

# Activités à la MJC CLAIRS-SOLEILS

Infos pratiques et horaires d'ouverture page 50

## ACRO-GYM ET DANSE : UN PAS DE CÔTÉ 7/15 ANS

Découverte de différents styles de danses, approche diversifiée et progressive, sur le plan moteur, technique, musical, chorégraphique et relationnel.

● **Intervenant** : DACEL

● **Jours** :

- A l'école Jean Macé, lundi de 17h15 à 18h30 et mercredi de 10h à 12h (sauf vacances scolaires)  
- A la MJC des Clairs-Soleils pendant les vacances (stages, calendrier à fixer avec le groupe)

● **Tarif** : 20 €

## KARATE 4/13 ANS

Début des cours mercredi 21 septembre 2011.

● **Jours** :

Pour les 4-13 ans débutants : mercredi de 15h à 16h / Pour les 4-13 ans confirmés : mercredi de 16h à 17h et jeudi de 18h à 19h  
- Sous réserve de modifications

● **Tarif** : 63 € + 42 € de licence (possibilité de régler en 3 fois)

## ATELIER DE DÉCOUVERTE DES ARTS DU CIRQUE, DES 7 ANS

● **Jour** : Au Gymnase des Clairs-Soleils, mardi de 18h à 19h30

● **Tarif** : 67 €

Pour les activités sportives de vos enfants, différentes aides financières existent : l'aide aux loisirs, l'aide Doubs Pass-Sports, le chèque sport. Se renseigner auprès des clubs sportifs au Centre Martin Luther King.

## FOOT & LOISIRS 9/15 ANS

Participation au championnat de district du Doubs.

● **Jours** :

- Pour les 9/12 ans : Entraînement U11 mercredi matin de 10h à 12h / Match (+ 11 ans) samedi de 14h à 16h

- Pour les 13/15 ans : Entraînement U13 mercredi de 13h à 14h45 / Match samedi de 13h à 14h45

- Foot et loisirs de Clairs Soleils  
- Terrain de foot de Clairs Soleils

● **Tarif** : 40 € le trimestre

## ATELIERS MUSICAUX DES CLAIRS-SOLEILS 5/12 ANS

Cours de découverte et d'éveil musical. Cours de formation musicale, et formation d'instruments : piano, guitare, batterie, percussions.

● **Jour** : Au Centre Martin Luther King, jours et horaires précisés à la rentrée

● **Tarif** : précisé à la rentrée

## ATELIER PHOTO

Photo numérique. Promouvoir sur le quartier une animation dans le domaine des activités socioculturelles, sportives, de loisirs, du cadre de vie, de l'urbanisme et de l'environnement.

● **Jours** :

- Un samedi/mois de 9h30 à 11h30 : séance de prises de vue extérieur/intérieur

- Un samedi/ mois 14h à 17h : séance de retouche photo à la cyberbase du centre Martin Luther King

- Un lundi/mois 20h30 à 22h30 : présentation photos sur ordinateur à la maison de quartier de Bregille

● **Tarif** : 14 € + 22 € adhésion famille comité de quartier



© DR

Foot & loisirs

## ATELIER GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Remise en forme. Exercices physiques à partir de 18 ans.

● **Jours** : Lundi de 9h à 10h & mardi de 19h à 20h

- Sporting club Clairs-Soleils

- Centre Martin Luther King

● **Tarif** : 70 €, payables d'avance en 2 fois

## ATELIER YOGA

Pratique très complète conçue par un grand sage de l'Inde. Elle permet la purification de notre système, aide à dépasser nos souffrances, à nous donner de l'énergie, à nous amener vers un plus haut niveau de conscience. Elle comprend du pranayama, maîtrise du souffle, de la méditation : libère le mental, des mouvements en lien avec la musique : réveille le corps et l'esprit. Simple et facile, accessible à tous.

● **Intervenant** : Association Ammma : loi 1901. Échange de savoirs et de savoir faire entre femmes de Franche-Comté et femmes du Sud de l'Inde, aide au développement local.

**Contact** : 06.70.12.03.03 / 03.81.61.19.04

e-mail : assoamma@gmail.com

● **Jour** : Mercredi de 18h à 19h30

● **Tarif** : adhésion 9 €/ an.

50 € le trimestre, 5 € la séance

## CHRISALIDE

Animations festives et culturelles, formations. Ateliers "instants au féminin", initiation découverte du maquillage, de ses origines ethniques à notre époque contemporaine.

● **Jour** : Jeudi de 14h30 à 16h

● **Tarif** : 5 € la séance d'1h30

## BOXE 10/15 ANS (SOUS RESERVE)

En partenariat avec le BRA.

● **Jour** : Samedi de 10h30 à 12h

● **Tarif** : précisé à la rentrée

## HANDBALL 10/15 ANS (SOUS RESERVE)

En partenariat avec ASPOHB.

● **Jour** : Mercredi de 17h30 à 19h

● **Tarif** : précisé à la rentrée

## ATELIER TREMPLIN "PASS'SPORT FORME" 7/17 ANS

Activités multisports destinées aux jeunes ayant des problèmes de surpoids. Découvrir de nouvelles activités / Apprendre à gérer son effort / Progresser à son rythme / Prendre plaisir à bouger régulièrement. Accompagner chaque jeune à devenir autonome dans ses activités physiques et sportives pour être acteur de sa santé. Ces ateliers éducatifs s'inscrivent dans une démarche de soins. Un entretien approfondi avec un médecin ou l'équipe de santé du RéPPOP-FC est nécessaire.

● **Intervenant** : RéPPOP-FC (Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Franche-Comté)

● **Jour** : Samedi de 14h à 15h30 au centre MLK. L'inscription donne également accès aux ateliers "Pass'Sport forme" dans les autres quartiers de Besançon

● **Tarif** : 30 €

**"PORTES OUVERTES AUX ACTIVITES"  
LE MERCREDI 14 SEPTEMBRE 2011**



© MJC Clairs-Soieils

## MJC CENTRE SOCIAL MARTIN LUTHER KING

67 E, rue de Chalezeule  
25000 BESANÇON  
Tél : 03.81.50.69.93

e-mail :  
centresocial.clairssoleil@wanadoo.fr  
Site internet : www.mjc.besancon.fr



- Présidente de l'association :  
Cécile PETIT-DESPREZ
- Directeur :  
Mathieu NOBLET

Association d'éducation populaire, la MJC, agréée Centre social par la CAF de Besançon et conventionnée avec la Ville de Besançon, est un équipement de quartier à vocation sociale, familiale et pluri générationnelle. C'est aussi un lieu d'animation de la vie sociale et culturelle du quartier ouvert sur son environnement.

La MJC en 2011/2012 poursuit ses actions : accompagnement à la scolarité, accueil de loisirs enfants et adolescents, projets jeunes, espace jeunesse 16-25 ans, atelier urbain, animations collectives pour les familles, fêtes et événements...

La MJC, c'est aussi le centre de plein air du Loutelet, à côté de Métabief, qui propose notamment aux familles bisontines, jeunes et adultes, des séjours tout au long de l'année.

D'autres activités socioculturelles verront le jour dans le quartier autour :

- du développement de pratiques artistiques :  
Théâtre, musique, chant, danse, arts plastiques...
- de diffusions présentant un intérêt sur le plan social et culturel : cinéma, vidéo, concerts, expositions...
- du développement de pratiques sportives :  
clair'so sport, caravane vital'sport
- du débat démocratique et citoyen :  
conférences/débats pédagogiques...

Ces projets seront développés en collaboration avec les services municipaux et l'ensemble des partenaires institutionnels et associatifs: éducateurs spécialisés, bibliothèques, associations du quartier, écoles et collège...

## HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC



### En période scolaire :

- **Lundi** : de 13h30 à 19h
- **Mardi** : de 9h à 12h / de 13h30 à 19h
- **Mercredi** : de 9h à 12h / de 13h30 à 18h
- **Jeudi** : de 9h à 12h / de 13h30 à 19h
- **Vendredi** : de 9h à 12h / de 13h30 à 19h
- **Samedi** : de 10h à 12h / de 14h à 17h

### En période de vacances scolaires :

- **Lundi** : de 9h à 12h / de 13h à 18h
- **Mardi** : de 9h à 12h / de 13h à 18h
- **Mercredi** : de 9h à 12h / de 13h à 18h
- **Jeudi** : de 9h à 12h / de 13h à 18h
- **Vendredi** : de 9h à 12h / de 13h à 18h