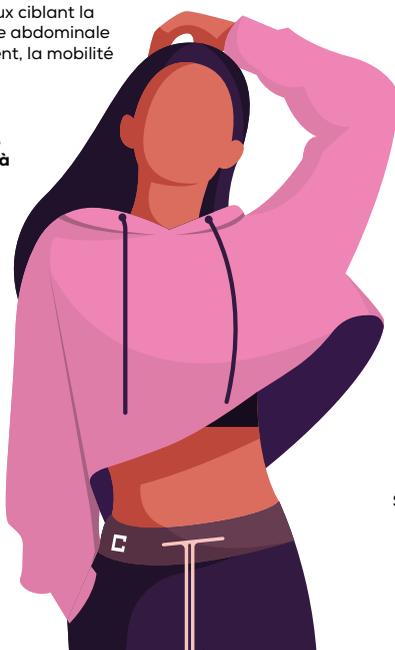
Héléne (R\*)  
9h20 à 10h20  
10h30 à 11h30  
Michelle (C\*)  
18h à 19h

### Descriptif de l'activité

Mouvements adaptés à tous les publics. Activité cardiaque, musculation légère, assouplissement pour l'ensemble du corps, sur des musiques variées. A chaque fin de cours : étirements et retour au calme.

AB-DOS : exercices doux ciblant la tonification de la sangle abdominale ainsi que le renforcement, la mobilité et l'étirement du dos.

**Chaussures propres exigées ne laissant pas de traces et réservées à l'utilisation en salle.**



# #FITNESS TONIC

👉 Adultes/Ados 🌱 Héléne LEGUENANFF (Brevet d'ETAT "Métiers de la Forme"), Sylvie ACCARY (Diplôme Fédéral "Programme Intégré d'équilibre dynamique"), Michelle LEE LAY FENG 🌱 (P) Salle Polyvalente (Groupe de 35), (B) Studio bleu (Groupe de 36), (R) Studio rouge (Groupe de 36)

### LUNDI

Héléne (R\*)  
12h30 à 13h30

### MARDI

Michelle (P\*)  
18h15 à 19h15

### MERCREDI

Sylvie (P\*)  
19h à 20h

### VENDREDI

Héléne (R\*)  
12h30 à 13h30

### SAMEDI

Michelle (P\*)  
9h à 10h  
10h15 à 11h15

### Avec Sylvie

STEP/LIA /LIA Dance/  
HIIT/ BODY SCULPT

### Avec Michelle

Samedi 9h :  
BODY SCULPT  
Samedi 10h :  
STRONG Nation ou  
TABATA Training (en  
alternance 1 sem./2)

### Avec Héléne

STEP/ LIA/LIA Dance/ FIT  
BOXING/ Enchaînement  
CARDIO et/ou CARDIO  
TONING/ BODY SCULT/  
CIRCUIT-TRAINING/ HIIT/  
TABATA

### Descriptif de l'activité

Vous cherchez un entraînement dynamique et efficace pour améliorer votre condition physique, brûler des calories, vous défouler, vous affiner, vous sculpter un corps tonique ? Le fitness tonic est fait pour vous. L'activité "FITNESS TONIC" vous propose des séances FITNESS MULTI-ACTIVITES s'appuyant sur diverses activités de remise en forme dont l'objectif est d'améliorer la condition physique.

Chaque séance de Fitness Tonic se fait en musique, commence par un échauffement et se termine par un retour au calme avec des étirements. Le corps de séance a pour objectif une sollicitation du système cardio-respiratoire et un travail musculaire pour une dépense énergétique élevée.

Pas de lassitude ni de monotonie, la grande diversité des séances et des exercices proposés garantit la motivation et l'efficacité ! L'intensité et la difficulté des exercices peuvent s'adapter au niveau de chacun ; la progression se fait sur l'année. Fitness Tonic est accessible à tous, pourvu que vous soyez en bonne santé, assidus et motivés !

**Chaussures propres exigées ne laissant pas de traces et réservées à l'utilisation en salle.**

Retrouvez le détail de l'activité sur notre site internet

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
Pour 1 cours/sem.	<b>51,50 €/an</b>	<b>62 €/an</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
Pour 1 cours/sem.	<b>62 €/an</b>	<b>72 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #ZUMBA



Adultes Michelle LEE LAY FENG  
(Official Zumba® Instructor) Studio rouge\* (Groupe de 30)

**LUNDI**  
19h45 à 20h45

## ÉVÈNEMENTS SOIRÉE ZUMBA

Les Lundis  
26 septembre  
20h-21h30  
Entrée libre

27 Mars  
20h-21h30  
Entrée payante  
sauf pour les  
adhérents au cours

5 juin  
20h-21h30  
Entrée payante  
sauf pour les  
adhérents au cours

### Descriptif de l'activité

La Zumba est un cours de gym/danse inspiré par les pays latins. Il incorpore de la musique latine et internationale et des mouvements de danse, créant ainsi un système d'entraînement dynamique, excitant, joyeux et efficace. Un cours Zumba, qu'on appelle aussi une "Zumba party", combine des rythmes rapides et lents qui tonifient et sculptent le corps en utilisant une approche aérobie.

**Nombreux bénéfiques** : cardiovasculaires, tonus musculaire et résistance afin de maximiser la dépense calorique.

**CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE.**

# #FIT STICK

Adultes Michelle LEE LAY FENG  
(Official Zumba® Instructor)  
Salle Kiwi\* (Groupe de 12)

**JEUDI**  
18h15 à 19h15

### Descriptif de l'activité

Il s'agit donc d'une discipline qui allie percussions, danse et cardio.

Le renforcement musculaire est très présent : travail en flexion sur les jambes afin de faire taper les baguettes contre le sol.

C'EST TOUT NOUVEAU



# #HATHA YOGA

Adultes Francis DELRUE (Professeur de Yoga), Aude ALQUIER ALQUIER (certifiée professeur de yoga RYT 200 Yoga Alliance) Salle Kiwi\* (Groupe de 14), Salle Polyvalente\* (Groupe de 35), Studio bleu\* (Groupe de 36)

### LUNDI

Salle polyvalente\* - Francis  
11h à 12h  
Yoga Séniors

Salle polyvalente\* - Francis  
12h30 à 13h30

Salle Kiwi\* - Francis  
17h à 18h

### JEUDI

Salle polyvalente\* - Francis  
12h30 à 13h30

Salle Kiwi\*  
Aude - Intermédiaire  
18h à 19h

Salle polyvalente\* - Francis  
19h30 à 20h30  
Niveau avancé

### SAMEDI

Studio bleu\* - Francis  
11h30-12h30

### Descriptif de l'activité

Plusieurs fois millénaire, le hatha yoga est la forme de yoga la plus répandue en Occident. Il est constitué d'un ensemble de techniques (asanas ou postures), de souffles (pranayama), de techniques de concentration, de mudra (gestes), de mantra (sons) de yantra (figures géométriques) etc.

Le hatha yoga agit à la fois au niveau physique, mental et énergétique. Il assouplit, détend et fortifie le corps, il apaise le mental. Une pratique régulière s'avère être un remède efficace pour lutter contre le stress, la nervosité, la dépression etc, ainsi que pour les maux articulaires qu'il soulage.

**Certificat médical obligatoire.**

# #YOGA DYNAMIQUE

C'EST TOUT NOUVEAU

Adultes Ludovic NORMAND Studio bleu\*

**VENDREDI**  
12h30 à 13h30

### Descriptif de l'activité

Inspiré de l'Ashtanga yoga et du flow vinyasa yoga, le yoga dynamique repose sur une séquence de postures au travers d'une technique respiratoire. Cette dernière agit sur la détente de l'esprit qui se fait de manière continue sans interruption.

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	98 €/an	108 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h/semaine	116,50 €/an	132 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #MARCHÉ DYNAMIQUE

👉 Tout public à partir de 14 ans 🌱 Ludovic NORMAND  
(Diplôme Licence STAPS) 📍 Parc Charles Bertin, côté rue  
Charles Montsarrat (Groupe de 8 à 15)

**SAMEDI**  
10h à 11h

*Effectif :  
entre 8 et 15 pers. maxi.*

Le pratiquant disposera d'outils favorisant la connaissance de soi et l'acquisition de repères concrets pour assurer la continuité de sa pratique (livret de suivi, test...)

**MERCI DE PRÉVOIR  
L'ACHAT D'UN CARDIO-  
FRÉQUENCEMÈTRE.**

## Descriptif de l'activité

C'est une marche dynamique de santé, pratiquée de façon continue pendant 45 minutes sur un terrain plat à l'aide d'un cardio-fréquencemètre. En fonction de votre objectif choisi (perte de poids, reprise de l'activité, maintien de la forme ou amélioration de la performance), l'animateur vous proposera un programme individualisé.

### Par semaine, le pratiquant a :

- Une séance encadrée par l'animateur ;
- Une séance en autonomie.

### Les bonnes raisons pour pratiquer cette activité :

- Amélioration de votre capital santé grâce à la mise en jeu de nombreux muscles et articulations.
- Prévention de votre autonomie.
- Prévention des maladies cardio-vasculaires, ostéoporose, arthrose, fonte musculaire...
- Stimulation de votre métabolisme et stabilisation ou perte de poids.

Adaptation en fonction de certaines pathologies : diabète, insuffisance cardiaque, cancer...

C'est une bonne manière d'entretenir **FORME et SANTÉ !**

# #MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

👉 Adultes 🌱 Céline FLAUJAC (Sophrologue, hypnothérapeute et accompagnement à la médiation) 📍 Salle Cerise\* (Groupe de 15)

**LUNDI**  
10h à 11h  
(niveau II)

11h à 12h  
(niveau I)

**JEUDI**  
19h30 à 20h30

## Descriptif de l'activité

Méditons ! La méditation de pleine conscience consiste à être attentif à ce qui se déroule au présent, en soi et autour de soi, sans jugement, ni réaction. Cette conscience de l'instant favorise un état mental apaisé enclin à baisser le niveau de stress et à améliorer sa qualité de vie. Les bénéfices principaux de la pleine conscience sont : la réduction de l'anxiété, du stress et l'amélioration de la concentration et de la créativité.

**L'écoute de soi permet d'être plus accessible aux autres.**



COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>148 €/an</b>	<b>165 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h/sem	<b>116,50 €/an</b>	<b>132 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #MÉTHODE TRAGER®

Explorer et communiquer  
la détente et le lâcher-prise

- Adultes Anne Marie TESTART, Thérèse BOCQUET
- Salle Cerise\* (Groupe de 12)

**LUNDI**  
Anne Marie  
**20h à 22h30**  
(explorer et  
communiquer,  
initiation)

**SAMEDI**  
Thérèse  
**1 fois/mois**  
**14h à 18h**  
(explorer et  
communiquer,  
initiation)

**17/09, 1/10,  
12/11, 3/12,  
7/01, 4/02,  
4/03, 1/04,  
6/05, 3/06.**

**Stress, tensions : nous voulons nous détendre mais nos muscles ne nous obéissent pas ? La solution Trager : écouter le corps en faisant voyager la question "Comment ça pourrait être plus libre, plus léger, plus doux ?"**

### Descriptif de l'activité

Pratique des Mentastiques et initiation au travail sur table du praticien.

**EXPLORER** : La question voyage dans le corps en jouant avec **les mentastiques** (pour "mental-gymnastique"), des mouvements simples qu'on laisse aller, doux et légers, qu'on apprend à faire pour soi-même. Laisser venir la réponse du corps, l'écouter pour aller vers le mieux-être.

**COMMUNIQUER** : Donner/ recevoir, une expérience d'entraide dans l'**initiation au travail sur table**. On aide l'autre à se détendre par des mouvements qui font voyager la question dans le corps. Les mobilisations passives douces que l'on reçoit sont comme des messages adressés aux muscles qu'on ne contrôle pas, elles nous font aller plus loin dans le lâcher des tensions.



# #PILATES

- Ados/Adultes Hélène LEGUENANFF (Certificat Pilates)
- Ludovic Normand (Certificat Pilates) (C) Salle Cerise (Groupe de 12), (B) Studio bleu (Groupe de 25), (P) Salle Polyvalente (Groupe de 25), (K) Salle Kiwi (Groupe de 14)

### Descriptif de l'activité

Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps. Son objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait les douleurs et blessures permanentes. Elle a pour but d'harmoniser votre silhouette, en vous apportant une plus grande force intérieure.

Vous allez redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et, de ce fait, à mieux le contrôler. Il s'agit des exercices basés sur la respiration thoracique, la musculation des abdominaux en profondeur, l'appréhension de la posture du corps, la relaxation et les étirements dans le but de lutter contre le mal de dos, travailler les muscles profonds du corps et renforcer les abdominaux et le périnée dans chaque mouvement.

**Vous ne pourrez participer au niveau 2 que si vous avez acquis le niveau 1.**

**LUNDI**  
Hélène (R\*)  
**10h10 à 11h10** (niv. 1)  
**11h20 à 12h20** (niv. 2)  
**14h15 à 15h15** (niv. 1)

**MARDI**  
Hélène (R\*)  
**11h20 à 12h20** (niv. 1)  
**12h30 à 13h30** (niv. 1)

**MERCREDI**  
Ludovic (K\*)  
**12h30 à 13h30**  
(niv. 2)

**JEUDI**  
Hélène (K\*)  
**12h20 à 13h20**  
(niv. 2)

**VENDREDI**  
Ludovic (B\*)  
**11h30 à 12h30** (niv. 1)  
Ludovic (C\*)

**17h-18h** (niv. 1)  
**18h à 19h** (niv. 2)

**SAMEDI**  
Ludovic (P\*)  
**11h30 à 12h30** (niv. 1)

MENTASTIQUES SEULES	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
2h30/sem	<b>218 €/an</b>	<b>242 €/an</b>	<b>-50%</b>
Samedi APM (4h/mois)	<b>209 €/an</b>	<b>232 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>116,50 €/an</b>	<b>132 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #QI GONG

☞ Tout public ☞ Francine CATTEAU, Frédérique MORELLE, Valérie LANARI ☑ Studio bleu\* (Groupe de 30), Salle Polyvalente\* (Groupe de 30), Salle Cerise\* (Groupe de 14)

## LUNDI

Studio Bleu\* - Valérie  
11h à 12h  
Possibilité d'accueil pour personne souffrant d'un handicap.

## MARDI

Studio Bleu\* - Frédérique  
16h15 à 17h15

## SAMEDI

Salle Cerise\* - Francine  
1 fois/mois  
15h à 16h30  
atelier thème de la saison (débutants acceptés).

24/9, 15/10, 19/11, 10/12

14/1, 11/2, 18/03, 15/4, 13/5, 17/6.

## Descriptif de l'activité

Cette activité simple est accessible à tous et ne nécessite aucune aptitude physique particulière. Il s'agit d'une pratique de QI QONG complète au cours de laquelle, nous enchaînons 5 marches permettant d'équilibrer les organes, les émotions associées, et entretenir notre énergie vitale. L'objectif de cette marche est de synchroniser "pas-respiration" et demande de la concentration. L'activité des 5 organes est alors régularisée. La circulation du QI activée et les défenses immunitaires renforcées.

Elle représente un soutien et un accompagnement non négligeable, pour les personnes souffrant d'affections longue durée et subissant de lourds traitements médicaux.  
NB : possibilité de s'asseoir, de regarder et/ou effectuer la respiration afin de bénéficier de l'énergie du groupe.

ARRÊT DES INSCRIPTIONS  
LE 25 OCTOBRE (DÉBUT DES  
VACANCES DE TOUSSAINT)

# #XIXIHU

☞ Tout public ☞ Frédérique MORELLE ☑ Studio bleu\* (Groupe de 30), Salle Polyvalente\* (Groupe de 30)

## MARDI 15h à 16h

## Descriptif de l'activité

Cette activité simple est accessible à tous et nécessite aucune aptitude physique particulière. Il s'agit d'une pratique de QI GONG complète au cours de laquelle, nous enchaînons 5 marches permettant d'équilibrer les organes, les émotions associées, et entretenir notre énergie vitale. L'objectif de cette marche est de synchroniser "pas-respiration" et demande de la concentration.

# #SHIATSU

☞ Adultes/Ados ☞ Roger-Pierre RYCKEBOËR (Spécialiste en Shiatsu) ☑ Salle Kiwi\* (Groupe de 14)

## LUNDI 14h30 à 16h

## Descriptif de l'activité

Le Shiatsu nous vient du Japon : il détend, stimule et tonifie l'organisme. Il améliore la circulation sanguine et énergétique, renforce le système immunitaire et aide à traiter les maux du corps et de l'esprit. C'est un anti-stress par excellence. Le shiatsu est conseillé dans le cadre de la prévention de la santé. Il se pratique allongé sur des tables spécifiques. Les participants sont vêtus de vêtements amples en coton.

Certificat médical obligatoire.



## ATELIERS

### "LES TROUBLES DU SOMMEIL"

› samedi 15/10/2022  
de 15h30 à 18h30

### "LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE"

› samedi 28/01/2023  
de 15h30 à 18h30

### "L'ANGOISSE, LE STRESS, LES PEURS, LE MAL ÊTRE"

› samedi 25/03/2023  
de 15h30 à 18h30

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	101 €/an	112 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h30	178 €/an	197 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

## TARIFS DES ATELIERS

ATELIER	ADHÉRENTS	NON ADHÉRENTS
3h	22 €/an	25 €/an

NB : POUR AVOIR DES RÉSULTATS, IL FAUT PRATIQUER RÉGULIÈREMENT.  
L'ACTIVITÉ NECESSITE UNE IMPLICATION ANNUELLE  
CAR LA PROGRESSION S'ÉTEND SUR TROIS TRIMESTRES  
CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

\* Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

# #SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE®

Adultes Isabelle PIERSON BARLOY (Sophrologue Spécialité Caycédienne) Salle Cerise\* (Groupe de 15), Salle Kiwi\* (Groupe de 14)

**LUNDI**  
Salle Kiwi\*  
18h30  
à 19h45  
Confirmés

## Descriptif de l'activité

La Sophrologie Caycédienne (méthode et appellation protégées par le fondateur de la Sophrologie, le Dr A. CAYCEDO) est beaucoup plus qu'une technique de relaxation. C'est d'abord une méthode de connaissance de soi, qui permet de prendre conscience de ses valeurs et capacités, de retrouver bien-être, équilibre et confiance en soi, de porter un regard positif sur son avenir, de gérer le stress... La "relaxation dynamique" associe respiration, étirements simples, tensions, relâchements, concentration, détente physique et mentale. **Cette activité nécessite une implication annuelle car la progression s'étend sur trois trimestres.**

**JEUDI**  
Salle Cerise\*  
19h30  
à 20h30  
Adultes  
débutants

# #POUR LES ADOLESCENTS

**SOPHROLOGIE POUR LA PRÉPARATION, MENTALE, PHYSIQUE ET ÉMOTIONNELLE AUX EXAMENS.**

C'EST TOUT NOUVEAU

**JEUDI**  
Salle Cerise\*  
18h15  
à 19h15  
Débutants  
1ères, terminales

## Descriptif de l'activité

Se fixer des objectifs, se préparer physiquement et mentalement. La sophrologie Caycédienne peut aider à aborder les examens de façon sereine en pratiquant les techniques de "préparation sophrologique aux examens et de relaxation au milieu de la tension" Au-delà d'être bon élève ou pas, il est important d'apprendre à être conscient de soi-même



# #SOPHROLOGIE & RELAXATION

Adultes Céline FLAUJAC (Sophrologue) Salle polyvalente\* (Groupe de 35), Salle Kiwi\* (Groupe de 14)

**LUNDI**  
Salle polyvalente\*  
19h30 à  
20h30

## Descriptif de l'activité

La sophrologie relaxation vous permet de prendre contact avec votre corps. La séance se décline en 2 temps, un premier avec des exercices pour prendre conscience de votre corps, et un second qui est un moment de détente. Le but est de se remettre à l'écoute de son corps afin d'identifier son stress, ses angoisses, sa fatigue, et apprendre à y répondre par des réflexes de détente. La sophrologie permet d'établir ou renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps pour améliorer la qualité de vie (gestion du stress, sommeil de qualité, gestions des émotions, confiance en soi...).

# #POUR LES ADOLESCENTS

C'EST TOUT NOUVEAU

**MARDI**  
Salle Kiwi\*  
17h30 à  
18h30  
5<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>

## Descriptif de l'activité

L'adolescence est une étape de la croissance qui se situe entre l'âge de l'enfant et l'âge adulte. Elle débute en général vers douze ans pour les filles et quatorze ans chez les garçons. C'est l'âge de la puberté. C'est une période de la vie où le regard que l'on porte sur l'entourage se modifie. Elle peut aussi s'inscrire dans une phase de crise. Les séances d'accompagnement en sophrologie constituent un outil précieux pour apprendre aux adolescents à canaliser leurs émotions et apaiser leurs tensions internes et externes. **Les thèmes travaillés pourraient être :** les complexes, les conduites addictives, la morosité, la rébellion, l'exclusion, l'inhibition, le fléchissement scolaire et les préparations aux examens.

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	130 €/an	146 €/an	-50%
1h15	162 €/an	177 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	130 €/an	146 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #STRETCHING POSTURAL®

Ados/Adultes **Hélène LEGUENANFF** (licenciée en Stretching Postural®) - **Ludovic NORMAND** (licencié en Stretching Postural®) Salle Cerise\* (Groupe de 12), Studio rouge\* (Groupe de 40), Studio bleu\* (Groupe de 36), Salle Kiwi\* (Groupe de 14)

## LUNDI

Ludovic  
Salle Kiwi\*  
10h30 à 11h30  
11h30 à 12h30  
Studio Bleu\*  
12h35 à 13h35

## MARDI

Hélène - Studio Rouge\*  
9h à 10h  
10h10 à 11h10  
18h10 à 19h10  
19h15 à 20h15

## MERCREDI

Ludovic - Salle Kiwi\*  
17h à 18h  
18h à 19h  
19h à 20h

## JEUDI

Hélène - Studio Rouge\*  
10h à 11h  
11h10 à 12h10  
Ludovic - Salle kiwi\*  
12h30 à 13h30

### Descriptif de l'activité

Le stretching postural est la seule gymnastique qui associe un travail tonique et des étirements dans un même exercice. En faisant travailler essentiellement les muscles posturaux, le stretching postural agit sur le maintien et l'attitude ; il aide à se corriger et à prendre conscience de la statique vertébrale. Cette méthode, mise au point par des kinésithérapeutes du sport, tonifiante et assouplissante, est accessible à tous et à tout âge !

**Pas de chaussures dans les salles - Certificat médical obligatoire.**

# #TAI JI QUAN

Ados/Adultes **Patrick Sergeant** (Professeur diplômé de la Fédération des Arts énergétiques et martiaux) Élève personnel de Maître Chu King Hung - Association "Les amis du Tai chi - Lille" Studio bleu\* (Groupe de 36)

## MERCREDI

20h à 21h  
20h à 21h30

### Descriptif de l'activité

Le Tai Ji Quan est un art martial chinois développant l'énergie interne. Celle-ci circulant dans les méridiens d'acupuncture peut-être entretenue et développée toute la vie

Le Tai Ji Quan contribue ainsi à préserver la santé physique et l'harmonie mentale en entretenant les articulations, en éliminant le stress et les blocages d'énergie.

Il peut-être appréhendé comme une méditation en mouvement, une gymnastique douce telle qu'elle est pratiquée dans les parcs Chinois.

Issu du Taoïsme il se présente comme un véritable art de vivre.

**Il est demandé d'être assidu(e) au cours. Certificat médical obligatoire.**

**LIBRE ADHÉSION À L'ASSOCIATION "LES AMIS DU TAI JI" DE LILLE**



COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h/sem	<b>116,50 €/an</b>	<b>132 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>101 €/an</b>	<b>112 €/an</b>	<b>-50%</b>
1h30	<b>106 €/an</b>	<b>121,50 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

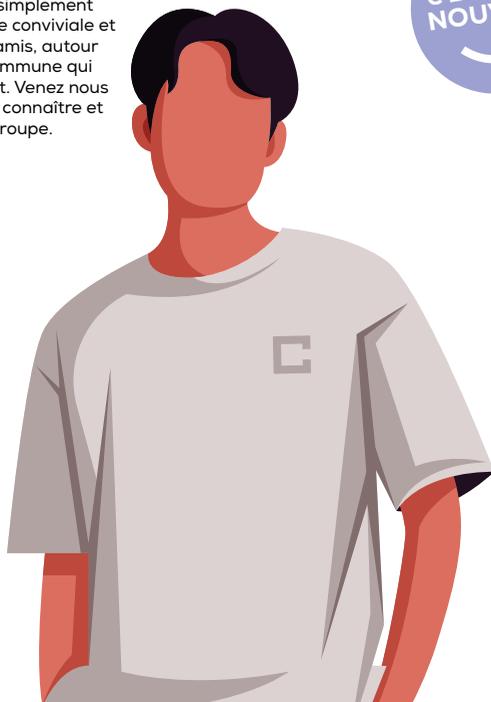
# #TAROT

➤ Adultes + de 18 ans ➤ Jean-Pierre LOPEZ,  
Jacques ROSSATO ➤ Salle Framboise\*

**LE VENDREDI**  
à partir de 20h

## Descriptif de l'activité

Vous voulez vous perfectionner, apprendre les conventions afin de participer à des rencontres avec d'autres clubs. Vous désirez participer à des tournois en donnes libres ou en duplicate ou, pourquoi pas, participer au championnat de France de tarot. Ou vous désirez simplement passer une soirée conviviale et agréable, entre amis, autour d'une passion commune qui est le jeu de tarot. Venez nous voir afin de nous connaître et rejoindre notre groupe.



# #ATELIER VIDÉO



➤ Ados/Adultes ➤ François LAMINETTE ➤ Salle X2000

**MERCREDI**  
18h30 à 20h

## Descriptif de l'activité

**Comment réaliser un reportage vidéo avec voix off**  
L'objectif, être capable de réaliser un ou plusieurs reportages journalistiques avec interview au cours de l'année 2022-2023.

### 1. Reportages réalisés sur des bases et des règles

- Apprendre à filmer • Les bases du cadrage
- Le sens et du regard • Les règles des 30°
- Formes et règles 180 degrés • Les valeurs de plan • Le panoramique • Le travelling
- La plongée et contre plongée

### 2. Sujet en déplacement

- Continuité en mouvement • La règle des 180°

### 3. Filmer une interview

- Repérage du cadre • Le chant et contrechamp
- Gros plan • Plan de coupe • L'interview

### 4. Déplacement d'un sujet

- Comment interviewer un personnage en se déplaçant

### 5. Construire une interview (le choix)

- Ce qu'il va contenir
- Les images
- La voix off avec les questions
- La musique

### 6. Formes, axes et lignes directrices

### 7. Les lignes directrices

### 8. Les différents axes

### 9. Les formes

### 10. Règle des tiers au cinéma

### 11. La composition et la règle des tiers



COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
2h	<b>17,50 €/an</b>	<b>21 €/an</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C.: 15 € - Activité "petit tarif": Non soumise à réduction

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
1h30	<b>185 €/an</b>	<b>195 €/an</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C.: 15 €

# #ATELIER CLAVIER



- 👉 Enfants (à partir de 7 ans)/Ados/Adultes
- 👉 Patricia CHAMPALBERT (Prof. de musique)
- 👉 Salle Vanille\* (Groupe de 6)

**LUNDI**  
16h à 17h  
Enfants/Ados,  
Adultes

**17h05 à 18h05**  
Enfants/Ados

**18h10 à 19h10**  
Ados/Adultes

**19h15 à 20h15**  
dès 7 ans

**MARDI**  
18h à 19h  
Ados/Adultes

**MARDI**  
19h05 à 20h05

**VENDREDI**  
16h30 à 17h30  
Enfants/Ados/  
Adultes

**17h35 à 18h35**  
Ados/Enfants  
(à partir de 8 ans)

**SAMEDI**  
14h25 à 15h25  
Enfants/Ados/  
Adultes

**VENDREDI**  
16 JUIN 2023 :  
Restitution

## Descriptif de l'activité

Atelier ouvert à tous les niveaux allant de la découverte de l'instrument et des notions de base au perfectionnement.

- Cours collectifs de 1h (4 pers/séance).
- Cours de formation musicale pour l'apprentissage inclus dans le cours.

## Atelier théorie musicale

Cet atelier est ouvert aux musiciens ados/adultes avec une expérience récente de la musique et qui souhaitent conforter les notions théoriques afin de faciliter l'apprentissage de l'instrument.

### Le but :

- Devenir autonome face à la lecture de partitions
- Permettre un apprentissage plus rapide des morceaux
- Obtenir des réponses concrètes et instantanées

**Contenu des séances :** lecture de notes, lecture rythmique, théorie, et apprentissage de chansons connues.

COURS COLLECTIF	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>180 €/an</b>	<b>197 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

COURS INDIVIDUEL	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
30 mn en individuel les 10 séances	<b>176 € /trimestre</b>	<b>197 € /trimestre</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 € (Activité Non soumise à réduction\*\*)

# #BATTERIE



- 👉 Enfants/Ados/Adultes 🎸 Roch DEROUBAIX, Victorien GUY (Musiciens professionnels)
- 👉 Salle Musique\* (Groupe de 6 dont 1 gaucher)

**MARDI**  
Roch  
17h30 à 18h  
Enfants 6/7 ans  
18h à 19h  
Enfants 8/11 ans  
19h à 20h  
Ados  
20h à 21h  
Adultes

**MERCREDI**  
Victorien  
17h30 à 18h30  
10/15 ans Débutant

**JEUDI**  
Victorien  
17h15 à 18h15  
8/10 ans Débutant  
18h20 à 19h20  
Ados 11/15 ans

**VENDREDI**  
9 JUIN 2023 :  
Restitution à 19h

## Descriptif de l'activité

Aucune connaissance musicale nécessaire ! Découvrir les techniques de base et progresser grâce à des exercices adaptés.

Différents styles sont abordés.

Chaque participant devra avoir sa propre paire de baguettes et d'écouteurs.



COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
0h30	<b>98 €/an</b>	<b>107,50 €/an</b>	<b>-50%</b>
1h	<b>196 €/an</b>	<b>215 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

# #ÉVEIL MUSICAL

- Enfants 🎧 Patricia CHAMPALBERT (*Professeur de musique*)
- 📍 Salle Vanille\*

**SAMEDI**  
**10h05 à 11h05**  
 5/6 ans  
 débutants  
**12h15 à 13h15**  
 6 ans  
 intermédiaires  
**13h20 à 14h20**  
 6/7 ans  
 confirmés

**VENDREDI**  
**16 JUIN 2023 :**  
 Restitution

**SAMEDI**  
**9h à 10h**  
 4 ans révolus /  
 5 ans  
**11h10 à 12h10**  
 5 ans et demi /  
 6 ans

## Atelier découverte piano - Groupe de 6

Ce cours collectif s'adresse aux enfants qui souhaitent découvrir le piano. Destiné à un jeune public, cet atelier initie l'enfant aux prémices de l'apprentissage de l'instrument : Abord du clavier, repérage des premières positions et mise en pratique collective sur des chansons ou thèmes connus pour le côté ludique. Nous confortons les notions théoriques de formation musicale abordées par les élèves d'éveil musical âgé de 5-6 ans et poursuivons le travail de la lecture de notes, du rythme et du chant.

**Il est fortement conseillé de suivre le cours d'éveil musical en parallèle afin de rassurer l'enfant dans sa progression.**

## Eveil musical - Groupe de 12

L'atelier d'éveil musical développe de nombreuses activités pour le jeune public afin de le sensibiliser à l'univers musical. Les enfants peuvent y découvrir les grandes œuvres de la musique classique à travers des contes abordés de manière ludique. Ils s'initient également à la pratique instrumentale, s'expriment avec les différents instruments par le biais de jeux dans une ambiance joyeuse.

L'objectif de ces séances est de développer leur oreille, leur sens de la pulsation et la sensation rythmique. Afin de leur procurer les bases de la culture musicale.



# #GROUPE VOCAL



- Adultes/Enfants à partir de 10 ans
- 🎧 Patricia CHAMPALBERT (*Diplôme d'état du conservatoire*)
- 📍 Salle Polyvalente\*

**VENDREDI**  
**18h45 à 20h45**

**VENDREDI**  
**16 JUIN 2023**  
 Restitution

## Groupe vocal

Cet atelier est destiné à toutes les personnes qui aiment chanter. Chacun peut développer sa voix et son sens de l'écoute au sein du groupe à travers un répertoire de musiques actuelles harmonisées.

**Aucun niveau requis, ambiance très conviviale.**

COURS COLLECTIF	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
2h	<b>109 €/an</b>	<b>121,50 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

# #CHANT INDIVIDUEL

- Adultes 🎧 Patricia CHAMPALBERT (*Diplôme d'état du conservatoire*) 📍 Salle Vanille\*

**Horaires à définir avec l'animateur**

## Chant individuel

**Cours de chant personnalisés d'1/2 heure.** Les séances s'articulent autour de la technique vocale, le travail du souffle et la pose de voix à travers un répertoire de musiques actuelles propres à chacun (Pop rock, chanson Française, variété internationale...)

**Aucune notion de solfège n'est requise, l'apprentissage passe par un incontournable travail d'écoute de soi.**

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	<b>109 €/an</b>	<b>121,50 €/an</b>	<b>-50%</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

COURS INDIVIDUEL	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
30 mn en individuel les 10 séances	<b>176 € /trimestre</b>	<b>197 € /trimestre</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 € - Activité Non soumise à réduction\*\*

# #GUITARE



- ▶ Tout public
- ▶ Victorien GUY (Musicien professionnel)
- ♥ Salle Abricot\* (Groupe de 12)

## LUNDI

17h15 à 18h15  
9/12 ans débutants  
18h20 à 19h20  
Ados, débutants  
19h25 à 20h25  
Adultes, Niveau 2

## MARDI

17h30 à 18h30  
10/12 ans, Niveau 2  
18h35 à 19h35  
Adultes, Niveau 3

## MERCREDI

18h35 à 19h35  
Ados, niveau 2

## JEUDI

19h35 à 20h35  
Adultes débutants

## VENDREDI

9 JUIN 2023  
Restitution à 19h

### Descriptif de l'activité

Aucune connaissance musicale de base nécessaire ! Apprendre les accords et techniques de base autour d'un répertoire moderne et varié (blues, rock, variété).

Pour les jeunes enfants (6/7 ans),  
SAVOIR LIRE !

CHAQUE PARTICIPANT DEVRA  
AVOIR SA PROPRE GUITARE.



# #GUITARE ÉLECTRIQUE



- ▶ Ados / Adultes
- ▶ Victorien GUY (Musicien professionnel)
- ♥ Salle Abricot\* (Groupe de 12)

## MARDI

19h40 à 20h40  
Ados/Adultes  
Niveau 3

## MERCREDI

19h40 à 20h40  
Ados/Adultes  
Débutants

## VENDREDI

9 JUIN 2023  
Restitution à 19h

### Descriptif de l'activité

Guitare électrique : découvrir une spécialité de la guitare tout en continuant de progresser.

Des bases solides sont nécessaires (accords, tablatures, gammes...)

CHAQUE PARTICIPANT DEVRA AVOIR SA  
PROPRE GUITARE.

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	128 €/an	143 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	161 €/an	177 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #1,2,3 THÉÂTRE



👤 Tout public 🎭 Luc MOUQUET, Anna TITELEIN  
♥ Salle Cerise\*

## MARDI

**Groupe de 12**  
17h30 à 18h30 Mat GS  
CP/CE1

**Groupe de 15**  
18h30 à 20h Adultes débutant

**Groupe de 15**  
20h à 21h30 Adultes initiés

## MERCREDI

**Groupe de 14**  
13h30 à 14h30 CE1/CE2  
14h30 à 15h30 CM1/CM2  
15h30 à 16h30 6<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup>  
16h30 à 17h30 4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup>  
17h30 à 19h 2<sup>nde</sup> - terminale

## SAMEDI

Anna  
9h à 10h CM2 à 6<sup>ème</sup>  
10h à 11h CP à CE1

# #THÉÂTRE D'IMPRO- VISATION



👤 Ados/Adultes 🎭 Fabien DELORME  
♥ Salles Cerise, Polyvalente\*

**MERCREDI**  
Salle Polyvalente\*  
20h30 à 22h30

## Adultes - Groupe de 15

L'atelier est encadré par des professionnels de l'improvisation. Les exercices, accessibles à tous y compris aux débutants, permettent une évolution à votre rythme et favorisent le travail de personnage, de situation d'imagination. Le théâtre d'improvisation, c'est une volonté de se découvrir, un désir de s'épanouir, une envie de s'amuser, un besoin de convivialité.

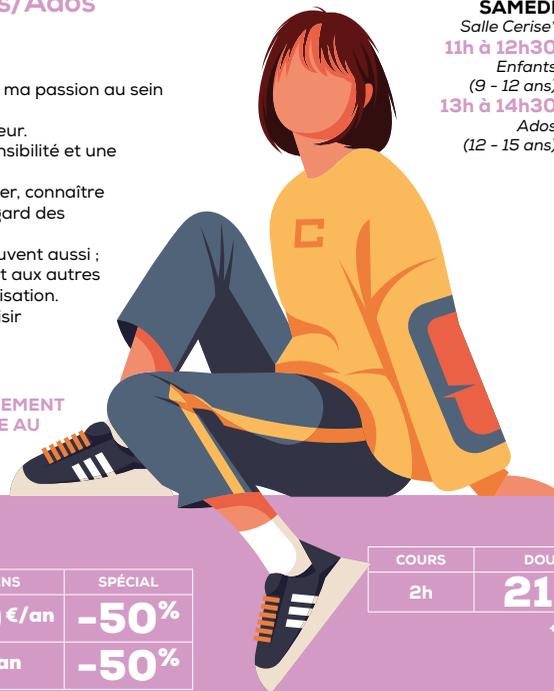
18 juin 2023 - 20h : Représentations Adultes  
du 26 au 29 juin 2023 :  
Représentations Enfants/Ados

### Descriptif de l'activité

- Je fais du théâtre et je vous invite à partager ma passion au sein des ateliers Théâtre de la M.J.C.
- Tu fais du théâtre pour te former au jeu d'acteur.
- Il, elle fait du théâtre pour développer une sensibilité et une ouverture d'esprit utiles dans notre société.
- Nous faisons du théâtre pour écouter, regarder, connaître notre corps, le confronter à l'espace et au regard des autres.
- Vous faites du théâtre, mais les enfants le peuvent aussi ; cela les aidera à mieux structurer leur rapport aux autres et à progresser dans leur démarche de socialisation.
- Ils, elles font du théâtre pour apporter du plaisir au public en montant sur les planches

Alors, 1 - 2 - 3 : tous au théâtre !

L'ACTIVITÉ THÉÂTRE DEMANDE UN ENGAGEMENT PERSONNEL RÉGULIER DANS LA PRÉSENCE AU COURS ET AUX RÉPÉTITIONS DES SPECTACLES DE FIN D'ANNÉE.



**SAMEDI**  
Salle Cerise\*  
11h à 12h30  
Enfants  
(9 - 12 ans)  
13h à 14h30  
Ados  
(12 - 15 ans)

## Enfants /Adolescents - Groupe de 14

Improvisation : Apprendre à jouer face au public, à accepter les propositions de jeu, à s'écouter les uns les autres, à occuper l'espace, à créer un personnage et à faire travailler son imaginaire.

En improvisant, on peut-être un cosmonaute, une reine, un lapin ; on peut vivre au Far West ou être un homme préhistorique. C'est un travail d'équipe, l'histoire, c'est ensemble qu'on la construit.

24 juin 2023 :  
Représentation

## ADULTES

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
2h	212 €/an	236 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

## ENFANTS/ADOS

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h30	156,50 €/an	172 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	110 €/an	121,50 €/an	-50%
1h30	156,50 €/an	172 €/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C. : 15 €

# LES SERVICES AU PUBLIC

- 59 A.C.M - ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS
- 60 ACCUEIL DES MERCREDIS ET SAMEDIS
- 61 BAFA - FORMATION
- 62 BAFD - FORMATION
- 63 P.I.J - POINT INFO JEUNES
- 64 BOUSSOLE DES JEUNES
- 65 C.L.A.P - PROJET JEUNES
- 66 COUP DE POUCE CITOYEN
- 67 CFGA JEUNES - FORMATION À LA GESTION ASSOCIATIVE
- 68 PIVA - POINT D'INFORMATIONS, CONSEIL AUX ASSOS
- 69 PIVA - L'AIDE AUX ASSOCIATIONS
- 70 LE SERVICE CIVIQUE
- 71 PÔLE NUMÉRIQUE - CENTRE INFORMATIQUE X2000
- 72 UTILISER INTERNET
- 73 L'ÉQUIPE MJC
- 74 ACCUEIL/HEURES D'OUVERTURES
- 75 ENGAGEMENTS DE LA MJC

# #ACCUEILS DE LOISIRS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

AVEC L'ACCUEIL DE LOISIRS (ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS - ACM) DE LA MJC APPELÉ AUSSI "PASSEPORT MULTI ACTIVITÉS CULTURELLES"

DU LUNDI AU VENDREDI  
De 9h à 12h  
et de 14h à 17h,  
ou de 9h à 17h

Accueil possible  
de 8h à 9h, le midi  
et de 17h à 18h

AGENDA  
VACANCES  
SAISON 2022/2023

AUTOMNE  
24 oct. > 4 nov.

HIVER  
13 > 24 février

PRINTEMPS  
17 > 28 avril

JUILLET  
10 > 28 juillet

AOÛT  
21 > à définir selon  
calendrier scolaire.

Renseignements  
et inscriptions au  
Point Info Jeunes  
(PIJ)  
[passport@mjcdouai.fr](mailto:passport@mjcdouai.fr)

But

Permettre à l'enfant de s'épanouir en découvrant et en pratiquant des activités telles que : arts plastiques, danse, théâtre, musique, informatique, activités manuelles... (ces techniques peuvent varier suivant les saisons).

La découverte, l'accession à l'autonomie, iront de pair avec la vie en groupe, le tout étant complémentaire des "environnements famille et école".

Encadrement :

Animateurs spécialisés et diplômés BAFA pour les activités et pour les moments de loisirs.

Public :

**Nouveau public, les 3-6 ans**

Enfant de 6 à 12 ans et ados de 13 à 17 ans Avec l'aide de la CAF du Nord et de la Ville de DOUAI

TARIFS

de 31 à 44 €  
la semaine

# #ACCUEILS DE LOISIRS DES MERCREDIS ET DES SAMEDIS

AVEC L'ACCUEIL DE LOISIRS (ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS - ACM) DE LA MJC APPELÉ AUSSI "PASSEPORT MULTI ACTIVITÉS CULTURELLES"

## MERCREDI de 9h à 17h

Forfaits journée/  
Demi journée

Hors vacances scolaires  
à la saison

Enfants de 6 à 12 ans  
(60 places maxi)

## Les ateliers du mercredi

Des activités sur des thématiques différentes : Cirque, environnement et nature, les mondes imaginaires...

Accueil possible de 8h à 9h,  
le midi et de 17h à 18h

## SAMEDI MATIN De 9h à 12h

en période scolaire  
à la saison

Groupe limité à 12 enfants  
de 6 à 12 ans et plus

## Les ateliers du samedi matin

**A.C.M Scientifique :**  
Construction d'un planeur, d'une station météo, de micro fusées, de véhicules-robotiques, girouettes...

**A.C.M informatique :**  
Création d'un blog : BD, journal, vidéo, photos, dessin peinture en numérique, apprentissage de la programmation...

Renseignements et inscriptions au Point Info  
Jeunes (PIJ) : [passport@mjc douai.fr](mailto:passport@mjc douai.fr)

# #APPRENDRE À ANIMER : BAFA

## Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur

### ACCUEIL

MJC Douai  
215 r. d'Arleux

Tél. 03 27 71 18 19

mail : [pij@mjc douai.fr](mailto:pij@mjc douai.fr)

Site : [mjc douai.fr](http://mjc douai.fr)

Renseignements  
et inscriptions au  
Point Info Jeunes (PIJ)

CALENDRIER  
DES SESSIONS  
DISPONIBLE SUR  
[MJCDOUAI.FR](http://MJCDOUAI.FR)

### 1) Session de formation

Session de 8 jours qui permet de mieux connaître les publics et les lieux d'accueil.

Une grande partie du stage sera consacrée à la découverte, la préparation et l'animation des jeux, chants, activités et veillées.

D'autres points seront abordés comme la responsabilité de l'animateur, la sécurité ou encore la législation..

### 2) Stage pratique (14 jours mini)

En séjours vacances ou en Accueil de Loisirs Sans Hébergement (Accueil Collectif de Mineurs - ACM)

### 3) Session d'approfondissement

Session de 6 jours qui a pour objectif de faire un bilan des étapes précédentes et d'enrichir les acquis grâce à une thématique.

Vous aurez 30 mois maximum pour effectuer ces 3 étapes. Vous devez être âgé(e) de 17 ans. Le BAFA est attribué par le jury BAFA.

Ces stages sont organisés avec le C.F.A.G. (Centre de Formation d'Animateurs et de Gestionnaires).

# #BAFD : APRÈS LE BAFA COMMENT DEVENIR DIRECTEUR

ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS (ACM)  
OU SÉJOURS DE VACANCES ?

La MJC et le CFAG - Centre de Formation d'Animateurs et de Gestionnaires proposent le BAFD : Brevet d'Aptitude aux Fonctions de Directeur.

Vous devez vous inscrire, via le site internet [www.jeunes.gouv.fr/bafa-bafd](http://www.jeunes.gouv.fr/bafa-bafd)

Si vous possédez déjà un numéro d'identifiant Jeunesse et Sports utilisé pour votre formation BAFA, vous devez le conserver et faire la modification de votre dossier sur le site : [www.bafa-bafd.jeunes.gouv.fr](http://www.bafa-bafd.jeunes.gouv.fr)

Renseignements et inscriptions au Point Info Jeunes (PIJ)

## Conditions d'inscription

- Être âgé de 18 ans au premier jour de formation.
- Être titulaire du BAFA ou d'un diplôme, titre ou certificat de qualification permettant d'exercer les fonctions d'animation, assorti d'une expérience d'animation.
- Liste des diplômes admis sur le site de la MJC de Douai.

## Déroulement de la formation

Durée de la formation : 4 ans

La Formation Générale : 9 jours effectifs consécutifs

- **Premier stage pratique** en Accueil Collectif de Mineurs.
- **Session de perfectionnement** : 6 jours en 2 parties au plus, sur une période d'1 mois max.
- **Second stage pratique** en Accueil Collectif de Mineurs.
- **Évaluations et bilans** ponctuent le parcours de la formation BAFD.

CALENDRIER CONSULTABLE SUR [SUR MJCDOUAI.FR](http://SUR.MJCDOUAI.FR)

# #LE POINT INFO JEUNES DE DOUAI, AVOIR DES INFOS

(accès gratuit ouvert à tous)

JOURNÉE JOBS D'ÉTÉ  
février/mars 2022"

## ACCUEIL

MJC Douai  
215 r. d'Arleux  
Tél. 03 27 71 18 19

Mail : [pjij@mjcdouai.fr](mailto:pjij@mjcdouai.fr)

Site : [mjcdouai.fr](http://mjcdouai.fr)

Facebook :

Point Info Jeunes Douai

Snapchat : [pjij-douai](https://www.snapchat.com/add/pjij-douai)

## LUNDI

14h à 17h

## MARDI, VENDREDI

14h à 18h30

## MERCREDI

9h à 12h  
14h à 18h30

## JEUDI

9h à 12h30

## SAMEDI

9h à 12h

## HORAIRES VACANCES

13h30 - 17h30

(DU LUNDI AU VENDREDI,  
FERMÉ LE SAMEDI)

Un lieu de vie, avec des professionnels à votre écoute, de la documentation et diverses informations dans des domaines très variés : vie pratique, enseignement, formation, emploi, étranger, Europe, loisirs, sports, vacances, santé...

## Des services

- Point CV (mise à disposition d'ordinateurs pour réalisation de Curriculum Vitae + lettre de motivation)
- Accueil des projets CLAP (Comité Local d'Aide aux Projets de Jeunes)
- Point "Offre Jobs" / Accès Internet
- Point Europe/Etranger
- Point Accueil Écoute Jeunes
- Formation BAFA - BAFD - PSC1
- Journaux - magazines

## Des animations

- Jeux des métiers porteurs
- Animations en lycées, structures jeunesse
- Rencontres - Tables rondes entre jeunes et professionnels, etc...

BAFA



# #BOUSSOLE DES JEUNES

## ACCUEIL

**MJC Douai**  
215 r. d'Arleux  
Tél. 03 27 71 18 19

Mail :  
bdj@mjc Douai.fr  
Site :  
mjc Douai.fr

**LUNDI**  
14h à 17h

**MARDI, VENDREDI**  
14h à 18h30

**MERCREDI**  
9h à 12h  
14h à 18h30

**JEUDI**  
9h à 12h30

**SAMEDI**  
9h à 12h

**HORAIRES  
VACANCES**  
13h30 - 17h30  
(DU LUNDI AU  
VENDREDI,  
FERMÉ LE SAMEDI)

La Boussole des jeunes est une plateforme numérique accessible sur tout écran connecté. Elle permet d'informer les jeunes âgés de 16 à 30 ans sur des thèmes variés (emploi, logement, santé...).

La spécificité de cet outil est de mettre en relation les jeunes, qui s'interrogent sur les services, les dispositifs et les droits auxquels ils peuvent prétendre, avec des professionnels de proximité qui proposent leur offre de services et s'engagent à les accompagner dans leurs démarches.

- En 5 minutes je trouve le bon professionnel.
- Je suis contacté(e) dans les jours qui suivent.
- J'obtiens une réponse à ma demande et un rendez-vous si nécessaire.

[www.boussoledesjeunes.fr](http://www.boussoledesjeunes.fr)

# #MONTER UN PROJET

## Avec le Comité Local d'Aide aux Projets de jeunes du Douais

### RETROUVER LE CLAP SUR INTERNET

Site :  
mjc Douai.fr  
Mail :  
clap@mjc Douai.fr  
Facebook :  
Point Info Jeunes  
Douai

**LUNDI**  
14h à 17h

**MARDI, VENDREDI**  
14h à 18h30

**MERCREDI**  
9h à 12h  
14h à 18h30

**JEUDI**  
9h à 12h30

**SAMEDI**  
9h à 12h

**HORAIRES  
VACANCES**  
13h30 à 17h30  
(DU LUNDI AU VENDREDI,  
FERMÉ LE SAMEDI)

**UNIQUEMENT SUR  
RENDEZ-VOUS.**

### But du CLAP :

Favoriser l'initiative des jeunes et leur permettre de réaliser un projet.  
**Monter un projet : Culturel, vacances, solidarité internationale, social, loisir, sport, aventure.** Il se déroule en plusieurs jours ou plusieurs semaines, en partenariat avec les structures référentes (Service Jeunesse, Centres Sociaux, Associations, M.J.C., Services de prévention...).

### Obtenir une aide :

Une aide **technique et/ou financière** peut être obtenue. Le CLAP se réunit chaque mois afin d'examiner les projets culturels, sportifs, de départements autonomes, solidarité internationale...

**Économique**, création ou reprise de micro-entreprise, en partenariat avec les structures techniques (Boutique de Gestion Espace, CCI, Chambre des Métiers, etc...).

Cinq commissions économiques ont lieu chaque année.

### Le présenter à la Commission :

De nombreux partenaires siègent au comité CLAP (CAF du Nord, Ville de Douai, Services de prévention, Centres sociaux, autres organismes) ou financent les projets (Jeunesse et Sports, Conseil Régional, CAF du Nord, Vacances ouvertes, Ville de Douai, Villes partenaires du dispositif CLAP : C Quincy, Raimbeaucourt, Auby, Guesnain...), les communes de la Communauté de Communes de Cœur d'Ostrevent, celles du SIRA.

# #COUP DE POUCE CITOYEN

## 17/25 ans

Renseignements et inscriptions au Point Info Jeunes (PIJ)

Valoriser l'engagement associatif des jeunes et développer des projets citoyens avec le soutien du CGET, de Douais Agglo et du Cœur d'Ostrevent.

### C'est quoi ?

C'est un dispositif qui permet aux jeunes de 17 à 25 ans d'obtenir une prise en charge partielle d'un coût de formation : BAFA, Permis B, formation premiers secours... En contrepartie de cette aide, le jeune s'engage à effectuer des heures de bénévolat auprès d'une association.

### Quelles missions ?

La mission confiée peut être culturelle, sportive, solidaire, en lien avec l'environnement.

Elle peut être liée au fonctionnement quotidien ou ponctuel de l'association (besoin d'un renfort pour une manifestation, pour réaliser un projet)...

### À quoi me servira l'aide mobilisée ?

L'aide mobilisée pourra être utilisée pour financer les formations suivantes :

	MONTANT MAXIMUM	HEURES DE BÉNÉVOLAT
*BAFA - BAFD (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur / Directeur)	<b>300€</b>	<b>30h</b>
*PSCI (Prévention et Secours Civique de niv.1)	<b>60€</b>	<b>6h</b>
*PERMIS DE CONDUIRE	<b>340€</b>	<b>34h</b>
*BSB (Brevet de Surveillant de Baignade)	<b>200€</b>	<b>20h</b>

### Comment obtenir mon coup de pouce citoyen ?

- Prendre rendez-vous avec un professionnel de la MJC.
- Compléter un dossier coup de pouce citoyen
- Trouver une association pour réaliser les heures de bénévolat
- Présenter le projet en commission coup de pouce

# #CFGA JEUNES

## Certificat de Formation à la Gestion Associative

### Renseignements Et inscriptions

**MJC - PIJ**  
rue d'Arleux - Douai  
Tél. 03 27 71 18 19

**LUNDI**  
14h à 17h

**MARDI, VENDREDI**  
14h à 18h30

**MERCREDI**  
9h à 12h  
14h à 18h30

**JEUDI**  
9h à 12h30

**SAMEDI**  
9h à 12h

**HORAIRES VACANCES**  
13h30 à 17h30  
(DU LUNDI AU VENDREDI,  
FERMÉ LE SAMEDI)

Gérer et développer son association ?  
Être jeune et faire vivre son association ?  
C'est possible avec le CFGA !

Il a été créé pour encourager l'engagement bénévole, et particulièrement celui des jeunes.

Il est délivré aux personnes ayant suivi une formation théorique et une mise en pratique sur le terrain pour exercer des activités ou prendre des responsabilités au sein d'une association. Il a pour objet d'**encourager l'engagement bénévole et particulièrement celui des jeunes** souhaitant développer des compétences pour assumer des responsabilités de gestion administrative, financière et humaine dans une association.

### Une formation théorique qui aborde les contenus suivants (5 jours)

- Créer et gérer son association au quotidien
  - Mobiliser des financements : mairie, financement participatif...
  - Comment organiser des événements ?
- Animation et temps de rencontres inter associatifs...

### Une formation pratique

Au sein d'une association d'une durée égale à 20 jours

Le CFGA est organisé en partenariat avec le STAJ de Valenciennes durant les vacances scolaires. Il est gratuit grâce au soutien du Service Départemental à la Jeunesse, à l'engagement et aux Sports (SDJES)\*

(\*Pour les jeunes en Service Civique, validation Formation Civique et Citoyenne : 100 €).

# #POINT D'INFO POUR LA VIE ASSOCIATIVE

## Avoir un conseil pour son association

### ACCUEIL

**MJC DE DOUAI**  
215 rue d'Arleux  
59500 DOUAI

Tél : 03 27 71 18 19

Mail :  
piva@mjc douai.fr

**LUNDI**  
14h à 17h

**MARDI, VENDREDI**  
14h à 18h30

**MERCREDI**  
9h à 12h  
14h à 18h30

**JEUDI**  
9h à 12h30

**SAMEDI**  
9h à 12h

**HORAIRES  
VACANCES**  
13h30 à 17h30

**ACCOMPAGNEMENTS  
SUR RENDEZ-VOUS  
(HORS VACANCES  
SCOLAIRES)**

"Écoute", "appui", "aide" et "assistance" à toutes les associations soumises au contrat d'engagement républicain.

L'objectif du Pôle Ressource est de :

- Fournir gratuitement aux porteurs de projet, aux associations ou juniors associations en demande, tout renseignement ou accompagnement.
- Mettre à disposition un espace documentaire spécialisé (abonnements, documentations, revues, fiches techniques...) et une connexion Internet.
- Favoriser l'engagement associatif en aidant les porteurs de projet associatif à formuler et à structurer leur projet.
- Orienter, mettre en réseau les associations avec les partenaires susceptibles de les aider...

**Du côté des animations et des formations :**

Des rencontres sur des thématiques variées, (financement, assurance, communication, organisation d'un événement, informatique, éducation populaire...) seront proposées chaque année. Le Pôle Ressource est habilité pour la formation C.F.G.A. (Certificat de Formation à la Gestion Associative).

POINT D'APPUI SERVICE CIVIQUE SUR L'ARRONDISSEMENT DE DOUAI POUR PERMETTRE À TOUTES LES ASSOCIATIONS ET COLLECTIVITÉS TERRITORIALES DÉSIREUSES DE S'INSCRIRE DANS CETTE DYNAMIQUE D'ACCROÎTRE LE DÉVELOPPEMENT DU SERVICE CIVIQUE SUR LE TERRITOIRE. LE POINT D'APPUI VOUS ACCOMPAGNE. (FICHE MISSION, AGRÈMENTS, LES DROITS ET OBLIGATIONS).



# #AVOIR UNE AIDE POUR SON ASSO

## Secteur imprimerie du PIVA

### ACCUEIL

**SECTEUR IMPRIMERIE  
DU PIVA**  
**MJC DE DOUAI**  
215 rue d'Arleux  
59500 DOUAI  
Tél : 03 27 71 18 18

Mail :  
piva.secteurimprimerie  
@mjc douai.fr

**LUNDI AU VENDREDI**  
9h à 12h et 14h à 18h

### But :

Aider les associations par l'accueil, le conseil, les travaux d'imprimerie et de photocopie. Assurer un accueil associatif à la MJC de Douai.

### Exemples de travaux :

- Réalisation de tracts, affichettes, invitations, bulletins, billetteries, Bannière (1200 x 297 cm).
- Impression, reliure, coupe, pliage, plastification, numérotation, agrafage, travaux "clefs en mains".
- Gestion informatique de listes d'adresses avec "sortie" sur étiquettes.
- Abonnements photocopies, noir et blanc ou couleur.

- KAKEMONO (1600 x 610mm)
- ROLL-UP (2000 x 850 m)
- Bannière (1200 x 297 cm)
- Bâche (petit ou grand format)

### Comment déposer vos travaux :

- Soit en prenant rendez-vous au 03 27 71 18 16
- Soit en envoyant un mail à pravasecteurimprimerie@mjc douai.fr
- Soit en déposant vos travaux à l'accueil de la MJC

Nathalie, en charge de vos travaux, vous recontactera en cas de besoin.

**Consultez les tarifs du Secteur  
imprimerie sur mjc douai.fr**



# #SERVICE CIVIQUE : FAITES LE SAUT !

ACCUEIL  
PIVA - MJC Douai  
03 27 71 18 19  
sur rendez-vous  
Mail :  
piva@mjc Douai.fr

Retrouvez toute la documentation nécessaire sur [mjc Douai.fr](http://mjc Douai.fr) et sur [service-civique.gouv.fr](http://service-civique.gouv.fr)

Le Service Civique est un engagement volontaire, au service de l'intérêt général, ouvert à tous les jeunes de 16 à 25 ans, et élargi à 30 ans aux jeunes en situation de handicap.

Il peut être effectué auprès d'associations, de collectivités territoriales, d'établissements publics, organismes HLM... sur une période de 6 à 12 mois, pour une mission d'au moins 24h par semaine. Il permet à chaque jeune, de s'engager pour faire l'expérience du vivre ensemble, de la citoyenneté, de l'intérêt général.

La MJC de Douai est identifiée depuis 2015 par le Service Départemental de la Jeunesse, de l'Engagement et des Sports (SDJES) comme un **Point d'Appui au développement du Service Civique** sur l'arrondissement de Douai.

## Le Point d'Appui du Service Civique de l'arrondissement de Douai c'est :

- Un espace de promotion du SC
- Un espace ressource autour de l'engagement des jeunes
- Accompagner les structures désireuses d'accueillir un volontaire en Service Civique
- Favoriser les liens entre les jeunes et des missions disponibles
- Informer sur les dates de formation des tuteurs et des formations Civiques et Citoyennes
- Favoriser la rencontre entre les différentes structures d'accueil de volontaire en Service Civique



# #PÔLE NUMÉRIQUE

## Centre informatique X2000

➤ Adultes (sans aucune notion informatique)  
➤ Thibaut BONDUELLE ➤ **MJC DOUAI** : 215 rue d'Arleux - 59500 Douai - **06 66 31 2000** - mail : [X2000@mjc Douai.fr](mailto:X2000@mjc Douai.fr)

**VENDREDI**  
9h30 à 11h30  
14h à 16h

### Atelier Découverte

**Qu'est-ce que l'informatique ?**  
Utilisation de l'ordinateur au quotidien. Enregistrer et retrouver ses documents, ses dossiers, ses photos...

### Comment utiliser un traitement de texte ?

Connaître les menus et barres d'outils, manipuler la souris, mettre en forme et en page un document, l'imprimer.

### Comment se connecter à Internet ?

Naviguer sur internet, utiliser ses comptes personnels et ses identifiants. Envoyer des mails, utiliser les sites administratifs.

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
10 séances de 2h	<b>220 €/an</b>	<b>232 €/an</b>

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

# #SE FORMER À L'INFORMATIQUE & LA BUREAUTIQUE

## LES PLUS X2000

- Accueil personnalisé
- Equipe de formation professionnelle
- Matériel actualisé
- Des réponses à vos besoins
- 8 personnes max. / cours
- Formation individuelle possible

**N'hésitez pas à nous contacter au 06 66 31 20 00 pour toute demande**  
Laissez un message sur le répondeur X2000

## Centre de formation

Issu d'un réseau national de centres "X2000", le centre de formation X2000 de Douai initie et forme aux techniques de la micro-informatique et de la bureautique. Les formations (Windows, traitement de texte, tableur, gestion de données, Internet, gestion, présentation assistée par ordinateur, traitement de l'image, communication par la vidéo...) vont de la prise en main à des modules de perfectionnement.

**Formation inter entreprise ou intra entreprise ➤ Devis sur demande**

TARIFS SUR : [mjc Douai.fr](http://mjc Douai.fr)



# #UTILISER INTERNET

Avec le Cyber centre de Douai

👤 Tout public 📍 Bertrand URBANIAK, Adrien NAWROCKI  
📍 MJC - Cyber centre

LUNDI  
14h à 17h

DU MARDI AU VENDREDI  
14h30 à 18h30

SAMEDI  
13h30 à 17h30

HORAIRES VACANCES  
DU LUNDI AU VENDREDI  
13h30 à 17h30

ATELIERS COLLECTIFS  
MARDI, JEUDI, VENDREDI  
10h à 12h

ATELIERS INDIVIDUELS  
SUR RENDEZ-VOUS

## AIDE AUX USAGES NUMÉRIQUES

Vous avez des questions sur l'utilisation d'un smartphone, d'un ordinateur, d'une tablette ? Pas de panique, un conseiller numérique peut vous aider.

## ACCÈS LIBRE GRATUIT

Aides aux démarches administratives • Apprendre à utiliser l'ordinateur • Surfer sur le web en toute autonomie • Imprimer et scanner ses documents • Demande de conseils sur ordinateur, Internet, réseaux sociaux ou emails • Rendez-vous Individuels pour toute demande (tablette, ordinateur, smartphone) • Conseil sur le choix d'un ordinateur, smartphone ou tablette • Utilisation de l'environnement Windows ou Android • Sécurité (anti-virus, e-mails, réseaux sociaux) • Apprendre les solutions alternatives aux logiciels payants.

## TOUTES LES 5 SEMAINES, ROTATION DES THÈMES ABORDÉS :

- Découverte d'un ordinateur
- Environnement Windows
- Découverte d'internet et les boîtes e-mails
- Découverte des réseaux sociaux
- Stockage des données
- Sécurité internet, réseaux sociaux, e-mailing
- E-mailing et environnement cloud

## INFORMATION & INSCRIPTION AUX

**ATELIERS** n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au **03.27.71.18.10** ou par mail : **adrien.nawrocki@conseiller-numerique.fr** ou venir directement au **Cyber-centre** de la MJC de Douai.

**Qu'est-ce que le Pass APTIC ?** Le pass Aptic est un pass qui permet de rapprocher les citoyens du numérique.

**Quel est la valeur du pass ?** Ce pass est composé de 5 tickets qui ont une valeur unitaire de dix euros pour acheter un service numérique.

**Comment l'obtenir ?** On peut l'obtenir en se rendant sur le site : <https://aides.hautsdefrance.fr/>.

**Pour qui ?** Il faut être âgé de 60 ans ou plus où être demandeur d'emploi inscrit à Pôle Emploi ou avoir entre 18 et 25 ans inclus et être en recherche d'emploi.

# #L'ÉQUIPE MJC

Ils offrent bénévolement leur temps et leur énergie pour la MJC : Les représentants élus des adhérents

Les représentants élus des adhérents :

**Président** | Gérard LOTTIAUX

**Vice présidente** | Valérie DUBUCHE

**Secrétaire** | Christine FAUVEL RATTE

**Secrétaire adjointe** | Anne-Marie GORSONTANGUY

**Trésorière** | Aude ALQUIER

**Trésorier adjoint** | Stéphane PRUD'HOMME

**Membres du Bureau** | Évelyne BARBIER • Dominique COURTOIS • Chantal KANTOR • Fabienne LOYEZ • Roland MÉRIAUX

**Membres élus du Conseil d'Administration** | I.ANSART • C.BERNARD • C.CAGNARD • F. DELFOLSE • B.FAUCHEUX • A.JACQUART • D.WYBO

Ils font tourner la MJC 7 jours sur 7 c'est l'équipe des professionnels

**Direction** | Christine PIMARE - DRON

**Administration Comptabilité** | Valérie NUEZ

**Accueil** | Evelyne VANCAUWEMBERGE • Sofia IOURI • Marie-Claudine ZOKS • Nathalie PAMART

**Secteur communication** | Allison DESENLIS • Jocelyn CHUFFART

**Secteur Culturel et Animation** | Marie-Noëlle MARTEAU-MASSON • Jocelyn CHUFFART

**Centre informatique X2000 & Cyber centre** | Thibaut BONDUELLE • Adrien NAWROCKI • Bertrand URBANIAK

**Secteur Jeunes et Vie Associative** | Doris PAGET • Yannick DUDKIEWICZ • Lison MINNE • Nathalie PAMART • Amandine SCHULZ

**Maintenance & entretien des locaux** | Michel RANDOUR • Emilie POPEK • Saliha IKEDDACHENE

Les apprentis et toute l'équipe d'animateurs d'activités.

# ACCUEILS/ HEURES

## LES ACTIVITÉS DE LA MJC

### SECRETARIAT MJC

215 rue d'Arleux  
59500 Douai  
Tél : 03 27 71 18 18  
Fax : 03 62 02 14 38  
Mail : [secretariat@mjcdouai.fr](mailto:secretariat@mjcdouai.fr)

### Accueil :

Lundi au Jeudi  
9h › 12h30 - 14h › 19h30  
Vendredi  
14h › 19h30  
Samedi  
9h › 12h30 - 14h › 17h30

## LES SERVICES AU PUBLIC

### SECTEUR CULTUREL ET ANIMATION › MJC

Tél : 03 27 71 18 16  
Fax : 03 62 02 14 34  
Mail : [culturel@mjcdouai.fr](mailto:culturel@mjcdouai.fr)

### POINT INFO JEUNES - ALSH - BAFA - CLAP › MJC

Tél : 03 27 71 18 19  
Fax : 03 62 02 75 17  
Mail : [pjij@mjcdouai.fr](mailto:pjij@mjcdouai.fr)  
[clap@mjcdouai.fr](mailto:clap@mjcdouai.fr)

### Accueil :

Lundi : 14h › 17h  
Mardi : 14h › 18h30  
Mercredi : 9h › 12h30  
et 14h › 18h30  
Jeudi : 9h › 12h30  
Vendredi : 14h › 18h30  
Samedi : 9h › 12h  
Horaires vacances : 13h30 › 17h30

### CENTRE DE FORMATION INFORMATIQUE X2000 › MJC

Tél : 03 27 71 18 18  
ou 06 66 31 2000  
Fax : 03 62 02 14 37  
Mail : [X2000@mjcdouai.fr](mailto:X2000@mjcdouai.fr)

### Accueil :

Du lundi au vendredi :  
9h › 12h - 14h › 17h30

### CYBER CENTRE DE DOUAI › MJC

Tél : 03 27 71 18 10  
Fax : 03 62 02 14 36  
Mail : [cyber@mjcdouai.fr](mailto:cyber@mjcdouai.fr)

### Accueil :

Lundi : 13h30 › 17h30  
Mardi : 14h › 18h30  
Mercredi : 14h › 18h30  
Jeudi : 14h › 18h30  
Vendredi : 14h › 18h30  
Fermé le samedi  
Horaires vacances : 13h30 › 17h30

### POINT D'INFORMATION - VIE ASSOCIATIVE AIDE TECHNIQUE AUX ASSOCIATIONS › MJC

Tél : 03 27 71 18 18  
ou 03 27 93 02 05  
Mail : [poleressource@mjcdouai.fr](mailto:poleressource@mjcdouai.fr)  
Lundi au vendredi :  
9h › 12h

### ACCOMPAGNEMENT SUR RENDEZ-VOUS (HORS VACANCES SCOLAIRES).





# RÉDUCTION\*

## pour plusieurs activités

\*Sauf pour les activités à "petit tarif" qui ne sont pas concernées. Possibilité de régler en 3 mensualités sans frais.

### -10%

2 pers. de la famille  
participent  
à 1 activité  
ou 1 pers. participe  
à 2 activités différentes

### -15%

3 pers. de la famille  
participent  
à 1 activité  
ou 1 pers. participe  
à 3 activités

### -20%

4 pers. de la famille  
participent  
à 1 activité  
ou 1 pers. participe  
à 4 activités  
ou 2 pers. participent  
chacune à 2 activités

## TARIF ÉTUDIANT

Tarif spécial sur  
présentation de la carte  
étudiante en cours de  
validité

## La carte d'adhésion M.J.C

- Carte obligatoire pour faire partie de l'association
- Tarif unique : **15€** pour une saison
- Si un parent ou un enfant de plus de 16 ans : **15€/pers**



MJC DOUAI

Retrouvez la MJC, ses activités, ses services sur

[www.mjcdouai.fr](http://www.mjcdouai.fr)

215 rue d'Arleux - 59500 Douai

mail : [secretariat@mjcdouai.fr](mailto:secretariat@mjcdouai.fr) - Tél : **03 27 71 18 18**

