

FONTAINES  
SAINT-  
MARTIN



MJC



Maison des Jeunes et de la Culture  
de Fontaines Saint-Martin . SAISON 2026-2027



# ÉDITO

Chères et chers habitant.e.s de Fontaines Saint-Martin et des communes environnantes, nous avons le plaisir de vous présenter notre programme pour la saison 2026-2027.

Vous y trouverez de multiples possibilités pour vous épanouir, vous divertir, découvrir, partager, apprendre, au travers des activités proposées par la MJC et La Papote.

Nouvelle saison, nouvelles activités : “Yoga enfants” et “Bricolab” dans le cadre du Pédibus, Danse latino en duo parent-enfant, Street danse pour les adolescents, Danse contemporaine et “Modern jazz” pour les adultes, ainsi que des activités sportives comme le “Taïso”, “la Gym adaptée” ou encore le “Cardio hit”, “le Qi gong”, “le Tai-chi chuan...”

Fidèles à nos valeurs d'éducation populaire, nous poursuivrons également nos projets culturels avec participation habitante. Cette nouvelle saison sera aussi placée sous le signe de l'éducation aux médias et au numérique : apprendre à décrypter une information, repérer une fake news, réfléchir à notre rapport aux écrans, et s'interroger sur les enjeux du numérique et de l'intelligence artificielle. Autant de sujets essentiels pour se former comme des citoyens éclairés et autonomes.

Dans cette dynamique, nous proposerons notamment un stage de podcast à destination des adolescents, afin de leur permettre de s'exprimer et de s'approprier les outils médiatiques d'aujourd'hui.

Nous vous invitons à découvrir notre plaquette en espérant qu'elle vous donnera l'envie de nous rejoindre.  
Au plaisir de vous accueillir très bientôt.

### Le Conseil d'Administration

Mireille ROLLET, Philippe DUPUY, Gwladys MANOHA, Bénédicte MERCIER, François COLIN, Nathan DECOLLE, Ali TABAI, Amanda AL-MASHNI, Béatrice DUBOIS, Betty MAISONNAT, Cécile CHALUS, Fanny DUNAND, Myriam NATH BURNY, Yannick BOUCHER



Modalités d'inscriptions et tarifications page 23

# INFOS PRATIQUES

### MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

295 Montée de la Ruelle  
69270 Fontaines Saint-Martin  
04 78 22 06 87  
contact@mjc-fsm.com  
www.mjc-fsm.com

mjc.fontaines.saint.martin

MjcFSM



### HORAIRES DE L'ACCUEIL

**Du 1er juin au 31 octobre :**  
Mardi 15h-18h30  
Mercredi 9h30-12h & 14h-18h30  
Jeudi 15h-19h  
Vendredi 15h-18h

**Du 1er novembre au 31 mai :**  
Mardi 15h-18h30  
Mercredi 9h30-12h & 14h-18h30  
Jeudi 15h-18h30  
Vendredi 15h-18h

### VACANCES ESTIVALES :

Mardi 14h-18h  
Mercredi 9h30-12h & 14h-18h  
Jeudi 14h-18h

### AUTRES VACANCES :

Sur rendez-vous uniquement.

### FERMETURES ANNUELLES

Du 20 juillet au 18 août 2026  
Du 28 décembre au 4 janvier 2027

### LIEUX DES ACTIVITÉS

MJC (voir adresse ci dessus)  
Salle des fêtes : Place du 8 mai 45

### LA PAPOTE (voir page 6)

Esplanade Charles De Gaulle  
69270 Fontaines Saint-Martin

# CALENDRIER

### LES ACTIVITÉS

**Les activités de 17h :** (sauf instruments)  
Début des activités : mardi 1 septembre 2026  
Fin des activités : vendredi 2 juillet 2027

**Toutes les autres activités :**  
Début des activités : Jeudi 10 septembre 2026  
Fin des activités : le samedi 19 juin 2027

Pas d'activités pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

### À NOTER DANS VOS AGENDAS

**Mercredi 16 septembre 2026**  
18h - Apéro concert de rentrée de la MJC

**Mercredi 23 septembre 2026**  
16h30 - Goûter-spectacle de rentrée de la Papote

**Mercredi 9 décembre 2026**  
15h - Spectacle et goûter de Noël

**Mercredi 20 janvier 2027**  
19h - Assemblée Générale MJC

**Samedi 20 mars 2027**  
Carnaval

**Samedi 29 mai 2027**  
Journée Théâtre (représentations)

**Samedi 19 juin 2027**  
Fête de la MJC

Besoin d'un accompagnement spécifique ?  
Faites appel à notre référente inclusion pour un soutien personnalisé.



## S'INSCRIRE À LA MJC. ADHÉRER À SON PROJET

La MJC est une association loi 1901. En s'inscrivant à une activité, on y adhère librement, pour et dans le respect de ses valeurs et orientations :



ÉDUCATION  
CITOYENNETÉ  
SOLIDARITÉ  
MÉDIATION  
OUVERTURE  
CULTURE  
INNOVATION  
DIVERSITÉ  
ÉPANOUISSEMENT  
COLLECTIF  
LIEN SOCIAL  
FAIRE ENSEMBLE  
PARENTALITÉ  
COOPÉRATION  
BÉNÉVOLAT

## DEVENIR BENEVOLE

Vous avez le goût de l'engagement et envie de donner du sens à votre temps libre ? Rejoignez notre équipe de bénévoles !

- En devenant référent.e d'activité pour renforcer la communication
- En aidant l'organisation des événements culturels et festifs
- En animant notre maison : services, bricolage, végétalisation, déco
- En proposant vous-même des activités ou des animations
- En participant à des commissions thématiques
- En participant massivement à l'Assemblée Générale et en mobilisant à ce sujet les adhérents au sein votre atelier
- Et bien sûr, pour les plus motivés, en vous présentant au Conseil d'Administration.

IL Y A UNE PLACE POUR CHACUN.E  
RENSEIGNEZ-VOUS  
POUR TROUVER LA VÔTRE !

## CULTURE



### BIODIVERSITÉ CONQUÉRANTE

Au mois d'octobre, découvrez les plantes emblématiques de nos régions. Exposition d'illustrations et de poésie et campagne de tags biodégradables autour du Narcisse des Poètes.

### FESTIVAL : QUESTIONNONS LE NUMÉRIQUE

Un temps fort avec nos partenaires du territoire pour comprendre les enjeux du numérique aujourd'hui. Ateliers, rencontres et propositions artistiques pour aborder les enjeux d'éducation aux médias, de données, d'IA ou encore de réseaux sociaux.

Programmation à venir  
Février-Mars 2027  
Pour tous et toutes

### CRÉATION ARTISTIQUE PARTAGÉE

Un projet artistique collectif ouvert à toutes et tous, pour créer ensemble une œuvre vivante et actuelle. Tout au long de l'année, ateliers et temps forts artistiques. Pour expérimenter, s'exprimer, rencontrer de nouvelles personnes. Pas besoin d'expérience : seule l'envie compte ! Une aventure humaine et créative qui se partage jusqu'à la scène. Programmation à venir : renseignez-vous.



### STAGE ADO PODCAST

Découverte du podcast de A à Z : écriture, enregistrement, montage. Les jeunes créent leurs propres contenus sur des sujets qui les touchent. Accompagnement par les professionnels "Les Enfants du Rhône". Restitution en fin de stage.

17-21 février pour les 9-15 ans  
Gratuit + adhésion MJC.

### SPECTACLES

Tout du long de l'année découvrez notre programmation de concerts et spectacles pour tous les âges. Suivez la programmation en vous inscrivant à la newsletter.

# ESPACE DE VIE SOCIALE LA PAPOTE



**Partageons un temps de rencontre,  
d'échange, de créativité...**

La Papote est un lieu d'accueil ouvert à tous, sans condition. Elle propose des temps de rencontre pour :

- renforcer les liens sociaux et familiaux
- développer la solidarité de voisinage
- créer des connexions entre tous, quels que soient l'âge, la culture...
- favoriser les initiatives de chacun et l'engagement citoyen

A la Papote, pas d'adhésion  
participation libre et consciente  
Sauf cas particulier \*

La Papote est un Espace de Vie Sociale (EVS). La MJC, en partenariat étroit avec la commune, a renouvelé cet agrément CAF en 2025.



La Papote a obtenu en mars 2024 le Label Guid'Asso niveau information.

Elle vous soutient dans vos projets associatifs et est à l'écoute de vos problématiques.

L'EVS a pour rôle de tisser des liens entre tous les acteurs du territoire, habitants, usagers, établissements publics, équipements culturels, associations...

Esplanade Charles de Gaulle  
Fontaines Saint-Martin  
07 66 80 22 38  
lapapote@mjc-fsm.com

 La Papote  
 la\_papote\_espace\_vie\_sociale

## Les rendez-vous de la Papote

Suivez le programme mensuel pour les détails

### Mardi Rencontres



les mardis des semaines paires  
dès 12h et jusqu'à 18h

Venez quand vous voulez la porte est ouverte !

Repas partagé à partir de midi pour une pause méridienne conviviale.

Après-midi : échange, jeux, création et papote ! Après l'école : jeux et détente en famille.

### Atelier (grands)-parents-enfants



les mercredis des semaines impaires  
15h30-17h30 avec goûter partagé  
Participez à une activité en famille, toutes générations.

Selon le programme: bricolage, défis, grands jeux. Atelier Brico'récup et jeux rencontre, pendant les vacances scolaires.

### Matinée Bout'Chou



1er jeudi du mois, selon le rythme de l'enfant, entre 8h30 et 11h30  
Temps de rencontre convivial et d'éveil, pour les jeunes parents et leurs tout-petits de moins de 3 ans.

### Collectif d'ici et d'ailleurs



1er jeudi du mois de 14h à 16h  
Rencontres interculturelles en partenariat avec les habitants du CADA. Pour se connaître, partager nos cultures et surtout vivre de beaux moments haut en couleurs !

### Au fil de la Papote



2ème jeudi impair du mois de 15h à 19h  
Pour papoter autour de fils, d'aiguilles, crochets, perles.... Osez entamer un ouvrage et vous faire guider.  
Apprendre et être aidé pour réparer, ourler et customiser ses vêtements....  
Rejoignez nous!

### Café Bulle



les jeudis des semaines impaires  
Entre 8h30 et 11h30, le café est prêt !  
Venez papoter, échanger, monter des projets, refaire le monde !...

### Groupe Projet



Vous avez un projet : aller au musée, à la piscine, visiter un monument, aller au parc...  
Partagez votre idée et rencontrez des personnes pour la réaliser ensemble.  
A plusieurs c'est simple et plus sympa !

## Les clubs de la Papote

### Club jeux

1er samedi du mois 17h-22h  
encas partagé vers 20h

Rejoignez un groupe de passionnés de jeux de plateau. Dans une ambiance conviviale et détendue, découvrez de nouveaux jeux et amusez-vous !

### Rando Papote \*



les mardis pairs dès 13h30

Rejoignez un groupe de joyeux marcheurs bien organisé (référents de groupe, de covoiturage, choix des itinéraires, échanges WhatsApp) pour de belles randos sans aller bien loin.  
Suivi d'un goûter partagé à la Papote  
Participation annuelle \* : 15€

Vous avez des passions, des connaissances que vous souhaitez partager ?



Rencontrons nous pour organiser ensemble une soirée, un événement !



## ÉCOLE DE MUSIQUE

A l'école de musique de la MJC, nous avons une approche à la fois ludique et exigeante de l'apprentissage musical. Notre équipe de musicien.ne.s confirmés et passionnés met l'accent sur la créativité, l'écoute et l'expression individuelle tout en guidant chaque adhérent.e dans sa progression technique.

L'école encourage vivement la pratique collective à travers des projets interdisciplinaires et des concerts. Elle favorise ainsi les échanges et contribue à la vie de la maison. Chacun.e a la possibilité de s'exprimer devant un public lors des moments musicaux.

### LES CLÉS DE LA MUSIQUE

Mercredi

Groupes définis par le nombre d'années de pratique instrumentale

14h15-15h : 1ère année  
15h-15h45 : 2 ans  
15h45-16h30 : 3 et 4 ans  
16h45-17h30 : 5 ans et plus

Il s'agit d'ateliers de formation musicale. C'est l'occasion pour les amateurs de découvrir la théorie musicale. Apprendre à lire et écrire les partitions, comprendre les accords et les gammes et analyser les structures des morceaux.

Ces ateliers se déroulent dans une ambiance ludique et conviviale, où chacun est encouragé à s'exprimer.

Que ce soit pour les débutants ou les plus confirmés, les Clés permettent de progresser plus rapidement dans leur pratique en leur donnant les outils pour mieux comprendre et appréhender les morceaux qu'ils jouent.

Afin de permettre une progression de tous et toutes, le respect des horaires en fonction du niveau est indispensable.

HORS PRATIQUE INSTRUMENTALE MJC  
FSM : A 128€ - B 143€ - C 162€  
EXT : A 142€ - B 160€ - C 179€

## LES PRATIQUES COLLECTIVES

### MUSIQUES ACTUELLES

#### GROUPE ROCK NIVEAU 1

Lundi 20h-21h

Formation d'un groupe de musique accessible à tous les instruments. Minimum 2 ans de pratique : connaissance des notes, capacité d'écoute et de reproduction.

#### GROUPE ROCK NIVEAU 2

Mardi 20h-21h

Formation rock : Guitare, basse, batterie, chant. Ouverture à d'autres instruments sur demande. Accessible aux musiciens à l'aise avec leur instrument et ayant une bonne capacité d'écoute et de reproduction.

HORS PRATIQUE INSTRUMENTALE MJC  
FSM : A 192€ B 215€ C 241€  
EXT : A 213€ B 239€ C 268€

### CLUB "PASSION MUSIQUE"

Un club pour se retrouver entre passionnés de musique, et écouter ensemble des musiques variées, analyser leurs harmonies, rythmes, mélodies, composition et arrangements. Développer sa capacité d'écoute, comparer les rôles et positionnement des instruments, imaginer des orchestrations, ou découvrir les techniques existantes.

1 fois par mois le vendredi 19h-20h30  
TARIF UNIQUE CLUB : 25€

### ÉVEIL MUSICAL

3-5 ans et 5-6 ans  
Voir page 12

### ORCHESTRE JUNIOR

Mercredi 17h30-18h30

Orchestre destiné aux jeunes musiciens y compris débutants. Pour découvrir les bases de la pratique orchestrale, jouer ensemble et découvrir les différents rôles et sonorités de chaque instrument.

HORS PRATIQUE INSTRUMENTALE MJC  
FSM : A 192€ B 215€ C 241€  
EXT : A 213€ B 239€ C 268€

### PARCOURS MUSICAL

LE TARIF "PRATIQUE INDIVIDUELLE" (page 11) inclut :

- + Clés de la Musique (formation musicale 45 min, fortement conseillé)
- + 1 atelier collectif (1h, fortement conseillé)
- + la participation au club Passion musique

L'assiduité aux pratiques collectives est obligatoire.



# ÉCOLE DE MUSIQUE – LES INSTRUMENTS

## SAXOPHONE

Intervenant.e disponible le mercredi de 16h à 18h

Débutant.e ou confirmé.e, un atelier pour travailler sa technique de jeu, son souffle, sa musicalité. Progresser à son rythme en s'exprimant librement à travers son instrument.

## CHANT / VOIX ET SCÈNE

dès 12 ans

Intervenant.e disponible le jeudi de 16h30 à 20h

### En duo (45 min)

Chanter et partager un moment musical joyeux, dans une approche vocale libre. Prendre conscience de sa respiration, affiner son écoute et libérer son expression vocale, suivie d'un temps de chant collectif.

En duo (24 séances - 45mn)

FSM : A 315€ - B 353€ - C 396€

EXT : A 350€ - B 392€ - C 441€

### En solo (30mn)

Débutant.e ou initié.e, améliorez votre pratique vocale ou gagnez en confiance scénique. Vous serez accompagné.e dans votre pratique musicale, et votre sensibilité artistique avec une écoute et un échange constant, afin de libérer votre potentiel vocal et votre musicalité.

En solo (24 séances - 30mn)

FSM : A 424€ - B 476€ - C 533€

EXT : A 471€ - B 528€ - C 594€

## TROMPETTE

Intervenant.e disponible le mercredi de 10h30 à 12h30

Pour se familiariser ou se perfectionner avec cet instrument à vent iconique. Apprendre les techniques de base et pousser son niveau, travailler son souffle et sa posture. Idéal pour jouer aussi en groupe dans les ateliers collectifs.

## GUITARE SÈCHE / FOLK / ÉLECTRIQUE BASSE\* / UKULÉLÉ\*

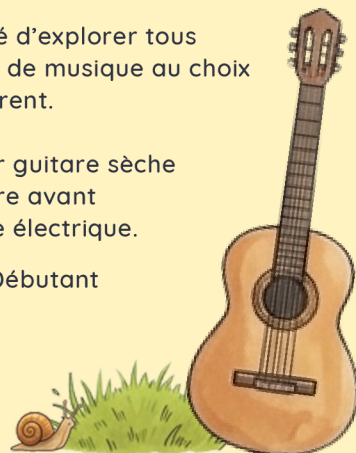
Intervenant.e disponible le lundi de 15h à 20h  
mardi de 15h à 20h  
vendredi de 17h à 20h

A l'écoute des envies de chacun.e, le plaisir est le maître mot de cet atelier.

Possibilité d'explorer tous les styles de musique au choix de l'adhérent.

Début sur guitare sèche obligatoire avant la guitare électrique.

\*Niveau Débutant



## FLÛTE TRAVERSIÈRE

Intervenant.e disponible le mercredi de de 11h15 à 13h15, et de 18h30 à 19h

Cet instrument polyvalent est utilisé dans de nombreux genres musicaux avec sa sonorité claire, pure et agile. Atelier adapté à chaque niveau pour progresser et apprendre aussi à jouer à plusieurs.



## TARIFS PRATIQUE INDIVIDUELLE

### ATELIER 30 MINUTES

FSM : A 596€ - B 669€ - C 750€

EXT : A 663€ - B 743€ - C 834€

### ATELIER 45 MINUTES

FSM : A 848€ - B 952€ - C 1069€

EXT : A 942€ - B 1057€ - C 1187€

Ces tarifs incluent l'inscription aux Clés de la Musique et/ou à une pratique collective au choix. La tarification s'applique dans le cas d'une 3ème pratique collective.

Les disponibilités des intervenant.e.s sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer.

## TUBA

Intervenant.e disponible le mercredi de 10h30 à 12h30

Le tuba est le plus grand et le plus grave des instruments de cuivre. Il joue généralement la ligne de basse dans les ensembles orchestraux ou les fanfares.

## BATTERIE

Intervenant.e disponible le mercredi de 15h à 19h

Apprenez les bases et explorez les différentes techniques de jeu de cet instrument emblématique. Développez votre sens du rythme, votre coordination et votre créativité musicale.

## PIANO

Intervenant.e disponible le lundi de 16h à 21h30  
mercredi de 10h à 12h30  
jeudi de 15h à 21h30

Ouvert à tous les niveaux, l'atelier piano offre un enseignement complet et personnalisé pour améliorer sa technique de jeu, explorer différents styles musicaux, enrichir son répertoire et se faire plaisir avant tout.

# ACTIVITÉS ÉVEIL & DUO PARENT-ENFANT



## CIRQUE

Mercredi 14h30-15h30 - 4-6 ans  
Mercredi 17h-18h - Duo parent  
enfant dès 2 ans

Découvrez les disciplines du cirque à travers des jeux et des exercices. En duo parent-enfant pour les plus petits ou en autonomie dès 3 ans. Jonglage, acrobatie, fil... Les arts du cirque mêlent sport et création artistique pour prendre conscience de son corps et de l'espace qui nous entoure.

POUR LES 4-6 ANS :  
FSM : A 177€ - B 199€ - C 223€  
EXT : A 197€ - B 221€ - C 247€

DUO PARENT ENFANT  
FSM : A 212€ - B 238€ - C 267€  
EXT : A 233€ - B 263€ - C 294€

ENFANT SUPPLÉMENTAIRE  
A 93€ - B 94€ - C 95€



## LATINO DANSE

Mercredi 12h-13h - Duo parent  
enfant dès 6 ans

Un atelier festif inspiré de la zumba pour vous faire bouger et vous amuser avec votre enfant sur des rythmes latino et pop.

DUO PARENT ENFANT  
FSM : A 212€ - B 238€ - C 267€  
EXT : A 233€ - B 263€ - C 294€

ENFANT SUPPLÉMENTAIRE  
A 93€ - B 94€ - C 95€

## EVEIL MUSICAL

Mercredi 9h30-10h15 - 3-4 ans  
Mercredi 10h15-11h15 - 5-6 ans

Une découverte ludique de la musique par le chant, l'écoute et l'apprentissage de comptines et de chants. Appropriation du langage musical par le biais d'extraits sonores, de jeux, de rythmes, etc...

POUR LES 3-4 ans :  
FSM : A 132€ - B 148€ - C 167€  
EXT : A 147€ - B 166€ - C 186€

POUR LES 5-6 ANS :  
FSM : A 177€ - B 199€ - C 223€  
EXT : A 197€ - B 221€ - C 247€

## DANSE

Mercredi 10h-11h - 3-5 ans

Des ateliers ludiques pour explorer le mouvement, la musicalité, l'imagination et acquérir les fondamentaux de la danse.

FSM : A 177€ - B 199€ - C 223€  
EXT : A 197€ - B 221€ - C 247€

## ARTS PLASTIQUES

Mercredi 9h30-10h30 - 5-7 ans

Du dessin, de la peinture, de l'illustration, de l'aquarelle... Une approche complète des différentes techniques pour exprimer sa créativité.

POUR LES 5-7 ANS :  
FSM : A 177€ - B 199€ - C 223€  
EXT : A 197€ - B 221€ - C 247€

# ACTIVITÉS ENFANTS 6 -14 ANS

## DANSE

Mercredi 11h-12h - 6-10 ans

Des ateliers pour explorer le mouvement, la musicalité, l'imagination et acquérir les fondamentaux de la danse.

FSM : A 177€ - B 199€ - C 223€  
EXT : A 197€ - B 221€ - C 247€

## CIRQUE

Mercredi 13h30-14h30 - 6-8 ans  
Mercredi 15h30-17h - 9 ans & +

Découvrir les disciplines du cirque à travers des jeux, et des exercices. Jonglage, acrobatie, fil... Les arts du cirque mêlent sport et création artistique pour prendre conscience de son corps et de l'espace qui nous entoure.

POUR LES 6-7 ANS :  
FSM : A 177€ - B 199€ - C 223€  
EXT : A 197€ - B 221€ - C 247€

POUR LES 8 ANS ET + :  
FSM : A 230€ - B 260€ - C 291€  
EXT : A 257€ - B 288€ - C 323€

## POTERIE

Mercredi 17h30-19h - 6-10 ans

A la découverte d'une matière riche et vivante : la terre. Modelage, décoration, émaillage... et magie de la cuisson.

FSM : A 230€ - B 260€ - C 291€  
EXT : A 257€ - B 288€ - C 323€

## ARTS PLASTIQUES

Mercredi 10h30-12h - 8 ans & +

Du dessin, de la peinture, de l'illustration, de l'aquarelle... Une approche complète des différentes techniques pour exprimer sa créativité.

FSM : A 230€ - B 260€ - C 291€  
EXT : A 257€ - B 288€ - C 323€

## THÉÂTRE

Mercredi 15h-16h30 - 6-9 ans  
Mercredi 16h30-18h - 10 ans & +

Exercices ludiques autour de la voix, du corps, de l'espace, de l'improvisation et réalisation d'un spectacle de fin d'année.

FSM : A 258€ - B 289€ - C 324€  
EXT : A 287€ - B 321€ - C 361€

## CLUB ECHECS

Voir page 17



Activités 6-10 ans après l'école  
page suivante

# ACTIVITÉS 6-10 ANS APRÈS L'ÉCOLE AVEC PÉDIBUS

Depuis l'école de Fontaines Saint-Martin durant toute l'année scolaire. Dès la rentrée, du 1 septembre 2026 au 3 juillet 2027. Option pédibus facultative.

## SERVICE PEDIBUS

16h30-17h

Sur inscription, nous récupérons votre enfant à la sortie de l'école de Fontaines Saint-Martin à 16h30 et l'accompagnons à pied jusqu'au lieu de son activité. Goûter fourni par les parents.

FSM : A 64€ - B 70€ - C 78€  
EXT : A 70€ - B 78€ - C 87€



## MARDI

### BRICOLAB'

Mardi 17h-18h

Une activité créative pour devenir un as de la bricole. Travailler le papier, devenir un artisan du bois, de la vannerie, du stop motion, créer des impressions... selon les idées des petits artistes !

FSM : A 196€ - B 220€ - C 246€  
EXT : A 217€ - B 244€ - C 274€

### BREAK DANSE

Mardi 17h-18h30

Danser sur une musique rythmée, et apprendre des figures au sol.

FSM : A 263€ - B 295€ - C 331€  
EXT : A 292€ - B 328€ - C 368€

### YOGA ENFANTS

Mardi 17h-18h

Initiation au yoga, découverte des postures, de la respiration. Favorise la relaxation, la concentration et la perception de son corps...

FSM : A 196€ - B 220€ - C 246€  
EXT : A 217€ - B 244€ - C 274€

## THÉÂTRE

Mardi 17h-18h30 - CM1/CM2

Exercices ludiques autour de la voix, du corps, de l'espace, de l'improvisation et réalisation d'un spectacle de fin d'année.

FSM : A 279€ - B 313€ - C 351€  
EXT : A 310€ - B 347€ - C 390€

## JEUDI

### JUDO

Jeudi 17h-18h15

Initiation au judo, un art martial d'équilibre entre force et souplesse, discipline et respect.

FSM : A 238€ - B 268€ - C 303€  
EXT : A 263€ - B 295€ - C 333€

### BD ET DESSIN

Jeudi 17h-18h30

Découvrir des techniques de dessin et créer ses propres planches de BD. imaginer et créer des histoires...

FSM : A 263€ - B 295€ - C 331€  
EXT : A 292€ - B 328€ - C 368€

### MODERN' DANSE

Jeudi 17h-18h

Danse métissée, accessible à tous, alliant technicité, travail d'interprétation et plaisir, sur des musiques de styles variés.

FSM : A 196€ - B 220€ - C 246€  
EXT : A 217€ - B 244€ - C 274€



# ACTIVITÉS JEUNES & ADULTES

## 10 - 14 ANS

### THÉÂTRE

Lundi 18h30-20h - 6e-4e  
Mardi 18h30-20h - 3e & lycée  
Mercredi 16h30-18h dès 10 ans

Exercices ludiques autour de la voix, du corps, de l'espace, de l'improvisation et réalisation d'un spectacle de fin d'année.

FSM : A 258€ - B 289€ - C 324€  
EXT : A 287€ - B 321€ - C 361€

### STREET DANSE

Jeudi 18h-19h ados dès 10 ans

Danse urbaine à mi-chemin entre le hip-hop et le modern Jazz. Les mouvements sont amples et précis. Ce style est basé sur l'énergie, le rythme, le silence et les arrêts.

FSM : A 177€ - B 199€ - C 223€  
EXT : A 197€ - B 221€ - C 247€



### BD / MANGA

Jeudi 18h30-20h - dès 10 ans

Explorez les codes narratifs et visuels et créez vos propres histoires. création de story-board, découpage, encrage, bulles, rythme ...

FSM : A 230€ - B 260€ - C 291€  
EXT : A 257€ - B 288€ - C 323€

## DÈS 14 ANS & ADULTES

### DANSE CONTEMPORAINE

Mercredi 18h30-19h30

Danse au style libre et créatif qui explore le mouvement, l'espace en s'affranchissant des codes classiques.

FSM : A 177€ - B 199€ - C 223€  
EXT : A 197€ - B 221€ - C 247€

## DÈS 16 ANS & ADULTES

### THÉÂTRE D'IMPRO

Lundi 20h-21h30

S'entraîner aux techniques d'impro et travailler des sketches pour une présentation en fin d'année. avorise la confiance en soi et la prise de parole en public.

FSM : A 258€ - B 289€ - C 324€  
EXT : A 287€ - B 321€ - C 361€

### DESSIN. CARNET DE CROQUIS & ESQUISSES

Lundi 19h-20h30

Le carnet offre une liberté d'expression et de création unique.

Techniques mixtes : aquarelle, gouache, crayons, feutres...



FSM : A 230€ - B 260€ - C 291€  
EXT : A 257€ - B 288€ - C 323€

## ANGLAIS

Mardi 9h30-11h et 11h-12h30

Renforcez vos bases, développez votre fluidité et progressez à votre rythme. Discussions autour de sujets d'actualité, exercices ludiques et convivialité assurée.

FSM : A 275€ - B 310€ - C 346€  
EXT : A 307€ - B 343€ - C 385€

## COUTURE

20 séances/an

Mardi 19h-21h30

Débutant.e ou expérimenté.e, venez partager le plaisir de la couture, vos envies et vos créations, avec votre machine et votre bonne humeur. Possibilité de prêt de matériel.

FSM : A 283€ - B 317€ - C 356€  
EXT : A 314€ - B 352€ - C 395€

## MODERN JAZZ

Jeudi 19h-20h

Style de danse expressive issue du jazz, mêlant technique, fluidité, émotions et sensualité sur des musiques variées et contemporaines.

FSM : A 177€ - B 199€ - C 223€  
EXT : A 197€ - B 221€ - C 247€

## CLOWN

Jeudi 20h30-22h15

Trouver son clown, prendre appui sur lui, chercher ses faiblesses, les reconnaître, s'en moquer et surtout RIRE ET FAIRE RIRE !

FSM : A 306€ - B 343€ - C 385€  
EXT : A 340€ - B 382€ - C 428€

## CLUB PHOTO

1 mercredi/mois 20h-22h + activités complémentaires

Pour tous niveaux quel que soit le type d'appareil utilisé : apprendre, échanger, exercer, perfectionner, retoucher...

Une séance mensuelle de lecture des photos (bonnes ou mauvaises). Selon souhaits et propositions des participants et sur planning fixé en commun : sorties photos, formations, participation à manifestations...

Tarif unique : 25 €

## CLUB ECHECS

2 mercredis/mois 17h30-19h30

Débutants ou confirmés, venez vous initier ou vous perfectionner aux échecs dans une ambiance conviviale.

Tarif unique : 25 €

## POTERIE

16 séances/an

Mercredi 19h-21h30

Vendredi 13h45-16h15

Un atelier pour imaginer, créer et découvrir les techniques de la poterie (modelage, décoration, émaillage et magie de la cuisson). Débutant.e.s ou expérimenté.e.s. Dès 14 ans.

FSM : A 283€ - B 317€ - C 356€  
EXT : A 314€ - B 352€ - C 395€



# SPORT & BIEN-ÊTRE ADULTES



## LES TARIFS

### PREMIÈRE ACTIVITÉ :

FSM : A 161€ - B 181€ - C 202€  
EXT : A 179€ - B 200€ - C 225€

Sauf exceptions signalées  qui doivent obligatoirement être prises en 1ère activité au tarif indiqué

### DEUXIÈME ACTIVITÉ (-50%) :

FSM : A 81€ - B 90€ - C 101€  
EXT : A 89€ - B 100€ - C 112€

### TROISIÈME ACTIVITÉ (-60%) :

FSM : A 65€ - B 72€ - C 81€  
EXT : A 72€ - B 80€ - C 90€

### QUATRIÈME ACTIVITÉ & + (-70%) :

FSM : A 48€ - B 55€ - C 61€  
EXT : A 54€ - B 61€ - C 68€



## SPORT SUR ORDONNANCE

### Le saviez-vous ?

Dans le cadre du dispositif **SPORT SUR ORDONNANCE**, sous conditions, votre activité sportive peut être prise en charge par votre mutuelle sur prescription médicale. Contactez la MJC pour plus d'informations.

## TOUT EN DOUCEUR

### SENIOR RHYTHM & RENFO

Lundi 11h-12h

Bouger, danser, s'étirer en renforçant son corps sur des thèmes et des rythmes qui changent chaque semaine. Focus 50+

### MOBILITÉ ÉQUILIBRE & MÉMOIRE

Lundi 14h15-15h15

Mobilité articulaire pour entretenir le tonus musculaire et la posture, exercices proprioceptifs pour stimuler l'équilibre, et jeux ludiques pour faire travailler la mémoire.



### GYM ADAPTÉE

Lundi 15h15-16h15

Activité destinée aux personnes en situation de mobilité réduite, avec des pathologies neuromusculaires, ou en situation de handicap. L'objectif : se remettre en mouvement avec des exercices adaptés pour réduire les risques cardio-vasculaires, et les conséquences liées à la sédentarité.

### GYM DOUCE RENFO

Jeudi 9h-10h

Cette activité permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Au programme force musculaire, endurance et équilibre, tout en douceur.

## ZEN

### YIN YOGA & NIDRA

Lundi 9h-10h/10h-11h

Pratiques douces et méditatives qui consistent à maintenir des postures afin d'étirer les tissus profonds. L'objectif est de favoriser la relaxation et l'introspection ainsi que de relâcher les tensions physiques et émotionnelles.



### MEDITATION & RESPIRATION

Mardi 14h-15h

Pour tous-tes ceux/celles qui ont du mal à ralentir, à relâcher les tensions musculaires accumulées et à s'installer dans l'état de réceptivité. Méditation et pranayama pour réguler le souffle, calmer le mental et apaiser le corps.

### HATHA YOGA

Mardi 15h-16h

18h-19h/19h-20h

Pratique corporelle basée sur de la relaxation, des étirements, des postures et des exercices respiratoires. Accessible à tous, elle favorise la détente mentale et musculaire.

### QI GONG

Vendredi 14h-15h

Art énergétique qui signifie « travail de l'énergie vitale ». Fondé sur l'harmonisation du corps, du souffle et de l'esprit, il vise à réguler l'énergie interne (Qi). Cette pratique améliore force, coordination, souplesse, concentration, détente. Elle renforce le système immunitaire avec une meilleure circulation des liquides et de la tension artérielle.

### TAI-CHI CHUAN

Vendredi 15h-16h

Cette gymnastique énergétique chinoise propose une approche codifiée avec des enchaînements fluides, des déplacements et l'initiation aux armes traditionnelles (bâton, éventail, épée). Enseignement de la forme Wu de 37 mouvements différents ainsi que ces applications techniques.

# SPORT & BIEN-ÊTRE ADULTES

## SE TONIFIER

### PILATES

Lundi 12h-13h  
Mardi 10h30-11h30/21h-22h  
Jeudi 10h-11h/11h15-12h15

Le Pilates est une méthode douce (placement, mouvement, respiration profonde) qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps.

### MIX GYM

Mercredi 18h-19h

Travail complet du corps, avec ou sans matériel, en alternant cardio, renfo musculaire, cuisses, abdos et fessiers.

### CIRCUIT TRAINING

Mardi 8h30-9h30  
Mercredi 9h-10h  
Jeudi 19h30-20h30 (+ intense)  
Vendredi 8h30-9h30

Entraînement pour se renforcer musculairement et améliorer sa condition physique. Divers exercices sont réalisés les uns après les autres avec un faible temps de repos.

### TAÏSO

Jeudi 18h30-19h30

Méthode d'entraînement à partir des exercices de judo ou jujitsu qui permet le développement du système musculaire, améliore la capacité psychomotrice, la souplesse et la coordination...

## FUN ET/OU INTENSE

### PILATES FUSION

Lundi 19h-20h/20h-21h

Pilates qui combine des éléments de danse pour apporter fluidité et amplitude aux mouvements. Cette activité originale et ludique est idéale pour le renforcement musculaire avec une touche cardio.



### FITBOXING RENFO

Mardi 19h-20h

Circuits mêlant exercices dynamiques et renforcement musculaire avec déplacements et mouvements aériens de type boxe (pattes d'ours). Une activité cardio pour vous défouler tout en renforçant votre corps.

### CROSS TRAINING

Mardi 20h-21h

Méthode d'entraînement complète et intensive qui combine différentes disciplines sportives pour améliorer votre condition physique globale, pour travailler force, endurance, vitesse, puissance et souplesse.



### BADMINTON

Lundi 20h-22h - FSM  
Mercredi 20h-22h - Cailloux

Pratique en autonomie du badminton dans la salle des fêtes de Fontaines Saint-Martin ou de Cailloux-sur-Fontaines. Sport tout niveau dynamique et divertissant. En simple ou en double. Activité de loisirs uniquement. Raquettes à prévoir.

FSM : A 142€ - B 159€ - C 176€  
EXT : A 159€ - B 176€ - C 195€

### YOGA DYNAMIQUE

Mardi 13h-14h  
Jeudi 12h15-13h15

Enchaînement de postures soutenues. Travail qui repose sur l'usage de l'équilibre et de la force. Idéal pour les personnes en forme, pour développer souplesse, performances et cardio.

### LATINO DANSE

Mercredi 19h30-20h30

Un atelier énergisant et festif inspiré de la zumba, qui combine danse et exercices physiques pour vous faire bouger et vous amuser. Des chorégraphies entraînant sur des rythmes latino, internationaux et pop.

## S'ÉTIRER S'ASSOULIR

### GYM DOUCE STRETCH

Mardi 9h30-10h30  
Vendredi 9h30-10h30/10h30-11h30

Activité destinée à maintenir ou à développer sa souplesse, sa mobilité ainsi que son équilibre et sa posture "inspiré de la méthode Pilates".



### SWISS BALL

Lundi 18h-19h

A l'aide de gros ballons, cette activité de renforcement musculaire et d'étirements doux, permet d'améliorer la posture, l'équilibre afin de libérer les tensions pour un bien-être physique et moral.

### STRETCHING RELAX

Mercredi 19h-20h

Activité qui débute par un temps de relaxation et de relâchements profonds suivi par des étirements et assouplissements travaillant la tonification des muscles posturaux tout en maîtrisant la respiration.

# MÉCÉNAT

Vous souhaitez bénéficier d'une visibilité unique et montrer quelles sont vos valeurs ? Vous vous affirmez comme une entreprise citoyenne et responsable ancrée dans son territoire ?

La MJC est là pour vous ! En contrepartie de votre soutien, bénéficiez d'un cadre fiscal avantageux. Lorsque vous faites un don à la MJC, il ouvre droit à une réduction d'impôt égale à 60 % du montant de votre versement.

En soutenant la MJC, vous participez à la richesse culturelle du territoire et vous bénéficiez d'une visibilité unique sur nos supports de communication.

N'hésitez pas à nous contacter afin de construire ensemble notre partenariat.



Commune de **FONTAINES Saint-Martin**

**MÉTROPOLE**

**GRAND LYON**



**FONJEP**



La MJC de Fontaines Saint-Martin est membre du réseau R2AS qui rassemble 50 MJC du Rhône et de l'Ain. Le réseau nous accompagne dans notre projet d'éducation populaire pour valoriser, défendre, représenter, faire connaître la diversité et la richesse de nos actions.

# REMERCIEMENTS

La MJC remercie tout particulièrement la Mairie de Fontaines Saint-Martin, pour son soutien essentiel, véritable moteur de dynamisme pour notre commune. Son engagement et sa confiance permettent de maintenir une diversité d'activités et de propositions culturelles qui contribuent à renforcer le tissu social et la richesse de notre territoire.

Merci également à la CAF du Rhône, la Métropole de Lyon, la DRAJES, la DRAC et le Fonjep qui nous accompagnent dans nos projets, et nous soutiennent financièrement.

Merci à nos mécènes qui nous soutiennent, pensez à leur accorder votre préférence !

# COTISATIONS & MODALITÉS D'ADHÉSION

## ADHÉSIONS

Être adhérent, ça a du sens !

La MJC est une association. Pour en faire partie, chaque membre doit s'acquitter d'une adhésion. Être adhérent c'est soutenir le projet de la MJC et l'accompagner dans ses engagements vers une société plus ouverte et plus juste. Vous contribuez ainsi à la création et la diffusion culturelle à Fontaines Saint-Martin.

**Adhésion individuelle : 15 €**

**Adhésion Famille : 30 €**

## INSCRIPTIONS

En ligne : [www.mjcfsm.goasso.org](http://www.mjcfsm.goasso.org)

Au bureau d'accueil de la MJC aux horaires indiqués en page 3.

## TARIFS

Selon votre Quotient Familial

- A : quotient inférieur à 800
- B : quotient entre 800 et 1500
- C : quotient supérieur à 1500

Au moment de l'inscription, munissez-vous de votre attestation de Quotient Familial délivré par la CAF de moins de 3 mois. Sans justificatif le QF appliqué sera le plus élevé (C).

Le justificatif ne sera pas pris en compte s'il est donné cours d'année

Selon votre lieu d'habitation

Habitants de Fontaines Saint-Martin : - 10 %

## RÈGLEMENTS

Seuls les règlements de l'activité et de l'adhésion garantissent l'inscription à l'activité.

En ligne : par CB

Au bureau : Espèces, CB, Chèques (échelonnement possible), coupons sport ANCV, et chèques vacances ANCV.

Remise de 5% pour un montant supérieur à 1300 € et 10 % pour un montant supérieur à 2400 €

Pas de remboursement sauf pour les cas prévus par le règlement intérieur (disponible sur le site de la MJC)

En fonction des effectifs et des imprévus de calendrier, la MJC se réserve le droit de modifier les dates et horaires des activités et d'en informer les adhérents.

Certaines activités (hors pratique musicale individuelle) peuvent être arrêtées sur décision du Conseil d'Administration, si le nombre de participants est insuffisant.

1 séance d'essai gratuite possible pour l'ensemble des activités (sauf musique).

**pass Culture** 

Si tu as entre 15 et 18 ans tu peux utiliser ton **pass culture** pour une activité à la MJC. Renseigne-toi à l'accueil de la MJC



# La Fontanière

MAISON DE RETRAITE

**Korian la Fontanière**  
95 Montée de la ruelle  
69270 Fontaines Saint-Martin  
04 72 42 06 00 - [www.korian.fr](http://www.korian.fr)



**KAPRICE** et Gourmandise  
Boulangerie - Pâtisserie

4 place Jean Moulin  
69270 Fontaines St Martin

Tel. 04 78 22 59 98  
Email : [boulangelimax@free.fr](mailto:boulangelimax@free.fr)



Omnis jardinis  
et l'homme inventa le jardin



*Céline*  
**Coiffure**

**ELLE & LUI**

18 place de l'église  
69270 Fontaines St Martin  
04 78 22 05 64



la cave de Saint Martin

*Karine Bastianini*  
09 83 06 44 54  
[cavedesaintmartin@gmail.com](mailto:cavedesaintmartin@gmail.com)  
6 place Jean Moulin  
69270 Fontaines Saint-Martin



**CENTRE - EST**

le Régal du Palais

FROMAGERIE  
20 rue Pierre-Carbon  
69270 FONTAINES/Saône  
04 72 42 01 31

06 01 91 62 22



Un peu de 7ème art  
dans vos pizzas !

Farines bio semi-complètes  
ou intégrales. Fermentation  
à base de petit levain.

**Mardi Soir**  
St Romain au Mt d'Or  
*Rue du Jovoir*

**Mercredi Soir**  
Cailloux sur Fontaines  
*Place du 8 mai 1945*

**Jeu-di Soir**  
Polemieux au Mt d'Or  
*Parking face Maire*

**Vendredi Soir**  
Fontaines Saint-Martin  
*Place du 8 mai 1945*

**Samedi Soir**  
St Romain au Mt d'Or  
*Parking Quai de Charézieux*

**Dimanche Soir**  
Rochetaillée sur Saône  
*Place du Marché*

**BULLES DE SAÔNE**

Manga, Comics, Bandes dessinées, Produits dérivés



09 81 11 63 09

7 quai Jean Baptiste Simon  
69270 Fontaines sur Saône  
[www.bullesdesaone.fr](http://www.bullesdesaone.fr)

Commune de  
**FONTAINES**  
Saint-Martin

**MÉTROPOLE**

**GRAND LYON**



Caf du Rhône

**FONJEP**

