



Programme 2026- 2027 de la MJC de Bédoin

Inscriptions à partir du 25 août 2026



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Cirque	Page 4
Éveil à la gym	Page 4
Kickboxing	Page 5
Taekwondo	Page 5
Yoga	Page 6
Yoga adapté (NOUVEAU)	Page 6
Tennis de Table	Page 6
Danse (Éveil, Modern'jazz, Talons / Heels,	
Danse classique, Danse contemporaine)	Page 7-9
Gym douce	Page 9
Assouplissements, stretching, Pilates	Page 10
Fitness, stretching	Page 11

ACTIVITÉS CULTURELLES

Langues (anglais, italien)	Page 12
Atelier d'écriture (NOUVEAU)	Page 12
Théâtre	Page 13
Éveil musical	Page 13
Accordéon	Page 13
Guitare	Page 14
Piano	Page 14

ACTIVITÉS MANUELLES & ARTS PLASTIQUES

Loisirs créatifs Enfants et Adultes	Page 15
Couture	Page 15
Peinture	Page 16
Peinture partagée	Page 16
Dessin (enfants)	Page 17
Dessin (adultes)	Page 17
Dessin académique	Page 17
Modelage Poterie	Page 18

INFORMATIONS PRATIQUES

Planning	Page 19
Conditions tarifaires	Page 20
Adhésions	Page 20

Gratuit - Ne peut pas être vendu - Tiré à 1000 exemplaires

Directrice de la Publication : Emilie Perret

REPRISE DES ACTIVITÉS

LE LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026

Vous pourrez vous renseigner et vous inscrire à partir du 25 août au secrétariat les mardis, mercredis et jeudis de 17h à 19h. Une permanence sera également assurée tous les lundis et samedis du 29 août au 26 septembre de 10h à 12h.

Pour tous renseignements, contacter notre secrétariat au **04 90 65 95 66** ou par mail à **secretariat@mjcbedoin.org** Nous vous souhaitons une très belle année avec toute notre équipe d'intervenants.

Venez nous rencontrer sur notre stand lors de la **Fête des associations du 4 septembre de 16h30 à 19h30** autour de la place de la République.

C'est une nouvelle rentrée qui approche pour la MJC et vos activités préférées. Que vous attendiez avec hâte la reprise de votre cours habituel, ou que vous souhaitiez tester des nouveautés, vous trouverez comme d'habitude votre bonheur dans notre programme.

Pour la découverte cette année, nous accueillons Alexine qui propose du yoga adapté, pour se remettre en forme après une période d'inactivité, ou pour pratiquer du sport en douceur. C'est avec plaisir qu'après plusieurs années nous retrouvons Bénédicte à l'atelier d'écriture pour jouer avec les mots et mettre en ordre ses pensées, ou au contraire laisser votre imagination déborder.

La MJC sera également présente tout au long de l'année dans les manifestations du village comme le Téléthon ou Octobre Rose. Ce sera l'occasion d'échanger et de vous présenter notre équipe de bénévoles pour peut-être vous donner l'envie de nous rejoindre.

Amicalement,

Emilie Perret,
Présidente de la MJC



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

CIRQUE

Proposé par Elsa Ricart, Ecole de Cirque Badaboum

Salle des sports (chemin Vallat de Pommet)

Mercredi	Enfants 6/8 ans	192 €	13h30 - 14h30
Mercredi	Enfants / Ados 9 ans +	210 €	15h00 - 16h30

Du cirque moderne, axé sur l'acrobatie et les nouvelles disciplines du cirque d'aujourd'hui. De quoi grandir, se dégourdir, se muscler, s'assouplir, bref, des activités qui correspondent à tous.tes !



ÉVEIL À LA GYM

Proposé par Magali Olivier

Salle des sports (chemin Vallat de Pommet)

**Nouvelle
intervenante**

Mercredi	2 / 4 ans	129 €	10h00 - 10h45
Mercredi	5 / 6 ans	129 €	11h00 - 11h45



L'éveil à la gym est le premier sport des enfants qui commence à partir de 2 ans, activité qui contribue au développement moteur, affectif et sensoriel de l'enfant via plusieurs activités : poutre, trampoline, parcours, travail avec des ballons, rubans, rouleaux... jeux, petites danses et musique. Les parents peuvent rester s'ils le souhaitent.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

KICK-BOXING

Proposé par Bruce Codron

Salle des sports (chemin Vallat de Pommet)

Mardi	Ados / Adultes	240 €	19h00 - 20h30
-------	----------------	-------	---------------

Prévoir l'achat de gants de boxe

Un cours complet et dynamique, accessible dès 10 ans et aux adultes, quel que soit votre niveau.

- 👂 Travail technique : poings, jambes, déplacements, défenses et enchaînements
- 💪 Renforcement musculaire et gainage
- 💧 Cardio et condition physique
- 🎯 Exercices adaptés au niveau de chacun

Débutants comme confirmés sont les bienvenus !
Venez apprendre, progresser, vous renforcer et vous dépasser dans une ambiance sportive et conviviale.



TAEKWONDO

Proposé par Lahfid Massali

Salle des sports (chemin Vallat de Pommet)

Vendredi	Enfants (5 / 12 ans)	171 €	17h00 - 18h00
Vendredi	Ados / Adultes	216 € - 240 €	18h00 - 19h30



Cet art martial coréen peut être pratiqué dès l'âge de 5 ans. Cette discipline développe les facultés motrices de l'enfant. Elle le stimule et lui permet de prendre confiance en lui.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

YOGA

Proposé par Sandrine Fdida

Salle de danse, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Mercredi	Ados / Adultes	252 €	19h30- 21h00
----------	----------------	-------	--------------

Le yoga est une pratique millénaire qui allie des asanas - postures - et des pranayamas - techniques respiratoires. Chaque cours intègre un rituel d'introduction, des asanas, un pranayama et se termine par un moment de méditation assise. Le yoga allie fermeté et détente, souplesse du corps et de l'esprit, ancrage et équilibre, apaisement du souffle et du mental. En portant son attention sur le souffle, ici et maintenant, le mental cesse de se disperser, se pose. Un calme intérieur peut alors trouver son chemin et laisser place à un bien-être.



YOGA ADAPTÉ

Proposé par Alexine Darcel

Salle de danse, Centre Culturel, 2^{ème} étage

NOUVEAU

Vendredi	Ados / Adultes	192 €	11h00- 12h00
----------	----------------	-------	--------------



Cette activité de yoga est destinée à des personnes dites fragiles pour qui le Yoga traditionnel ne convient pas, ou plus : les aînés, les convalescents, les personnes porteuses de prothèse...

La séance est presque entièrement assise : L'usage de la chaise et d'accessoires permet de travailler son corps, sans souffrance et surtout sans risques.

TENNIS DE TABLE

Coordination : Patrick Emond

Auditorium, Centre Culturel, Rez-de-Chaussée

Mardi	Ados / Adultes	60 €	entre 19h00 et 22h00
Samedi	Ados / Adultes	60 €	entre 09h00 et 12h00

A vos raquettes ! Participez à des échanges de balles dans une ambiance conviviale, tout en vous préparant peut-être aux prochains J.O. ! Organisation à voir sur place, temps de jeu selon nombre de participants et disponibilités des tables !



Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum (pour la plupart des activités). Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours. Le professeur est responsable de son cours.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

DANSE

Proposé par Ambre Jenouvrier

Salle de danse, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Pour tous les cours de danse « enfant et ado », 30€ sont à régler en début d'année pour le costume du spectacle de fin d'année.

Adultes : achat des costumes à prévoir dans l'année.

Éveil à la danse

Mercredi	4 / 5 ans (éveil)	171 €	16h00 - 17h00
Jeudi	6 / 7 ans (initiation)	171 €	17h00 - 18h00

Découverte de la danse de manière ludique qui permet d'appréhender son corps et ses mouvements, tout en travaillant la coordination. Début de l'apprentissage des positions et des fondamentaux de la danse.



Modern'jazz

Mercredi	8/ 9 ans	171 €	14h00 - 15h00
Mercredi	10 / 11 ans	171 €	15h00 - 16h00
Jeudi	12/ 14 ans	195 €	18h00 - 19h00
Jeudi	+ 15 ans / Adultes	204 €	20h30 - 21h30

Le modern-jazz est un style de danse très vivant, plein d'énergie et de rythme, qui mélange la danse classique, les racines africaines et la liberté de la danse contemporaine. Les mouvements suivent des musiques variées avec des temps forts et des variations de vitesse. Travail des isolations, mélange des genres, et souplesse du corps.



Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum (pour la plupart des activités). Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours. Le professeur est responsable de son cours.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Talons / Heels

Jeudi	+ 15 ans / Adultes	252 €	19h00 – 20h30
-------	--------------------	-------	---------------

Prévoir des chaussures à talons de danse (à utiliser seulement en salle de danse).

La danse heels (danse en talons) aide à s'approprier son image corporelle, à se sentir plus assurée et à assumer sa féminité ou sa prestance. Lâcher-prise et expression: Permet d'évacuer le stress, de libérer ses émotions et d'explorer sa sensualité dans un cadre bienveillant. Elle offre également de nombreux bienfaits physiques et mentaux. Elle développe le renforcement musculaire des jambes et du tronc, améliore l'équilibre et la posture, et procure un fort gain de confiance en soi.



Danse classique

Mardi	Enfants débutants 8/13 ans	171 €	17h00 – 18h00
-------	----------------------------	-------	---------------

Prévoir des chaussons de danse.

Art scénique fondé sur la recherche de la grâce, de la légèreté et de l'équilibre qui repose sur des positions géométriques codifiées (les cinq positions des pieds et des bras fixées par des règles anatomiques et esthétiques précises), l'en-dehors et le travail à la barre. Maintien et verticalité : Recherche constante d'un axe vertical, du tonus musculaire et du port de tête altier.



Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum (pour la plupart des activités). Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours. Le professeur est responsable de son cours.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Danse contemporaine

Mardi	Ados 12 ans+	195 €	18h00 – 19h00
Samedi	Adultes	252 €	10h30 – 12h00

La danse contemporaine repose sur la liberté du mouvement, l'exploration du poids du corps et de la gravité, l'alternance entre tension et relâchement, ainsi que l'utilisation de l'espace et du sol. Née en réaction aux règles rigides du ballet classique, elle privilégie l'expression des émotions et la recherche artistique personnelle plutôt qu'une narration fixe. Elle peut même se travailler sans musique.



GYMNASTIQUE

Gym douce

Proposé par Angélique Moreno

Salle des sports (chemin Vallat de Pommet)

Jeudi	Ados / Adultes	192 €	11h00 - 12h00
-------	----------------	-------	---------------

Basée sur une pratique hebdomadaire, elle permet simplement de se maintenir en forme ou de se détendre. Elle s'adresse à tous quels que soient l'âge et la condition physique. Elle libère les tensions, renforce la force musculaire et corrige les mauvaises postures. Le travail sur la respiration est fondamental, il consiste à apprendre à « se laisser respirer ».



Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum (pour la plupart des activités). Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours. Le professeur est responsable de son cours.

GYMNASTIQUE

Assouplissements / Stretching Pilates

Proposé par Angélique Moreno

Salle des sports (chemin Vallat de Pomet) de 9h00 à 11h00

Salle de danse, Centre Culturel, 2^{ème} étage de 12h15 à 13h15

Jeudi	Pilates	192 €	9h00 - 10h00
Jeudi	Assouplissements / Stretching	192 €	10h00 - 11h00
Jeudi	Pilates	192 €	12h15 - 13h15

Cette pratique corporelle est destinée à développer la flexibilité et la souplesse corporelle. Les exercices améliorent la posture et permettent d'avoir des muscles plus longs et plus fins. Si vous passez beaucoup de temps à conduire, assis.e ou courbé.e devant un ordinateur, ils vous feront beaucoup de bien.

La méthode Pilates a pour objectif principal de développer la force centrale : abdominaux (muscles stabilisateurs), fessiers et muscles profonds. Cette méthode privilégie un placement corporel très précis. Chaque exercice s'effectue soigneusement en mettant l'accent sur la respiration (respiration latérale) ainsi que sur la qualité de l'exécution (exécution lente avec maîtrise absolue).



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

GYMNASTIQUE

Fitness / Stretching

Proposé par Jessica Corso

Salle de danse, Centre Culturel, 2^{ème} étage lundi et jeudi;
Salle des Sports, chemin Vallat de Pommet, le mardi

Lundi	Circuit training / Tabata / Cardio / Renforcement musculaire complet	219 €	19h15 - 20h45
Mardi	Stretching	192 €	9h30 - 10h30
Mardi	Renforcement complet / Léger cardio	219 €	10h30 - 12h00
Jeudi	Circuit training / Tabata / Cardio / Renforcement complet	219 €	10h30 - 12h00

Public : ados et adultes mixte. Matériel : steps, swissballs, bandes lestées, ballons paille, élastiques, bâtons, etc... Les cours sont adaptés à chacun (niveau sportif, pathologie). Les activités du lundi et jeudi consistent à réaliser des



exercices les uns après les autres, avec un temps de récupération.

TARIFS FORFAITS GYM POUR GYM DOUCE, FITNESS ET ASSOUPPLISSEMENTS – STRETCHING - PILATES.

1 séance / semaine :

192 € pour 1 heure et 219 € pour 1h30

Forfait 2 heures : 282 € Forfait 2 heures 1/2 : 333 €

Forfait 3 heures : 384 € Forfait 3 heures 1/2 : 435 €

Forfait 4 heures : 489 € Forfait 4 heures 1/2 : 543 €

Forfait 5 heures : 591 €

POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES, LE CERTIFICAT MÉDICAL N'EST PLUS OBLIGATOIRE SI VOUS ATTESTEZ PAR ÉCRIT AVOIR RÉPONDU PAR LA NÉGATIVE À L'ENSEMBLE DES QUESTIONS D'UN FORMULAIRE SANTÉ TYPE. SI VOS RÉPONSES AU QUESTIONNAIRE VOUS INDIQUENT QUE VOUS AVEZ BESOIN DU CERTIFICAT MÉDICAL, MERCI DE NOUS LE FOURNIR.

Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum (pour la plupart des activités). Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours. Le professeur est responsable de son cours.

ACTIVITÉS CULTURELLES

LANGUES

Anglais

Proposé par Patricia Brunet

Salle de musique 1, Centre Culturel, 2 ^{ème} étage			Nouveaux horaires
Lundi	Débutants/Elémentaires	192 €	09h30 – 10h30
Lundi	Intermédiaires	192 €	10h30 - 11h30
Mardi	Intermédiaires	192 €	19h00 - 20h00

Cours d'anglais ludiques dans une atmosphère conviviale. Apprentissage de la langue par l'oral, l'audio, le vocabulaire par thèmes et la grammaire. Les livres sont adaptés à chaque niveau et permettent de faire de réels progrès. Renseignements auprès de l'intervenant au 06 77 89 35 30.



Italien

Proposé par Tatiana Guerri Faure

Salle de musique 1, Centre Culturel, 2 ^{ème} étage			
Lundi	Débutants/Intermédiaires	192 €	13h30 - 14h30
Lundi	Conversation	192 €	14h30 - 15h30

L'italien ne se parle pas qu'avec les mains ! Il se chante aussi, et surtout il s'apprend ! Les cours prévoient différents niveaux. Vous y apprendrez les règles grammaticales, la prononciation à l'aide de lectures et vous partagerez l'écoute de conversations et de chansons. Pour ceux qui veulent perfectionner la maîtrise de la langue orale, une séance de conversation est prévue.



ATELIER D'ÉCRITURE

Proposé par Bénédicte Blanc

Salle de musique 1, Centre Culturel, 2 ^{ème} étage		NOUVEAU
Jeudi en semaine impaire	147 €	19h00 – 21h00



L'atelier vient réveiller en chacun de nous notre part d'imaginaire et de créativité. Ouvert à tous, de 10 à 110 ans, il offre la liberté de partager des expériences d'écriture et notre plaisir de raconter. Des propositions d'écriture, des lectures de textes d'auteurs pour enrichir les nôtres servent de tremplin à l'expression et nous partagerons, bien sûr, la lecture des productions des participants pour le plaisir de découvrir les écrits de chacun.

Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum (pour la plupart des activités). Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours. Le professeur est responsable de son cours.

ACTIVITÉS CULTURELLES

THÉÂTRE

Auditorium, Centre Culturel,
Rez-de-Chaussée

Proposé par Christophe Vic
Nouveaux horaires

Mercredi	Enfants 7 / 12 ans Groupe 1	186 €	14h00 – 15h30
Mercredi	Enfants 7 / 12 ans Groupe 2	186 €	15h45 – 17h15
Mercredi	Adultes (6 minimum)	219 €	17h30 – 19h00

Grâce au « training », nous développerons les techniques de l'acteur, la dynamique de groupe. Grâce à l'improvisation, nous développerons nos capacités de créateurs et de création. Grâce au spectacle, nous développerons le plaisir du jeu, les joies de la troupe et de la rencontre du public.



MUSIQUE

Éveil Musical

Proposé par Elysabeth Meunier

Salle de musique 2, Centre Culturel, 2^{ème} étage

NOUVEAU

Mercredi	Enfants 4 à 6 ans	129 €	11h00 - 11h45
----------	-------------------	-------	---------------

Une approche ludique et progressive du monde musical d'abord par le chant, des rythmes que l'on reproduit en marchant avec des instruments. Découvrir en écoutant les sons de divers instruments.



Accordéon

Proposé par Elysabeth Meunier

Salle de musique 2, Centre Culturel, 2^{ème} étage

NOUVEAU

Mercredi	Enfants	447 €	30 minutes
Mercredi	Adultes	507 €	30 minutes

Cours particuliers. Heures à définir avec le professeur de 10h à 11h ou de 12h à 13h.

De la musique traditionnelle au classique, ou pour accompagner des airs connus découvrez l'accordéon !

Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum (pour la plupart des activités). Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours. Le professeur est responsable de son cours.

MUSIQUE

Guitare acoustique

Proposé par Pierre Gérard

Salle de musique 2, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Jeudi	Enfants	447 €	30 minutes
Jeudi	Adultes	507 €	30 minutes

Cours particuliers. Heures à définir avec le professeur à partir de 16h.

Ma méthode d'enseignement repose sur l'exploitation complète et polyphonique de la guitare afin de permettre aux élèves par la suite de se diriger vers le style de leur choix ! Je propose donc des cours de classique mais aussi de musique moderne sous forme de fingerstyle, de picking, d'initiation au blues ainsi que bien sur l'accompagnement de chansons. En résumé, mon approche est caractérisée par un enseignement convivial et sérieux afin de privilégier la satisfaction de jouer de la guitare.



Piano

Proposé par Laura Gleizes

Salle de musique 2, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Lundi	Enfants	447€	30 minutes
Lundi	Adultes	507€	30 minutes

Cours particuliers. Heures à définir avec le professeur à partir de 15h.

Découvrez la magie du piano à travers des cours adaptés, que vous soyez élève débutant ou de niveau intermédiaire. Apprenez à développer votre technique et votre expression musicale dans un registre classique ou plus moderne. Pédagogie basée sur la pratique d'exercices afin de développer la technique et l'apprentissage de morceaux adaptés à chacun permettant de progresser.

ACTIVITÉS MANUELLES & ARTS PLASTIQUES

ACTIVITÉS MANUELLES

Loisirs Créatifs Enfants et Adultes

Proposé par Mathilde Eyraud

Salle des travaux pratiques, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Mercredi	Enfants (6 à 12 ans)	198 €	09h30 - 11h00
Mardi	Adultes	252 €	19h00 – 20h30

Fournitures comprises.

Les loisirs créatifs sont des activités manuelles qui font appel à la créativité de chacun.e. Au fil des saisons et des événements de l'année, les enfants pourront utiliser diverses techniques et matériaux pour leurs créations (bois, papier, tampons, perles, laine, tissu...), créations avec lesquelles ils repartiront.

Pour les adultes, création d'objets de décoration, d'objet du quotidien comme une lampe de chevet, des sets de table ... à travers différentes techniques et matériaux (bois, plâtre, pâte auto-durcissante, tissu, résine ...).

Et aussi Scrapbooking, fabrication de carnet de voyage ou encore d'un agenda «bullet journal».



Couture

Proposé par Danièle Carneau

Salle des travaux pratiques, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Lundi	Adultes	120 €	14h00 - 17h00
-------	---------	-------	---------------

Une machine à coudre et une surjeteuse sont à disposition des couturiers (-ières) qui ne peuvent pas en amener.

Vous avez toujours eu envie de coudre mais vous n'avez jamais osé vous lancer. Vous avez l'habitude de coudre mais vous manquez de technique. Eh bien, venez nous rejoindre ! Avec vos idées, vos patrons, vos tissus et votre machine, si vous en avez une, vous verrez qu'avec un peu de technique et de patience, tout est réalisable (vêtements, linge de maison, réparations, transformations de vêtement, etc.).



Vous serez fier.ères
de vos réalisations !

Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum (pour la plupart des activités). Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours. Le professeur est responsable de son cours.

ACTIVITÉS MANUELLES & ARTS PLASTIQUES

ARTS PLASTIQUES

Peinture

Proposé par Véronique Albert

Salle des travaux pratiques, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Mardi	Adultes	432 €	09h00 - 12h00
Mardi	Adultes	432 €	13h30 - 16h30

Cours de peinture à l'huile, acrylique et aquarelle. Vous apprendrez les différentes techniques, l'utilisation des liants, médium, solvant, vernis.

Chacun peut apporter son propre sujet. Je propose ensuite des thèmes variés, destinés à étudier un peintre, une technique particulière, apprendre à travailler le paysage ou les natures mortes. Composition, perspective et couleurs...

Vous aurez la chance de vous joindre à un groupe particulièrement sympathique.



Peinture Partagée

Coordination : Annie Brodzki

Salle des travaux pratiques, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Vendredi	Adultes	120 €	09h00 - 12h00
-----------------	----------------	--------------	----------------------

Création d'un atelier libre de peinture pour peintres confirmés. Il n'y aura pas de professeur, chacun pourra s'exprimer librement. Les séances auront aussi lieu pendant les petites vacances scolaires, excepté celles de Noël.

Renseignements auprès de l'intervenant au 06 60 58 72 34.

ACTIVITÉS MANUELLES & ARTS PLASTIQUES

ARTS PLASTIQUES

Dessin Enfants

Proposé par Virginie Brueder

Salle des travaux pratiques, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Mercredi	7-14 ans	186 €	14h30 - 16h00
----------	----------	-------	---------------

Fournitures comprises

Ce cours privilégie le plaisir de dessiner et l'éveil du sens de l'observation.

Plusieurs techniques sont abordées (aquarelle, crayon, fusain, encre...) en s'appuyant autant sur les œuvres classiques que sur la BD.



Dessin Adultes

Proposé par Véronique Albert

Salle des travaux pratiques, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Jeudi	+ 18 ans	294 €	10h00 - 12h00
-------	----------	-------	---------------

Cours de dessin d'après nature (nature morte, paysage et perspective), modèle vivant, etc. Apprendre et observer, comparer pour transcrire un objet en 3 dimensions, donner du volume en travaillant les ombres et les lumières.

Différentes techniques seront abordées, comme le crayon, l'encre, le fusain, le pastel, etc dans une ambiance conviviale et agréable

Dessin Académique

*Coordination : Pascale Bourges et
Pascal Jourdain*

Salle des travaux pratiques, Centre Culturel, 2^{ème} étage

3 ^{ème} vendredi du mois (sept. à juin)	174 €	15h00 - 18h00
--	-------	---------------

Dans cet atelier vous pourrez profiter de modèles professionnels et partager 2 à 3 heures de croquis dans une ambiance amicale avec des échanges et des conseils. Débutants et confirmés sont les bienvenus.

ACTIVITÉS MANUELLES & ARTS PLASTIQUES

ARTS PLASTIQUES

Modelage - Poterie

Proposé par Virginie Brueder

Salle des travaux pratiques, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Jeudi	Adultes	309 €	13h00 - 15h00
Jeudi	Adultes	309 €	15h00 - 17h00
Jeudi	Adultes	309 €	17h00 - 19h00

Fournitures comprises.

Cet atelier permet à chacun d'être accompagné dans sa recherche personnelle (modelage, tour, travail à la plaque...) avec un soutien technique et artistique au sein d'un groupe stimulant et diversifié dans son inspiration.

Salle des travaux pratiques, Centre Culturel, 2^{ème} étage

Jeudi	Ados	252 €	17h00 – 19h00
Mercredi	Enfants (7 - 11 ans)	180 €	17h00 – 18h00

Fournitures comprises.

Venez découvrir le bonheur de manipuler la terre, de modeler ou de tourner. Créativité et plaisir assurés.



MJC de Bedoin – Planning activités 2026-2027

		9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
Lundi	Musique 1		Anglais débutant	Anglais intermédiaire			Italien déb/inter	Italien conversation							
	Musique 2								Piano						
	Salle TP							Couture							
	Salle danse												Fitness Cardio / Renfo / Circuit training		
	Auditorium												Tennis de table		
Mardi	Musique 1												Anglais intermédiaire		
	Salle TP		Peinture Adulte (Grp1)					Peinture Adulte (Grp2)					Loisirs créatifs Adulte		
	Salle danse														
	Salle sports		Stretching	Fitness Renfo / Léger cardio									Kick-boxing		
	Auditorium						Théâtre 7/12 ans (Grp 1)	Théâtre 7/12 ans (Grp 2)							
Mercredi	Musique 2			Accordéon	Accordéon										
	Salle TP		Loisirs créatifs 6/12 ans					Dessin 7/14 ans							
	Salle danse						Modern'jazz 8/9 ans	Modern'jazz 10/11 ans	Eveil danse 4/5 ans					Yoga	
	Salle sports			Eveil gym 2/4 ans	Eveil gym 5/6 ans		Cirque 6/8 ans	Cirque 9 ans et +							
	Musique 1												Atelier d'écriture (Semaines impaires)		
Jeudi	Musique 2														
	Salle TP			Dessin Adulte			Poterie Adulte (Grp 1)	Poterie Adulte (Grp 2)							
	Salle danse			Fitness Cardio / Renfo / Circuit training	Pilates								Talons / Heels Ados / Adulte	Modern'jazz Ado / Adulte	
	Salle sports		Pilates	Stretching	Gym douce										
	Salle TP			Peinture Partagée				Dessin Académique (3 ^e vendredi du mois)							
Vendredi	Salle danse														
	Salle sports				Yoga adapté								Taekwondo 5/12 ans Ados / Adulte		
	Auditorium			Tennis de table (selon disponibilité salle)											
Samedi	Salle danse			Danse contemporaine Adultes											

Activités physiques et sportives

Danse

Activités culturelles

Activités manuelles

CONDITIONS TARIFAIRES

Les inscriptions aux activités se font pour l'année sur la base des conditions générales suivantes avec un cours d'essai possible par activité :

- Les tarifs détaillés sont fixés pour l'année pour 31 séances minimum.
- Sont exclus des remises le forfait gymnastique et les cours de musique.
- Après le cours d'essai, le paiement des activités est obligatoire pour l'ensemble de l'année sous peine de ne plus être admis en cours
- Si un paiement en trois tranches est souhaité, il est **obligatoire** sous forme de trois chèques établis et datés du jour de l'inscription (encaissement en octobre – janvier – avril). Le premier chèque inclura l'adhésion et les frais annexes.
- Les remboursements partiels d'activités ne seront acceptés que dans les cas suivants : maladie sur présentation d'un certificat médical (minimum d'un mois), licenciement ou déménagement (un document probant devra être produit dans tous les cas).
- Nous acceptons les coupons sports, les chèques ANCV et le Pass Sport.
- L'adhérent doit avoir souscrit une responsabilité civile individuelle. Si ce n'est pas le cas, une licence UFOLEP84 pour les activités sportives peut être souscrite auprès de la MJC.
- La MJC se réserve le droit d'arrêter les cours s'il y a moins de 7 participants (exceptés les cours particuliers de musique).
- En cas de force majeure, la MJC se réserve le droit de ne pas rembourser les cotisations.
- **Après le cours d'essai, les mineurs ne pourront suivre une activité que si un parent ou représentant de l'autorité parentale se présente au bureau des associations pour son inscription préalable.**
- **En dehors des heures d'activité, les mineurs ne sont pas sous la responsabilité de la MJC, qui ne s'exerce qu'à partir du moment où l'enfant préalablement inscrit, s'est présenté à l'animateur référent de l'activité. La MJC ne prévient pas les parents en cas d'absence.**

REMISES FAMILIALES

(3 pers. minimum)

Pour les activités à l'année

(hors forfait gym et musique)

3 à 5 activités : 15% sur le prix total

6 à 7 activités : 20% sur le prix total

REMISES INDIVIDUELLES

Pour les activités à l'année

(hors forfait gym et musique)

Pour deux cours minimum

A partir de 450 € par an : 10%

A partir de 600€ par an : 15%

ADHESION INDIVIDUELLE

23 €

ADHESION FAMILIALE

(3 pers. minimum) :

50 €

INSCRIPTIONS

À PARTIR DU MARDI 25 AOÛT

les mardis, mercredis et jeudis (17h-19h)

Du samedi 30 août au 29 septembre , une

permanence sera également assurée

tous les lundis de 17h à 19h15 et tous les

samedis de 10h à 12h



Centre Culturel Helen Adam – 2^{ème} étage – BP30013

84410 BEDOIN – Tél : 04 90 65 95 66

Courriel : secretariat@mjcbedoin.org – Site : www.mjcbedoin.org



[mjc.bedoin](https://www.facebook.com/mjc.bedoin)



[mjc_bedoin](https://www.instagram.com/mjc_bedoin)

