

Saison
2022 - 2023

Théâtre

Loisirs

Enfance

Arts manuels

Ensemble

MJC

Culture

Avrillé

Partage

Jeunesse

Plaisir

Danse

Bien-être

Intergénérationnel

BOUGEZ
Avec la MJC!



O'grand Air (14-15 mai 2022)

Stand MJC pour l'édition 2022 du festival avrillais O'grand Air pendant lequel Chloé, stagiaire BPJEPS proposait une activité de confection de cosmétiques naturels pour petits et grands.



Fête de la musique (25 juin 2022)

Pour la fête de la musique, la MJC proposait au sein du parc Brassens un atelier de confection d'instruments de musique à base d'objets de récupération.



Galas de danse (17, 18, et 19 juin 2022)

Après les galas de théâtre ont eu lieu les représentations par les élèves (enfants, ados et adultes) des cours de danse.



Représentation Ozéphy au Chêne-Fournier (24 juin)

À la demande du responsable enfance Nicolas Gasté, les enfants du Chêne Fournier et leurs familles ont pu profiter du spectacle « La 22^{ème} Infortune d'Arlequin ». Un moment convivial partagé par petits et grands.

L'équipe MJC.....	5
Qu'est ce que la MJC ?.....	6
La MJC... son Projet.....	7
Bénévolat.....	8
Partenaires.....	9
Enfance - Famille.....	11
Jeunesse.....	15
Activités MJC.....	19
Tarifs activités.....	48
Nous trouver.....	50
Informations pratiques.....	52

Passport découverte

Envie de vous inscrire à une activité mais vous ne savez pas laquelle est faite pour vous ?

Du 19 septembre au 1er octobre, essayez l'activité de votre choix le temps d'une séance pour le prix de **10€**. C'est sans engagement !

Attention ! L'achat d'un pass découverte ne vous garantit pas une place dans le cours essayé. Seule l'inscription administrative est prise en compte.

En vente à partir du 3 septembre 2022 auprès de l'accueil MJC au Centre Georges Brassens.

Nous retrouver et partir à la découverte

Cher adhérents fidèles, chers nouveaux adhérents,

Cette saison 2022-2023, notre MJC l'a construite avec envie, envie de vous retrouver dans des conditions normales, envie de vous proposer toujours plus de bons moments partagés, et envie de vous séduire avec ce nouveau support d'information aux couleurs rafraîchissantes.

La programmation que vous allez découvrir dans les pages qui suivent vient en effet illustrer ce en quoi nous croyons fermement : la solidarité et l'apprentissage entre générations, la découverte culturelle et artistique, la richesse de l'ouverture à l'autre et au monde.

Avec 33 activités, notre saison ne cesse de se diversifier et répondra, j'en suis sûr, cette année encore, à vos attentes quel que soit votre âge, votre lieu de vie, vos passions, vos envies.



Oui notre MJC est un acteur incontournable du bien-être de tous les Avrillais et bien au-delà ! Ce succès, il revient à son équipe salariée qui, chaque jour démontre son implication et sa volonté de l'ensemble des bénévoles réguliers et ponctuels qui font vivre notre association. Enfin, nous ne pourrions agir pour le bien vivre ensemble sans le soutien précieux de la Ville d'Avrillé, de ses élus mais aussi ses nombreux partenaires locaux qui nous accompagnent dans notre démarche d'éducation populaire et d'animation. Au nom de notre conseil d'administration, je veux ici les remercier chaleureusement.

Oui, cette année sera riche, diversifiée, joyeuse ! Alors, partez à l'exploration de notre programmation, faites-vous plaisir et faites-en profiter ceux que vous aimez. Alors, à tous, bonne lecture et bonne saison !

Patrick TIREL - Président

Direction

Miléna Bergeolle



Secrétaire Comptable

Florine Enault



Secrétaire assistante

Catherine
Jovelin-Genuist

Responsable pôle Enfance

Nicolas Gasté



Pôle Jeunesse

Stagiaire BPJEPS
Chloé Drot

Coordinatrice
Carine Sergent

Responsable
Hélène Diard

Membres du Conseil d'Administration

Membres élus : Patrick Tirel (Président) / Edmond Vapaille (vice-président) / Marie-José Raoult (trésorière) / Fons Rutten (trésorier adjoint) / Alain Brissot (secrétaire) / Olivier Crasnier (secrétaire adjoint)

Elisabeth Guerrin / Séverine Jeanneau-Bochereau / Sindy Moreaux / Karima Veilhan-Badek / Shirine Verwilghen / Patrick Faller

Membres de droit : Caroline Houssin-Salvetat (Maire d'Avrillé) / Patrice Lucas (adjoint au Maire) / Séverine Cros (adjoint au Maire)

Qu'est ce que la MJC ?

La MJC en quelques chiffres...

Fondée en **1966** par Francis Morel, la MJC est à ce jour la plus importante association avrillaise.

Chaque année, elle rassemble en moyenne **1400** adhérents inscrits dans plus de **30** activités différentes réparties parmi les **4 pôles** Théâtre et pratiques musicales, Santé - Bien-être, Arts & Loisirs et Danse !

L'année passée, ce sont près de **50** bénévoles qui ont agi pour le succès de la MJC.

La MJC d'Avrillé place l'enfance et la jeunesse au coeur de son projet.

Pendant la saison 2021-2022 :

- Avant les vacances d'été, plus de **200** enfants âgés de 6 à 13 ans étaient présents lors des différents accueils de loisirs.
- Près de **90** enfants âgés de 5 à 13 ans ont participé aux mini camps organisés par le secteur enfance.
- près de **50** jeunes ont fréquenté régulièrement l'Espace Jeunes et environ **40** se sont inscrits aux camps d'été.

« La MJC est un lieu de partage et de rencontres où il fait bon vivre. Les nombreuses activités proposées permettent à chacun de trouver son bonheur. Pour ma part, j'ai choisi de m'inscrire au théâtre à la rentrée. » - **Florine Enault**



La MJC, son Projet

1. Un projet ancré dans son territoire

- Depuis **plus de 55 ans**, la MJC **accompagne** les Avrillais dans leur parcours de vie
- Avec la MJC, ce sont près de 50 bénévoles et 19 partenaires qui **agissent** pour le **bien vivre ensemble**.

2. Un projet au plus proche de vous

- **365 jours** par an, la MJC se met au service de **toutes les générations**, pour **embellir** leur quotidien.
- Des activités **conçues, organisées** et **animées** avec et pour les habitants de la cité.



Vente de crêpes par les jeunes de l'Espace Jeunes de la MJC pendant l'événement Avrillé en Transat 2022.



Au Chêne Fournier, les enfants de l'accueil de loisirs ont créé un mini potager.

3. Un projet pour..

- **Apprendre** sur soi
- **Apprendre** avec et grâce au collectif
- **Explorer** de nouveaux apprentissages

4. Un projet ouvert sur le monde pour découvrir de nouvelles cultures, de nouvelles pratiques

Pourquoi devenir bénévole à la MJC ?

Devenir bénévole pour la MJC d'Avrillé, c'est vous engager pour le bien-être collectif. Grâce à vous, la MJC reste en capacité chaque année, et ce malgré les difficultés que nous connaissons, à proposer des activités de qualité, et des événements conviviaux. Devenir bénévole pour la MJC, c'est également vous permettre de valoriser vos compétences et de vous forger une expérience au sein d'une association d'utilité collective.

Qui peut devenir bénévole à la MJC ?

Tout le monde ! Quelque soit votre profil, vous aurez toujours à apporter à l'association.

Idée reçue : « devenir bénévole prendra beaucoup de mon temps libre »

FAUX ! Vous pourrez apporter votre aide lors des événements ponctuels MJC, ou bien vous investir à long terme selon vos envies et votre disponibilité. Il n'y a pas de petit investissement !



“ Aider au succès des Galas de Danse MJC comme bénévole donne vraiment du plaisir et de la satisfaction. Derrière les coulisses nous voyons les professeurs de danse très engagés avec leurs élèves. ” - Fons Rutten

“ A l'heure de la retraite être bénévole c'est prendre son temps pour donner du temps, se mettre au service des autres et d'une cause, valoriser les acquis d'une vie professionnelle et familiale, faire des rencontres improbables, partager des moments conviviaux... en un mot : **VIVRE** ” - Marie-José Raoult



Au même titre que nos bénévoles, nos partenaires nous sont précieux ! Devenir partenaire de la MJC d'Avrillé, c'est soutenir une association qui agit pour défendre des valeurs éducatives, sociales, et culturelles.

Un grand **MERCI** à tous les partenaires qui nous soutiennent !

Ville d'Avrillé / Conseil Général Maine et Loire / CAF Maine et Loire /

Région Pays de la Loire / Crédit Agricole Anjou Maine / Giffard / Renault

Avrillé / Premium / Danses et Plage / Cepia for men / Aria Coiffure /

Prisma Immobiliers / Goupil Avrillé / TGS / Crédit Mutuel / Le Rézia /

Contacts & renseignements
Envie de nous rejoindre ? Contactez-nous !

accueil@mjc-avrille.asso.fr

02 41 34 35 87

Theraform Avrillé / Resto le

Tablier / Au petit Saint An-

toine / AD Garage Fourier /

Lissac l'Opticien

Goupil
 CHAUFFAGE, PLOMBERIE, SALLE DE BAINS
 AVRILLÉ
 WWW.GOUPIL-CHAUFFAGE.FR

1, rue René Descartes - ZI les Landes 1 - 49240 AVRILLÉ
 Tél. 02 41 69 22 63
 mail : sarl.goupil@wanadoo.fr

PRISMA IMMOBILIER

C'EST L'AGENCE DE VOTRE QUARTIER

contact@prisma-immobilier.fr

112 avenue Pierre Mendès France, 49240 Avrillé
 Tél. 02 41 34 17 17

2 avenue du Commandant Mesnard, 49240 Avrillé
 Tél. 02 41 39 62 37

www.prisma-immobilier.fr

AU PETIT SAINT ANTOINE

Luc Fusil MAÎTRE ARTISAN

Charcutier - Traiteur
 BUFFETS - COCKTAILS - REPAS DE FAMILLE...

20, Esplanade de l'Hôtel de Ville - AVRILLÉ
 Tél. 02 41 34 50 69

www.aupetitsaintantoine.fr

Enfance - Famille

Vivre ensemble
 Camps d'été 5 / 13 ans

S'ouvrir
 Club Juniors 11 / 13 ans

Socialiser

Autonomie
 Accueil de loisirs 6 / 10 ans

Projets intergénérationnels

S'amuser



Nicolas Gasté
Responsable enfance

Que propose le secteur enfance ?

“ Nous proposons deux accueils de loisirs qui fonctionnent sur les périodes de congés scolaires et des séjours vacances sur la période d'été. ”

Où se déroulent les accueils de loisirs ?

“ Deux sites sont utilisés sur la commune pour accueillir les enfants âgés de 6 à 13 ans, le site du Chêne Fournier et l'Espace Jean Guichard. ”

6-10 ans



Le site du Chêne-Fournier situé dans le parc de La Haye reçoit l'accueil de loisirs.

11-13 ans



L'Espace Jean Guichard situé dans le parc de La Haye accueille le Club Juniors.

Notre projet pédagogique

“ Nous mettons l'enfant au cœur de notre projet pédagogique, les accueils de loisirs étant l'un des lieux privilégiés pour laisser libre cours à l'ouverture, à l'autonomie et au vivre ensemble. En dehors des enfants que nous accueillons, nous sommes attachés à travailler aux côtés d'animateurs BAFa et de stagiaires motivés et passionnés. ”



Julie et Myriam,
animatrices enfance

À quoi ressemble une journée type à l'accueil de loisirs ?

Les enfants sont accueillis de 7h30 à 9h15 le matin. Un temps d'échange est consacré aux familles en début et fin de journée. La journée débute à 9h45 par des rituels : présentation de la météo, menu du jour, temps d'échange avec les enfants qui ont envie de s'exprimer. Après l'activité du matin, les enfants profitent d'un temps libre avant de déjeuner, puis les petits âgés de 5 à 6 ans se reposent dans une salle dédiée pendant 30mn minimum. Après l'activité de l'après-midi les enfants goûtent et profitent d'un temps libre avant de repartir dans les familles entre 17h15 et 18h30.

Informations pratiques

Quand le centre de loisirs est-il ouvert ?

Le centre de loisirs ainsi que le Club Juniors sont ouverts pendant les petites vacances et pendant les grandes vacances d'été.

Comment connaître la programmation et les tarifs des accueils de loisirs ?

La programmation des camps et les tarifs sont disponibles sur le site internet de la MJC : www.mjc-avrille.asso.fr. Les tarifs varient selon votre quotient CAF.

Quand et comment inscrire mon enfant ?

Après avoir souscrit à l'adhésion individuelle (16 €) ou familiale (26 €) de la MJC pour la période de septembre à août, vous pourrez inscrire votre enfant dès l'ouverture des inscriptions trois semaines avant chaque période.

Vous devrez fournir le dossier d'inscription, la fiche sanitaire annuelle ainsi que l'attestation de la CAF ou MSA à jour.

Les enfants doivent être inscrits au secrétariat de la MJC, au plus tard 48h (jours ouvrables) avant le début de l'accueil de loisirs.



RENAULT
Nicolas
DESLANDES



Didier
ROTH

- Ventes véhicules neufs & occasions toutes marques
- Réparations toutes marques
- Service Rapide
- Mécanique / Carrosserie / Peinture

Tél. 02 41 34 36 36
ASS - 22 avenue Pierre Mendès France - 49240 AVRILLE

RESTO

le tablier

2 rue Bigot, 49100 ANGERS
02 41 48 40 64
www.angers-letablier.com

Horaires d'ouverture
Lundi au vendredi
8h30 - 17h30

Maine & Loire | Sarthe



Impression
Informatique
Télécom
Dématérialisation

www.premium-sas.com
02 41 211 600

Jeunesse

Apprendre



Curiosité

S'amuser



Grandir

La MJC, « pour et avec les jeunes »

S'ouvrir



Partir à l'aventure

Bouger



Socialiser

Se responsabiliser

Découvrir

SPACE JEUNES

Qu'est-ce que l'Espace Jeunes de la MJC ?



Chloé (stagiaire),
Carine (coordinatrice)
et Héléna (responsable)

L'Espace Jeunes de la MJC est un lieu au sein duquel les jeunes âgés de 14 à 25 ans peuvent se retrouver, jouer, se détendre et participer aux animations et soirées organisées par les jeunes ou encore trouver conseil auprès de nos animateurs.

Ils pourront se détendre *via* le billard, le baby-foot, le coin cocooning, le bar à jeux, les ordinateurs, les nombreux jeux de société et matériels de bricolage.

L'espace jeunes est ouvert à tous les jeunes sous réserve du règlement d'une cotisation annuelle :

- Avrillais : 3€
- Non avrillais : 5€

Activités de loisirs et mini camps d'été

L'Espace Jeunes propose des activités de loisirs pendant les vacances scolaires, ainsi que des mini camps pendant les vacances d'été. Les plannings sont généralement publiés en ligne sur le site internet de la MJC avant le début de chaque période de vacances scolaires.

Qu'est ce que « Info Jeunes » ?

L'Espace Jeunes possède un point Info Jeunes pour les jeunes de 16 à 25 ans. Ils y trouveront un ordinateur, de la documentation sur l'orientation, la prévention, la santé, l'emploi. Des animateurs sont formés pour répondre aux questions et besoins des jeunes et de leurs familles.

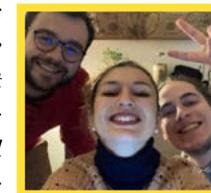
Info Jeunes met également en place des ateliers de formation babysitting, PSC1,



de l'autofinancement pour aider les jeunes dans leur projet individuel ou collectif, des aides, et d'autres dispositifs pour les aider et les accompagner vers la vie d'adulte.

“ Ça c'est nous, trois amis qui partageons une même passion : le voyage et l'image. Notre projet ? Faire un voyage culinaire en Inde et le décliner en série-documentaire. Nous avons

eu la chance de nous faire accompagner par la MJC. Un soutien moral et financier grâce notamment à la Bourse à Projets de 800€ dont nous avons pu bénéficier ”



Matthieu, Blandine et Quentin
@panjaprod

Horaires et contacts

Espace Jeunes : 02.41.34.94.54

Bureau pôle jeunesse : 02.41.34.83.89 / 06.30.02.44.88

Coordinatrice Jeunesse (Carine Sergent) : jeunesse@mjc-avrille.asso.fr

Espace Jeunesse (Héléna Diard) : spacejeunes@mjc-avrille.asso.fr

Informatrice IJ : pij@mjc-avrille.asso.fr

Site internet : www.mjc-avrille.asso.fr

S'Pace Jeunes		Point Info Jeunesse	
Mercredi	14h00-18h00	Mercredi	15h00-18h00
Vendredi	15h00-20h00	Vendredi	16h00-20h00
Samedi	14h00-17h00	Samedi*	14h00-17h00

SpaceJeunes MJC

SpaceJeunes Avrillé

*Ouverture le samedi sur rendez-vous.

CEPIA
for men

COIFFEUR-BARBIER

155 Avenue Pierre Mendès France
49240 Avrillé

02 41 36 17 05

Horaires d'ouverture

lundi 14h00 - 19h00
mardi au mercredi 9h00 - 19h00
samedi 8h00 - 17h00

Ari'a
coiffure

48 bis Avenue Simone Veil, 49240 Avrillé

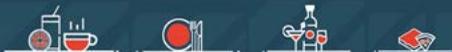
02 41 17 94 36

Horaires d'ouverture

lundi 14h00 - 19h00
mardi au vendredi 09h00 - 19h00
samedi 08h00 - 18h00
Dimanche Fermé

Le Résia

BAR / RESTAURANT / PIZZERIA



141, Av. Pierre Mendès France
49240 AVRILLÉ - 07 77 37 89 44
OUVERT 7 JOURS SUR 7
sur place ou à emporter.



**Découvrez
notre Carte**
Flashez-moi

LISSAC
l'Opticien Audio 2000

- C. Cial Carrefour Market **AVRILLE**
- C. Cial Grand Maine **ANGERS**
- C. Cial Espace Anjou **ANGERS**

MAGASIN LISSAC AVRILLÉ

Centre Commercial Carrefour Market
30 ter avenue Pierre Mendès France
49240 AVRILLÉ

Tel : 02.41.34.31.88
Fax : 02.41.34.41.39
@ : lissac.avrille@gmail.com

Suivez nous sur :

www.lissac-avrille-carrefourmarket.fr
www.facebook.com/Lissac-Opticien-Avrillé
www.instagram.com/lissacavrille

Activités MJC

Danse

Santé & Bien-être

Pratiques théâtrales & musicales

Arts & Loisirs

Danse Capoeira (enfants, ados)

La Capoeira est un art martial brésilien créé par les esclaves au Brésil aux alentours des années 1530. Praticué sans limite d'âge, c'est une lutte sous forme de danse qui a pour objectifs de travailler la souplesse, l'éducation sportive et l'esprit de groupe.

5-9 ans	Vendredi	18h30-19h45	1h15
10-15 ans			

Intervenant : MESTRE Tato

Lieu : Espace Jean Guichard

Danse Rock-Swing (adultes)

Le Rock est le nom français de cette danse apportée par les américains lors de la seconde Guerre Mondiale.

Elle est issue d'une multitude de danses. (Charleston, Lindy-Hop, Balboa, Quick Step, Fox Trot), ce qui fait de cette danse l'une des plus pratiquée dans le monde (son nom diffère en fonction des pays).

C'est avant tout une danse sociale, une danse de partage, où danseurs et danseuses échangent le temps d'une musique.

Nous aurons à cœur de vous faire partager notre plaisir de danser.

Lundi	20h00-21h15	1h15
-------	-------------	------

Intervenant : GORCE Jean Philippe

Lieu : Maison de la Danse

Rythme et Mouvements (adultes)

Gardez souplesse et énergie même en avançant en âge, c'est possible grâce au cours « Rythme et Mouvements ». Ce cours, toujours en musique et en rythme, se déroule sur 24 séances.

À base d'étirements doux, du travail de la mémorisation, de l'espace et de latéralisation, s'adaptant à chacun, il permet par de petits enchaînements simples de faire travailler la coordination et l'équilibre dans une ambiance conviviale.

Venez l'essayer !

Jeudi	10h00-11h15	1h15
-------	-------------	------

Intervenante : CARTREAU Christine

Lieu : Maison de la Danse

Danse Zumba (tous âges)

La danse « Zumba » est un cours qui mélange des rythmes latinos (Salsa, Merenge, Reggeaton, Cumbie) et des mouvements faciles à suivre pour créer un enchaînement différent. Les chorégraphies suivent par intervalles : rythmes lents, rapides, qui s'enchaînent...

7 - 12 ans	Vendredi	17h00-18h00	1h
13 - 16 ans	Lundi	18h00-19h00	
Adultes		19h00-20h00	
	Mercredi	19h30-20h30	
	Jeudi	20h45-21h45	
	Vendredi	18h00-19h00	

Intervenants : Intervenant en cours de recrutement

Lieu : Maison de la Danse

Danse Contemporaine (tous âges)

La danse Contemporaine est souvent qualifiée d'intellectuelle, monotone et même ennuyeuse. Mais il existe autant de Danse Contemporaine que de professeurs.

Dans le cas présent, une base importante de technique, agrémentée du travail de l'espace, d'une dynamique et d'une gestuelle moderne permet de créer des chorégraphies souvent ludiques et toujours expressives.

4-6 ans	Mercredi	11h30-12h15	45mn
	Jeudi	17h00-17h45	
6-8 ans	Mercredi	13h45-14h45	1h
	Jeudi	17h45-18h45	
8-9 ans	Mercredi	14h45-15h45	
9-10 ans		15h45-16h45	
11-13 ans		16h45-18h00	
13-15 ans	Jeudi	18h45-20h00	1h15
+ 16 ans	Mercredi	18h00-19h30	1h30
		20h30-22h00	
Adultes	Jeudi	20h15-21h45	

Intervenantes : PICHAUD Marie

Lieu : Maison de la Danse



Atelier danse Contemporaine

Atelier de danse Contemporaine en partenariat avec la compagnie de danse « l'Avant Deux » de Segré. Atelier de création tous niveaux confondus en vue de spectacles programmés en 2023 sur les villes de Segré et Avrillé. Cet atelier exige un engagement en vue des représentations.

Les ateliers ont lieu 15 samedis matin sur 2 heures selon un calendrier établi en début d'année.

Le premier atelier se déroulera le 8 octobre 2022 à 10 heures à la Maison de la Danse.

Samedi	9h30-11h30	2h
--------	------------	----

Intervenante : CARTREAU
Christine

Lieu : Maison de la Danse

Atelier la Fabrique / Location de costumes

Cet atelier couture est animé par Christine avec la participation très active d'une dizaine de bénévoles qui se retrouvent tous les jeudis après-midis. Elles créent, elles découpent, elles jouent de la machine à coudre, à surjeter pour confectionner l'ensemble des costumes utilisés pour les galas de danse de fin d'année. Vous êtes intéressé(e)s, alors venez à leur rencontre à partir de début octobre.

Jeudi	14h00 - 16h30	2h
-------	---------------	----

**Pour toutes les locations de costumes de vos spectacles,
contacter le 06.77.44.69.51.**

Danse Modern'jazz (tous âges)

La danse Jazz est née des danses afro-américaines de la fin des années 1800. Traversant les claquettes de Broadway, le Cake-walk, le Charleston, la danse Jazz se lie avec la musique jazz.

Elle lui emprunte les rythmiques, les contretemps et la force de l'improvisation. Aujourd'hui la danse Jazz appelle l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique et la surprise, tout en favorisant l'expression individuelle « le feeling ».

4-6 ans	Mercredi	10h30-11h15	45mn
6-7 ans	Mardi	17h00-18h00	1h
8-9 ans	Lundi		
10-11 ans	Lundi	18h00-19h00	1h15
12-13 ans	Mardi	18h00-19h15	
14-16 ans	Mardi	19h15-20h30	1h30
16-18 ans	Lundi	19h00-20h30	
Adultes avancés	Lundi	20h30-22h00	
Adultes tous niveaux	Lundi		
Adultes avancés	Mardi		

Intervenante : GUITTER Angélique

Lieu : Maison de la Danse



Danse Classique (tous âges)

La danse Classique, une esthétique et une tradition.

Née au XVII^e siècle, elle fait encore rêver bien des petites filles, mais aussi des jeunes garçons.

Mémoire vivante, la danse Classique d'aujourd'hui nous offre une pratique corporelle approfondie et une expression artistique très large. Sa relation spécifique à l'espace et à la musique favorise l'épanouissement et la créativité des petits et des grands.

4 ans	Eveil 1	Mercredi	12h15-13h00	45mn
5 ans	Eveil 2		13h00-13h45	
6 - 7 ans	Initiation 1 et 2	Vendredi	17h00-18h00	1h
8-9 ans	Débutants		18h00-19h15	1h15
10-17 ans	Elémentaire		19h15-20h45	1h30
Adultes	-		20h45-22h15	

Intervenante : VASSOR Elodie

Lieu : Maison de la Danse



Hip-hop (enfants et jeunes)



Danse rythmée basée sur la connaissance du corps, elle est libre et toujours à la recherche de l'innovation.

Le Break, le Locking et le Smurf ne demandent qu'à repousser ses limites. Persévérance et motivation sont indispensables.

Intervenant : PLONG Chan

Lieu : Maison de la Danse, Centre Geroges Brassens

6-9 ans	débutants	Mercredi	14h00-15h00	1h
9-11 ans	initiés	Jeudi	18h00-19h15	1h15
11-14 ans			19h15-20h45	1h30
+ 14 ans	Vendredi	19h00-20h30		
Adolescents		avancés	20h30-22h00	

Danse en ligne (adultes)

La danse solo, plus communément appelée « danse en ligne », provient du Canada. Les chorégraphies se dansent sur toutes sortes de musiques, chacha, Tango, Rumba, Valse, Salsa, Disco, Rock... que nous exécutons ensemble, en travaillant à la fois la mémoire, mais aussi la technique de la danse en général. Savoir se présenter devant un public, gérer son maintien du corps, son regard font partie de l'apprentissage. Alors, jeunes et moins jeunes, venez nombreux bouger, danser et vous amuser.

Adultes intermédiaires	Mercredi	13h45-15h15	1h30	Intervenante : HUET Catherine
Adultes avancés		18h15-19h30	1h15	

Lieu : Maison de la Danse

Danse Bien-être (adultes)

Envie de bulle pour se ressourcer et se retrouver ? Venez découvrir une activité de Bien-être originale : danser librement en toute simplicité, en exprimant votre personnalité. Pas de chorégraphie imposée mais juste le plaisir de bouger, de laisser le corps s'exprimer sur des musiques variées. La danse Bien-être favorise la détente, la confiance en soi, le lâcher prise et la relation aux autres.

Vendredi (15 séances)	20h00-21h30	1h30
-----------------------	-------------	------

Intervenante : GOUIN Karine

Lieu : Centre Georges Brassens

Fitness (adultes)

Envie de bouger, de transpirer... cette activité est pour vous ! Cela vous permettra d'améliorer les qualités d'endurance, d'aérobic et de coordination par l'apprentissage d'une chorégraphie cadencée, très ludique. Amusement garanti !



Le renforcement musculaire sera basé sur le bas du corps. Renforcement de la ceinture abdominale (ventre et taille), des fessiers et des jambes (quadriceps, adducteurs).

Stretching : Cours d'étirement pour augmenter la mobilité articulaire et la souplesse.

Intervenant : ACHBANI Tarik

Lieu : Maison de la Danse

Mardi	9h30-10h30	1h
	20h15-21h15	
Vendredi	9h00-10h00	

Pilates (adultes)

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Intervenantes : GUITTER Angélique, [LE BIHAN Anne-Gaëlle](#)

Lieux : Maison de la Danse, Maison de Quartier la Salette



Lundi	14h00-15h00	1h
	15h00-16h00	
Mardi	9h15-10h15	
Mercredi	9h15-10h15	1h
	20h30-21h30	
Jeudi	18h00-19h00	1h
	19h00-20h00	
	20h00-21h00	

Découverte de soi, mieux être au quotidien (adultes)

Des exercices simples et variés pour se dynamiser, se détendre, se découvrir, se connaître davantage pour un mieux être dans votre vie de tous les jours. Enseignements autour des énergies du corps pour s'aider à se retrouver au plus près de soi et de sa nature profonde.

Mardi (20 séances)	19h00 - 20h30	1h30
--------------------	---------------	------

Lieu : Maison de Quartier L'Adézière

Intervenante : BECKER Marylène (Esthéticienne, énergéticienne, Coach en techniques de bien-être, maître REIKI)

Stages Facilitateurs de vie 2022/2023

- 9 octobre 2022 journée entière (6h) : Décoder ses émotions pour vivre mieux.
- 19 novembre 2022 journée entière (6h) : Comment bien communiquer ?
- 4 février 2023 journée entière (6h) : Être soi avec les autres

Stages - Réflexologie plantaire (adultes)

« Là où se trouvent tes pieds commence le voyage » disait Lao-Tseu, dans le Tao-Te-King.

La Réflexologie Plantaire est un art ancestral. Pratiquée en Chine, puis en Egypte plus de 2000 ans avant J.-C., elle est pratiquée sous sa forme actuelle depuis les années 1930. Au cours d'une séance, les zones réflexes du pied sont sollicitées selon un protocole très précis par des mouvements glissés, des pressions, rotations, étirements des pieds.

Chaque zone du pied correspond à un organe. La Réflexologie Plantaire stimule et équilibre l'organisme, amène une relaxation profonde et aide à évacuer le stress.

Initiation (1 inscription pour les trois dates)	Samedi 4 mars	10h-12h	6h
	Samedi 11 mars		
	Samedi 18 mars		
Confirmés	Samedi 25 mars		2h

Lieu : Maison de quartier L'Adézière

Intervenantes : BECKER Marylène (Esthéticienne, énergéticienne, Coach en techniques de bien-être, maître REIKI)

Hatha-Yoga (adultes)

Apprenez à vous relaxer et à libérer votre esprit grâce à des exercices respiratoires et physiques, des postures adaptées à vos capacités de manière à vous sentir à l'aise dans l'effort.

La pratique régulière équilibre force et souplesse du corps et améliore le fonctionnement des organes internes.



Mardi	Intermédiaires et initiés	9h00-10h15	1h15
	Doux	10h15-11h15	1h
	Moyen +	14h00-15h15	1h15
	Douceur	15h15-16h15	1h
	Initiés	18h20-19h35 19h40-20h55	1h15
Mercredi	Débutants	16h00-17h00	
	Initiés	17h15-18h30	
	Tous niveaux	18h45-20h00	
	Initiés	20h15-21h30	
Jeudi	Intermédiaires et initiés	18h30-19h45	

Lieu : Maison de la Danse - Centre Georges Brassens

Intervenants : GUERY Daniel, CHAUVIN Nicole

Daoyin Yang Sheng Qi Gong (adultes)

Littéralement « travail sur le souffle ». Cette technique, longtemps restée secrète existe depuis plusieurs millénaires. Elle permet d'harmoniser et de coordonner la respiration, le mouvement, l'activité mentale.

Le style pratiqué est le Dao Yin Yang Sheng créé par le professeur ZHANG Guangde. Les enchaînements composés de mouvements lents, doux, harmonieux sont accompagnés d'une musique traditionnelle chinoise. Cette technique convient à des pratiquants de tous âges.

Mardi	16h15-17h30	1h15
	17h35-18h50	
	19h00-20h15	
Jeudi	8h25-9h40	1h
	9h40-10h40	

Lieu : Maison de la Danse

Intervenante : CHESNEL Véronique



Randonnée pédestre (adultes)

Venez rejoindre le groupe de randonnée pédestre de la MJC ! Les parcours sont en moyenne d'une dizaine de kilomètres. La marche est assez soutenue (environ 4 km/h) mais s'organise selon les participants et leur nombre. À noter que l'activité randonnée continue tout l'été et des séjours en extérieur sont généralement organisés en mai et en septembre. Programme trimestriel disponible à l'accueil MJC et sur le blog randomjcvrille.blogspot.com



leur nombre. À noter que l'activité randonnée continue tout l'été et des séjours en extérieur sont généralement organisés en mai et en septembre. Programme trimestriel disponible à l'accueil MJC et sur le blog randomjcvrille.blogspot.com

Tenue du randonneur : Chaussures de marche, sac à dos, vêtement de pluie, encas pour une petite faim et de l'eau.

Vendredi 14h00 - 17h30

Intervenante : SAURAT Mady (06 75 88 46 97)

Lieu de rassemblement : parking Lino Ventura

Sophrologie (adultes)

L'atelier de Sophrologie vous propose d'insérer dans votre quotidien, un travail corporel allié à l'expérience du souffle, du ressenti et de la relaxation. Prendre un temps pour soi, pour libérer les tensions du corps, activer son énergie et renforcer la confiance en soi. La sophrologie est une méthode de relaxation efficace pour gérer le stress.

Intervenante : MORIN Christiane

Lieu : Centre Georges Brassens

Lundi (25 séances)	18h00-19h30	1h30
	19h30-21h00	

Guitare (tous âges)

Cette activité s'adresse à tous ceux qui désirent s'initier ou se perfectionner dans la pratique de la guitare classique, folk ou électrique.

L'apprentissage comprend : pratique individuelle et collective, techniques diverses et sensibilisation à différents styles, lecture musicale, notions d'harmonie et écoute de morceaux... Les cours d'une heure regroupent les participants (3 ou 4) par âge et par niveau.

7/9 ans ou 10/12 ans	Lundi	17h15-18h15	1h
	Mardi		
	Mercredi		
13/15 ans ou 16/18 ans	Lundi	18h15-19h15	
	Mardi		
	Mercredi		
Adultes	Lundi	19h15-20h15	
		20h15-21h15	
	Mardi	19h15-20h15	
		20h15-21h15	
	Mercredi	19h15-20h15	
		20h15-21h15	



Lieu : Centre Brassens (salle au 1er étage)

Intervenant : CORVAISIER Florent

Chant (adultes)

L'atelier chant est un laboratoire de 12 personnes environ. Ensemble, on essaye les propositions de chansons de chacun en cherchant les bonnes tonalités, les bonnes interprétations et les bonnes énergies, tous les critères qui habilleront la chanson à notre façon sans pour autant trahir l'empreinte initiale.

A la fin de la saison, nous rassemblons le travail de l'année pour construire un tour de chant que l'on interprète devant un public en respectant le cheminement de chacun. Chaque saison est un véritable temps de partage, une aventure humaine artistique à la fois personnelle et commune et une rencontre avec les autres et soi-même...

Nous ne chantons pas parce que l'on est joyeux, mais nous sommes joyeux parce que l'on chante.



Mardi	19h30-21h00	1h30
-------	-------------	------

Intervenant : PICARD François

Lieu : Le Chêne Fournier

Théâtre (enfants et pré-adolescents 7-14 ans)

Au travers d'activités ludiques et d'exercices théâtraux, ces ateliers ont pour objectifs de développer les capacités d'expression des enfants et de canaliser leur énergie artistique.

7-10 ans	Mercredi	14h00-15h30	1h30
8-11 ans	Lundi	17h15-18h45	
9-12 ans	Mercredi	15h30-17h00	
11-14 ans	Vendredi	17h15-18h45	

Théâtre (ados 13-18 ans)

Réaliser un spectacle sera le but poursuivi. Recherche du spectacle, mise en scène, montage et répétitions constitueront le programme de l'année en théâtre.



11-14 ans	Mercredi	17h15-18h45	1h30
13-15 ans	Lundi	18h45-20h15	
14-18 ans	Vendredi		

Lieu : Le Chêne-Fournier

Intervenantes : BOURGET Fabienne, LEBAS Eva

Théâtre l'Atelier (adultes)

L'Atelier a pour objectif de développer les capacités d'expression de tous au travers d'exercices.

1ère période : s'initier et approfondir les techniques de base, l'improvisation.

2ème période : choix d'un thème, jeu et mise en scène des textes choisis qui seront présentés en fin d'année.



Lundi	20h30-22h30	2h
-------	-------------	----

Intervenante : BOURGET Fabienne
Lieu : Chêne Fournier

Ozephyr Théâtre (adultes)

Une véritable aventure humaine... Vous aimez le théâtre, venez rejoindre la troupe Ozéphyr-théâtre. Nous accueillons tou-te-s les comédiens(nes) passionnés et initiés.

Au programme : choisir et monter une pièce, travail sur les personnages au travers d'exercices ludiques et techniques, répétition et mise en scène, fabrication décor et costumes. La volonté du groupe est de se lancer dans des projets qui permettent, tout en pratiquant leur passion dans la bonne humeur et la convivialité, de prendre des risques et de se dépasser.

Vendredi	20h30-22h30	2h
----------	-------------	----

La Cie Ozéphyr ouvre ses portes... alors passionné.e-s de théâtre, faites vous connaître, nous recrutons !!
La troupe partira avec un nouveau projet en septembre 2022 pour deux ans.
Isabelle, Séverine, Hervé, Patrick et Pierre seraient ravis de vous accueillir.

06.82.77.02.63
fabienne.bourget.theatre@gmail.com

Intervenante : BOURGET Fabienne
Lieu : Chêne Fournier



Enluminure (adultes)

Le mot « enluminure » du latin « *illuminare* » : éclairer, désigne une technique de décoration dont les couleurs illuminent un texte, une lettre.

Réalisation de lettres ornées, de textes calligraphiés et ornementés de miniatures et reproductions de scènes médiévales sur différents supports, à partir de gouaches et de dorures.

Un atelier qui fait appel à la créativité, la patience, la minutie et qui ne demande aucune expérience en dessin.

Mardi	9h45-11h45	2h
	14h15-16h15	
Jeudi (17 séances)	14h00-16h00	

Lieu : Centre Georges Brassens
Intervenante : DAVID Sara



Calligraphie (adultes)

La calligraphie peut se définir comme l'art de la « Belle écriture ». C'est un art très ancien et d'une grande diversité suivant les cultures. Nous avons dans notre patrimoine occidental des chefs-d'œuvre que sont les manuscrits et leurs enluminures.

Quel que soit son niveau, chacun aura la possibilité de réaliser des œuvres personnelles : marque pages, cartes de vœux, poèmes,...



Lieu : Centre Georges Brassens
Intervenante : BIDET-EMERIEAU Guilaine

2 ^{ème} vendredi de chaque mois	9h00-12h00	3h00
--	------------	------

Peinture sur porcelaine (adultes)

Cet art reste accessible à tous les amateurs et sans savoir nécessairement dessiner.

Personnalisez assiettes, services à thé, vases, en utilisant différentes techniques. Cette peinture est posée au pinceau et fixée à 850°C par une cuisson au four.

Venez passer un moment de détente où conseils, aides et discussions vous feront progresser rapidement en tenant compte de votre propre créativité.

Lieu : Centre Georges Brassens

Intervenante : LANGEVIN Arlette



Lundi (tous les 15 jours)	14h00-16h30	2h30
Mardi		

Modelage-poterie (enfants, ados)

Cet atelier permettra aux enfants d'apprendre les différentes techniques de modelage, de prendre plaisir à malaxer la matière, d'élaborer différentes formes en laissant place à leur imagination.

Il leur permettra également de découvrir les étapes de la création (façonnage, enrobage, cuisson, émaillage...).



7 - 12 ans	Mercredi	15h00 - 16h30	1h30
		17h00 - 18h30	

Sculpture-modelage (adultes)



Découvrez le plaisir des techniques de modelage (inspiration libre ou projet guidé).

Possibilité de stages modèles vivants en cours d'année.

Mardi	18h00-21h00	3h
Mercredi	19h00-22h00	
Jeudi	9h00-12h00	4h
	14h00-18h00	

Lieu : Centre Georges Brassens

Intervenante : LEDUC Valérie

Patchwork (adultes)

Autrefois, les bouts d'étoffes étaient mis de côté pour les coudre ensemble et servaient ainsi de couvertures.

Aujourd'hui, le patchwork n'est plus une histoire d'économie mais de création artistique.

Venez concevoir rideaux, couettes et décorations murales. Création de sacs, d'objets de broderies diverses.



Mardi (tous les 15 jours)	14h00-16h30	2h30
Vendredi (tous les 15 jours)		

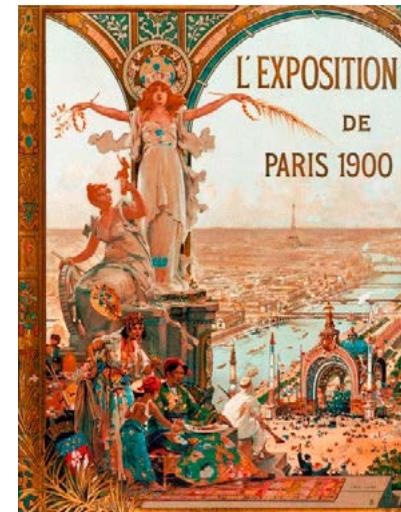
Intervenante : CHASSAING Sylvianne
Lieu : Maison de la danse

Histoire de l'art (adultes)

Le thème « Paris 1900-1968 » s'attachera à mettre en évidence le rôle exceptionnel joué par la capitale française - épice centre artistique et intellectuel du monde à l'Exposition Universelle de 1900 - qui règne en maître absolu jusqu'à la seconde Guerre Mondiale. Les décennies suivantes feront également l'objet de cette étude afin de comprendre la remise en question qui a marqué la fin du XX^{ème} siècle. Tous les mouvements et artistes représentatifs de cette évolution seront abordés, à travers un contexte culturel, politique et historique.

Lundi (tous les 15 jours)	9h30-11h30	2h
	17h30-19h30	

Intervenante : LECOMPTE Rose
Lieu : Espace Jean Guichard



Auteur inconnu, Affiche de l'Exposition Universelle de 1900 tronquée en partie basse, Editions Montgredien & Cie, 1900.

Club de jeux Les Gardiens de la Légende (tous âges)

Vous aimez jouer et vous amuser ?
N'hésitez pas à nous rejoindre, vous trouverez forcément votre bonheur !

Nous vous proposons différents types de jeux :

- Jeux de société
- Jeux de rôle
- Jeux de cartes
- Jeux de figurines / peinture

Nous sommes ouverts à tous, enfants comme adultes et toujours prêts à partager notre passion du jeu.



adultes	Mardi	20h00-23h30
	Vendredi	20h30-01h00
12-17 ans	Samedi	14h00-19h00
adultes		14h00-01h00

Lieu : Espace Jean Guichard



FRANCE

L'offre globale de services et de conseils pour les entreprises

Audit | Avocats | Conseil | Expertise Comptable | Informatique | Paie-RH

Votre agence à Avrillé

02 41 33 59 00



CRÉDIT AGRICOLE

Toute une banque pour vous

Agence d'Avrillé

Tél. : 02 41 69 21 04 (appel non surtaxé)

E-mail : avrille@ca-anjou-maine.fr

Agence de Montreuil-Juinié

Tél. : 02 41 69 21 04 (appel non surtaxé)

E-mail : avrille@ca-anjou-maine.fr

CAISSE RÉGIONALE DE CRÉDIT AGRICOLE MUTUEL DE L'ANJOU ET DU MAINE - Société coopérative à capital variable, agréé en tant qu'établissement de crédit Société de courtage d'assurance immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n° 07 023 736 - Siège social situé 40 rue Prématine, 72083 LE MANS Cedex 9 - 414 993 998 RCS LE MANS - 12/2017.

Tarifs activités

Enfants & ados

Pôles	Activités	Durée	Tarifs	
			Avrillais	Hors Avrillé
Danse	Classique, Contemporain, Hip-hop, Capoeira	45mn	143 €	162 €
		1h	179 €	202 €
		1h15	196 €	222 €
		1h30	213 €	241 €
	Zumba	1h	125 €	141 €
Arts & Loisirs	Modelage / potterie	1h30	206 €	232 €
	Club de jeux	-	10 €	11 €
Théâtre et pratiques musicales	Théâtre enfants & jeunes	1h30	206 €	233 €
	Guitare	1h	422 €	477 €

Adultes

Pôles	Activités	Durée	Tarifs	
			Avrillais	Hors Avrillé
Santé / Bien-être	Fitness	1h	147 €	166 €
	Pilates	1h	280 €	316 €
	Qi Gong	1h	64 €	72 €
		1h15	75 €	84 €
	Hatha Yoga	1h	229 €	259 €
		1h15	258 €	291 €
	Sophrologie	1h30 (25 séances)	249 €	281 €
	Découverte de soi	1h30 (20 séances)	173 €	195 €
	Randonnée	-	21 €	24 €
	Réflexologie plantaire (stages)	6h (initiation)	66 €	75 €
2h (confirmés)		22 €	25 €	

Tarifs activités

Adultes

Pôles	Activités	Durée	Tarifs	
			Avrillais	Hors Avrillé
Danse	Atelier danse Contemporaine	2h (15 séances)	213 €	241 €
	Classique, Jazz, Contemporaine	1h30	262 €	296 €
	En ligne	1h15	116 €	131 €
		1h30	139 €	157 €
	Rock swing	1h15	64 €	72 €
	Zumba	1h	147 €	166 €
	Bien-être	1h30 (15 séances)	196 €	222 €
Rythme et mouvements	1h15 (24 séances)	151 €	170 €	
Arts & loisirs	Calligraphie	3h / mois	142 €	161 €
	Enluminure	2h	284 €	321 €
		2h (17 séances)	161 €	182 €
	Peinture sur porcelaine	1h30	358 €	405 €
		15 semaines	179 €	203 €
	Patchwork	2h30	151 €	170 €
		15 semaines	151 €	170 €
	Sculpture / modelage	3h	369 €	417 €
4h		492 €	556 €	
Histoire de l'art	2h (15 séances)	177 €	200 €	
Club de jeux	-	14 €	16 €	
Théâtre et pratiques musicales	Théâtre adultes & Ozéphyr	2h	273 €	309 €
	Chant	1h30	265 €	299 €
	Guitare	1h	448 €	507 €

Nous trouver

1

Maison de Quartier
de l'Adézière

29 Allée Camille Pissarro



2

Maison de Quartier
de la Salette

Allée du 09 novembre
1989,
Quartier de La Salette



3

Le Chêne
Fournier ALSH

Avenue du Commandant
Mesnard
Allée du Chêne Fournier
Quartier du Parc de la
Haye et du Val d'Or



Nous trouver

4

Centre Culturel
G. Brassens
Siège administratif
de la MJC

Allée Georges Brassens
Quartier du Bois du Roy
1er étage



5

Maison de la
Danse

Chemin du Champs des
Martyrs
Quartier du Bois du Roy
et Pépinières



6

Espace Jean
Guichard

62 Allée des Châtaigniers
Quartier du Parc de La
Haye et du val d'Or



Informations pratiques

Adhésion

En venant pratiquer une activité à la MJC, vous devenez adhérent de l'association. Cette adhésion vous donne un droit de vote à l'Assemblée Générale qui décide des orientations de l'association. Elle est valable du 1^{er} septembre au 31 août. Deux types d'adhésions existent :

- l'adhésion individuelle : **16,00 €**
- l'adhésion familiale : **26,00 €**

Les activités

Elles se dérouleront à compter du **19 septembre 2022**.

Les prix des activités ont augmenté de 6% cette année.

Une majoration de 13% est appliquée aux adhérents des autres communes.

Règlement

La MJC prend en compte les règlements par chèque, chèques vacances (ANCV), Coupons Sports, Carte bancaire et espèces.

Annulation

L'annulation d'une activité avant son démarrage la semaine du 19 septembre donne lieu à un remboursement intégral. Au delà de cette date l'arrêt de l'activité du fait du participant ne pourra entraîner de remboursement qu'avec la procuration d'un certificat médical.

En cas d'un nombre insuffisant d'inscrits dans une activité, la MJC se réserve le droit de ne pas démarrer ou de fermer l'activité (dans ce cas, le remboursement est calculé au prorata des séances réalisées). Les frais administratifs sont retenus pour tous les cas d'annulation sauf ceux ayant lieu avant le démarrage des activités.

La MJC est conventionnée pour le **PASS Culture Sports**



32 euros de réduction

Informations pratiques

Inscriptions

La seconde session d'inscription aux activités MJC auront lieu :

samedi 3 septembre 2022
de 10h à 18h

au sein du parc Brassens, Allée Georges Brassens, 49240 Avrillé.

Horaires d'accueil au public



Florine et Catherine vous accueillent dans les bureaux de la MJC au 1^{er} étage du Centre Georges Brassens...

...en période scolaire :

Mardi, Mercredi, Jeudi
de **15h00 à 19h00**

...en période de vacances scolaires :

Mardi, Mercredi, Jeudi
de **15h00 à 18h00**

...en période de vacances scolaires d'été :

Mardi, Mercredi, Jeudi
de **15h00 à 17h30**

Contacts

accueil@mjc-avrille.asso.fr
02.41.34.35.87
www.mjc-avrille.asso.fr

BOUGEZ

Avec la MJC !



Plaquette conçue et réalisée par : MJC d'Avrillé

Conception graphique : Eglantine Sadoun avec l'aide précieuse de Carine Lagarde,
bénévole Passerelles & Compétences

Crédits photos : Equipe MJC, Eglantine Sadoun, Gaëtan Davy

Recherche de partenaires : Bénévoles MJC

Impression : SETIG Abelia