

## ART VISUEL

### PEINTURE • LE LIEU - MJC

Avec Anita DORCET

Le lundi de 14h00 à 16h30

Le samedi de 10h00 à 12h30

Venez vous exercer aux techniques de peinture avec Anita Dorcet. Huile ou acrylique vous y trouverez votre compte et les conseils avisés d'une artiste peintre émérite.

(Matériel non fourni)

Adultes : 100€/8 séances



### EVEIL ARTISTIQUE • LE LIEU - MJC

Avec Rose LEMAIRE

Le mercredi de 10h00 à 11h00

L'atelier consistera en une série de créations et d'apprentissages à travers la découverte de différentes techniques et matériaux. L'idée est d'éveiller les enfants aux arts plastiques, au dessin, au volume et de permettre à chacun.e de pouvoir se familiariser avec ces pratiques afin de développer sa créativité. (Matériel non fourni)

5-10 ans : 220€/an - 74€/trimestre

### MANGAS • LE LIEU - MJC

Avec Farima MBACKE

Le mercredi de 11h00 à 12h30

Objectif des ateliers : Apprendre les bases du dessin en particulier dans le style manga à travers des cours simples et ludiques ! Chaque cours correspondra à une leçon précise afin d'améliorer ou de renforcer ses connaissances. Vous pourrez y développer votre propre univers tout en apprenant les codes du genre manga.

À partir de 10 ans : 220€/an - 74€/trimestre

### ART FLORAL • LE LIEU - MJC

Avec Cédric MAURY

Tous les 3èmes mercredis du mois de 10h00 à 12h00

Venez découvrir l'art d'assembler des fleurs, des feuillages, des herbes et d'autres accessoires végétaux pour composer une création avec laquelle vous repartirez après chaque atelier.

Adultes : 20€/séance

### BALADES PHOTOGRAPHIQUES

Territoire de La Rochefoucauld Porte du Périgord

Avec Alain LAURENT

Une fois par mois

Les balades photographiques se déroulent en extérieur sur des lieux différents à chaque fois. Venez avec votre appareil, argentique, numérique, compact, votre téléphone, l'important c'est le regard.

Adultes : 20€/an

### ATELIER DE POTERIE • LE LIEU - MJC

Avec Elise LORILLON

6-10 ans : le mercredi de 14h à 15h30

11-15 ans : le mercredi de 15h45 à 17h15

+16ans : le mercredi de 18h à 20h

Cet atelier de céramique vous propose de toucher à toutes les techniques autour de l'argile (grise, rouge, chamottées...) mais pas que, vous découvrirez aussi d'autres matières pour le modelage (pâte à papier, pâte fimo, et autres pâtes à modeler). Vous pourrez tenter de réaliser des objets avec le tour de potier, étudier les techniques de modelage, de sculpture, de pose de couleur avec différents engobes et émaux.

6-15 ans : 224€/an si min 8 personnes - 75€/trimestre

+ de 16 ans : 280€/an si min 8 personnes - 94€/trimestre

## MUSIQUE & THÉÂTRE

### THÉÂTRE NINOS • LE LIEU - MJC

Avec Sandra LAVAUD, Semprini company

Le mercredi de 10h00 à 11h00

Eveil artistique à travers le théâtre, le mime et la danse avec également des ateliers d'écriture, de créativité et du théâtre dessiné !

5-9 ans : 300€/an - 100€/trimestre

### THÉÂTRE PRE-ADOS • LE LIEU - MJC

Avec Sandra LAVAUD, Semprini company

Le mercredi de 11h00 à 12h00

Atelier d'expression et de création, improvisation, slam, théâtre graphique et vidéos, comédie musicale.

10-12 ans : 300€/an - 100€/trimestre

### AU THÉÂTRE CE SOIR

Avec Lili LEHOUX

Adultes : le mardi de 19h à 21h00 • LE LIEU - MJC

Ados-Adultes : le jeudi de 19h à 20h30 • LA ROCHE-FOUCAUD-EN-ANGOUMOIS

Tu veux sauter le pas de la scène ? Tu veux te sentir mieux dans ton corps, dans ta tête et faire quelque chose de bon pour toi ? Viens apprendre en t'amusant, tu peux le faire ! Textes classiques, contemporains, scènes cinéma, écriture, improvisations, exercices respiration etc. Ambiance garantie !

Adultes : 250€/an - 84€/trimestre

Ados/Adultes : 210€/an - 70€/trimestre

### GUITARE • LE LIEU - MJC

Avec Jean-hugues PAILHOU

Le jeudi à partir de 17h00

Initiation et pratique de la guitare. Venez apprendre ludiquement des morceaux connus de votre choix. Méthode sans solfège basée sur la pratique de l'instrument.

Tout public : 295€/an - 99€/trimestre

### PIANO • LE LIEU - MJC

Avec Clément PHILBERT

Le mercredi de 16h00 à 18h00

Venez vous initier au piano, apprendre les morceaux qui vous plaisent, composer vos premières notes en les posant sur une partition, affûter votre oreille et découvrir la richesse de cet instrument dans une ambiance détendue. J'accompagne également les niveaux intermédiaires dans leur pratique et leur donne des clefs pour la poursuite de la musique.

Tout public : 100€/8 séances (cours collectifs de 2 élèves toutes les 30min)

### CHORALE • LE LIEU - MJC

Avec Céline CHOTYS

7-14 ans : le lundi de 17h à 18h30

Adultes et ados à partir de 14 ans : le lundi de 19h00 à 21h00

Apprendre à chanter seul est une chose, savoir chanter en groupe en est une autre. Quel que soit votre timbre de voix, l'important est de partager ensemble un moment convivial

Tout public : 137€/an - 46€/trimestre

### CHANTS INDIVIDUELS • LE LIEU - MJC

Avec Céline CHOTYS (durée 50 min)

SUR RDV

J'ai beaucoup appris grâce aux autres. Aussi, mon projet aujourd'hui est de transmettre et partager mon savoir, les bases du chant et de permettre à mes élèves d'acquérir l'autonomie vocale nécessaire à une bonne pratique.

Tout public : 25€/séance

### EVEIL MUSICAL • VILHONNEUR

Avec Françoise JAUGIN

Méthode ludique, écoute, chant, initiation rythmique, lecture et écriture musicale

4 à 6 ans : le mercredi de 15h45 à 15h45

Cours collectifs 2 à 3 élèves toutes les 30 mn

20 € la séance par enfant

+ de 6 ans : le mercredi de 16h45 à 17h45

Cours collectifs 4 à 6 élèves

35 € la séance par enfant

## ATELIERS NUMÉRIQUES

Animés par Marie-Fanny Conseillère Numérique France Services de la Communauté de Communes La Rochefoucauld Portes du Périgord.

Tous ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous.

Ces ateliers numériques s'articuleront tout au long de l'année sur des thématiques diverses et variées (pronote, one, blinkbook, journée sans écran cap ou pas cap, visite virtuelle de musées, etc.), et seront l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, d'échanger et de partager sur des problématiques et des loisirs communs où la convivialité sera le maître mot ! Les dates :

26 septembre (17h-19h)

24 octobre (10h-16h)

28 novembre (17h-19h)

19 décembre (17h-19h)

30 janvier (17h-19h)

27 février (10h-12h)

26 mars (17h-19h)

30 avril (17h-19h)

28 mai (16h-19h)

25 juin (16h-19h)

2 juillet (16h-19h)

## BIEN-ÊTRE

### ATELIER MESSAGES ASSIS

Avec Catherine Goursaud

Le mercredi de 18h00 à 19h00

LA ROCHEFOUCAUD-EN-ANGOUMOIS

SALLE DE DANSE DE LA HALLE AUX GRAINS

Cet atelier débutera par des étirements doux pour délier les articulations, la respiration aidera à la détente. Les massages assis (par deux) apportent détente et bien-être.

Adultes : 300€/an - 100€/trimestre

### BODY BALANCE

Avec Catherine Goursaud

Le jeudi de 19h00 à 20h00

ANCIENNE SALLE D'ÉCOLE SAINT GERMAIN DE MONTBRON

Le cours de body balance va vous permettre de travailler votre équilibre et renforcer vos appuis avec l'utilisation de petits matériels. Des exercices d'étirements et de respiration viennent compléter la séance.

Adultes : 300€/an - 100€/trimestre

## DANSE

### ANIMATION CLAQUETTE AMÉRICAINE

Avec Françoise JAUGIN

Le mercredi de 18h00 à 19h00

VILHONNEUR

Activité pour tous ceux qui sont attirés par la danse et le rythme

À partir de 8 ans et adultes tout âge : 256€/an

86€/trimestre - min 5 pers. max 10 pers

### DANSE - REMISE EN FORME

Avec Anna BROQUET

Le lundi (y compris la moitié des vacances scolaires)

• 10h30-11h45: Remise en forme CHAZELLES

• 15h45-17h: Remise en forme GRASSAC

Adultes : 370€/an - 124€/trimestre

Le mardi (y compris la moitié des vacances scolaires)

• 9h15-10h30: Remise en forme VOUTHON

• 11h-12h15: Remise en forme MARTHON

Adultes : 370€/an - 124€/trimestre

Le mercredi

LA ROCHEFOUCAUD-EN-ANGOUMOIS

SALLE DE DANSE DE LA HALLE AUX GRAINS

• 10h-10h45: Éveil/initiation à la Danse

5 à 7 ans : 145€/an - 49€/trimestre

• 10h45-11h45: Danse classique débutant niveau 1

7 à 10 ans : 195€/an - 65€/trimestre

• 13h15-14h30: Danse Classique débutant niveau 2

7 à 10 ans : 240€/an - 80€/trimestre

MONTBRON: DOJO

• 17h15-18h00 : Eveil/Initiation

5 à 7 ans : 145€/an - 49€/trimestre

• 18h à 19h: Danse Contemporaine Débutant

7 à 10 ans : 190€/an - 63€/trimestre

Le jeudi (y compris la moitié des vacances scolaires)

10h45-12h: Remise en forme VILHONNEUR

Adultes : 370€/an - 124€/trimestre

14h30-15h30: Remise en forme MONTBRON

Adultes : 294€/an - 98€/trimestre

Le vendredi

MONTBRON: GYMNASÉ

• 17h15-18h15 : Classique débutants 1

7 à 10 ans : 195€/an - 65€/trimestre

• 17h15-18h30 : Classique débutants 2

7 à 10 ans : 240€/an - 80€/trimestre

1h pour débutant 1 et 1h15 pour débutants 2

### DANSE MODERNE

Avec Catherine GOURSAUD

Le mercredi de 16h30 à 17h45

LA ROCHEFOUCAUD-EN-ANGOUMOIS

SALLE DE DANSE DE LA HALLE AUX GRAINS

Un échauffement pour préparer et placer le corps, puis des exercices pour permettre à votre enfant de découvrir le rythme et la respiration qui lui convient. Le mouvement prend ensuite place naturellement lui permettant ensuite de s'exprimer librement en dansant.

9 - 12 ans : 280€/an - 94€/trimestre

## AUTRES PRATIQUES

### ATELIER D'ÉCRITURE • LE LIEU - MJC

Avec Josée STOQUART

Une fois par mois, le vendredi, de 10h00 à 12h00

Avec cet atelier vous pourrez exercer l'art d'écrire et libérer l'écrivain qui est en vous. Ce sont aussi des espaces d'échanges et de partage autour du plaisir commun de la lecture et de l'écriture.

Adultes : 10€ / séance

### ATELIER MÉMOIRE LOCALE • LE LIEU - MJC

Le lundi de 14h30 à 16h00

Cet atelier a pour objectif de recueillir des témoignages afin de faire (re)-vivre l'histoire locale des habitants du territoire et pourquoi pas aboutir à la création d'un ouvrage, d'une exposition etc.

Adultes : 20€/an

### ATELIER COUTURE • LE LIEU - MJC

Avec Réagir Ensemble

Le jeudi de 14h00 à 16h00

Envie de vous lancer dans la couture ? Vous savez déjà coudre et avez envie de vous perfectionner ? Rejoignez notre atelier de couture qui est idéal pour débuter et maintenir sa progression dans une ambiance conviviale.

Adultes : 20€/an

## ASSOCIATIONS PARTENAIRES

### QI GONG

Pascale COCHET - association Feng Ma

Le jeudi de 18h30 à 20h00 •

LA ROCHEFOUCAULD-EN-ANGOUMOIS

Informations et inscriptions au 06.42.16.46.28

### ACCOMPAGNEMENT DE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Association Nos mains sur l'horizon

Le mardi et samedi à partir de 14h00 • LE LIEU - MJC

Informations et inscriptions au 06.98.06.25.98

### CLUB D'ÉCHECS

Bernard AZEN - Association Les Tours du Mont-bronnais

Le mercredi de 14h30 à 15h30 - Une semaine sur deux

LE LIEU - MJC

Informations et inscriptions au 06.83.48.44.57

### VÉLO-CYCLOTOURISME

Association Cyclo Club Rupificaldien

LE LIEU - MJC

Informations et inscriptions au 06.43.01.45.83 et

06.89.37.36.20

## LANGUES ÉTRANGÈRES

Les ateliers de langues sont animés par l'association Unis Vers Langues.

Les inscriptions se font directement auprès de l'association.

Vous pouvez les contacter par mail :

• nicole.chatri@wanadoo.fr

• marieh.roblin@orange.fr

ou par téléphone au

• 05 45 63 50 94 / 05 45 62 03 21

### ANGLAIS • LE LIEU - MJC

Avec Clare CHENERY

Le jeudi de 18h00 à 19h30

Des cours d'anglais dispensés par une anglophone. Quoi de mieux pour affûter son accent et développer ses compétences linguistiques ?

Adultes : 7.5€/séance

### ESPAGNOL • LE LIEU - MJC

Avec Rémes

Débutant : le jeudi de 10h30 à 12h00

Familiarisation avec le vocabulaire de la vie courante et initiation de façon ludique et décontractée aux particularités de la langue espagnole.

Médian : le jeudi de 14h30 à 16h00

Approfondissement de l'expression à travers des sujets nombreux et variés: culture, art, histoire et traditions servent de base à l'enrichissement du vocabulaire et de la grammaire.

Adultes : 7.5€/séance

### FRANÇAIS • LE LIEU - MJC

Avec Fabienne

Le mardi de 10h00 à 11h30

À l'attention de toute personne d'origine étrangère souhaitant apprendre ou améliorer l'usage de la langue française.

Adultes : 7.5€/séance

## L'ESPACE DE VIE SOCIALE

L'accueil Espace de Vie sociale est un accueil physique ouvert à toutes et tous au sein de la MJC que vous soyez adhérents ou pas.

Les habitants peuvent notamment bénéficier d'informations sur leurs droits, la consultation de brochures ou affichages mis à disposition.

Sur Rendez-vous il est possible de bénéficier d'un accueil personnalisé pour vous accompagner, mais aussi vous conseiller / orienter selon vos besoins et démarches administratives.

### UN LIEU DE VIE, DE PARTAGE ET DE MIXITÉ !

Nous sommes également là pour accompagner les habitants dans leurs projets sur le territoire, pour développer des actions solidaires favorisant l'implication de tous, habitants et partenaires.

Renforcer et rétablir le lien social par les échanges de savoir et la convivialité.

### HORAIRES

Le lundi de 14h à 17h

Le mercredi de 9h00 à 12h30

Le vendredi de 14h00 à 17h00

Sur RDV pour des accompagnements individualisés



Les ateliers débutent  
le 18 septembre 2023 par  
une semaine de découverte !

Renseignements au  
06.10.09.74.77

## ADHÉSIONS

L'adhésion à l'EVS-MJC est obligatoire pour participer aux activités de l'association.

Elle est annuelle du 1er septembre 2023 au 31 août 2024 et non remboursable.

### Les nouveaux tarifs d'adhésion

applicables sur la saison 2023-2024

Adhésion individuelle (plein tarif) : 10 €

Adhésion individuelle (tarif réduit - 25 ans, RSA, pôle emploi) : 5 €

Adhésion familiale (plein tarif) : 20 €

Adhésion familiale (tarif réduit) : 10 €

Adhésion personne morale : 30€

Adhérer à la MJC, c'est avant tout partager le projet associatif d'Éducation Populaire de l'association et adhérer aux objectifs éducatifs et culturels qui sont les nôtres. Tout adhérent peut s'impliquer dans la vie de l'association et s'engager pour être acteur de son évolution. Chaque adhérent.e est invité.e à participer aux projets de l'association, aux décisions, être force de proposition.

## INSCRIPTIONS

L'inscription aux ateliers se fait à l'accueil du LIEU. Il est également possible de s'inscrire sur la page Helloasso de la MJC. Les ateliers ouvriront sous réserve d'un nombre de participant.e.s déterminé. L'inscription est un engagement à l'année. Toute activité engagée est due et doit être réglée avant la participation à la première séance. Aucun remboursement accordé sauf conditions exceptionnelles (raison médicale, mutation professionnelle, perte d'emploi, déménagement à plus de 40km). Dans tous les cas le remboursement est effectué au prorata du temps restant, dans la limite maximum de 10 séances, une retenue de 10 % correspondant aux frais de gestion administrative et l'adhésion reste acquise. L'inscription à un atelier ouvre droit à une séance d'essai.

Une attestation médicale vous sera demandée pour certaines activités.

## RÈGLEMENT

- chèques bancaires (à l'année, encaissement possible en 3 fois),
- espèces, à l'année
- sur le site Helloasso (paiement par CB en 12 mensualités)

www.helloasso.com/associations/mjc-la-rochefoucauld

Les tarifs au trimestre sont indiqués à titre informatif, l'inscription à un atelier vaut un engagement à l'année.



LA ROCHEFOUCAULD

Maison des Jeunes et de la Culture

# LE LIEU

Programme 2023-2024

Lieux et horaires à confirmer



10, place du Dr LHOMME  
16110 La Rochefoucauld-en-Angoumois  
(+33) 06 10 09 74 77

coordination.mjclarochefoucauld@gmail.com

@mjclarochefoucauld

MJC La Rochefoucauld

