

Saison 2026  
2027



# MJC

# Lucie Aubrac

Espace Clos d'Or

Espace Capuche



# Bienvenue

Plaisir Jeunesse Convivialité Découverte  
 Développement Aider Enfance Laïcité  
 Egalité Fraternité RESPECT Mixité  
 Agir Liberté MJC Accueil Tolérance  
 Loyauté Education Solidarité  
 Vérité Lucie Aubrac Entraide  
 Participation Franchise Esprit d'équipe Grenoble  
 MÉ+ISSAGE Accessibilité Populaire  
 Ecoute Culture Ensemble Lien AMITIÉ

# La MJC Lucie Aubrac, c'est 2 lieux d'accueil :



## Espace Capuche

56, rue du Général Ferrié B.P. 2422  
38034 GRENOBLE - Cedex 02  
Tél : 04 76 87 77 59

## Espace Clos d'Or

111, rue de Stalingrad 38100 GRENOBLE  
Tél : 04 76 22 54 64 ou 06 62 75 57 49

## Membres du Conseil d'Administration

### Présidente :

Karine PLANEL

### Secrétaire :

Faustine THEVENON

### Trésorier :

Laurent DESCOT

### Autres membres:

Julie BOCHER

Céline DUCROUX

Amel JAOUADI

Palmyre MELONI

Rostand NTADI

Coline ZONGO

Pour les contacter : [contact@mjclucieaubrac.org](mailto:contact@mjclucieaubrac.org)

Rendez-vous sur  
le site [www.mjclucieaubrac.fr](http://www.mjclucieaubrac.fr),  
notre page Facebook [mjclucieaubrac](https://www.facebook.com/mjclucieaubrac)  
sur Instagram [mjc\\_lucie\\_aubrac](https://www.instagram.com/mjc_lucie_aubrac)

## DIRECTEUR :

Sophien ZARIOH  
sophien@mjclucieaubrac.org

## SECRÉTAIRES

Aïda MAUGIRON & Sema YACIN  
04 76 87 77 59 / accueil@mjclucieaubrac.org

## RESPONSABLE VIE DE QUARTIER

Nicolas SAVIN  
04 38 02 24 92 / nicolas@mjclucieaubrac.org

## RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE ENFANCE / JEUNESSE

Sonia NEMENCHA  
04 38 02 24 92 / sonia@mjclucieaubrac.org

## DIRECTRICE ALSH CAPUCHE

Olfa KHELIFI  
06 09 89 13 51  
olfa@mjclucieaubrac.org

## ANIMATEUR ENFANCE ET VIE DE QUARTIER

Malcom JUNI  
malcom@mjclucieaubrac.org

## PERSONNELS D'ENTRETIEN

Lamia BENIAICHE & Aïcha KEFIF

2 lieux...

une même équipe !

## DIRECTRICE ALSH CLOS D'OR

Zaina GOHOU BALET  
06 62 75 57 49  
zaina@mjclucieaubrac.org

## ANIMATEURS JEUNESSE

Yes ABBAS  
Sarah MOHAMED  
Vithusan KIRUBAKARAN  
04 38 02 24 90  
jeunesse@mjclucieaubrac.org



# INFOS PRATIQUES

## ACCUEIL ET INSCRIPTIONS AU SECRÉTARIAT

### Espace CAPUCHE

#### Hors vacances scolaires

Lundi, mardi, jeudi : 16h-19h  
Mercredi : 9h-12h et 16h-19h  
Fermé le vendredi

#### Durant les vacances scolaires

Lundi : 16h-18h30  
Mercredi : 9h-12h et 16h-18h30

#### Accueil téléphonique

Lundi et jeudi : 9h-12h et 14h-19h  
Mardi : 14h-19h  
Mercredi : 9h-12h et 14h-19h

### Espace CLOS D'OR

#### Hors vacances scolaires

Mercredi et jeudi : 16h-19h  
Fermé les lundis, mardis et vendredis  
Possibilité d'inscriptions à l'espace Capuche

#### Durant les vacances scolaires

Mardi et jeudi : 16h-18h30

#### Accueil téléphonique

Durant les horaires d'inscriptions :  
04 76 22 54 64  
Lundi au vendred 06 62 75 57 49

DERNIÈRE PERSONNE ACCUEILLIE 15 MINUTES AVANT LA FERMETURE.  
HORAIRES SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS, SE RENSEIGNER AU PRÉALABLE.  
MERCİ DE RESPECTER LES HORAİRES.

POUR LE SECTEUR ENFANCE (MERCREDIS ET VACANCES), POSSIBILITÉ D'INSCRIRE A DISTANCE PAR MAIL ET/OU TÉLÉPHONE (VOIR PAGE 5)

## ADHESION

Adhésion obligatoire, valable du 1er septembre 2026 au 31 août 2027, 12€ pour un **adhérent individuel** et 18€ pour une **famille** (père-mère-enfants de moins de 16 ans).  
Adhésion de soutien (minimum 12€).

## REDUCTION D'IMPOTS

La MJC est agréée **association d'intérêt général** et peut, à ce titre, recevoir des dons d'entreprises ou de particuliers, **déductibles des impôts**. Pour tout renseignement à ce sujet vous pouvez prendre contact avec Sophien ou Nicolas.

# INSCRIPTIONS

Pour l'inscription de vos enfants, vous munir des documents suivants :

- **L'attestation de paiement de la CAF**, de moins de 3 mois, mentionnant le numéro d'allocataire, le nom des enfants allocataires et le quotient familial.
- **Le carnet de santé** de l'enfant avec vaccinations obligatoires à jour.
- **Moyen de paiement** par chèque, espèces, ANCV et virement instantané (la MJC ne possède pas de terminal de carte bancaire).

Lors de l'inscription, vous aurez à remplir une fiche d'information et une fiche sanitaire si vous êtes un nouvel adhérent. Le dossier d'inscription est téléchargeable à l'avance sur : [www.mjclucieaubrac.fr](http://www.mjclucieaubrac.fr), sinon, il vous faudra le remplir sur place. Si vous êtes déjà adhérent cette année, nous vous ferons vérifier si la fiche et les informations en notre possession sont toujours à jour.

## PAIEMENTS

Pour toutes les activités, le règlement est impératif à l'inscription (chèque, espèces, ANCV ou virement instantané) avec possibilité d'encaisser les chèques le 15 ou le 30 du mois.

Pour les paiements des ateliers à l'année, possibilité d'établir 3 chèques, encaissés en octobre 2026, janvier et avril 2027.

## RAPPEL

**Toute inscription est définitive**, sans modification possible et doit être réglée **avant le début de l'activité**. Une annulation ne peut donner lieu à aucun remboursement. En cas de maladie, possibilité d'établir un avoir, valable jusqu'à la fin de l'année civile (déduction faite des frais de repas), sous réserve de fournir un certificat médical dans les 48 heures. Attention : les forfaits ne donnent droit à aucun remboursement

## INSCRIPTIONS A DISTANCE

Pour cela, il sera indispensable que :

- l'adhésion et la fiche de renseignements/sanitaire soient à jour
- nous faire parvenir, par mail, une attestation de quotient familial CAF de moins de 3 mois
- la fiche d'inscription avec le choix de vos jours souhaités.

Ces 3 conditions sont indispensables pour pouvoir valider l'inscription par téléphone.

Nous vous proposerons alors un appel téléphonique, afin de procéder au paiement par virement instantané et confirmer votre inscription.

## POUR NOUS CONTACTER

### Espace Capuche

56, rue du Général Ferrié B.P. 2422  
38034 GRENOBLE - Cedex 02  
Tél : 04 76 87 77 59

### Espace Clos d'Or

111, rue de Stalingrad 38100 GRENOBLE  
Tél : 04 76 22 54 64 ou 06 62 75 57 49

# ENFANCE 3/10 ans Périscolaire

## LES ATELIERS DÉCOUVERTES (PERISCOLAIRE)

Nous accueillerons vos enfants les lundis et mardis (du 1er septembre 2026 au 29 juin 2027) à l'espace Capuche de 16h (heure à laquelle nous allons les chercher à l'école) jusqu'à 18h30.



Atelier de découverte à l'année.  
Inscription pour les 2 soirs obligatoire !!!

Comme les années précédentes, pour garantir une qualité d'accueil, d'encadrement et d'accompagnement des enfants, la MJC mobilise ses animateurs sur des groupes les plus petits possibles :

1 animateur pour 14 enfants maximum pour les plus de 6 ans.

1 animateur pour 10 enfants maximum pour les moins de 6 ans.



## Programme Espace Capuche

Année 2026-2027		
	lundi	mardi
maternelles	Les Lundis Motri' (Atelier motricité)	Mardi C'est Sport (activités dynamiques)
élémentaires	Les Lundis c'est collectif (sport Collectif)	Mardi C'est Sport (activités sportives)

## FONCTIONNEMENT ET HORAIRES

Un **pédibus** est proposé pour accompagner les enfants de l'école Élisée Chatin jusqu'à l'espace Capuche, Les élèves d'autres écoles peuvent participer aux activités mais le pédibus ne peut être assuré par la MJC.

À l'arrivée, les enfants prennent leur goûter fournis par les parents.

Nous proposons 1 activité élémentaire et 1 activité maternelle. **Les élémentaires ont une 1h d'activité de 16h45 à 17h45 et les maternelles 45 minutes de 17h à 17h45.**

Les enfants profitent ainsi de 15 minutes de jeux libres en présence des animateurs jusqu'à l'ouverture de l'accueil aux familles.

Et si un enfant nous paraît fatigué ou souhaite simplement de la tranquillité, nous faisons en sorte qu'il puisse se reposer dans un lieu calme en toute sécurité.

Les familles peuvent venir chercher leurs enfants de 18h à 18h30.

## TARIFS DES ATELIERS DÉCOUVERTES

Quotient	2 soirs (à l'année)
jusqu'à 271	72,78€
jusqu'à 343	81,42€
jusqu'à 415	91,06€
jusqu'à 487	101,84€
jusqu'à 559	113,92€
jusqu'à 631	127,42€
jusqu'à 704	142,52€
jusqu'à 776	159,40€
jusqu'à 848	178,30€
jusqu'à 920	199,42€
jusqu'à 993	223,06€
jusqu'à 1144	249,48€
jusqu'à 1295	279,04€
jusqu'à 1446	312,12€
jusqu'à 1597	349,10€
1598 et +	390,48€



# ENFANCE 3/10 ans

## Accueil de loisirs

### REPRISE DES SÉANCES LE MERCREDI 2 SEPTEMBRE 2026

Inscriptions dès le 15 juin 2026 pour les mercredis, les petites vacances et pour toutes les périodes de l'année, à l'exception des vacances d'été qui débutent à partir du 18 mai 2027.

### FONCTIONNEMENT

**4 groupes d'âges :**  
3/4 ans, 5/6 ans, 7/8 ans et 9/10 ans.

Un projet pédagogique et éducatif qui se développe. Pour répondre au mieux aux envies et besoins des enfants qui s'inscrivent dans nos accueils de loisirs, l'équipe enfance réfléchit à la mise en place d'un nouveau fonctionnement beaucoup plus centré sur l'enfant et son autonomie...

Ouverture les mercredis (repas + après-midi) et à chaque vacances scolaires (du lundi au vendredi sauf jours fériés).

Pendant les vacances, une sortie à la journée avec pique-nique est organisée chaque vendredi.

### L'ACCUEIL DES ENFANTS

#### les mercredis (fermé le matin)

À partir de 11h30, un pédibus est organisé : les animateurs vont chercher les enfants dans les classes de l'école **Élisée Chatin**, de l'école **Alphonse Daudet** ou de l'école **Beauvert** selon les inscriptions réalisées en amont au secrétariat, puis les accompagnent à la MJC.

**Entre 11h45 et 12h :** Arrivée des enfants inscrits à partir du repas

**Entre 13h15 et 13h45 :** Arrivée des enfants inscrits l'après-midi

**Entre 17h et 18h30 :** Départ des enfants

#### Les vacances scolaires

**Entre 8h et 9h :** arrivée des enfants

**Entre 17h et 18h :** départ des enfants

Pour le bon fonctionnement du centre, merci de respecter ces horaires. Pour certaines sorties, les horaires peuvent être modifiés.

### CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

Période de vacances	Premier jour d'accueil des enfants	Dernier jour d'accueil des enfants
Automne	19 Octobre 2026	30 Octobre 2026
Fin d'année	28 Décembre 2026	31 Décembre 2026
Hiver	15 Février 2027	26 Février 2027
Printemps	12 Avril 2027	23 Avril 2027
Été	05 Juillet 2027	27 Aout 2027

# INSCRIPTIONS

- **Pour les mercredis** : dernier délai le jeudi soir pour le mercredi suivant.
- **Pour les vacances** : inscriptions possibles à la journée uniquement. Elles se font en amont, auprès des deux secrétariats dans la limite des places disponibles.

Dernier délai d'inscription le mercredi soir si besoin de repas. N'attendez pas la dernière minute pour inscrire vos enfants, vous risquez de ne plus avoir de places !

**Mes premiers pas au centre de loisirs** : pour une meilleure cohérence éducative et pédagogique, la MJC accueillera vos enfants âgés de 3 ans, 2 jours consécutifs lors de la première semaine d'août pour que ces derniers puissent se préparer à la rentrée scolaire et à la vie en collectivité.

Pour les périodes de vacances, les familles dont le quotient familial est inférieur ou égal à 950 peuvent bénéficier d'aides du CCAS de Grenoble pendant les vacances scolaires (35 jours par an). Pour cela, remplir un dossier lors de l'inscription et fournir une attestation de la CAF de moins de 3 mois.

## RAPPEL :

Toute inscription est définitive, sans modification possible et doit être réglée avant le début de l'activité. Toute annulation ne peut donner lieu à un remboursement que sur présentation d'un certificat médical fourni dans les 48 heures (sous forme d'avis valable jusqu'à la fin de l'année civile en cours, et déduction faite des frais de repas s'il y a lieu).

## TARIFS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS DES MERCREDIS ET VACANCES EN FONCTION DU QUOTIENT FAMILIAL

Quotient Familial	Mercredi sans repas	Mercredi avec repas	Journée complète	Aide CCAS journée	Solde journée familles	Forfait 5 jours ALSH
jusqu'à 271	3,18 €	7,26 €	10,44 €	8,50 €	1,94 €	
jusqu'à 300	3,34 €	7,42 €	10,76 €	8,50 €	2,26 €	
jusqu'à 343	3,34 €	7,42 €	10,76€	7,00 €	3,76€	
jusqu'à 415	3,69€	7,77€	11,46€	7,00 €	4,46€	
jusqu'à 425	4,04€	8,13€	12,17€	7,00 €	5,17€	
jusqu'à 487	4,04€	8,13€	12,17€	4,50 €	7,67 €	
jusqu'à 500	4,86€	8,93€	13,79€	4,50 €	9,29€	
jusqu'à 559	4,86€	8,93€	13,79€	3,50 €	10,29€	
jusqu'à 625	5,83€	9,91€	15,74€	3,50 €	12,24€	
jusqu'à 631	5,83€	9,91€	15,74€	3,00 €	12,74€	
jusqu'à 704	6,70€	10,79€	17,49€	3,00 €	14,49€	
jusqu'à 750	7,51€	11,59€	19,10€	3,00 €	16,10€	
jusqu'à 776	7,51€	11,59€	19,10€	2,50 €	16,60€	
jusqu'à 848	8,36€	12,44€	20,80€	2,50 €	18,30€	
jusqu'à 920	9,33€	13,42€	22,75€	2,50 €	20,25€	
jusqu'à 950	10,25€	14,34€	24,59€	2,50 €	22,09 €	
jusqu'à 993	10,25€	14,34€	24,59€		24,59 €	110,66 €
jusqu'à 1144	10,87€	14,95€	25,82€		25,82€	116,19€
jusqu'à 1295	11,42€	15,50€	26,92€		26,92€	121,14€
jusqu'à 1446	11,76€	15,83€	27,59€		27,59€	124,16€
jusqu'à 1597	12,10€	16,18€	28,28€		28,28€	127,26€
1598 et +	12,47€	16,55€	29,02 €		29,02€	130,59€

# LIEN enfance Jeunesse

À partir de 11 ans et le passage en classe de 6ème, le secteur « Jeunesse » de la MJC ouvre ses portes aux enfants fréquentant les deux secteurs « Enfance ». Pour préparer au mieux cette transition chez les jeunes, un projet « Passerelle » a été élaboré par l'équipe de la MJC.

Ce projet a pour objectif de permettre aux enfants de 10 ans inscrits aux 2 secteurs « Enfance » ainsi qu'à leurs parents de découvrir le fonctionnement, les locaux et les animateurs du secteur « Jeunesse ».

## LES AVANTAGES DE LA PASSERELLE

- Permettre la continuité des enfants dans leur parcours au sein de la MJC.
- Proposer et découvrir des activités et sorties adaptées aux 10/12 ans.
- Créer un lien et une confiance mutuelle entre les jeunes, les parents et les animateurs.
- Susciter les envies des jeunes pour créer de nouveaux projets

## LES ACTIONS DE LA PASSERELLE

- Des activités et sorties sur les vacances, mercredis, samedis et les soirées.
- Construction de projets.
- Des stages (découverte d'une pratique en plusieurs séances).
- Séjours et nuitées.

## TARIFS ET INSCRIPTIONS

- Être adhérent à la MJC
- Pour les enfants de 10 ans : se référer aux modalités d'inscription du secteur « Enfance »
- Pour les jeunes de 11/12 ans : se référer aux modalités d'inscription du secteur « Jeunesse »

Pour obtenir des informations sur ce projet, veuillez contacter:

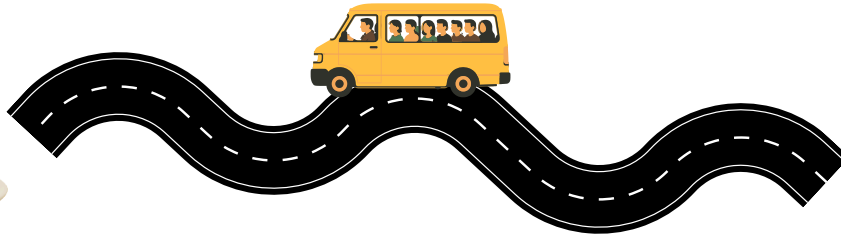
**Sarah :**

[sarah@mjcclucieaubrac.org](mailto:sarah@mjcclucieaubrac.org)

04 38 02 24 90



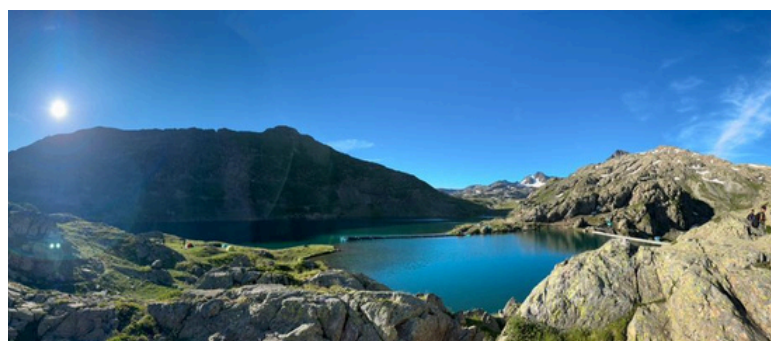
# SEJOURS enfance & Jeunesse



Au cours de l'année, des séjours courts (2 ou 3 nuits) où longs (1 semaine) sont organisés lors des vacances scolaires et notamment l'été avec des destinations appréciées et demandées. Nous accordons une attention particulière au rythme des enfants, des jeunes et à leurs besoins. Ils participent activement à la construction de ces séjours.

La tarification varie selon la destination, les activités et le nombre de jours

Les familles, ayant droits, peuvent utiliser les aides CCAS ainsi que les bons vacaf lors du règlement.



# JEUNESSE

## 11/17 ans

### Semaine

L'équipe d'animateurs travaille avec les jeunes âgés de 11 à 17 ans inclus. Au-delà des activités proposées aux jeunes, les animateurs mobilisent également leurs familles, en les invitant à participer aux temps forts ainsi qu'à des rencontres.

### INSCRIPTIONS

Inscriptions à partir du lundi 7 septembre.  
Réouverture du secteur jeunesse le lundi 14 septembre. Journée portes ouvertes le samedi 19 septembre de 14h à 18h.

### PERMANENCES D'ACCUEIL

#### Espace Capuche

Lundi : 16h-19h

Mardi : 16h-19h

Mercredi : 14h-19h

Jeudi : 16h-19h

Vendredi : 16h-19h

Samedi : 10h-12h et 13h-18h

(possibilité de manger sur place)

#### Espace Clos d'Or et quartier Beauvert

Les premiers et derniers mercredis du mois :  
14h-18h (24 avenue de la Grande Chartreuse).

Merci de prendre contact auprès des animateurs pour connaître les dates.

### ANIMATIONS ET LOISIRS

Mercredi et samedi

Programme d'activité pour les mercredis et samedis après-midi (période scolaire) défini avec les jeunes.

Participation financière pour les activités et les sorties du samedi.

Possibilité d'organiser des soirées le vendredi ou pendant les vacances en fonction des souhaits et des manifestations prévues (match de foot, concerts, repas...).

### AIDE AUX DEVOIRS

Pour les collégiens adhérents au collectif jeunesse 11-17 ans

Mardi et jeudi : 17h-19h

Participation annuelle : 20€

Pour les lycéens, des temps et espaces peuvent être aménagés en fonction de la demande.

### COLLÈGE MUNCH

Animations en partenariat et participation à la vie de l'établissement

### ADHÉSION

Pour participer aux activités du secteur jeunesse, il faut être adhérent.

L'adhésion coûte 12€, elle est valable du 1er Septembre 2026 au 30 Aout 2027.

Pour participer aux activités gratuites (mercredis, samedis et vacances scolaires), une participation annuelle de 20€ est demandée en début d'année.

## Vacances scolaires

Pour chaque période de vacances, un programme est proposé aux jeunes avec des activités (manuelles, sportives...) et des sorties. Les programmes sont disponibles et les inscriptions sont ouvertes trois semaines avant chaque période de vacances.

### TARIFS DES ACTIVITÉS JEUNESSE PENDANT LES VACANCES

Quotient familial	Tarif T1 (Après aide CCAS)	Tarif T2 (Après aide CCAS)	Tarif T3 (Après aide CCAS)
jusqu'à 271	2,5€	5€	18€
jusqu'à 343	2,5€	5€	18€
jusqu'à 415	2,5€	6€	21€
jusqu'à 487	3,5€	6€	21€
jusqu'à 559	3,5€	7,5€	25€
jusqu'à 631	3,5€	7,5€	25€
jusqu'à 704	4€	8€	25,5€
jusqu'à 776	4€	8€	25,5€
jusqu'à 848	5€	9€	26€
jusqu'à 920	5€	9€	26€
jusqu'à 993	6€	12,5€	30€
jusqu'à 1144	6€	12,5€	30€
jusqu'à 1295	7,5€	14€	31€
jusqu'à 1446	7,5€	14€	31€
jusqu'à 1597	7,5€	14€	31€
1598 et +	7,5€	14€	31€



### ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

Les animateurs peuvent vous accompagner afin que vos projets prennent forme. Des temps seront consacrés à la MJC pour les réaliser.

### CONTACTS

VITHUSAN, SARAH & YES

[jeunesse@mjclucieaubrac.org](mailto:jeunesse@mjclucieaubrac.org)

04 38 02 24 90

# VIE DE QUARTIER



## ESPACE LECTURE ET LUDOTHÈQUE

Au programme, consultation et prêt gratuit d'albums, de mangas et de BD pour l'enfance et la jeunesse.

La ludothèque : un espace de jeux pour tous les âges, à jouer sur place ou en prêt aux horaires de l'espace lecture.

Hors vacances scolaires  
Lundi : 16h30-18h30  
Mercredi : 17h-18h30

Entrée gratuite, il suffit d'être adhérent. Les enfants sont impérativement accompagnés par un adulte.

Tarif location : 1€ par jeu pour une durée de 2 à 3 semaines.

## ÉVÉNEMENTS DE LA MJC

Comme toutes les années, la MJC propose à ses adhérents et aux habitants de se retrouver lors de moments festifs conviviaux.

Deux premières dates à retenir :

- Soirée du square  
le vendredi 11 septembre 2026.
- Soirée du Parc du Clos d'Or  
le vendredi 18 septembre 2026.
- Traditionnelle fête de l'hiver  
le vendredi 18 décembre 2026.
- Puis à venir\* :  
Soirée des vœux le vendredi 15 janvier 2027, Carnaval (mars 2027), Capuche en fête (juin 2027) et d'autres surprises....



## ACTIONS PARENTS- ENFANTS & HABITANTS

Pour cette rentrée 2026/2027, la MJC souhaite étendre son intervention auprès des familles et habitants.

**Tous les vendredis de 16h à 19h :**

Les animations du vendredi avec des initiations, sorties culturelles, artistiques ou sportives. Ces activités sont co-construites avec les familles et les habitants.

**Tous les samedis matin de 10h à 12h :**

Café Motricité pour les enfants de 1 à 5 ans et leurs parents. Découverte de la motricité à travers des petits ateliers et parcours aventure.

La participation à ces actions nécessite une adhésion famille. La présence des parents est obligatoire.

**EVEIL MOTRICITE**

POUR LES 1-5 ANS ET LEURS PARENTS

LE SAMEDI MATIN DE 10H à 12H (HORS VACANCES SCOLAIRES)

ESPACE CAPUCHE ENTREE ENFANCE

ADHESION FAMILLE OBLIGATOIRE

SANS INSCRIPTION

**REPRISE LE 26 SEPTEMBRE 2026**

SOUS LA RESPONSABILITE ET AVEC LA PARTICIPATION DES PARENTS

MJC Lucie Aubrac  
56 rue Général Ferrié 38034 Grenoble  
04.76.87.77.59  
contact@mjclucieaubrac.org  
www.mjclucieaubrac.fr

VILLE DES GRENOBLES

## SORTIES FAMILLES

La MJC propose plusieurs fois dans l'année, des « sorties famille » avec un trajet en bus. Ces sorties font l'objet d'une tarification au quotient familial et nécessitent une adhésion à la MJC.

Thématique : sortie au lac, sortie nature, visite de ville...

Première date à retenir\* :

**Samedi 3 octobre 2026**

Les autres sorties seront programmées selon les envies des familles (février ou mars 2027 et juin ou septembre 2027).

\*Sous réserve de modifications



**Contacts : Nicolas & Malcom**  
[nicolas@mjclucieaubrac.org](mailto:nicolas@mjclucieaubrac.org)

# ATELIERS annuels

## INSCRIPTIONS AUX ATELIERS ANNUELS À L'ESPACE CAPUCHE

Réinscriptions prioritaires pour les adhérents  
2025/2026 :  
du lundi 24 août au jeudi 10 septembre.

Inscriptions ouvertes à tous, après la première  
séance :  
à partir du lundi 14 septembre.

Début des ateliers annuels  
à partir du lundi 21 septembre.  
Heures mentionnées ci-dessous.

## SEMAINE DÉCOUVERTE POUR LES NOUVEAUX ADHÉRENTS

Du lundi 14 septembre au vendredi 18  
septembre 2026.

Venez découvrir toutes nos activités  
gratuitement en vous signalant au  
secrétariat de l'espace Capuche, avant le  
jeudi 10 septembre au soir, dans la limite  
des places disponibles après la  
réinscription des adhérents de l'année  
écoulée.



### YOGA

Avec Sophie Lagrange  
Lundi : 18h30–19h45

### JUDO / JUJITSU

Avec Daouda NDONG  
A partir de 12 ans et adultes  
Mercredi : 19h15–20h30

## ADULTES



### CAPOEIRA

Avec Bananeira  
Mercredi : 18h30–20h  
A partir de 11 ans et adultes (selon niveau)

Tarif unique pour les adultes 245 € / an

# ENFANTS

## JUDO

Avec Daouda NDONG

- Éveil-judo 4/5 ans (4 ans révolus)

Lundi : 16h30–17h30 (possibilité de pédibus)

ou Mercredi : 17h–18h

- Judo 6/8 ans

Lundi : 17h45–19h

- Judo 6/10 ans

Mercredi : 18h–19h15

- Judo 9 ans et plus

Lundi : 19h–20h15

- Judo à partir de 12 ans

Mercredi : 19h15–20h30

A partir de 12 ans, possibilité de s'inscrire soit le lundi à 19h, soit le mercredi à 19h15, soit les deux jours (50% de réduction sur le 2ème cours).

## CAPOEIRA

Avec Bananeira

Mercredi : 17h15–18h15 pour les 6/10 ans

Mercredi : 18h30–20h

A partir de 11 ans et adultes (selon niveau)

## TARIFS DES ATELIERS ANNUELS ENFANTS ET ADOLESCENTS

Quotient familial	Tarifs
jusqu'à 343	141€
jusqu'à 487	166€
jusqu'à 631	199€
jusqu'à 776	226€
jusqu'à 993	245€
jusqu'à 1295	263€
jusqu'à 1597	286€
1598 et +	294€



# ASSOCIATIONS Hébergées

ESPACE  
CLOS D'OR

Au-delà d'un simple « hébergement », les associations mentionnées ci-dessous participent à la vie de la MJC, en proposant aux habitants des activités complémentaires aux nôtres. Qu'elles en soient remerciées...

Pour toute question les concernant, merci de les contacter directement.

Les activités des associations hébergées, sauf mention contraire, commencent toutes à partir du lundi 14 septembre 2026, et fonctionnent uniquement hors vacances scolaires.

## BATUCADA

### BANDA TUJUMI

Venez vibrer au rythme des percussions brésiliennes et du Samba Reggae !

Pour adultes uniquement

Lundi : 18h45 (débutants)

Lundi : 20h30 (confirmés)

[www.banda-tujumi.fr](http://www.banda-tujumi.fr)

Reprise le lundi 14 septembre 2026

## DANSE COUNTRY

### Association Coyote Line Dance

2 cours pour adultes / 2 essais gratuits

Judi : 19h-20h30 (novices 2ème année)

Judi : 20h30-22h (débutants)

06 08 49 65 84

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

Reprise le jeudi 17 septembre 2026



## LA CIEGALE

Théâtre d'impro, dirigé par Ludovic Wagner

Cette association a pour objet la pratique et la promotion du théâtre d'improvisation et de tout autre création artistique et théâtrale, que ce soit en atelier, dans des lieux privés ou lors de manifestations publiques.

Pour adultes uniquement

Vendredi : 20h-22h

[ciegale38@gmail.com](mailto:ciegale38@gmail.com)

Reprise le vendredi 18 septembre 2026



## ESPACE CAPUCHE

### PIROUETTE

Lieu d'accueil parents et enfants 0/4 ans  
Un lieu où les adultes peuvent jouer avec les enfants, échanger avec d'autres parents, se « poser », un lieu où les petits jouent, se rencontrent, avec la proximité rassurante de leurs parents.

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9h-11h45  
07 68 68 17 60  
pirouette38000@gmail.com  
Reprise le lundi 7 septembre 2026

### CLUB POUSSETTE

Lieu d'accueil parents et enfants  
Un lieu de rencontre entre mamans  
1 dimanche / mois entre septembre et mars  
manonalbieri@gmail.com  
emilie\_roux@live.fr

### AÏKIDO SANTSU AÏKIDO

Dojo d'Aïkido traditionnel  
Vendredi : 12h05-13h05  
Fabien Corblin  
06 77 88 32 01  
www.santsu-aikido.com  
Reprise le vendredi 11 septembre 2026



### ABTE

Association Brillons Tous Ensemble  
Cette association a pour but de créer des liens entre les habitants et de proposer des actions d'animations et de loisirs ponctuelles, tout au long de l'année afin d'améliorer le cadre de vie en accompagnant des projets portés par les habitants du quartier Capuche. Mais aussi de participer à divers événements avec la MJC (Capuche en fête, Fête des voisins, Loto...).

Zumba : dimanche 14h-16h  
oiseau1@live.fr  
Reprise le dimanche 13 septembre 2026



### LA CHORALOUISE

Chorale mixte, dirigée par Anne Lavissière  
Mardi : 18h15-20h30  
louise.chorale@laposte.net  
http://chorale.louise.free.fr  
Reprise le mardi 22 septembre 2026

### MISE À DISPOSITION DE SALLE

L'espace Capuche et l'espace Clos d'Or peuvent mettre à disposition leurs salles polyvalentes, d'environ 70 m<sup>2</sup>, pouvant accueillir environ 50 personnes, uniquement pour des réunions ou des formations, moyennant une participation aux frais.

Soirée :  
18h30-20h30 / Tarif 85€



 [mjclucieaubrac](https://www.facebook.com/mjclucieaubrac)

 [mjc\\_lucie\\_aubrac](https://www.instagram.com/mjc_lucie_aubrac)

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