

2019  
2020

MJC  
DOLE

BIENVENUE



Zone Commerciale / 39100 Dole-Choisey

Téléphone: 03 84 72 62 92

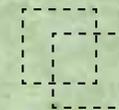
[www.intersport.fr](http://www.intersport.fr)

## Pourquoi des arbres sur les visuels 2018 et 2019 de la MJC ?

- Regarde, regarde les arbres comme ils travaillent.
- Qu'est-ce qu'ils font grand-père ?
- Ils rattachent la terre au ciel. Et cela, c'est très difficile. Vois-tu, le ciel est si léger qu'il est toujours sur le point de prendre la fuite. S'il n'y avait pas d'arbre, il nous dirait adieu le ciel. Alors, il ne nous resterait plus qu'à mourir. Mais, heureusement, il y a les arbres...
- Regarde ce tronc rugueux, tu vois. C'est comme une grosse corde. Il y a même des nœuds dedans. Mais à chaque bout, les fils de la corde se desserrent et s'élargissent pour s'accrocher au ciel et à la terre. On les appelle des branches en haut et des racines en bas. Mais c'est la même chose. Les racines cherchent leur chemin dans le sol de la même manière que les branches cherchent leur chemin dans le ciel.
- Mais grand-père, c'est plus difficile d'entrer dans le sol que dans le ciel !
- Hé non mon fils. Si c'était vrai, les branches seraient droites. Et vois comme elles sont tordues sur le vieux pommier ! Elles doivent aussi chercher leur chemin. Elles poussent. Elles changent de direction. Elles ont parfois bien plus de mal que les racines.
- Et qu'est-ce qui leur donne tout ce mal, grand-père ?
- C'est le vent. Le vent voudrait séparer le ciel et la terre. Les arbres tiennent bon. Mais c'est une sacrée bataille, mon fils.

*Pierre-Jakez Hélias, le cheval d'orgueil*

Bienvenue à la MJC!



La MJC est une association

L'adhésion à la MJC, 14 € (10 € pour les - de 16 ans), est obligatoire pour participer aux ateliers.

L'adhésion permet aussi de bénéficier de tarifs réduits à nos spectacles, à la programmation Art et Essai aux Tanneurs et aux spectacles de Scènes du Jura. Les adhérents élisent les membres du Conseil d'administration de la MJC.

Les tarifs

L'encadrement des activités de la MJC est assuré par du personnel qualifié.

Les tarifs des activités sont calculés au plus juste pour couvrir les salaires des intervenants et les charges fixes de la MJC.

**Un tarif réduit est accessible sur présentation des justificatifs à l'inscription pour :**

- les jeunes de - 16 ans, les lycéens, les étudiants
- les foyers fiscaux non imposables (mention « Non imposable avant réduction » indiquée sur la déclaration d'impôts sur les Revenus 2018).

La MJC accepte les chèques-vacances, les coupons sport, les bons loisirs CAF et bons loisirs MSA.

S'inscrire

Les ateliers se déroulent de septembre à juin et comprennent, sauf exception mentionnée, 31 séances hors vacances scolaires.

**Deux séances de découverte sont proposées pour les nouveaux adhérents en amont.**

L'accès aux ateliers est strictement réservé aux adhérents ayant réglé leur adhésion à la MJC ET la cotisation de l'atelier.

L'adhésion et la cotisation de l'atelier se règlent à l'inscription : **en espèces, chèque ou CB**. Possibilité de payer en 3 ou 6 fois, par chèques (encaissements entre octobre et février).

En cas d'arrêt de l'atelier du fait de la MJC ou dans le cas où le nombre minimum de participants n'est pas atteint, la MJC procède au remboursement de la cotisation au prorata des séances qui restent à faire.

## SOMMAIRE

Langues et cultures du monde	4
Loisirs créatifs	6
Arts du spectacle	8
Activités corporelles	13
Sports	17
Stages et rendez-vous	20-21

# LANGUES ET CULTURES DU MONDE

## ALLEMAND

Animé par Sylvette BOURGEOIS-MOINE

Apprendre l'allemand, rafraîchir ses connaissances dans une ambiance conviviale à partir de nombreux supports : romans policiers, vidéos, musique, peinture, poésie et articles de journaux.

Points forts : échanges dans la langue de Goethe, jeux de rôle.

**Niveaux** : intermédiaires, avancés

**Public** : adolescents, adultes

**Lieu** : MJC

**Jours et horaires** : jeudi 18h-19h30

**Reprise** : jeudi 10 octobre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

**Prix** : 50 € (tarif réduit : 40 €)

## ANGLAIS

Animé par Françoise MONJANEL

Les ateliers privilégient l'anglais de communication et l'oral. Les cours s'organisent, par exemple, autour d'articles de presse, de vidéos ou de situations de la vie quotidienne. Les attentes des participants orientent le contenu des cours qui se déroulent dans une ambiance conviviale.

**Niveaux** : de grand débutant à avancé

**Public** : adolescents, adultes

**Lieu** : MJC

**Jours et horaires** : précisés avec les adhérents lors de la réunion de présentation de l'activité, le lundi 16 septembre 2019 à 18h30 à la MJC

**Reprise** : lundi 23 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 17h

**Prix** : 1h de cours pour les grands débutants  
170 € (tarif réduit : 140 €)  
1h30 de cours pour les autres niveaux  
200 € (tarif réduit : 160 €)

## ESPAGNOL

Animé par Betzabé VIRY

Envie d'apprendre une autre langue? Mon atelier est ouvert à tous ceux qui veulent découvrir le monde hispanophone, avec ses traditions, sa culture... Convivialité assurée.

**Niveaux** : intermédiaires, avancés

**Public** : adolescents (à partir de 16 ans), adultes

**Lieu** : MJC

**Jours et horaires** :

mercredi 17h-18h30 (intermédiaires)  
18h30-20h (avancés)

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

**Reprise** : mercredi 18 septembre 2019

**Prix** : 1h30 de cours  
200 € (tarif réduit : 160 €)

## JAPONAIS

Animé par Michio TAKAHASHI

Le cours s'appuie sur l'enseignement officiel du japonais pour étrangers (adolescents et adultes) : lire et écrire, écouter et parler.

**Niveaux** : débutants, intermédiaires

**Public** : adolescents (à partir de 12 ans), adultes

**Lieu** : MJC

**Jours et horaires** : mercredi après-midi (horaires à définir avec les participants)

**Reprise** : mercredi 18 septembre 2019

Présent à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 17h

**Prix** : 1h30 de cours  
250 € (tarif réduit : 200 €)

## ITALIEN

Animé par Delphine BOIGET  
et Jérôme BORSOTTI

Apprentissage de la langue italienne dans une bonne ambiance et le respect de chacun. Utilisation de méthodes didactiques mais apprentissage également autour de films, musique et jeux. Progression dans un italien pour une utilisation rapide notamment lors de voyage.

**Niveaux** : intermédiaires, avancés

**Public** : adultes

**Lieu** : MJC

**Jours et horaires** :

mardi 18h15-19h45 intermédiaires (D. BOIGET)  
lundi 18h15-19h45 avancés (J. BORSOTTI) (cours complet, inscriptions closes)  
jeudi 18h15-19h45 avancés (J. BORSOTTI) (cours complet, inscriptions closes)

**Reprise** : mardi 10 septembre 2019 (D. BOIGET)  
lundi 16 septembre 2019 et jeudi 19 septembre 2019 (J. BORSOTTI)

**Prix** : 50 € (tarif réduit : 40 €)

## ANIMATION ESPERANTO

NOUVEAU et GRATUIT

Proposé par Emmanuelle RAVOT

Découvrez l'Espéranto, langue internationale juste et équitable.  
Pour quoi ? Pour qui ? Pour où ?

**Niveaux** : Débutants et perfectionnement

**Public** : adultes

**Lieu** : MJC

**Jours et horaires** : mercredi 18h15-19h30

**Réunion d'informations** : mercredi 18 septembre à 18h15

**Début** : mercredi 25 septembre 2019

Rythme en fonction des souhaits des participants

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 15h à 17h

**Prix** : adhésion MJC uniquement



PERMIS B // AUTOMATIQUE // CONDUITE ACCOMPAGNÉE

56 avenue Jacques Duhamel - 39100 DOLE

Agrément préfectoral N° E 15 039 00010

20 rue Jules Grévy - 39380 MONT-SOUS-VAUDREY

Agrément préfectoral N° E 15 039 00020

Tél. 03 84 79 01 46

## LOISIRS CRÉATIFS

### ASTRONOMIE

Animé par Michel MARTIN

Les membres du club se réunissent chaque vendredi soir : découverte du ciel, exposé avec des images sur un sujet d'astronomie... Les observations sont réalisées par petits groupes en fonction de l'état du ciel. Et bien sûr, nous participons aux événements astronomiques.

**Public :** enfants (à partir de 10 ans), adolescents, adultes

**Lieu :** local d'astronomie – 188 Rue du Boichot 39100 DOLE

**Jours et horaires :** vendredi 20h30-23h

**Reprise :** vendredi 6 septembre 2019

Présent à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

**Prix :** 50 € (tarif réduit : 40 €)

### ATELIERS ACRYLIQUE - AQUARELLE - DESSIN

Animés par Svitlana KHOPTIAN

De la nature morte au portrait, découvrez toutes les techniques de la peinture. Pour les débutants, apprentissage progressif du dessin, fusain et croquis. Pour les initiés, toutes les techniques du dessin, l'encre de chine, les pastels, découverte de nouvelles techniques, le travail au couteau, au pinceau...

**Niveaux :** débutants ou initiés

**Public :** enfants 6/12 ans, adolescents, adultes

**Lieu :** MJC

**Jours et horaires :**

lundi 10h-11h30 adultes

samedi 9h-10h30 adultes

samedi 10h30-12h enfants

**Reprise :** lundi 16 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

**Prix :** 250 € (tarif réduit : 200 €)

### ATELIER ANALYSE DE RÊVES

Animé par Cristina DELNERI-LAULANNÉ psychanalyste, analyste de rêves

La langue du rêve est faite d'images et symboles liés à l'histoire et aux mythes de l'humanité. Pétri de cet inconscient collectif, le sens des symboles est pourtant différent pour chaque rêveur. Apportez un rêve et ensemble nous dégagerons la signification des symboles personnels et collectifs.

La simplicité est de mise pour analyser archétypes, synchronicités et figures de la psyché selon la vision de C.G. JUNG. Idem pour contes, mythes et cinéma ! Cette initiation pratique aux images de l'inconscient inclut l'analyse de séquences de films : une sorte de jeu...

**Atelier limité à 10 personnes**

**Public :** adultes

**Lieu :** MJC

**Jours et horaires :** mardi 17h45-19h15

**Reprise :** mardi 17 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

**Prix :** 200 € (tarif réduit 160 €)

### JEUX DE RÔLES

Animé par Sébastien BAILLAGOU

Créer et incarner un personnage pour vivre des aventures palpitantes. Le jeu de rôle est un jeu d'aventures dont vous êtes les héros. Laissez-les décider de votre destin et rejoignez nos parties dans la terre de Drytcar.

**Atelier limité à 6 personnes**

**Niveaux :** tous niveaux

**Public :** adolescents (à partir de 12 ans), adultes

**Lieu :** MJC

**Jours et horaires :**

samedi 14h-18h (deux fois par mois)

**Reprise :** samedi 21 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

**Prix :** 50 € (tarif réduit : 40 €)

### ATELIER MANDALAS

Animé par Estelle N'GOUAH

**NOUVEAU**

Le mandala s'organise autour d'un centre et par là même nous invite à nous recentrer, écouter nos mouvements intérieurs, nos intuitions et libérer notre créativité. L'atelier proposera à chacun d'explorer différentes techniques plastiques, formats et « règles du jeu » au fil de l'année : peinture, craies, collage, matériaux naturels, mandalas collectifs... (matériel fourni)

**Atelier limité à 12 personnes**

**Niveaux :**

accessible à tous, sans prérequis technique

**Public :** adolescents, adultes

**Lieu :** MJC

**Jours et horaires :** atelier mensuel le 2<sup>ème</sup> mardi du mois de 19h30 à 21h30.

**Inscriptions :** mercredi 11 septembre 2019 de 16h30 à 18h30 à la MJC

**Reprise :** mardi 8 octobre 2019

**Prix :** 200 € (tarif réduit : 160 €)

### ÉCRITURE

Animé par Marie-Danièle GARCIA

L'atelier vous invite à partager le plaisir d'écrire et de lire vos textes dans une ambiance chaleureuse et détendue. Lieu d'échange, de création et d'écoute, l'atelier propose à chacun de développer son imaginaire à partir de propositions d'écriture ludiques, sans enjeux de performance.

**Atelier limité à 10 personnes**

**Niveau :** pas de niveau requis

**Public :** adultes

**Lieu :** MJC

**Jours et horaires :**

mardi 18h15-20h15 deux fois par mois

**Reprise :** mardi 17 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

**Prix :** 50 € (tarif réduit : 40 €)

### DÉCOUVERTE DES ARTS

Animé par Pierre PEYRARD

Une savoureuse aventure à partager : partir à la découverte des œuvres (peintures, sculptures, architectures...) que les Hommes, de tous temps, de toutes cultures, n'ont cessé de produire pour incarner leurs passions, leurs rêves, leurs grandes valeurs, leurs savoirs et leurs savoir-faire... L'atelier privilégie une approche ouverte, vivante et se destine à toute personne curieuse, novice ou avertie.

**Niveaux :** pas de prérequis.

**Public :** adolescents (à partir de 17 ans), adultes

**Lieux :** MJC (ou occasionnellement sur sites – exposition, atelier d'artiste...)

**Jours et horaires :** jeudi 19h15-20h45

**Reprise :** jeudi 19 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

**Prix :** 50 € (tarif réduit : 40€)

## SAS BOULANGERIE WEIL

48 Avenue Jacques Duhamel

39100 DOLE

Tél. 03 84 79 07 20



# ARTS DU SPECTACLE

## COMÉDIE MUSICALE

Animé par Tiphaine CHANDON

L'atelier comédie musicale réunit le chant, le théâtre et la danse dans une aventure collective qui permet à chacun d'exprimer sa créativité, de gagner en confiance en soi et de développer le plaisir du chant. Jeux vocaux, improvisation théâtrale, expression corporelle nous mèneront vers la création d'un spectacle musical en fin d'année.

Atelier limité à 12 personnes

Public : enfants et adolescents 8 à 14 ans

Lieu : mezzanine manège de Brack

Jours et horaires :

8/11 ans : mercredi 14h-15h30

11/14 ans : mercredi 15h30-17h

Reprise : mercredi 18 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

Prix : 175 €

## EXPRESSION MUSICALE

Animé par Tiphaine CHANDON

Un atelier pour partager le plaisir de la musique et du chant et explorer l'univers sonore. Les enfants développent l'écoute et l'exploration de petits instruments et instruments du monde. Ils jouent avec les timbres et les rythmes pour raconter des histoires, créer des paysages sonores. Ils chantent en mouvement et vivent la musique avec tout leur corps.

Atelier limité à 10 personnes

Public : enfants 5 à 7 ans

Lieu : Pavillon des Arquebusiers

Jours et horaires : mardi 17h-18h

Reprise : mardi 17 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

Prix : 140 €

## MOMENTS MUSICAUX PARENTS/BÉBÉS **NOUVEAU**

Animé par Tiphaine CHANDON

Ces séances proposent aux jeunes enfants et aux adultes qui les accompagnent, de partager un moment de découvertes sensorielles autour de chansons, comptines, histoires en musiques et instruments adaptés aux tous petits. Ces instruments de musique sont présentés pour développer la curiosité, la motricité, l'écoute et enrichir l'univers sonore de l'enfant. L'objectif premier est de créer des moments de joie et de plaisir partagé entre petits et grands.

Atelier limité à 8 enfants avec 1 adulte accompagnateur/enfant (parents, grands-parents, assistante maternelle agréée)

Public : enfants de 9 mois à 3 ans

Lieu : Visitation salle de danse

Jours et horaires : vendredi 9h30-10h30

Réunion d'information :

mercredi 11 septembre 2019 à 18h à la MJC

Reprise : vendredi 20 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

Prix : 175 €

## EVEIL A LA DANSE AFRICAINE ET AFRO-CARAÏBE **NOUVEAU**

Animé par Marie-Christine MAGLOIRE

Explorer sa créativité, son imaginaire par des jeux et des petites chorégraphies improvisées ou non sur différents rythmes (Afrique ou Caraïbe).

Atelier limité à 8 personnes

Atelier de 45 mn

Public : enfants 4 à 7 ans

Lieu : Visitation salle de danse

Jours et horaires : vendredi 16h45-17h30

Reprise : vendredi 20 septembre 2019

Prix : 150 €

## DANSE AFRICAINE ET AFRO-CARAÏBE

Animé par Marie-Christine MAGLOIRE

Voyage musical et dansé aux couleurs des rythmes africains et des musiques à danser des Caraïbes. Les ateliers permettront une découverte culturelle des danses, des musiques aussi bien traditionnelles qu'actuelles du monde caribéen et africain dans leurs richesses, leurs diversités.

Public : enfants, adolescents, adultes

Lieu : Visitation salle de danse

Jours et horaires :

8/13 ans : vendredi 17h30-18h30

Adolescents dès 15 ans/adultes : vendredi 19h-20h15

Reprise : vendredi 20 septembre 2019

Prix : 175 € (tarif réduit : 140 €)

## DANSE BOLLYWOOD

Animé par Romy SCHROEDER

La danse Bollywood est un mélange de genres, inspirée du folklore indien et de sonorités occidentales (hip-hop, break dance, pop...). Cette danse est très tonique, elle fait travailler la coordination des mouvements, le port de tête, les déhanchés et invite au lâcher-prise dans une ambiance festive et colorée !

Niveaux : tous niveaux

Public : adolescents 13/17 ans et adultes

Jours, horaires et lieux :

lundi 20h-21h : adultes, Visitation salle de danse

mardi à 18h 19h : 13/17 ans, Pavillon des Arquebusiers

Reprise : lundi 16 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre de 14h à 18h

Prix : 175 € (tarif réduit : 140 €)

## DANSE CONTEMPORAINE ENFANTS

Animé par Estelle N'GOUAH

Entrer dans le plaisir du mouvement dansé en expérimentant seul, en duo ou en groupe, des notions d'espace, de rythme, d'écoute, de poids ou de qualité du mouvement et ainsi enrichir son imaginaire corporel. Exploration ludique autour de l'improvisation, la composition et la mémorisation d'enchaînements chorégraphiques.

Public : 8/14 ans

Lieu : mezzanine manège de Brack

Jours et horaires :

6/8 ans : mercredi 17h-18h

9 /14 ans : mercredi 18h-19h

Inscriptions : mercredi 11 septembre 2019 de 16h30 à 18h30 à la MJC

Reprise : mercredi 18 septembre 2019

Prix : 140 €

## DANSE AFRO-CONTEMPORAINE

Animé par Estelle N'GOUAH

Voyager naturellement entre une danse créative d'influence contemporaine abordant des notions d'écoute, d'espace, de contact ou de qualité du mouvement et une danse d'imitation d'influence africaine, développant notamment le rythme, la coordination, la mémorisation, la mobilité du bassin et du dos ou l'ancrage au sol.

Public : adolescents, adultes

Lieu : Visitation salle de danse

Jours et horaires : mercredi 20h-21h30

Inscriptions : mercredi 11 septembre 2019 de 16h30 à 18h30 à la MJC

Reprise : mercredi 18 septembre 2019

Prix : 175 € (tarif réduit : 140 €)

## DANSE HIP-HOP/NEW STYLE

Animé par Mame Mor TALL dit « Mam's »

*Hip-hop/New style : entre chorégraphies et initiation à l'improvisation, en passant par les bases de street dance (popping locking house).*

**Public :** enfants à partir de 8 ans, adolescents, adultes

**Lieu :** salle F. Dolto - Centre Olympe de Gougues

**Jours et horaires :**

8/12 ans : mardi 17h-18h, débutants acceptés

À partir de 13 ans : mardi 18h05-19h05, débutants acceptés

À partir de 15 ans : mardi 19h10-20h40, niveau avancé ayant déjà pratiqué 2 ans de hip-hop

**Reprise :** mardi 17 septembre 2019

*Présent à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h*

**Prix :** atelier 1h : 175 € (tarif réduit : 140 €)  
atelier 1h30 : 200 € (tarif réduit : 160 €)

## DANSE POP

Animé par Pauline VIEL

*Créations et reprises de chorégraphies s'inspirant de Mickaël Jackson, Christine and the Queens, Beyoncé, Lady Gaga... Possibilité d'y apporter de la nouveauté à travers différentes versions et mises en scène.*

**Niveau :** bon niveau de danse requis

**Public :** adultes à partir de 18 ans

**Lieu :** Visitation salle de danse

**Jours et horaires :** 1 semaine sur 2  
dimanche 10h-12h / dimanche 13h30-15h30

**Reprise :** dimanche 15 septembre 2019 à 13h30

*Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 16h30*

**Prix :** 50 € (tarif réduit : 40 €)

## DANSE THÉÂTRE

Animé par Estelle N'GOUAH

Autour d'une pièce de théâtre, d'une œuvre littéraire ou d'une création, cet atelier envisage le travail du corps dans son ensemble. Il incite les participants à explorer les possibles de la voix, de l'interprétation, de l'improvisation, du corps en mouvement dans l'espace et en relation avec les autres, dans une ambiance ludique où chacun est invité à être acteur du projet et de son développement en fonction de ses capacités et envies.

**Public :** 8/14 ans

**Lieu :** mezzanine Manège de Brack

**Jours et horaires :** mardi 17h30-19h

**Inscriptions :** mercredi 11 septembre 2019 de 16h30 à 18h30 à la MJC

**Reprise :** mardi 17 septembre 2019

**Prix :** 140 €

## DANSE YOGA **NOUVEAU**

Animé par Romy SCHROEDER

*Réaliser différentes postures de yoga, apprendre à les maîtriser, assouplir son corps, puis sur cette base, venir y introduire des mouvements et des pas de danse lents ou plus toniques. Laisser son corps s'exprimer en s'appuyant sur cette base « yoga » et la liberté avec la danse et la musique.*

**Niveaux :** tous niveaux

**Public :** adultes à partir de 18 ans

**Lieu :** Visitation salle de danse

**Jours et horaires :** lundi 9h-10h

**Reprise :** lundi 16 septembre 2019

*Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h*

**Prix :** 175 € (tarif réduit : 140 €)

## ÉVEIL À LA DANSE

Animé par Hélène HUBERT

*Éveil, développement corporel, moteur, sensoriel et du langage chorégraphique. Apprendre à prendre conscience de son corps, à se mouvoir dans l'espace et laisser libre cours à l'imagination de l'enfant.*

**Public :** enfants 5/8 ans

**Lieu :** salle Françoise Dolto - Centre Olympe de Gougues

**Jours et horaires :**

5/6 ans : mercredi 14h30-15h30

6/7 ans : mercredi 15h30-16h30

**Inscriptions :** mercredi 11 septembre 2019 de 14h à 17h à la MJC

**Reprise :** mercredi 18 septembre 2019

**Prix :** 140 €

## NEW STYLE ENFANTS

Animé par Agnès SCHWITTI

*Technique de danse basée sur le travail de placement, de rythme, de coordination des mouvements et de la mémorisation, inspirée de tendances et de style différents : hip-hop, street, pop...*

**Public :** enfants 8/10 ans

**Lieu :** Visitation salle de danse

**Jours et horaires :** mardi 17h20-18h20

**Inscriptions :** mercredi 11 septembre 2019 de 14h30 à 18h30 à la MJC

**Reprise :** mardi 17 septembre 2019

*Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h*

**Prix :** 140 €

## STREET DANCE

Animé par Hélène HUBERT

*Le street dance est un ensemble de danses inspiré de différents styles tels que hip-hop, modern'jazz, funk, ragga, etc. Travail chorégraphique en groupe dynamique et dans la bonne humeur.*

## LADY STYLING **NOUVEAU**

Animé par Judy CAMINAS-DELGADO de la Compagnie Salsacorazon 39

*Salsa afro-cubaine, salsa féminine, le lady styling est une technique de danse basée sur le travail du style, de la grâce, de l'élégance et qui utilise les pas de danse moderne et salsa.*

**Niveaux :** tous niveaux

**Public :** adolescents, adultes

**Lieu :** mezzanine manège de Brack

**Jours et horaires :** vendredi 18h-19h

**Reprise :** vendredi 20 septembre 2019

**Prix :** 185 € (tarif réduit : 150 €)

## RAGGA DANCEHALL

Animé par Cécile ALABI dite «Tsu Nami »

*Le Ragga Dancehall est une danse urbaine issue de la culture jamaïcaine. Les mouvements sont très variés et codifiés. Misan surtout sur l'attitude, cette danse reste accessible à toutes et tous. Ondulations, énergies et flow seront développés tout au long des cours sous forme de chorégraphies, routines et freestyle.*

**Niveaux :** débutants, intermédiaires

**Public :** adolescents 14 ans et +, adultes

**Lieu :** Pavillon des Arquebusiers (sous réserve)

**Jours et horaires :**  
mercredi 14h-15h intermédiaires  
15h-16h débutants

**Reprise :** mercredi 18 septembre 2019

**Prix :** 175 € (tarif réduit : 140 €)

**Vous pouvez rencontrer Agnès SCHWITTI, coordinatrice des activités danses et activités corporelles à la MJC tous les mardis de 16h à 17h, hors vacances scolaires.**

**Public :** adolescents à partir de 13 ans /adultes

**Lieu :** mezzanine manège de Brack

**Jours et horaires :** vendredi 19h-20h

**Inscriptions :** mercredi 11 septembre 2019 de 14h à 17h à la MJC

**Reprise :** vendredi 20 septembre 2019

**Prix :** 175 € (tarif réduit : 140 €)

**LOCATION** INSTRUMENTS DE MUSIQUE - BACKLINE -  
PIANOS DE CONCERT - MATERIEL DE SONORISATION - LUMIERES

**COURS DE MUSIQUE - ACCORD & TRANSPORT PIANO**

**VENTE** INSTRUMENTS DE MUSIQUE ET ACCESSOIRES

7C Avenue de Northwitch - 39100 Dole

06 86 08 20 80 - musicboutic.location@gmail.com

www.musicbouticlocation.com

## ATELIERS THÉÂTRE

Animé par Guy DUBLED

**7/8 ans** : les enfants vont inventer et mettre en situation une histoire par trimestre (aventure à rebondissements....), ils donnent vie à leur personnage et s'exercent au jeu théâtral en apprenant le placement, l'attention à l'autre, les entrées et sorties, placer sa voix, vivre l'émotion du personnage..... Nous pourrions inclure la manipulation de marionnettes.

**9/11 ans** : le 1<sup>er</sup> trimestre sera axé sur la pratique d'exercices (gestes, voix, déplacements) et nous adapterons une histoire tirée d'un roman et créerons une pièce pour que chacun puisse jouer un personnage de son choix. Il n'y a pas de grands rôles ou de petits rôles, c'est une réelle création collective afin que chacun trouve sa place.  
**Représentations les 3, 6 et 10 juin 2020.**

**12/13 ans et 14/15 ans** : 2 groupes pour les adolescents. Chaque groupe créera un projet après la pratique d'exercices (gestes, voix, déplacements) jusqu'aux vacances de Toussaint. Nous choisirons un thème et inventerons les saynètes à partir d'impros avec enregistrement et écriture des textes. Travail possible, en fonction des dates, avec un auteur et un spectacle programmés par Scènes du Jura.  
**Représentations les 3, 6 et 10 juin 2020.**

**16/18 ans** : un thème sera proposé début octobre pour créer une pièce avec l'utilisation de l'outil audiovisuel «la table mash up».  
**Représentations les 14, 15 et 16 mai 2020.**

Présent à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Public** : enfants, adolescents, jeunes  
**Niveau** : débutants et initiés  
**Lieu** : MFR Dole (17 Chemin du Défois) - Ateliers comtois d'expression Dole (58 bis rue Général Lachiche)  
**Jours, horaires et lieux** :  
**7/8 ans** mercredi 13h30-15h, MFR Dole  
**9/11 ans** mercredi 10h30-12h, MFR Dole  
**12/13 ans** mercredi 15h-16h30, MFR Dole  
**14/15 ans** mercredi 16h45-18h15, MFR Dole  
**16/18 ans** jeudi 18h-19h30, Ateliers comtois d'expression

**Reprise** : mercredi 18 septembre et jeudi 19 septembre 2019

**Prix** : 140 €

**Ateliers adultes** : Le 1<sup>er</sup> semestre sera axé sur la pratique d'exercices (gestes, voix, déplacements) avec beaucoup de mises en situation par 2 ou par 3. La pratique de jeux d'expression où l'on axe surtout sur le non verbal, l'objectif de l'atelier est de s'amuser et de « lâcher prise »..... Au 2<sup>ème</sup> semestre, nous nous amuserons à composer un personnage à partir de textes d'auteurs. Une représentation sera proposée en fin de saison.

**Jours et horaires** :  
mardi 18h30-20h, Ateliers comtois d'expression

**Reprise** : mardi 17 septembre 2019

**Prix** : 175 € (tarif réduit : 140 €)

## ACTIVITÉS CORPORELLES

### GYMNASTIQUE DOUCE

Animé par Agnès SCHWITTI

*Renforcement musculaire doux en première partie suivi d'étirements et assouplissements.*

**Public** : adolescents, adultes  
**Lieu** : Visitation salle de danse  
**Jours et horaires** : jeudi 14h15-15h15  
**Inscriptions** : mardi 10 et jeudi 12 septembre 2019 de 16h à 18h30 à la MJC

**Reprise** : jeudi 19 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Prix** : 175 € (tarif réduit : 140 €)

*Les personnes inscrites aux activités complémentaires gym douce, pilates & stretching, renforcement musculaire, stretching bénéficient du tarif réduit.*

**Vous pouvez rencontrer Agnès SCHWITTI, coordinatrice des activités danses et activités corporelles à la MJC tous les mardis de 16h à 17h, hors vacances scolaires.**

### MÉDITATION POUR TOUS

Animé par Cristina DELNERI-LAULANNÉ

*S'asseoir, respirer, relâcher les tensions, apaiser le mental : la clef de la sérénité et de la joie de vivre est dans l'instant présent. Assis par terre ou sur une chaise, débutants et méditants confirmés pourront expérimenter diverses approches méditatives en dehors de toute appartenance religieuse.*

**Public** : adolescents dès 14 ans, adultes  
**Lieu** : Visitation salle de danse  
**Jours et horaires** : mercredi 8h15-9h15  
jeudi 19h15-20h15

**Reprise** : mercredi 18 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Prix** : 150 € (tarif réduit : 120 €)

*Les personnes inscrites aux 2 activités complémentaires méditation et qi gong bénéficient du tarif réduit.*

### PILATES & STRETCHING

Animé par Agnès SCHWITTI

*La première partie comprend des exercices de postures et de renforcements des muscles profonds suivie d'une détente avec des étirements pour maintenir ou améliorer sa souplesse.*

**Public** : adolescents, adultes  
**Jours, horaires et lieux** :  
Lundi 16h15-17h15, Visitation salle de danse  
17h30-18h30 niveau intermédiaire, Visitation salle de danse  
Mardi 11h-12h, Pavillon des Archebusiers  
Mercredi 17h30-18h30 niveau intermédiaire, Visitation salle de danse  
Jeudi 9h50-10h50, Visitation salle de danse

**Inscriptions** : mardi 10 et jeudi 12 septembre 2019 de 16h à 18h30 à la MJC

**Reprise** : lundi 16 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Prix** : 175 € (tarif réduit : 140 €)

*Les personnes inscrites aux activités complémentaires gym douce, pilates & stretching, renforcement musculaire, stretching bénéficient du tarif réduit.*



**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE  
**Magasin d'alimentation  
biologique et écoproduits**

65 avenue Eisenhower à DOLE

Ouvert le lundi 14h -19h, mardi au vendredi 9h30-19h et samedi 9h30 -18h  
Tél. 03.84.82.11.29

## QI GONG

Animé par Cristina DELNERI-LAULANNÉ

«Gymnastique douce» ancestrale, le Qi Gong est une méthode traditionnelle chinoise simple et efficace pour revitaliser et harmoniser corps et esprit. Cette pratique de santé nous permet d'équilibrer notre énergie à travers des mouvements fluides, variés et accessibles à tous.

**Public :** adolescents, adultes

**Jours, horaires et lieux :**

mardi 19h45-20h45 et mercredi 9h30-10h30, 10h45-11h45, Visitation salle de danse

mercredi 19h30-20h30, La Charité, internat Lycée Nodier (RDV à 19h25 devant la grille, rue du Prélot en face de la capitainerie du port)

**Reprise :** mardi 17 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Prix :** 150 € (tarif réduit : 120 €)

Les personnes inscrites aux activités complémentaires méditation et qi gong bénéficient du tarif réduit.

## QI GONG ENFANTS «DRAGON ET LIBELLULE»

Animé par Cristina DELNERI-LAULANNÉ

Certificat médical obligatoire

Canaliser son énergie en s'inspirant du tigre, se détendre grâce à l'équilibre de l'arbre, acquérir la coordination des gestes du singe. Qi Gong est un jeu de mouvements et de relaxation joyeuse. Cette pratique ancestrale et... innovante à la fois, accompagne l'épanouissement psychomoteur de l'enfant et l'aide à se centrer et à se concentrer tout en gardant sa spontanéité.

**Public :** Enfants de 6 à 12 ans

**Lieu :** Pavillon des Arquebusiers

**Jours et horaires :** jeudi 17h30-18h30

**Reprise :** jeudi 19 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Prix :** 140 €

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Animé par Agnès SCHWITTI

Méthode de remise en forme basée sur le travail de musculation généralisé (abdominaux, fessiers, cuisses...). Placement du dos très surveillé.

**Public :** adultes

**Lieu :** Visitation salle de danse

**Jours et horaires :** lundi 18h40- 19h40,  
jeudi 12h15-13h15

**Inscriptions :** mardi 10 et jeudi 12 septembre 2019 de 16h à 18h30 à la MJC

**Reprise :** lundi 16 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Prix :** 175 € (tarif réduit : 140 €)

Les personnes inscrites aux activités complémentaires gym douce, pilates & stretching, renforcement musculaire, stretching bénéficient du tarif réduit.

## SOPHROLOGIE

**NOUVEAU**

Animé par Catherine DOLE

La sophrologie est une philosophie et un art de vivre mieux ! Elle vous permettra d'acquérir des techniques simples et faciles à introduire dans votre quotidien ; d'améliorer votre équilibre psychique, émotionnel et corporel. Ces pratiques sont basées, entre autres, sur la respiration, la conscience du corps, les postures, les imageries mentales (visualisations).

**Public :** adultes (aucune contre-indications pour la pratique de la sophrologie)

**Lieu :** Cabinet de sophrologie - 6 Rue Mont Roland, Dole

**Jours et horaires :** mercredi 18h30-19h30

**Reprise :** mercredi 18 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Prix :** 200 € (tarif réduit : 160 €)  
pour 20 séances

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE & NEW STYLE

Animé par Agnès SCHWITTI

Première partie de cours basée sur le travail de musculation généralisé (abdominaux, fessiers, cuisses, dos...) suivie d'un travail chorégraphique inspiré de tendances et styles différents (hip-hop, street, funk...).

**Public :** adolescents, adultes

**Lieu :** Visitation salle de danse

**Jours et horaires :**

11/14 ans : mercredi 15h-16h

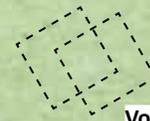
15 ans et + : mercredi 16h15-17h15

**Inscriptions :** mercredi 11 septembre 2019 de 14h30 à 18h30 à la MJC

**Reprise :** mercredi 18 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Prix :** 175 € (tarif réduit : 140 €)



**Vous pouvez rencontrer Agnès SCHWITTI, coordinatrice des activités danses et activités corporelles à la MJC tous les mardis de 16h à 17h, hors vacances scolaires.**

## STRETCHING

Animé par Agnès SCHWITTI

S'étirer est un réflexe inné et un besoin vital de l'organisme de libérer son corps. Le stretching améliore le métabolisme, aide à l'élimination des toxines et par ce fait, supprime la fatigue. Il favorise l'assouplissement des articulations et la décontraction des muscles, procurant ainsi un bien-être généralisé.

**Public :** adolescents, adultes

**Lieu :** Visitation salle de danse

**Jours, horaires :** mardi 18h30-19h30,  
mercredi 18h40-19h40,  
jeudi 11h-12h

**Inscriptions :** mardi 10 et jeudi 12 septembre 2019 de 16h à 18h30 à la MJC

**Reprise :** mardi 17 septembre 2019

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Prix :** 175 € (tarif réduit : 140 €)

Les personnes inscrites aux activités complémentaires gym douce, pilates & stretching, renforcement musculaire, stretching bénéficient du tarif réduit.

# DAVID GRAPHIC

PUBLICITÉS • ENSEIGNES • DÉCO VÉHICULES • IMPRIMERIE

Toute votre communication  
dans un seul lieu

1 rue Jacquard - DOLE - Tél. 09 65 14 16 82

en face du magasin Hintzy Distribution



CERTIFIÉ 160062



Depuis 2013

## YOGA (Hatha Yoga)

Animé par Annick WAMBST & Nadine BERTHET

Certificat médical obligatoire

Issu d'une tradition millénaire, le yoga est une pratique non violente qui respecte le rythme et la morphologie de chacun. Le yoga développe par la combinaison de ses pratiques, l'harmonie entre corps, esprit et mental, sans jugement ni compétition. Assouplissement des articulations, postures et enchaînements. Travail sur la respiration et équilibre des énergies. Yoga Nidra, relaxation guidée. Initiation à la méditation.

**Public :** adolescents (à partir de 16 ans si autorisation parentale), adultes

**Jours, horaires et lieux :**

lundi 18h-19h avec N. BERTHET : niveau avancé, salle Françoise Dolto – Centre O. de Gougues  
9h30-10h30 avec A. WAMBST, Visitation salle de danse  
mardi 10h45-11h45 avec A. WAMBST : yoga doux, Visitation salle de danse  
15h-16h avec A. WAMBST, salle Françoise Dolto – Centre O. de Gougues  
mercredi 17h-18h avec A. WAMBST : yoga doux, salle Françoise Dolto - Centre O. de Gougues  
18h30-19h30 avec A. WAMBST, salle Françoise Dolto – Centre O. de Gougues  
jeudi 18h-19h avec N. BERTHET : débutants et intermédiaires, Visitation salle de danse

**Reprise :** à partir du lundi 16 septembre 2019

Présentes à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Prix :** 150 € (tarif réduit : 120 €)

## SPORTS

### LUTTE

Animé par Ali MAGOMADOV

Certificat médical exigé à l'inscription

La licence fédérale est comprise dans le tarif

La finalité de ce sport de combat de préhension (saisies directe sur le corps de l'adversaire) est de renverser l'adversaire au sol au moyen de combinaisons technico-tactiques et de le maintenir les deux épaules plaquées au tapis.

Ali Magomadov, ancien sportif de haut niveau, est titulaire du brevet fédéral 1 de la Fédération Française de Lutte.

**Niveaux :** loisirs et compétitions

**Public :** enfants, adolescents

**Lieu :** salle de Lutte, COSEC aux Mesnils Pasteur

**Jours et horaires :**

5/9 ans : lundi 17h-18h  
mardi 17h-18h30  
mercredi 15h-16h  
jeudi 17h-18h

9/15 ans : lundi 18h-19h  
mardi 17h-18h30  
mercredi 16h-17h  
jeudi 18h-19h

**Reprise :** lundi 2 septembre 2019

**Prix :** 100 € + adhésion MJC (10 €)

### TENNIS DE TABLE

Animé par Michel PICARD

Certificat médical exigé à l'inscription

Pratique du tennis de table en loisir ou en compétition. Entraînements pour tous dirigés par des entraîneurs qualifiés – Baby ping, école de tennis de table, loisirs. Plusieurs équipes engagées dans les championnats seniors et jeunes.

**Niveaux :** loisirs et compétitions

**Public :** enfants, adolescents, adultes

**Lieu :** complexe sportif rive gauche Roger BAMBUCK (av. du Général Béthouard – Dole)

**Jours et horaires :**

lundi 18h-19h : Groupe ASAL  
19h-20h30 : entraînement dirigé (loisir & compétition)  
mardi 18h-19h30 : école de tennis de table (débutants jeunes et adultes)  
mercredi 14h-17h30 : entraînement dirigé (compétition confirmé, 1 mercredi sur 2)  
mercredi 18h-19h30 : entraînement dirigé (loisir & compétition)  
jeudi 18h-22h : entraînement libre  
vendredi 18h-19h30 : entraînement dirigé (loisir & compétition)  
samedi 9h30-10h30 : baby ping 4/7 ans  
samedi 9h30-12h : entraînement libre  
samedi et dimanche : réservés aux compétitions ou animations club

Pour tous renseignements contacter : Michel PICARD

Tél. : 03.84.72.82.88 / 06.88.38.89.37 ou [picard.michel@akeonet.com](mailto:picard.michel@akeonet.com)

**Reprises :** entraînements pour licenciés compétitions : mardi 20 août 2019

école de tennis de table : mardi 1<sup>er</sup> octobre 2019

baby ping (4/7 ans) : samedi 5 octobre 2019

Présent à la journée Portes Ouvertes de la MJC samedi 14 septembre 2019 de 14h à 18h

**Prix :** baby tennis de table : 31 € + licence

loisirs : 80 € (tarif réduit : 65 €) + licence

compétitions 80 € (tarif réduit : 65 €) + licence

Particuliers et chefs d'entreprises soutenez la MJC.

Vous pouvez faire un don et en déduire 66% de votre impôt sur le revenu ou 60% de l'impôt sur les sociétés.

MÉLANIE PORCHEREL

Coiffure & Beauté

Prothèse capillaire

Création marque  
antiglisse



Mardi et mercredi de 9h à 18h30  
Jeudi et vendredi de 9h à 18h30  
Samedi de 8h30 à 17h

37-37B, rue des Arènes - 39100 DOLE - 03 84 72 71 92

**Dol' BARBER SHOP**

Du mardi au vendredi de 9h à 18h30  
Samedi de 9h à 17h

Dol'Barbershop



## VOLLEY BALL

Animé par Olivier LANOY & Romuald JOVIGNOT

Certificat médical exigé à l'inscription

Public : enfants, adolescents, adultes

Lieux : gymnase Lachiche (Collège Ledoux), gymnase Lycée Duhamel

### Jours et horaires des entraînements :

lundi	18h-20h	gymnase Lycée Duhamel	M15-M17-M20 : Garçons + Filles
	20h-22h	gymnase Lycée Duhamel	Adultes
mercredi	18h-20h	gymnase Lycée Duhamel	M15-M17-M20 : Garçons + Filles
	20h-22h	gymnase Lycée Duhamel	Adultes
vendredi	20h-22h	gymnase Lycée Duhamel	Adultes FFVB
samedi	10h-11h30	gymnase Lachiche (Collège Ledoux)	Baby Garçons + Filles (en fonction des inscriptions)

### Jours et horaires des matchs :

jeudi	20h	gymnase Lachiche (Collège Ledoux)	Champion. adulte Masculin UFOLEP/FFVB loisir
vendredi	20h	gymnase Lachiche (Collège Ledoux)	Champion. adulte UFOLEP/FFVB
samedi	14h	gymnase Lachiche (Collège Ledoux)	Champion. M17-M20 FFVB
	20h	gymnase Lachiche (Collège Ledoux)	Championnat adulte FFVB

Reprise : **lundi 2 septembre 201 (adultes & jeunes du lundi)**  
**samedi 14 septembre 2019 (baby)**

### PRIX :

Baby volley/ poussins FFVB	56 €	+ adhésion MJC	
Entraînements Vétérans/Loisirs	70 €	+ adhésion MJC	
<b>Championnats M15-M17-M20 FFVB</b>			
	81 €	+ adhésion MJC	chèque de 70 €*
<b>Championnats M15-M17-M20 FFVB + UFOLEP</b>			
	106 €	+ adhésion MJC	chèque de 70 €*
<b>Championnats Adultes UFOLEP</b>			
	80 €	+ adhésion MJC	chèque de 70 €*
<b>Championnats Adultes FFVB prénational</b>			
	144 €	+ adhésion MJC	chèque de 70 €*
<b>Championnats Adultes FFVB départemental</b>			
	111 €	+ adhésion MJC	chèque de 70 €*
<b>Championnats Adultes FFVB loisir</b>			
	90 €	+ adhésion MJC	chèque de 70 €*
<b>Championnats Adultes FFVB prénat+ UFOLEP</b>			
	169 €	+ adhésion MJC	chèque de 70 €*
<b>Championnats Adultes FFVB départ + UFOLEP</b>			
	136 €	+ adhésion MJC	chèque de 70 €*
<b>Championnats Adultes FFVB loisir + UFOLEP</b>			
	116 €	+ adhésion MJC	chèque de 70 €*

\* chèque de caution de 70 € (non encaissé), demandé à l'inscription pour la tenue des compétiteurs.

adhésion MJC - de 16 ans	10 €
adhésion MJC + de 16 ans	14 €

## L'Éduc Pop'

L'éducation populaire est à la fois une culture et une pratique de l'émancipation, individuelle et collective. Au XXI<sup>e</sup> siècle, elle s'adapte à l'apparition des continents numériques.

En animant la réflexion collective sur les enjeux et les usages du numérique, les MJC continuent de répondre à l'ambition de l'article 1 de leurs statuts : ... offre à la population, aux jeunes comme aux adultes, la possibilité de prendre conscience de leurs aptitudes, de développer leur personnalité et de se préparer à devenir des citoyens actifs et responsables d'une démocratie vivante.

*Pierre-Oliver Laulanné, directeur de la MJC de Dole*

## CINÉMA

Chaque semaine, la MJC programme 3 à 4 films d'Art et Essai au cinéma Majestic à Dole.

La MJC programme aussi « Ciné-Récré » à destination des enfants des écoles : près de 10 000 jeunes entre septembre 2018 et mai 2019 ! Nous organisons également une vingtaine de soirées spéciales par an avec des débats, des intervenants, des équipes des films.

Les adhérents de la MJC bénéficient d'un tarif à 5€ pour les films programmés par la MJC et d'un tarif réduit pour les autres.

Toutes les semaines, la programmation est en ligne sur [www.mjcdole.com](http://www.mjcdole.com).

Ou dans votre boîte mail, si vous vous abonnez. Plus d'informations : [cinema1@mjcdole.com](mailto:cinema1@mjcdole.com)

Nous sommes en discussion avec le groupe Majestic et la ville de Dole pour définir notre partenariat dans le multiplexe Rive gauche dont l'ouverture est prévue en 2021.

## ÉDUCATION AUX IMAGES

Avec l'éducation aux images, la MJC de Dole cherche à développer l'autonomie, les échanges, l'imaginaire et le sens critique de différents publics. Elle organise :

- **des ateliers** de pratiques audiovisuelles dans des établissements scolaires, du primaire au lycée, des accueils de loisirs, des centres sociaux, des médiathèques : fiction, remake, documentaire, reportage, film d'animation...

- **des évènements** de création audiovisuelle :

- les 24H de réalisation, au mois de janvier.

Réaliser un film en équipe de 4 à 6 et sur un thème imposé un film en 24H chrono.

Pour les jeunes de 15 à 25 ans.

- les 6H de Dole, au printemps.

Réaliser un film en 1 plan séquence avec un smartphone.

En équipe, sans limites d'âge.

- **des formations** d'éducation à l'image pour les animateurs jeunesse pour qu'ils utilisent l'audiovisuel dans leurs projets avec les jeunes.

La MJC met à disposition de ses partenaires des kits de tournages, de prises de son, de montages vidéo ainsi qu'un fond vert, un kit lumière et une table Mash up.

## LES STAGES



### STAGE DÉCO'DANSE

Animé par Marie-Christine MAGLOIRE

Ateliers créatifs entre danse et arts plastiques/design où les enfants seront acteurs, danseurs et créateurs.

Jours et horaires : 10h-12h et 14h-16h les 24, 25, 26 octobre 2019

Prix : 65 € + adhésion

### STAGE DE DANSE PARENTS/ENFANTS

Animé par Estelle N'GOUAH

Un enfant de 5 à 10 ans accompagné d'un adulte (papas bienvenus !) Petits et grands jouent, s'écoutent, se rencontrent autour d'un temps d'expression insolite et convivial.

Jours et horaires : 10h30- 12h les dimanches 17 novembre, 15 décembre 2019, 19 janvier 2020

Prix : 40 € (prix pour un binôme et les 3 séances + 1 adhésion adulte)

### STAGE CUISINE

Animé par Etienne-Emmanuel GRAVEL

6 séances pour 6 recettes faciles : 2 entrées, 2 plats, 2 desserts. Pour cuisiner ou apprendre à cuisiner en toute convivialité.

Public : adultes Niveau : débutants

Jours et horaires : 10h-12h

samedis 5 octobre, 7 décembre 2019, 8 février, 7 mars, 16 mai et 13 juin 2020

Prix : 8 € par séance. Repas partagé inclus.

### STAGE DANSE AFRICAINE

Animé par Blaise LOUA dit "El PAZO" ancien danseur de la troupe Tanably de Côte d'Ivoire

Dimanche 13 octobre 2019, 10h-12h

Prix : 19 € (16 € pour les adhérents)

### STAGE DE KRAV MAGA (méthode d'autodéfense)

Animé par Grégory MESNAGE professeur à l'Association Doloise de KRAV MAGA FEKM

Dimanche 17 novembre 2019, 10h-12h

Prix : 19 € (16 € pour les adhérents)

Pour tous les stages, la pré-inscription et le règlement sont obligatoires le plus tôt possible.  
Les stages seront maintenus, sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits 8 jours avant la date.

## ÇA CONTE À DOLE saison 2

### 3 nouvelles soirées contes

une par trimestre, seront programmées en partenariat avec À la lueur des Contes de Valentigney (25) pour la saison 2019/20.....

Les contes s'adressent à l'imaginaire, le relie à la dimension symbolique ... et à la réalité. Ils sont destinés bien autant aux adultes qu'aux enfants (extrait de l'identité artistique de À la lueur des Contes).

### Un stage pour apprendre à conter

Le samedi 8 et dimanche 9 novembre à Dole

Animé par Mapie Caburet conteuse et directrice artistique de À la lueur des Contes

Quelles sont les techniques particulières de l'art du conteur ? Un premier stage pour faire ses premiers pas sur le chemin des contes...

### Rendez-vous conte!

Le rendez-vous de la pratique en amateur :

vendredi 11 octobre, 15 novembre, 13 décembre au foyer de la MJC à 19 h, entrée libre

Venez écouter et/ou raconter des histoires un vendredi par mois en début de soirée....selon un thème, une idée, une image... Oser raconter une histoire que vous affectionnez ou un récit qui vous a marqué ..... un véritable moment de partage à venir.... En 2018, des adolescents se sont lancés la veille des vacances de Noël à conter au foyer de la MJC. Et c'était trop bien !

Contact MJC : Guy Dubled enfance-jeunesse@mjcdole.com

## ON SE DONNE RENDEZ-VOUS ?

### Les 7 et 8 septembre 2019

au Forum des associations, à la Commanderie

### Le samedi 14 septembre 2019

de 14h à 18h à Journée portes ouvertes de la MJC DOLE

### Le samedi 5 octobre 2019

Visite guidée de l'exposition « RODIN/GIACOMETTI » à la Fondation Gianadda – Martigny (Suisse) - Renseignements et inscriptions à la rentrée

### Le samedi 20 juin 2020

à 20h à la Commanderie pour le Gala de danse de la MJC

Tarifs : 8 € à la MJC, 10 € sur place, gratuit pour les – de 5 ans

Les dates de réunions d'informations avec les animateurs  
des ateliers seront communiquées sur  
[www.mjcdole.com](http://www.mjcdole.com) et sur Facebook.

20

21



"AU SERVICE DES PRIX BAS, DES CHEFS D'ENTREPRISE  
INDÉPENDANTS CITOYENS & ACTEURS DE VOTRE QUOTIDIEN"

**leDRIVE** Intermarché  
VOS COURSES EN 3 MINUTES



DOLE - Les Epenottes | DOLE - Centre-Ville

## LA MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE DOLE

est une association d'éducation populaire créée à Dole en 1968.

La MJC organise chaque semaine 60 ateliers socio-culturels et les activités de 3 clubs sportifs.

Et les activités de trois secteurs d'animation :

- un service enfance jeunesse, pour apprendre à grandir ensemble.
- un service d'éducation à l'image, pour apprendre à nos enfants à gérer les images et les réseaux.
- un service cinéma Art et essai tous publics, jeune public et scolaire.

La MJC de Dole adhère à la Fédération Régionale des Maisons des Jeunes et de la Culture Bourgogne Franche-Comté et à la Fédération Française des Maisons des Jeunes et de la Culture.

Les adhérents de la MJC élisent les membres du Conseil d'administration et valident les orientations et la gestion de l'association lors de l'Assemblée Générale annuelle. Les commissions thématiques de la MJC sont ouvertes à tous les adhérents.

## EQUIPE DE PERMANENTS PROFESSIONNELS

Pierre-Olivier LAULANNE, directeur

Roselyne ROMANSKI, secrétaire-comptable et accueil

Guy DUBLED, animateur enfance-jeunesse culture et loisirs tous publics

Éric GENDRAU, animateur éducation à l'image

Marianne GESLIN, animatrice-programmatrice cinéma

Svitlana KHOPTIAN, animatrice arts plastiques et technicienne entretien des locaux

Agnès SCHWITTI, coordinatrice secteur danse et animatrice danse/gym

Retrouvez les adresses mails de l'équipe à la page « Qui sommes nous ? »  
sur [www.mjcdole.com](http://www.mjcdole.com)

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2019/2020

### 17 Membres élus à l'Assemblée Générale dont

#### Membres du bureau

Président : Thomas PIZARD

Vice-Présidente : Annie ABRIEL

Trésorier : Jérôme REBILLARD

Trésorier-Adjoint : Axel FRICKE

Secrétaire : Edith CHOUFFOT

Membres : Christiane THIEBAUD, Daniel LAMBERT, Joselle POINTELIN, Ivan REGIMBEAU, Paul VALET

#### Membres du conseil d'administration

Pierre CLOSCAVET, Etienne-Emmanuel GRAVEL, Christine QUILLET, Thomas GAILLARD,

Michel PICARD, Danièle VARZINIAC, Valérie DRUOT

#### 4 membres de droit

Le Maire de Dole ou son représentant, le Directeur de la MJC de Dole, La Directrice de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale, le Délégué de la FRMJC Bourgogne – Franche-Comté

#### 6 membres associés (élus du Conseil Municipal de Dole)

Jean BORDAT, Jean-Pierre CUYNET, Alexandre DOUZENEL, Jean-Philippe LEFEVRE,

Annie MAIRE-AMIOT, Mohamed MBITTEL

#### 1 représentant du personnel

Guy DUBLED (titulaire) ou Agnès SCHWITTI (suppléante)

## LES PARTENAIRES DE LA MJC DE DOLE



Avec le Jumpy de la MJC,  
nous emmenons les couleurs de nos partenaires aux 4 coins de la Région

Radio Fréquence+  
Grand Garage de Dole Citroën  
S.N.S Société de nettoyage  
Dol'Agape  
Platinum Informatique  
Crédit Mutuel Dole-Tavaux  
David Graphic Communication  
La Jardinerie Jurassienne  
Hintzy distribution

Merci aux annonceurs qui financent cette plaquette

Crédit Mutuel Dole-Tavaux  
Intersport  
Intermarché  
Réponse Nature Biocoop  
David Graphic Communication  
Auto-École Card  
Mélanie Porcherel, coiffure et beauté  
Boulangerie Weil  
Music' Boutic Location

Un grand merci aussi aux 80 bénévoles de la MJC  
qui animent ateliers et clubs sportifs ; aux bénévoles du Conseil d'administration ;  
aux bénévoles qui aident sur les manifestations.



**PACK GO ABROAD<sup>(1)</sup> :**  
**VOS PAIEMENTS ET RETRAITS PAR CARTE**  
**SANS FRAIS<sup>(2)</sup> ET UNE ASSURANCE SANTÉ ADAPTÉE<sup>(3)</sup>**  
**PENDANT VOS ÉTUDES À L'ÉTRANGER**

**Renseignez-vous en Caisse !**

**Crédit  Mutuel**

**CRÉDIT MUTUEL DOLE TAVAux**  
29 rue Marcel Aymé – 39100 Dole  
34 avenue Léon Jouhaux – 39100 Dole  
4 avenue Kennedy – 39500 Tavaux  
08830@creditmutuel.fr

(1) Partir à l'étranger. (2) Offre réservée aux étudiants de moins de 26 ans détenteurs d'un Eurocompte Formule Jeunes ou VIP Confort, dans la limite d'un an maximum. Gratuité pour tous les paiements. Gratuité (hors frais éventuels de correspondants étrangers) de tous les retraits dans la zone euro et de quatre retraits mensuels hors zone euro. À partir du 5<sup>e</sup> retrait mensuel hors zone euro, les retraits sont payants au tarif de 3,30 € + 2,25 % du montant, avec un maximum de 8,18€. (3) La couverture santé peut être souscrite seule ou dans le cadre d'une offre globale sur une durée de 1 à 12 mois. La cotisation est fonction du pays de résidence et de la durée de souscription. Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées. SA coopérative au capital de 5 458 531 008 €, 34, rue du Wacken, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS B 588 505 354, contrôlée par ACPRI, 61, rue Tailbout, 75436 Paris Cedex 09, intermédiaire en opérations d'assurances sous le n° Orias 07 003 758 proposant des contrats d'assurance de ACM IARD SA et de Mondial Assistance, entreprises régies par le Code des Assurances. Septembre 2016.

24



**9 Rue Sombardier 39100 DOLE**

locaux ouverts du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h  
le samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h

**Le secrétariat est ouvert au public**

du lundi au jeudi de 14h15 à 18h45  
le mercredi de 9h15 à 11h45  
le vendredi sur rendez-vous

 03 84 82 00 35

[www.mjcdole.com](http://www.mjcdole.com)

Retrouvez-nous sur 