



# infos rentrée mjc

Le Petit Journal de la Maison  
**saison 2019 - 2020**

**M** MAISON  
DES  
**J** JEUNES  
ET DE LA  
**C** CULTURE  
**ARGENTEUIL**

**Mardi 3 septembre**

- **réouverture accueil/renseignements**
- **inscriptions et réinscriptions**

**Redémarrage échelonné des activités  
les semaines suivantes ...**

**En pages intérieures, détails des activités  
proposées, modifications, etc...**

**Voir les dates de reprise en dernière page.**

**FORUM DES ASSOCIATIONS**  
**Samedi 7 Septembre 10h - 18h**  
**Salle Jean Vilar et On y sera ...**



## **Septembre Octobre 2019**

7 rue des Gobelins-95100 Argenteuil Tél : 01 39 61 78 03

Courriel : [mjc.argenteuil@orange.fr](mailto:mjc.argenteuil@orange.fr)

Site internet : [www.mjc-argenteuil.fr](http://www.mjc-argenteuil.fr)



# Infos Pratiques Pour Tous



## Les Tarifs

Adhésion annuelle (indispensable quelle que soit l'activité) :



- 12-17 ans ..... 5 (de 12 ans révolus à moins de 18 ans)
- à partir de 18 ans..... 15 pour les habitants d'Argenteuil
- Familles argenteuillaises... 30 (c'est-à-dire personnes de plus de 12 ans vivant sous le même toit à Argenteuil)
- Hors Argenteuil ..... 20

## Cartes de tickets d'activités :

- 16 la carte de 5 tickets pour les adultes (ou 12 : tarif réduit pour les étudiants/chômeurs sur présentation de la carte récente ou talon d'actualisation)
- 8 la carte de 5 séances pour les jeunes de 12 à 17 ans.

Adhésions et tickets se prennent à l'accueil.



Pour régler : Carte Bleue-Chèque

Acceptés pour régler tous vos "frais de M.J.C." à partir de 10.



L'accueil/renseignements est ouvert  
du MARDI au VENDREDI  
de 14h à 19h30-20h  
le SAMEDI de 14h à 18h



Lumière sur  
le cinéma  
japonais



● **32<sup>ème</sup> CINGLÉS DU CINÉMA**  
**Vendredi 24 et Samedi 25 Janvier 2020**

Rencontre de collectionneurs et d'amateurs de tout ce qui touche de près ou de loin au cinéma



● **8<sup>ème</sup> SALON DU LIVRE 1er et 2 février 2020**

L'opportunité de rencontrer de nombreux auteurs, d'assister à des débats, de voyager dans l'écriture parmi les milliers de livres présentés et trouver la perle rare, qui sait ?



Entrée libre et gratuite de 10h à 19h

● **52<sup>ème</sup> "BOURSE D'ÉCHANGE NUMISMATIQUE"**

**Dimanche 9 février 2020**

Rencontre annuelle de collectionneurs de billets, de pièces, de médailles, etc... un événement qui vaut le détour ...



Ces 3 événements auront lieu à l'espace Jean Vilar à Argenteuil



## DANSE AFRICAINE



"Au rythme des musiques africaines, découvrez le ndombolo, l'azonto, le coupé décalé,... des styles de danse tout droit venus d'Afrique.

Qu'elles soient traditionnelles ou urbaines, les danses africaines représentent un véritable moyen d'expression qui varie selon les ethnies et pays du continent africain... "il faut juste être motivé et avoir une forme physique relativement bonne, sinon on fait ce qu'on peut ! tout le monde peut venir faire une séance d'essai, histoire de bien se rendre compte. (à partir de 16 ans)

Ce sera le Mercredi de 18h à 19h  
Département MERCREDI 18 SEPT. à 18h

## CAPOEIRA



"Au travers de la Capoeira angola, c'est toute la culture brésilienne qui est abordée par le biais du jeu du langage corporel, de la musique, du rituel et des chants propres à

cette pratique ancestrale... allez, venez faire un essai !

Pour tous, le MERCREDI de 21h15 à 22h30

Reprise le MERCREDI 25 SEPT.

Participation : adhésion annuelle



## LOISIRS CRÉATIFS

Atelier de découvertes destiné aux amateurs de travaux manuels autour de plusieurs techniques : tricot, crochet, patchwork, petits objets de couture, peinture sur verre, boîtes collages, verres dépolis...

Mardi : 14h30-18h

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> Vendredi du mois de 14h30 - 18h

REPRISE LE 17 SEPT.



Si vous êtes intéressés par une de ces activités, venez vous renseigner directement sur place aux jours et heures indiqués.

## HIP-HOP

Il s'adresse en priorité aux jeunes de 10 à 15 ans, débutants ou non.

Pour vous faire une idée de ce qui se passe, rien ne vaut un passage à l'atelier pour être tout de suite dans le bain ! Vous pourrez poser toutes les questions que vous voudrez, et aussi participer à une première séance au titre d'essai.

Mercredi de  
16h30 à 18h

Reprise :  
MERCREDI  
18 SEPT. 16h30



## KUNG FU WUSHU

Au travers d'un large éventail d'exercices ludiques et précis, cette discipline offre à ses pratiquants la possibilité d'exprimer leur énergie, de développer leurs capacités physiques,



ainsi que de fortifier leur esprit d'initiative.

Mardi 20h15-21h30

Jeudi 20h-21h15

Reprise le MARDI 17 SEPT. et JEUDI 19 SEPT.

## RELIURE



Vous aimez les livres, vous êtes soigneux et patients, il est possible à moindre frais dans un atelier chaleureux mais sérieux, de les relier. Même de vieux livres abîmés

retrouveront jeunesse et allure. Dans l'atelier tout le matériel nécessaire est à votre disposition ainsi que les fournitures.

Du débutant à l'artisan confirmé, tout le monde peut y trouver place et travailler à son rythme, et même les jeunes amateurs de livres pourraient y venir après la classe le jeudi...

Mardi de 9h30 à 12h & Jeudi de 14h à 19h

Reprise le MARDI 17 SEPT. et JEUDI 19 SEPT.



## MICRO- informatique Internet

Ne cassez pas votre ordinateur s'il vous énerve ! Venez plutôt voir Emilien !

Il pourra certainement faire quelque chose pour vous aider à l'atelier informatique!

Attention, il n'assurera pas de formation professionnelle spécifique. Pour plus d'informations, venez faire un tour à l'atelier

**MERCREDI de 18h30 à 20h** : Séance en accès libre réservée aux utilisateurs à l'aise avec leur ordinateur, smartphone, tablette et qui souhaitent perfectionner leur pratique de l'outil.

**JEUDI de 18h30 à 20h** : En direction des tous débutants. En partant des bases vers l'acquisition des fondamentaux de l'informatique afin d'utiliser au mieux votre ordinateur de manière autonome et en toute tranquillité.

Participation : 1 ticket + adhésion

Reprise le **MERCREDI 18 SEPT. ET JEUDI 19.**



## GUITARE Pour tous dès 12 ans

Et une nouvelle saison qui redémarre avec Pascal qui guidera vos premiers accords tout en vous apprenant les notes, les accords et tout ce qu'il faut pour devenir le roi des tablatures... à vous de jouer !!!!!

Ce sera **le Mardi**

- débutants de 18h30 à 19h30

- intermédiaires de 19h30 à 20h30

Participation : 1 ticket + adhésion

Reprise le **MARDI 24 SEPT. à 18h30**



## ARABE LITTÉRAIRE



Karima accueille aussi bien les jeunes à partir de 12 ans que les adultes. Les séances sont plutôt orientées en direction des semi-débutants qui connaissent déjà l'alphabet

mais aussi pour ceux qui ont déjà une bonne connaissance de la langue.

**Mercredi de 19h à 20h30**

Participation : 1 ticket + adhésion

Reprise le **MERCREDI 25 SEPT. à 19h**



## NUMISMATIQUE

Le **3ème SAMEDI du mois** de 14h à 18h salle n°1 et n°2 au 3ème étage de l'Espace Mandela - 82, bd du Général Leclerc à Argenteuil, les amateurs et collectionneurs qui se passionnent pour les vieilles pièces (mais aussi les nouvelles), les papier-monnaie, médailles, assignats, et autres curiosités... se retrouvent et échangent.

Une cotisation annuelle de 27 est demandée incluant l'adhésion à la MJC. Vous aurez tous les renseignements complémentaires en allant y faire un tour.

Les rendez-vous des samedis 2019-2020 :

- 21 septembre

- 19 octobre

- 16 novembre

- 21 décembre

- 18 janvier 2020

- 15 février

- 21 mars

- 18 avril

- 16 mai

- 20 juin

- 11 juillet



Horaires  
de 14h à 18h

Réunion d'information et de discussion chaque jeudi précédant le rendez-vous du SAMEDI (dates ci-dessus) de 18h à 20h salle n°3 au 3ème étage de l'Espace Mandela.

**DIMANCHE 9 FÉVRIER 2020**  
**la 52ème Bourse Numismatique**  
**Espace Jean Vilar**

## ANGLAIS

Pour tous ceux qui ont envie ou besoin d'apprendre l'anglais, de se remettre à niveau, de converser dans la langue shakespeareenne, deux niveaux vous sont proposés le jeudi soir avec Abi, une australienne à Argenteuil !

**Jeudi de 19h à 20h15 (niv. 1)**

**Jeudi de 20h15 à 21h30 (niv. 2)**

Participation : 1 ticket + adhésion

Reprise le **JEUDI 3 OCT.**



**consultez les fiches  
pratiques pour plus de  
détails des activités**

## DANSE "80"

**NOUVEAU**



"Tous sur la piste", autour de tubes incontournables qu'on a encore dans les oreilles, on viendra passer une heure à s'activer en rythme, faire bouger son corps sans se faire souffrir et se mettre bien pour le week-end... rien que pour

le plaisir .....

Ce sera le Vendredi de 18h30 à 19h30

Participation : 1 ticket + adhésion

Démarrage le **VENDREDI 4 OCTOBRE**



## ESCALADE

Pour garder la forme toute l'année et à l'abri des intempéries, vous pourrez vous essayer sur les structures artificielles du gymnase des Châtaigniers si vous êtes parfaitement autonomes et majeurs (les jeunes mineurs entre 12 et 17ans seront accompagnés d'un adulte), tant sur le plan technique que sur celui de l'équipement personnel (baudrier, mousquetons, chaussons,..)

Nous avons à nouveau 3 créneaux dans ce gymnase :

**lundi de 19h30 à 21h30**

**mardi de 18h à 21h30**

**mercredi de 18h à 21h30**

Reprise le **LUNDI 2 SEPT.**



Auparavant pour participer : il faudra venir prendre l'adhésion annuelle 2019-2020 à la M.J.C. rue des Gobelins (et non sur place) et régler la participation forfaitaire annuelle de 10 €.

## THÉÂTRE

On change de jour : ce sera le vendredi au lieu du mercredi ! Les séances de théâtre sont ouvertes à tous, de 19h30 à 21h30.

..... "L'improvisation, c'est le théâtre sans filet, c'est la liberté de pouvoir imaginer un personnage ou une situation". C'est aussi se familiariser aux techniques de l'improvisation,

rire, apprendre, progresser et se dépasser. Et pour les plus courageux, une ou plusieurs représentations seront organisées en fonction des improvisations travaillées durant l'année.

Autour de Jérémy, la troupe nous a offert 2 soirées en juin dernier pour savoir ce que c'est "QUAND ON ÉCRIT UNE PIÈCE DE THÉÂTRE"... c'était le titre du spectacle de fin d'année qu'un public conquis a applaudi. Que nous réservent-ils l'année prochaine ?



Vendredi de 19h30 à 21h30

Reprise le **VENDREDI 20 SEPT.**

Participation : 1 ticket + adhésion



## ZUMBA

Pour résumer : "bouger vite sur des rythmes latino-américains et des musiques du monde tout en s'amusant" ! c'est bon pour le moral et c'est un excellent exercice cardiovasculaire dans un esprit toujours joyeux, festif, et très convivial !

Jedi de 20h à 21h et Samedi de 15h à 16h

Participation : 1 ticket + adhésion

Reprise **JEUDI 19 ET SAMEDI 21 SEPT.**



## COMBO DANCE

Accessible à tous, ce programme dansé allie un mélange bien dosé de plusieurs styles de danses (afro, bollywood, house ou latines comme la salsa, swing, dancehall...), une remise en forme et toujours dans une ambiance très agréable. Rien ne vaut une séance d'essai ! Et pensez à la bouteille d'eau !

**Jeu**di de 19h à 20h

**Reprise le JEUDI 26 SEPT.**

Participation : 1 ticket + adhésion



## SALSA

en direction des débutants et de celles et ceux qui ont déjà un peu de pratique.

La salsa est une danse latine de couple. Cette saison ce sera la salsa portoricaine qui sera à l'honneur avec un nouveau "chef d'orchestre" Le cours d'1h30 sera partagé entre débutants et intermédiaires. Fonctionnement finalisé à la rentrée.

**Vendredi de 19h30-21h tous niveaux**

**Reprise le VENDREDI 4 OCT.**

Participation : 1 ticket + adhésion



## PILATES

La méthode "Pilates" est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. 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.... Après une année un peu cahotique, la reprise par Wilfrid devrait nous assurer plus de régularité.

**Mercredi de 18h30 à 19h45**

Participation : 1 ticket + adhésion

**Reprise le MERCREDI 25 SEPT.**



## YOGA

Le secret du Yoga : ...réalisation d'un équilibre et d'une maîtrise du corps, du souffle et du mental.... "[.....]"  
Chaque personne est accompagnée dans la connaissance de son corps pour développer ses capacités physiques, respiratoires et d'attention, dans le respect de ses possibilités et de son potentiel de progression. Habillez-vous confortablement et "souplement" pour être bien à l'aise.

**Mercredi de 19h45 à 21h15**

Participation : 1 ticket + adhésion

**Reprise le MERCREDI 18 SEPT.**



## TAI CHI CHUAN

C'est un art fondé sur la pratique de mouvements, plus ou moins complexes, fluides et souples, réalisés dans la lenteur. [...] Par le calme qu'il dégage le Tai Chi est souvent défini comme une "méditation en mouvement, une relaxation active".

**Débutants : Mercredi 19h**

**Avancés : Mercredi 19h30**

**Travail en groupe de 19h30 à 20h30**

Participation : 1 ticket + adhésion

**Reprise le MERCREDI 25 SEPT.**



## REMISE EN FORME

Tout est dans le titre ! Cette pratique s'adresse à tous ceux qui souhaitent se maintenir en forme et/ou se préparer à la pratique d'autres activités physiques : jeunes retraités, "anciens" sportifs ou pas du tout sportifs, vous serez les bienvenus... Attention changement de jour par rapport à la dernière saison ...

**Mardi de 19h à 20h**

Participation : 1 ticket + adhésion

**Reprise le MARDI 1er OCT.**



## QI GONG "Tchi Kong" ! à l'oral ....

Les mouvements amples, souples, lents du Qi Gong vont améliorer votre mental et vous procurer un sentiment de bien-être grâce au relâchement des tensions accumulées au cours du travail ou préoccupations, soucis, etc.... et c'est à la portée de tous... vêtements souples

recommandés !

**Mardi de 18h45 à 20h15**

Participation : 1 ticket + adhésion

**Reprise le MARDI 17 SEPT.**



**On peut découvrir (sans payer)  
une activité en participant à  
une séance d'essai.**





# POTERIE --- CÉRAMIQUE

## Adul tes 3 ateliers

Mardi de 14h à 16h

Mercredi de 20h à 22h

Samedi de 14h à 17h (+3/4 h).

Participation : 1 ticket mardi et le mercredi et 2 tickets le samedi.

**REPRISE LE MARDI 17, MERCREDI 18 ET SAMEDI 21 SEPT.**

Voici quelques infos mais un document plus détaillé du fonctionnement est à votre disposition à l'atelier. Vous pouvez aussi venir visiter et vous renseigner directement.

Les débutants apprendront les différentes techniques manuelles et par la suite, réalisations personnelles en fonction des connaissances acquises. Vous pourrez apprendre à tourner, l'atelier possède 3 tours électriques.

On achète sa terre sur place, au fur et à mesure des besoins (plusieurs choix sont possibles). Dans le prix du pain de terre, la première cuisson dite "biscuit" (entre autres éléments) est incluse mais pas l'émaillage (tarif en fonction du poids).

Bonnes habitudes à prendre et à garder !

On nettoie tout ce qu'on utilise (matériel, outillage, établi...) on balaye sa place après chaque passage et de temps en temps on fait le grand ménage des sols (infos par mails et affichage à l'atelier), de la cabine (filtre et cuve), etc...

On peut travailler en groupe autour d'un même sujet choisi ensemble. ... ce sera en fonction de la disponibilité des "motivés" qui endosseraient le rôle de guide. Affichage au tableau de l'atelier.

En fonction des personnes intéressées, l'organisation d'une cuisson se fera avec Nathalie. Affichage au tableau, et inscription à l'accueil (minimum 6 pers. maximum 8).

## DANSE ORIENTALE



Allez, on refait une "période d'essai" de 3 mois (jusqu'à Noël) pour voir ce que donnera la reprise avec Karima, soyez toutes au rendez-vous "jupe large et foulard" !

**Samedi de 16h à 17h.**  
Reprise le **SAMEDI 28 SEPTEMBRE**



## Jeunes 10-17ans

Mercredi de 14h à 16h.

Découverte de la terre et de ses ressources inépuisables ! tout au long de l'année pour les novices.

Pour "les pros" qui ont déjà un peu de pratique, c'est plutôt la réalisation des projets en fonction des connaissances de chacun qui est au programme. Les pièces terminées sont la propriété des jeunes artistes.

N'oubliez pas d'apporter une blouse ou un vêtement qui ne craint rien !

Participation : 1 ticket "jeunes" + adhésion et forfait annuel de 35 (participation aux fournitures, frais de cuisson, terres et émaux), à verser au moment de l'inscription.

**REPRISE LE MERCREDI 18 SEPT.**



à noter sur vos tablettes

**1er Vide-Grenier de la Mjc**  
**dimanche 17 novembre**



Plus d'informations le mois prochain...

**nous y serons...**

**samedi 7 septembre**

**forum des associations espace Jean Vilde**

**de 10h à 18h**



# Dates de reprise des activités



Page 4	ANGLAIS	JEUDI 3 OCT. Débutants 19h
	" "	" " " Intermédiaires 20h15
Page 4	ARABE LITTÉRAIRE	MERCREDI 25 SEPT. à 19h
Page 3	CAPOEIRA	MERCREDI 25 SEPT. à 21h15
Page 6	COMBO DANCE	JEUDI 26 SEPT. à 19h
Page 3	DANSE AFRICAINE	MERCREDI 18 SEPT. à 18h
Page 5	DANSE "80"	VENDEDI 4 OCT. à 18h30
Page 7	DANSE ORIENTALE	SAMEDI 28 SEPT. à 16h
Page 5	ESCALADE	LUN. 2 - MAR. 3 et MER. 4 SEPT.
Page 5	GUITARE	MARDI 24 SEPT. Débutants 18h30
	" "	" " " Intermédiaires 19h30
Page 3	HIP-HOP	MERCREDI 18 SEPT. à 16h30
Page 3	KUNG-FU WUSHU	MAR. 17 SEPT. 20h15-JEU. 19 SEPT. 20h
Page 3	LOISIRS CRÉATIFS	MAR. 17 SEPT. 14h30 - VEN. 20-14h30
Page 4	MICRO-INTERNET	MERCREDI 18 SEPT. à 18h30
	" " " "	JEUDI 19 SEPT. à 18h30
Page 4	NUMISMATIQUE	SAMEDI 21 SEPT. à 14h
Page 6	PILATES	MERCREDI 25 SEPT. à 18h30
Page 7	POTERIE Adultes	MAR. 17 SEPT. à 14h
	" " "	MER. 18 à 20h
	" " "	SAM. 21 SEPT. à 14h
Page 7	POTERIE Jeunes	MERCREDI 18 SEPT. à 14h
Page 6	QI GONG	MARDI 17 SEPT. à 18h45
Page 3	RELIURE	MARDI 17 SEPT. à 9h30
Page 6	REMISE EN FORME	MARDI 1er OCT. à 19h
Page 6	SALSA	VENDEDI 4 OCT. à 19h30
Page 6	TAÏ CHI CHUAN	MERCREDI 25 SEPT. à 19h et 19h30
<u>Page 2</u>	<u>Tarifs et Infos Pratiques</u>	
Page 5	THÉÂTRE	VENDEDI 20 SEPT. à 19h30
Page 6	YOGA	MERCREDI 18 SEPT. à 19h45
Page 5	ZUMBA	JEUDI 19 SEPT. à 20h
	" "	SAMEDI 21 SEPT. à 15h



... pour mettre  
votre agenda  
à jour ...



Andrea