

2026>2027

MAISON
POUR
TOUS

MJC DOUAI



INSCRIPTION SUR RENDEZ-VOUS OU EN LIGNE

215 rue d'Arleux 59500 Douai - Tél : 03 27 71 18 18 - www.mjcdouai.fr

Elle est de retour ... La plaquette !

Comme revient chaque saison, avec son cortège d'habitudes rassurantes, cette petite somme de projets, d'activités et de rendez-vous qui racontent bien davantage qu'un programme. L'an dernier, je vous remerciais de votre confiance et de votre engagement. Un an plus tard, ces mots n'ont rien perdu de leur justesse. Ils ont même gagné en profondeur. Car une maison comme la nôtre ne vit pas seulement de ses murs, de ses équipements ou de ses propositions. Elle vit de toutes les volontés qui s'y rencontrent. De celles et ceux qui animent, accompagnent, organisent, transmettent. De celles et ceux qui poussent la porte pour la première fois comme de ceux qui, depuis des années, continuent de croire à l'utilité de ce lieu. L'éducation populaire est parfois un mot que l'on prononce sans toujours mesurer ce qu'il contient. Pourtant, nous en faisons chaque jour l'expérience. En ces temps incertains, elle revêt un sens particulier. Elle est là lorsqu'un enfant découvre une pratique qui le révèle à lui-même. Elle est là lorsqu'un adolescent trouve sa place dans un projet collectif. Elle est là lorsqu'un adulte vient apprendre, partager ou simplement rencontrer les autres. Elle est là lorsque chacun comprend qu'il peut être acteur de sa vie et de sa cité. Ce travail ne fait pas souvent la une. Il avance à pas réguliers, dans la discrétion des ateliers, des projets, des répétitions, des réunions et des moments de convivialité. Il demande de la constance plus que des effets d'annonce, de la patience plus que des certitudes. Mais c'est ainsi que grandissent les œuvres durables. Dans un contexte que chacun sait exigeant, nous avons souhaité - le conseil d'administration bénévole et l'ensemble des salariés - préserver ce qui nous semble essentiel : l'accessibilité. C'est pourquoi les tarifs de la saison 2026-2027 demeurent inchangés. Ce choix est le résultat d'efforts partagés, d'une gestion attentive et d'une volonté constante de faire de la MJC une maison réellement ouverte à tous. Certes, le chemin n'est pas simple. Les associations connaissent, comme tant d'autres, les vents contraires de leur époque. Mais nous avons appris qu'il existe une force tranquille dans la persévérance. Maintenir le cap lorsque d'autres renonceraient est primordial. C'est pourquoi cette rentrée sera également synonyme du renouvellement du projet associatif : chacun aura son mot à dire...

En résumé, cette résistance et cette résilience portent leurs fruits. Elles se mesurent tant dans votre fidélité (pour les adhérents de la première heure) que dans l'arrivée de nouveaux publics, dans l'énergie des bénévoles, dans la richesse des initiatives qui voient le jour année après année. Surtout, elles prennent vie dans cette confiance qui nous lie et qui permet au projet de grandir. Merci !

Aude Alquier, Présidente.



SOMMAIRE

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Mots clés	4
Tarifs & réductions.....	5
Participer à une expo "au 215"	6
Participer à une animation.....	7
Secteur culturel et animation.....	8
Planning des activités.....	10

ACTIVITÉS

ASTRONOMIE	14
LUDOLANGUE	15
ARTS PLASTIQUES & CRÉATION	
Ateliers d'Arts Plastiques Adultes.....	16
Ateliers d'Arts Plastiques Enfants	17
Céramique Poterie Modelage.....	18
Couture et Tricot.....	19
Patchwork et approche de l'Art textile	20

DANSES

Atelier de Pratique Artistique (Danse contemporaine).....	21
Danse Classique.....	22
Danse Contemporaine	23
Danse Hip Hop.....	24
Danse Modern'Jazz	25
Éveil et Initiation à la danse.....	26

GYM ET BIEN ÊTRE

Activité Physique d'Expression Enfant (APEE).....	27
Éveil au sport	27
Yoga enfants/ados.....	28
BB Gym	29
Gym douce et stretching	30
G.E.A. (Gymnastique Entretien Adultes)	31
Fitness Tonic et Strong Nation®	32
Zumba	33
YOGA (Hatha-Yoga)	34

Marche dynamique.....	35
Méditation pleine conscience	36
Méthode Trager®	37
Pilates	38
Qi gong/Xixihu.....	39
Sophrologie Caycédienne®	40
Sophrologie & Relaxation.....	41
Stretching Postural®	42
Tai Ji Quan	43

MUSIQUE ET CHANT

Atelier Clavier	44
Batterie.....	45
Découverte piano	46
Éveil musical.....	47
Groupe vocal/Chant individuel.....	48
Guitare/Guitare électrique	49

THÉÂTRE

1, 2, 3 Théâtre	50
Théâtre d'Improvisation	51

SERVICES AU PUBLIC

Accueils de Loisirs (Pendant les vacances scolaires).....	53
Accueil de Loisirs des Mercredis et des Samedis	54
BAFA.....	55
BAFD	56
Avoir des Informations.....	57
Boussole des jeunes	58
Monter un projet.....	59
Coup de pouce citoyen	60
Certi' asso Jeunes	61
Avoir un conseil pour son association.....	62
Avoir une aide pour son association.....	63
Service civique.....	64
Pôle numérique - Centre informatique X2000	65
Cyber centre de Douai.....	66
Éducation aux médias.....	67
L'équipe MJC.....	69
Accueils Heures d'ouverture	70
Engagements de la MJC	71

SOLIDARITÉ

Nous vivons dans une société en mutation. Certains n'ont pas de travail. Pour ne pas les priver, en plus, du droit aux loisirs et à l'épanouissement, la MJC propose un tarif "Spécial" aux demandeurs d'emploi ou bénéficiaires du RSA socle ou MDPH non imposable (se renseigner à l'accueil sur les conditions) ainsi qu'aux étudiants sur présentation d'une carte d'étudiante en cours de validité.

ESSAIS

Un ticket est à retirer à l'accueil et à donner lors de la séance d'essai à l'animateur.

REMBOURSEMENT

La participation à l'activité n'est pas remboursable, sauf pour raisons majeures : changement de région, immobilisation pour accident grave ou longue maladie (de 1 à plusieurs mois). Le remboursement est effectif à partir de la présentation de justificatifs avec déduction de 10€ pour frais administratifs. L'adhésion n'est pas remboursable.

PÉDAGOGIE

Grâce à leur pédagogie, les animateurs d'activités vous orientent vers la recherche d'un meilleur épanouissement. Les activités de type sportif sont développées dans un esprit de non-compétitivité, de détente et de loisir, en respectant la personnalité de chacun.

VACANCES/ANNULATION

Les ateliers et cours s'arrêtent pendant les vacances scolaires (voir dates page 5), et les jours fériés. Ils peuvent être reportés ou supprimés en cas de force majeure. En cas d'absence d'un animateur et afin de

maintenir l'activité, nous nous efforçons d'effectuer son remplacement. Par conséquent, nous vous demandons de respecter le créneau horaire de votre activité conformément à votre inscription. Pour des raisons de sécurité et d'assurance, vous ne pouvez pas changer votre horaire d'activité sauf accord du service administratif. Les changements d'animateurs ou de contenu, en cas de remplacement pour absence, ne feront l'objet d'aucun remboursement. L'arrêt définitif d'une activité peut être décidé en cas de participants insuffisants (remboursement au prorata des cours reçus).

CAS PERSONNEL

La MJC est votre association. Elle est à votre service, mais elle a un budget à équilibrer. Si vous éprouvez des difficultés pour régler votre activité, faites nous en part. Ensemble, nous étudierons une solution. En payant votre activité, vous permettez à celle-ci d'exister, mais vous permettez également à la "structure MJC" de fonctionner.

RESPONSABILITÉ ENFANTS

Seuls les parents peuvent estimer si l'enfant est assez grand pour arriver et quitter seul son activité. Dans ce cas, nous vous demandons de bien vouloir prévenir l'animateur afin qu'il l'indique sur la feuille de présence de l'activité.

Attention : si votre enfant présente un trouble, il devra être accompagné à son activité d'une personne de votre choix ayant la responsabilité.

PAIEMENT DES ACTIVITÉS

3 tarifs possibles : Douaisiens, non Douaisiens et "Spécial". Pour le tarif spécial, voir au mot Solidarité. Les activités sont payables à la saison (Septembre à juin) et doivent être acquittées à l'inscription. Possibilité de régler en trois mensualités le jour de l'inscription (et non par trimestre).

ADHÉSION (POUR LA SAISON)

Au paiement de votre activité, ajouter la carte d'adhésion obligatoire (15€ pour Douaisiens et non Douaisiens), valable pour un parent et les enfants de moins de 16 ans.

Elle représente les frais d'assurance et vous permet de participer à l'Assemblée Générale et, si vous le désirez, au Conseil d'Administration de la MJC.

Chaque nouvelle carte d'adhésion prise à partir du 1^{er} mai 2027 sera valable pour la saison 2027-2028

RÉDUCTIONS

(Hormis les activités à "petit tarif" et les tarifs spéciaux) :

2 personnes d'un même foyer participent à une activité
ou 1 personne participe à 2 activités :

-5% sur la totalité

3 personnes d'un même foyer participent à une activité
ou 1 personne participe à 3 activités :

-10% sur la totalité

4 personnes d'un même foyer participent à une activité
ou 1 personne participe à 4 activités, ou 2 personnes participent chacune à 2 activités :

-15% sur la totalité

Bénéficiaire et ayant droit de la CMCAS :

Adhésion prise en charge



Tarif étudiant : tarif spécial sur présentation de la carte étudiante en cours de validité.

Pour bénéficier d'une réduction pour activités multiples, il faut faire une inscription globale dès le départ.

Le paiement des activités et de l'adhésion peut se faire en espèces, chèques, carte bancaire, carte chèques vacances ou par téléphone.

INFORMATIONS IMPORTANTES

Reprise des activités : Lundi 7 septembre 2026

Assemblée Générale : Vendredi 11 décembre 2026 - 18h

"Apéro des adhérents" : Vendredi 18 juin 2027 - 18h

Arrêt des activités : Samedi 19 juin 2027

VACANCES SCOLAIRES

Toussaint : du 17 octobre au 2 novembre 2026

Noël : du 19 décembre 2026 au 4 janvier 2027

Février : du 20 février 2026 au 8 mars 2027

Pâques : du 17 avril au 3 mai 2027

La MJC sera fermée du 13 au 16 mai inclus (Ascension), selon le calendrier scolaire

Fermeture estivale : du 26 juillet au 16 août 2027

PARTICIPER À UNE EXPOSITION "AU 215"

DU 15/09/2026 AU 10/10/26 :
en attente

DU 14/10/2026 AU 16/10/2026 :
DROIT DE VELO : exposition sculpture à partir
d'éléments de vélo - Vernissage le 13 octobre 18h30.

DU 4/11/2026 AU 13/11/2026 :
Jeunes talents du Territoire
Vernissage le 3 novembre 18h30.

DU 18/11 AU 18/12/2026 :
Aquasol
Vernissage le 17 novembre 18h30.

DU 13/01/2027 AU 5/02/2027 :
Remy Bolet : Peintures sculptures
Vernissage le 12 janvier 18h30.

DU 10/02/2027 AU 12/03/2027 :
Photo collectif de la Confédération des MJC
« Les femmes et la musique » Création des adhérents
autour d'une œuvre
Vernissage le 9 février 18h30.

DU 17/03 AU 16/04/27 :
Pierre Ionica : « SINGULARITE » dessins + gravures
vernissage le mardi 16 mars 18h30.

DU 12/05/AU 18/06/2027 :
Exposition photos de Juve Gaveriaux
Vernissage le mardi 11 mai 18h30



PARTICIPER À UNE ANIMATION

SAMEDI 5 SEPTEMBRE : Réunion de rentrée animateurs
à 9h30

LUNDI 7 SEPTEMBRE : Reprise des activités

SAMEDI 19 SEPTEMBRE : Fête à Terre Tousse : Animations
place d'Armes, en partenariat avec Festi Planète

MARDI 22 SEPTEMBRE : Portes ouvertes XIXIHU (Gi Gong)

DU SAMEDI 3 AU SAMEDI 10 OCTOBRE : Semaine bleue

SAMEDI 3 OCTOBRE : Concert caritatif "des voix pour y
croire" - Sylvie Dujardin accompagnée au piano.

MARDI 6 OCTOBRE : Projection film "Cœur de rockeur" au
Majestic de Douai dans le cadre de la semaine bleue

SAMEDI 10 OCTOBRE : Chorale "Salt and Pepers" (Dunkerque)
dans le cadre de la semaine bleue.

MERCREDI 7 OCTOBRE : Début de l'atelier radio
intergénérationnel

VENDREDI 6 ET SAMEDI 7 NOVEMBRE : UNFEST #III concert
métal

MARDI 17 NOVEMBRE : Soirée Zumba

VENDREDI 20 NOVEMBRE : Conférence Festi Planète
"Mobilité du futur" Frédéric Héran organisée par Droit D'Vélo
douaisais pour leur 30^{ème} anniversaire

SAMEDI 21 NOVEMBRE : Soirée Cabaret Jazz en partenariat
avec Kiwanis Club Douai

VENDREDI 27 NOVEMBRE : Assemblée générale (à confirmer)

VENDREDI 27 NOVEMBRE : Spectacle "Dieu est une caissière"
autofiction - Emilie Deletrez

SAMEDI 5 DÉCEMBRE : Voyage à Paris Visite de Notre Dame
de Paris

MERCREDI 9 DÉCEMBRE : Spectacle de Noël (à confirmer)

VENDREDI 11 DÉCEMBRE : Assemblée générale à 18h00

MARDI 16 FÉVRIER : Soirée Zumba

MARS 2027 : Jobs d'été (date à confirmer)

SAMEDI 10 AVRIL : Voyage découverte (à confirmer)

MARDI 18 MAI : Soirée Zumba

SAMEDI 22 MAI : Voyage découverte (à confirmer)

JUIN 2027 : Gala de danse contemporaine

DU 21 AU 27 JUIN 2027 : Représentations théâtrales

STAGES DÉCOUVERTE

ATELIER ŒNOLOGIE

Animateur : Denis Caron

Horaires : 18h30-21h30

Les vendredis, salle x2000

- **02 Octobre 2026 :** Vins de Loire (uniquement en rouge)
- **27 Novembre 2026 :** Vins de Bourgogne (en blanc et en rouge)
- **05 Février 2027 :** Bordeaux - Le Libournais
- **09 Avril 2027 :** Vins du Languedoc (uniquement en rouge)
- **04 Juin 2027 :** Vins du Centre (en blanc et en rouge)

COÛT 28 € ADH ET 35 NADH

STAGE QI QONG :

Animatrice : Francine Catteaux

Salle polyvalente

- **Vendredi 13 novembre**
- **Vendredi 12 février**
- **Vendredi 9 avril**

COÛT 10 € ADH ET 13 NADH

STAGE DE TAI CHI CHUAN

Animateur : Patrick Sergeant

Salle polyvalente

Samedi 12 décembre 2026

- **Samedi 13 mars 2027**
- **Samedi 5 juin 2027**

14h30 à 18h00

COÛT 25 € ADH ET 32 NADH

STAGE AYURVÉDA

Connaître sa constitution de naissance :

Animatrice : Julie Courcol

- **Les jeudis de 18h30 à 20h00 15 octobre :** Comment fonctionne mon corps et mon système digestif selon l'ayurveda ?
- **19 novembre:** La psychologie ayurvédique ; quel est mon profil psychique ?
- **17 décembre :** L'alimentation Ayurvédique quesako ?
- **14 janvier :** L'alimentation Ayurvédique partie 2 approfondissement
- **18 février :** Le cycle féminin en Ayurveda des premières règles à la ménopause
- **18 mars :** La phytothérapie Ayurvédique, quelles sont les bases à connaître ?
- **15 avril :** Les rituels Ayurvédiques quotidien ; explorons les produits naturels pour le corps
- **13 mai :** Cure de printemps
- **10 juin. :** Préparer son corps et son mental à l'été ; une détox est-elle nécessaire?

COÛT 50 euros adh 70 euros NADH

Salle abricot

STAGE « TECHNIQUE DE DESSINS MANGA »

Animatrice : Rachel Bardin

• **Du 1^{er} au 5 mars** De 14h à 16h00

• **Du 26 au 30 avril** De 14h à 16h00

Salle x2000

COÛT 64 € ADH ET 70 NADH

STAGE DE DANSE CONTEMPORAINE PARENT/ ENFANT 4/6 ANS

Animatrice : Claire Christin

• **Samedi 14 novembre 2026**

• **Samedi 13 mars 2027**

16h00 à 18h00

COÛT 25 € ADH ET 33 NADH pour le duo

STAGE DANSE CONTEMPORAINE DUO : INVITEZ LE PARTENAIRE DE TON CHOIX

Animatrice : Claire Christin

• **Samedi 30 janvier 2027**

COÛT 25 € ADH ET 33 NADH pour le duo

ATELIER FLORAL :

Animatrice : Singrid - Fleur de Lys

• **Vendredi 18 décembre :** Fêtes de Noël

• **Vendredi 26 mars :** Pâques

• **Jeudi 27 Mai :** Fêtes des Mères

De 14h30 à 16h30

COÛT 30 € ADH ET 39 NADH

Salle abricot

STAGE DE DANSE CONTEMPORAINE AVEC EXTRASYSTOLE

Animatrice : Bénédicte Gavériaux

Samedi 10 et dimanche 11 octobre 2026

De 15h30 à 18h00

COÛT 42 € ADH ET 48 NADH

Salle à confirmer

STAGE DE SOPHROLOGIE : « CONFIANCE EN SOI »

Public : 15 ans et +

Animatrice : Céline Flaujac

• **Les mercredis 10, 17, 24, 31 mars et mercredi 7 et 14 avril**

Salle framboise ou vanille (à confirmer)

COÛT 42 € ADH ET 48 NADH

PLANNING DES ACTIVITÉS

LUNDI

9h00 10h00	Pilates	38
9h30 10h30	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31
10h00 11h00	Méditation pleine conscience	36
10h10 11h10	Pilates	38
10h30 11h30	Stretching postural®	42
11h00 12h00	Yoga (hatha-yoga)	34
11h00 12h00	Qi gong	39
11h20 12v20	Pilates	38
11h35 12h35	Stretching postural®	42
12h30 13h30	Yoga (hatha-yoga)	34
12h30 13h30	Fitness tonic et strong nation®	32
12h40 13h40	Stretching postural®	42
14h00 15h00	Pilates	38
14h00 17h00	Patchwork et art textile	20
14h15 15h15	Gym douce et stretching	30
15h30 - 16h30	Gym douce et stretching	30
17h00 18:00	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31
17h15 18h15	Guitare	49
17h25 18h25	Danse modern'jazz	25
17h30 18h30	Atelier clavier	44
18h15 19h15	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31

18h30 19h45	Sophrologie caycédienne®	40
18h30 19h45	Danse modern'jazz	25
18h40 20h40	Groupe vocal	48
19h30 20h30	Sophrologie & relaxation	40
19h45 20h45	Zumba	33

MARDI

9h00 10h00	Stretching postural®	42
9h15 10h15	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31
10h00 11h00	Méditation pleine conscience	36
10h00 11h:00	Gym douce et stretching	30
10h00 12h00	Arts plastiques Adultes	16
10h10 11h10	Stretching postural®	42
10h30 11h30	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31
11h20 12h20	Pilates	38
12h15 13h15	Gym douce et stretching	30
12h30 13h30	Gym douce et stretching	30
12h30 13h30	Pilates	38
14h00 15h00	Xixihu (marche qi gong)	39
14h00 17h00	Patchwork et art textile	20
14h00 16h00	Poterie céramique Adultes	18
14h45 15h45	Atelier clavier	44

15h15 16h15	Qi gong	39
16h00 18h00	Arts plastiques Adultes	16
16h55 17h55	Théorie musicale	44
17h00 18h00	Yoga (hatha-yoga)	34
17h20 18h20	1, 2, 3 Théâtre	50
17h30 18h30	Guitare	49
17h45 18h15	Batterie	45
18h00 19h00	Atelier clavier	44
18h10 19h10	Stretching postural®	42
18h15 19h15	Yoga (hatha-yoga)	34
18h15 19h15	Fitness tonic et strong nation®	32
18h20 19h20	Batterie	45
18h25 19h55	1, 2, 3 Théâtre	50
18h35 19h35	Guitare	49
19h05 20h05	Atelier clavier	44
19h15 20h15	Stretching postural®	42
19h25 20h25	Batterie	45
19h30 20h30	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31
19h40 20h40	Guitare électrique	49
20h00 21h30	1, 2, 3 Théâtre	50
20h30 21h30	Batterie	45

MERCREDI

8h55 9h55	Découverte piano	46
--------------	---------------------	----

9h00 9h45	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31
9h30 10h30	Yoga Enfants/ados	28
9h30 10h30	Bb gym	29
9h30 10h30	Arts plastiques Enfants	17
10h00 11h00	Atelier clavier	44
10h30 11h30	Éveil et initiation à la danse	26
10h35 11h35	Bb gym	29
10h45 11h45	Arts plastiques Enfants	17
11h00 12h00	Ludolangue anglais	15
11h05 12h05	1, 2, 3 Théâtre	50
11h05 12h05	Atelier clavier	44
11h35 12h35	Éveil et initiation à la danse	26
12h30 13h30	Pilates	38
13h30 14h30	1, 2, 3 Théâtre	50
13h30 14h30	Éveil et initiation à la danse	26
13h30 15h00	Arts plastiques Enfants	17
14h00 15h00	Eveil sportif	27
14h00 15h30	Poterie céramique Enfants	18
14h00 15h30	Ludolangue anglais	15
14h30 15h30	Atelier clavier	44
14h35 15h35	1, 2, 3 Théâtre	50
14h35 15h35	Danse contemporaine	23

15h05 16h05	Eveil sportif	27
15h15 16h15	Arts plastiques Enfants	17
15h40 16h40	1, 2, 3 Théâtre	50
15h40 16h40	Danse contemporaine	23
16v30 17h30	Batterie	45
16v45 17h45	1, 2, 3 Théâtre	50
16h50 17h50	Stretching postural®	42
17h00 18h30	Danse contemporaine	23
17h35 18h35	Batterie	45
17h55 18:55	Stretching postural®	42
18h00 19h30	1, 2, 3 Théâtre	50
18h30 19:h45	Danse classique	22
18h40 19h40	Batterie	45
18h40 19h40	Guitare	49
18h45 20h15	Danse contemporaine	23
19h00 20h00	Stretching postural®	42
19h15 20h15	Fitness tonic et strong nation®	32
20h00 21h00	Tai ji quan	43
20h00 21h30	Tai ji quan	43
20h30 22h30	Théâtre d'improvisation Adultes	51

JEUDI

9h15 10h15	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31
10h10 11h10	Stretching postural®	42
10h30 11h30	Gym douce et stretching	30

11h20 12h20	Stretching postural®	42
12h30 13h30	Yoga (hatha-yoga)	34
12h30 13h30	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31
12h30 13h30	Pilates	38
12h30 13h30	Pilates	38
14h00 15h00	Yoga (hatha-yoga)	34
14h00 15h00	Pilates	38
14h00 17h00	Patchwork et art textile	20
16h00 18h00	Poterie céramique Adultes	18
17h00 18h00	Méditation pleine conscience	36
18h00 19h00	Yoga (hatha-yoga)	34
18h00 20h:00	Poterie céramique Adultes	18
18h30 19h30	Zumba	33
18h30 19h45	Danse modern'jazz	25
19h30 20h30	Méditation pleine conscience	36
19h30 20h30	Yoga (hatha-yoga)	34
20h00 21h15	Danse modern'jazz	25

VENDREDI

8h45 10h45	Couture-Tricot- Crochet	19
9h20 10h20	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31
9h30 11h30	Informatique Atelier découverte	65
10h00 11h00	Barre à terre	22

10h30 11h30	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31
11h00 13h00	Couture-Tricot- Crochet	19
11h25 12h25	Yoga (hatha-yoga)	34
11h25 12h25	Pilates	38
12h30 13h30	Yoga (hatha-yoga)	34
12h30 13h30	Stretching postural®	42
12h30 13h30	Fitness tonic et strong nation®	32
14h00 16h00	Informatique Atelier découverte	65
14h00 15h00	Danse classique	22
14h00 16h00	Arts plastiques Adultes	16
14h15 15h15	Gym douce et stretching	30
14h30 16h30	Couture-Tricot- Crochet	19
16h00 17h30	Anglais adultes	15
17h00 18h00	Pilates	38
17h30 19h30	Arts plastiques Adultes	16
18h00 19h00	Yoga Enfants/ados	28
18h00 19h00	G.E.A. (Gymnastique entretien adultes)	31
18h05 19:05	Pilates	38
18h30 19h30	Guitare	49
18h30 20h00	Atelier de pratique artistique (danse contemporaine)	23
18h50 19h50	Sophrologie & relaxation	41
19h35 20h35	Guitare	49
20h00 22h00	Astronomie	14

SAMEDI

8h55 9h55	Éveil musical	47
9h00 10h00	Fitness tonic et strong nation®	32
9h30 10h30	Barre à terre	22
9h30 10h30	Activité physique d'expression enfant	27
09h30 10h:30	Arts plastiques Enfants	17
10h00 11h00	Découverte piano	46
10h00 11h00	Marche dynamique	35
10h00 12h00	Arts plastiques Adultes	16
10h15 11h15	Fitness tonic et strong nation®	32
10h45 11h45	Activité physique d'expression Enfant	27
10h45 11h45	Arts plastiques Enfants	17
11h05 12h05	Éveil musical	47
11h10 12h40	Théâtre d'improvisation enfants/ados	51
11h30 12h30	Yoga (hatha-yoga)	34
11h30 12h30	Pilates	38
12h10 13h10	Atelier clavier	44
13h00 14h30	Théâtre d'improvisation enfants/ados	51
13h15 14h15	Atelier clavier	44
13h30 14h30	Danse classique	22
13h30 14h30	Danse hip hop	24
14h00 18h00	Méthode Trager®	37
14h35 15h50	Danse hip hop	24
16h00 17h15	Danse hip hop	24

ADULTES ET ADOS
Valérie DUBUCHE, Responsable du Club
Philippe MOREL , Animateur
Jean-Marie MARCQ , Animateur
Salle : Melon - Cerise

Descriptif de l'activité
L'astronomie est une science qui étudie l'origine, l'évolution, la composition, la distance et les mouvements des astres.

- Objectifs :**
- Pratique de l'astronomie
 - Promotion de l'astronomie auprès du plus grand nombre par des participations à des manifestations astronomiques et des interventions dans des écoles et centres aérés.

Les adhérents pourront s'initier à l'astronomie, apprendre à reconnaître les constellations, observer...

Matériel d'observation :
un télescope DOBSON 350 mm,
2 télescopes de 200 mm,
un mak 127 mm,
une lunette apochromatique de 100/900 mm,
une lunette 80/400,
un coronado (lunette spécifique pour l'observation du soleil),
un solarscope, deux paires de jumelles (20x80 et 20x90),

Matériel pédagogique :
revues, livres, maquettes, jeux, panneaux d'exposition, cartes du ciel...



Coût horaire à partir de **0,39€**

• Des évènements nationaux (Nuit des étoiles, On the moon again, la fête de la science...) et locaux (animations chemin des planètes, prestations...) sont organisés régulièrement.

Pour toutes sorties, rdv à la MJC.

VENREDI de 20h à 22h
+ 2 séances par mois selon un calendrier

DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
26€/an	30€/an

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

Site internet : <https://senseeastronomie.wordpress.com/>
Facebook : Club d'Astronomie de la MJC Douai
astronomie@mjc Douai.fr

ADULTES, ENFANTS DE 4 À 10 ANS
Animatrice : Sandrine MONDINI (Licence d'Anglais)
Salle Mandarin* (Groupe de 10 personnes)

Descriptif de l'activité
C'est une manière ludique de pratiquer la langue. Cette activité fait appel, notamment, aux 5 sens de l'enfant pour le sensibiliser à cette nouvelle langue et pour développer ses capacités à communiquer dans celle-ci. Cette approche se traduit par des chants, danses, mimes, jeux oraux (verbaux ou non) ou écrits, saynètes, sketches, contes musicaux...

C'est une initiation orale (pour les plus petits), voire un perfectionnement oral et/ou écrit (pour les plus grands) qui place l'enfant au centre de l'apprentissage, et dont le but est de communiquer dans une langue étrangère. L'enfant s'exprime ainsi sur les thèmes qui le touchent : la famille, les animaux, les loisirs, les fêtes, l'environnement, les différences culturelles...

Pour les adultes : approfondissons notre apprentissage de la langue anglaise dans la bonne humeur et en toute décomplexion "Come With Us". (Pas de débutants)

Si vous avez quelques notions et des bases grammaticales, n'hésitez pas à nous rejoindre ;
Yes, you can!

MERCREDI
11h00 à 12h00 (4/6 ans)
14h00 à 15h30 (7/10 ans)
VENREDI
3^{ème} et 4^{ème} année
16h à 17h30 (Adultes)
un cours d'essai est recommandé !

Coût horaire à partir de **4,70€**



COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	155€/an	178€/an	-50%
1h30	232€/an	266€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ATELIERS D'ARTS PLASTIQUES ET ARTS VISUELS

ADULTES ET ADOS

Animateurs : (Diplôme National Supérieur d'Expression Plastique) - Patrick LEFEVRE (Licence d'Enseignement en Arts Plastiques) - Lucie Dumont
Salle Noix de Coco* (Groupe de 12 personnes)

Descriptif de l'activité de Patrick

Les ateliers s'adressent à un public d'initiés ou de débutants qui peuvent travailler la technique à travers des exercices d'observation.
Pour tous, différentes pratiques sont proposées : dessin en trait, expression par la couleur, composition et formes, croquis anatomiques. Grâce à une multiplicité de techniques, chacun va pouvoir s'exprimer et s'épanouir. L'art est présent partout. L'art plastique correspond à l'étude de la beauté des formes et concerne aussi bien le dessin que la couleur, la composition et l'agencement des formes.
Les ateliers de la M.J.C. permettront, aux débutants comme aux initiés, de trouver, selon leur niveau, une initiation et un perfectionnement progressif débouchant sur une pratique comme moyen d'expression.

Descriptif de l'activité de Lucie :

Cet atelier vous donnera une excellente occasion d'apprendre de nombreuses nouvelles façons de créer en pratiquant le dessin et de la peinture, acrylique, techniques mixtes : collage, estampage, pochoir, et d'autres façons d'appliquer et de retirer la peinture. Vous apprendrez à créer un art expressif, contemporain et personnel. Le cours comprend des démonstrations, des exercices, un soutien individuel et beaucoup de temps pour peindre et dessiner. L'atelier est ouvert aux participants de tous les niveaux d'expérience.

Un conseil : n'hésitez pas à prendre contact avec nos animateurs pour connaître la spécificité de chacun. Les cours du samedi sont réservés aux adultes et personnes souffrant d'un handicap.

MARDI : Patrick de 10h à 12h -
Lucie de 16h à 18h

VENDREDI : Patrick de 14h00 à
16h00 et de 17h30 à 19h30

SAMEDI : Patrick de 10h à 12h

Coût
horaire à
partir de
4,33€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
2h	286€/an	328€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ATELIERS D'ARTS PLASTIQUES

ENFANTS ET ADOS (5 À 17 ANS)

Animatrice : Kathleen GILROY, Rachel BARDIN
Salle Noix de coco* (Groupe de 12 personnes)
Salle Abricot* (Groupe de 12 personnes)
Le matériel est fourni

Descriptif de l'activité

L'année commence toujours par une introduction aux outils et techniques. Peinture / acrylique / collage / pastels / crayons / dessin / couleur / forme et composition.
Au fur et à mesure que nous développons nos connaissances pratiques, l'enfant va apprendre à développer son propre sens unique du style et du goût. Chaque élève est libre de choisir ses artistes et œuvres d'art inspirants préférés qui nous guidera pour créer des chefs-d'œuvre originaux !
Ce cours vous aidera à découvrir votre créativité, votre individualité et votre style unique dans une ambiance conviviale.

Atelier Ados

Les ateliers sont basés sur les axes suivants :
Observation : Étudier aux crayons, fusains, pastels, encres, aquarelle et acrylique, les objets du quotidien et explorer le thème de la nature.

Composition : Construire dessins et peintures avec lignes de construction et autres masses colorées (découverte et bases techniques artistiques).

Imaginaire :

- exercices techniques colorés
- exploitation visuelle des capacités de chacun
- étude des mondes imaginaires de quelques artistes emblématiques



MERcredi

(salle Noix de coco)
Kathleen
de 9h30 à 10h30 (5/7 ans),
de 10h45 à 11h45 (8/10 ans)
Rachel de 13h30 à 15h00
(13 à 17ans) Technique de
dessin

de 15h15 à 16h15 (5 à 7 ans)
de 16h30 à 17h30
(8 à 12 ans)

SAMEDI (salle Abricot)
Kathleen de 9h30 à 10h30
(5/7 ans) et de 10h45 à
11h45 (8/12 ans)

Coût
horaire à
partir de
4,58€

	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	151€/an	175€/an	-50%
1h30	228€/an	262€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

CÉRAMIQUE POTERIE MODELAGE

COUTURE ET TRICOT

ENFANTS (Groupe de 8)
Animatrice : Mathilde LESPAGNOL

Descriptif de l'activité enfants
Le travail effectué avec les enfants est fait selon une progression technique dirigée tout au long de l'année, à partir de thèmes proposés, qui laissent cependant à chacun la liberté de création dans la forme et le décor. Atelier limité à 8 élèves. La poterie céramique : un réel atelier de création, de détente et de convivialité dans la semaine d'un écolier ou d'un collégien.

La MJC se réserve le droit d'annuler le créneau horaire selon le nombre d'enfants inscrits.
Minimum 8 enfants.

MERCREDI (8/13 ans)
Salle Noisette de 14h00 à 15h30



ADULTES (Groupe de 10)
Animateurs : Martine BERON
(Modelage bustes, animaux, personnages..)
Pierre DUPONT

Descriptif de l'activité adultes
Aborder les différentes techniques de travail de la terre (colombin, plaque, modelage...). Les terres : faïences, grès. Les outils : four de 250 litres. L'atelier s'adresse aux débutants comme aux expérimentés, chacun réalisant ce qu'il désire, dans une ambiance détendue. Atelier limité à 8 élèves.

MARDI
14h00 à 16h00 - Martine Béron
(Modelage bustes, animaux, personnages..)
JEUDI
(Salle Mandarine et Salle Noisette)
16h00 à 18h00 - Pierre Dupont
18h00 à 20h00 - Pierre Dupont

Coût horaire à partir de **4,30€**

COURS	DOUAISIENS	NON DOUAISIENS	SPÉCIAL
1h30 (enfants)	213€/an	245€/an	-50%
2h (adultes)	281€/an	324€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

ADULTES ET ADOS
Animatrice : Evelyne CAUDROIT
Salle Mandarine* (Groupe de 10 personnes)

Descriptif de l'activité
Couture - Tricot - Crochet
Un atelier convivial de partage des connaissances pour que chacun et chacune, grand(e) débutant(e) ou confirmé(e) progresse dans sa pratique de couturière ou de tricoteuse. Venez réaliser vêtement, doudous, objets du quotidien à votre rythme et dans la bonne humeur.
Lieu d'échange et de motivation très efficace pour commencer et surtout terminer ses ouvrages.



VENDREDI :
8h45 à 10h45
11h00 à 13h00
14h30 à 16h30

Coût horaire à partir de **2,05€**

COURS	DOUAISIENS	NON DOUAISIENS	SPÉCIAL
2h	135€/an	176€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

PATCHWORK

ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE
DANSE CONTEMPORAINE

ADULTES ET ADOS
Animatrices : Denise BRAULT et Pascale FOULON
Salle Abricot (Groupe de 10 personnes)

Descriptif de l'activité
C'est une technique d'assemblage de tissus, de formes géométriques, afin de créer un décor en mosaïque. Un matelassage final souligne le montage et fait ressortir les motifs. Un art à la fois complexe et plein de découvertes, permettant à chacun de s'exprimer, selon sa personnalité, par le tissu, les formes et les couleurs, pour la confection de couvre-lits, nappes, panneaux muraux. Possibilité de coudre à la machine.

LUNDI (Salle Abricot*)
de 14h00 à 17h00 : Denise & Pascale
Public : Débutants
MARDI (Salle Abricot*)
de 14h00 à 17h00 : Denise & Pascale
Public : Confirmés
(Le 1^{er} mardi de chaque mois :
possibilité de faire broderie, point
de croix...)

PATCHWORK ET ART TEXTILE

Dominique JOSSELIN
Marie France MANTOVANI
Salle Noix de Coco*

Descriptif de l'activité
Découvertes et expérimentations de différentes techniques, matériaux et outils variés (teinture, peinture, collages, broderies...). Atelier d'échanges et de partages des connaissances de chacun, à partir d'un thème et dans une atmosphère amicale. Possibilité de coudre à la machine.

JEUDI (Salle Noix de Coco*)
de 14h00 à 17h00

Coût horaire à partir de 0,36€

Activité « petit tarif » : Non soumise à réduction.

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
3h	36€/an	42€/an

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ADULTES ET ADOLESCENTS (+17 ANS)
Animatrice : Claire CHRISTIN
(Enseignante spécialisée)
Studio Rouge* (Groupe de 15 personnes)

Descriptif de l'activité
Un éveil sensori-moteur et des pratiques techniques propres à la danse vous permettront de prendre conscience de votre corps dans toute sa mobilité : rythme, espace, énergie,...
Ma formation de danseuse et de pédagogue me permettra de nous guider sur les chemins de l'improvisation et de la composition lors de cet atelier.
Rythme, espace, énergie, mouvement selon les axes fondamentaux sur lesquels je m'appuierai pour nous amener vers la créativité et l'interprétation.

CERTIFICAT MÉDICAL
OBLIGATOIRE

STAGE DANSE
Parents/enfants (4 à 6 ans)
Samedi 14 novembre 2026
Samedi 13 mars 2027
de 16h00 à 18h00
Invite le partenaire de ton choix
Samedi 30 janvier 2027
De 16h00 à 18h00

VENDREDI :
18h30 à 20h00



Coût horaire à partir de 4,91€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h30	243€/an	279€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

DANSE CLASSIQUE

DANSE CONTEMPORAINE

ADULTES ET ADOS
Professeur : Mireille GUEDON (Diplôme de Professeur de Danse classique, diplômée d'état)
Studio Bleu* (Groupe de 15 personnes)

Descriptif de l'activité
La danse, c'est le mouvement, c'est la vie. Elle permet à chacun de s'exprimer, de prendre conscience de son corps et de l'espace. La Danse classique nécessite l'apprentissage d'une technique qu'il faut s'approprier et reproduire ; puis vient l'étape de l'interprétation où chacun amène sa propre passion, son propre dynamisme, et voit la récompense de ses efforts.
Certificat médical obligatoire.

MERCREDI :
18h30 à 19h45 (adultes)
VENDREDI :
14h00 à 15h00 (adultes)
SAMEDI :
13h30 à 14h30 (ados/adultes)

NE PREND PAS LES DÉBUTANTS



ENFANTS, ADOLESCENTS ET ADULTES
Professeur : Émilie BOIDIN (Diplômée d'état de Professeur de danse contemporaine)
Studio Rouge* (Groupe de 15 personnes)

Descriptif de l'activité
De la découverte du corps à la conscience du groupe ; de l'exploration guidée du mouvement à son organisation dans l'espace, le temps et l'énergie ; de l'éveil des perceptions (visuelles, sonores, tactiles, kinésiques) à l'improvisation jusqu'à la composition de situations dansées ; de la répétition d'exercices techniques à l'apprentissage d'enchaînements chorégraphiques adaptés aux différents âges...
Nombreux sont les chemins pour « entrer dans la danse » et jouer avec ses matériaux, pour mettre en jeu pleinement son corps, sa sensibilité, son imaginaire en relation avec la musique et le groupe. Au final, chacun peut apporter sa touche poétique et le cours devient une aventure artistique où prime le plaisir du mouvement.
Certificat médical obligatoire.

Portes ouvertes avant les vacances de la Toussaint.

L'ACTIVITÉ DANSE CONTEMPORAINE DEMANDE UN ENGAGEMENT PERSONNEL RÉGULIER DANS LA PRÉSENCE AUX COURS ET AUX RÉPÉTITIONS DES SPECTACLES DE FIN D'ANNÉE

BARRE À TERRE

VENDREDI :
10h00 à 11h00
SAMEDI :
9h30 à 10h30

Coût horaire à partir de **6,30€**

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	208€/an	239€/an	-50%
1h15	254€/an	294€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

MERCREDI :
14h35 à 15h35 (CE2 à CM1)
15h40 à 16h40 (CM2 à 5^{ème})
17h00 à 18h30 (4^{ème} à lycée)
18h45 à 20h15 (Adultes)

Coût horaire à partir de **5,12€**

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	169€/an	193€/an	-50%
1h30	243€/an	279€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

DANSE HIP HOP

DANSE MODERN'JAZZ

ENFANTS À PARTIR DE 6 ANS, ADOS ET ADULTES

Animatrice : Célia TERSEK

Studio Rouge* (Groupe de 15 personnes)

Descriptif de l'activité

Le Hip Hop est une danse d'expression qui synthétise l'énergie de différents styles de danse.

A travers ce courant, on peut acquérir du rythme, de la souplesse, ainsi qu'une meilleure coordination des mouvements. Originaire des quartiers, la Danse Urbaine se vit, se danse et se partage. Elle est accessible à tous mais nécessite un apprentissage régulier de la technique.

L'activité Hip-Hop demande un engagement personnel régulier dans la présence aux cours et aux répétitions des spectacles de fin d'année.

Chaussures propres ne laissant pas de traces et réservées à l'utilisation en salle exigées.

Certificat médical obligatoire.

Pour toute question concernant le niveau, merci de consulter l'animateur.



SAMEDI :
13h30 à 14h30 (6/10 ans)
14h35 à 15h50 (10/18 ans)
+ 16h00 à 17h15 : adultes

Coût
horaire à
partir de
4,48€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
1h15	185€/an	213€/an
1h	148€/an	171€/an

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ADULTES ET ADOLESCENTS (À PARTIR DE 8 ANS)

Professeur : Françoise JACOB (Professeur de danse)

Studio Bleu - Studio Rouge*
(Groupe de 15 personnes)

Descriptif de l'activité

Le Modern'Jazz est l'art du mélange par excellence, qui puise ses sources dans le quotidien et se veut le reflet de l'évolution de la vie. Pour l'exprimer, on travaille sur une base de pas classiques, avec des formes et des énergies différentes, des tours en demi-pliés, des isolations, des appuis au sol fortement marqués, le tout accompagné du fameux swing !

L'élaboration du spectacle se fait autour des créations mêlant débutants et avancés, jeunes et moins jeunes, autour d'un thème commun et utilisant divers objets qui accompagnent ou donnent vie aux mouvements du corps. La coopération et la création collective sont les occasions pour tous de développer l'imagination et de vivre des relations humaines où l'effort à toute sa place. L'intégration des nouveaux venus est une intention permanente.

En Partenariat avec Villers danse, le spectacle annuel à lieu une année sur deux au théâtre Municipal de Douai et l'autre année au Théâtre du Quesnoy.

Certificat médical obligatoire.



LUNDI : Studio Bleu
17h30 à 18h30
(Pré-ados débutants)
18h35 à 19h35
(Ados avancés)
JEUDI : Studio Rouge*
18h30 à 19h45
(Adultes avancés)
20h00 à 21h15
(Ados, adultes intermédiaires)

Coût
horaire à
partir de
5,12€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	169€/an	193€/an	-50%
1h15	200€/an	230€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ÉVEIL ET INITIATION À LA DANSE

DANS LE CADRE DU PARTENARIAT
MJC-CRR DE DOUAI

ENFANTS, GROUPE DE 15 PERSONNES
Professeur : Émilie BOIDIN (Diplôme d'État de
Professeur de danse Contemporaine)

Studio Rouge*

ÉVEIL À LA DANSE

ENFANT DE 4 À 5 ANS

Cette activité permet aux enfants de s'initier à la danse, au rythme et à la musique de façon ludique en développant une prise de conscience de leur corps et du sens artistique.

MERCREDI :
10h30 à 11h30 : Éveil 1 - petite section/moyenne section)
11h35 à 12h35 : Éveil 2 - grande section)

INITIATION À LA DANSE

ENFANTS DE 6 À 7 ANS

Cette activité permet la découverte de la sensibilité artistique et de la créativité de l'enfant. Ce sera une approche d'une structuration corporelle fondamentale de la danse.

La gratuité est une chance pour votre enfant, mais ne doit pas favoriser l'absentéisme.

Portes ouvertes
avant les vacances
de la Toussaint.



MERCREDI :
13h30 à 14h30 : Initiation CP et CE1

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	0€/an**	193€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 € (Pas de remboursement si cursus conservatoire)

** Participation financière de la Ville pour les Douaisiens.
*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'EXPRESSION ENFANT (APEE)

ENFANTS DE 3 À 8 ANS

Animatrice : Ambrine TISON
Salle Kiwi* (Groupe de 12 personnes)

Descriptif de l'activité
Savoir utiliser son corps, développer sa fonction motrice, voici quelques points qui permettent de favoriser le développement global de l'enfant, sous forme de jeux, avec un matériel pédagogique, soutien musical, et aussi des histoires (souvent créées).
Le côté ludique, important chez l'enfant, n'est pas oublié.
Certificat médical obligatoire.

SAMEDI
9h30-10h30 (5/8 ans)
10h45-11h45 (3/5 ans)



ÉVEIL AU SPORT

ENFANTS DE 3 A 6 ANS

La séance se décline en plusieurs parties :
- Echauffement : différents déplacements, des jeux sportifs et musicaux...
- Parcours de motricité : trampolines, plans inclinés, tunnel, escaliers, poutres...
- Découverte d'objets : ballons, cerceaux, foulards, raquettes, parachute...
- Retour au calme : musique et coussins
A chaque cycle, des thèmes différents seront proposés :
- Parcours gymnique : rouler, ramper, se déplacer, roulades...
- Sauter et rebondir
- L'équilibre
- Atelier cirque et jeux de balles : lancer et attraper
- Multisports : chaque séance, une activité différente : sport collectif, sport de combat, athlétisme, jeux sportifs, vélo, interville

MERCREDI
14h00-15h00 (5/6 ans)
15h05-16h05 (3/4 ans)
Salle Kiwi*

Coût
horaire à
partir de
3,33€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	110€/an	125€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ENFANTS DE 7 À 14 ANS

Animateur : Sophie FLORIN

Salle Cerise (Groupe de 8 personnes maximum)

Salle Kiwi* (12 personnes)

Prévoir une serviette personnelle et une gourde.

Descriptif de l'activité

Une activité de détente pour prendre soin de son corps et développer son esprit créatif.

Mettons-nous dans la peau d'un chat, d'un ours, concentrons-nous sur notre respiration.

Chaque atelier permettra de s'initier de manière ludique au yoga pour enfant.

C'est une bulle de bien-être et un moment d'échange entre l'ado et l'adulte.



MERCREDI :
9h00-10h00 (6-10 ans)
10h35-11h35 (4-6 ans)
salle Cerise
VENDREDI :
18h00-19h00 (ados 11-14 ans)

Coût
horaire à
partir de
3,33€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	110€/an	125€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ENFANTS (DE 18 MOIS À 3 ANS)

Animateur : Ludovic NORMAND (Diplôme Licence STAPS)

Studio Bleu* (Groupe de 15 enfants ou 30 parents/ enfants)

Descriptif de l'activité

L'objectif des cours de baby gym est de contribuer au développement de la motricité des jeunes enfants, en les amenant à exécuter de façon ludique des mouvements physiques adaptés à leur âge, tout en étant accompagnés de leurs parents. La marche doit être acquise.

Merci de respecter les horaires pour ne pas déranger l'activité.

Certificat médical obligatoire.



MERCREDI :
9h30 à 10h30
10h35 à 11h35

Coût
horaire à
partir de
3,33€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	110€/an	125€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ADULTES

Animatrice : Nelly GUERARD (Diplôme EPMM)
Célia GROS (Diplôme EPMM)

Salle polyvalente* (Groupe de 35 personnes)
Salle Kiwi* (Groupe de 14 personnes)
Studio Bleu* (Groupe de 36 personnes)
Studio Rouge* (Groupe de 36 personnes)

Descriptif de l'activité

Recherche d'un travail conscient sur soi, corps et esprit, basé sur la sensation, la détente et l'expression. Agir corporellement, en utilisant consciemment nos muscles, nos os, notre potentiel articulaire, mais également "poumons, reins et cœur". Agir dans une recherche d'harmonie avec soi-même, dans une unité corps-esprit. Travail avec un support musical adapté ; source d'expression personnelle et collective pour se sentir bien, détendu, après chaque séance.

A noter : le jeudi de 10h30 à 11h30 est réservé aux structures accueillant des personnes en situation de Handicap.

Chaussures propres ne laissant pas de traces et réservées à l'utilisation en salle exigées.

Certificat médical obligatoire.

Celia : Le stretching est une gym douce qui permet d'améliorer la détente musculaire en renforçant la souplesse et la mobilité. La respiration y est lente et profonde. L'activité tient compte

des possibilités de chacun en amenant les étirements en douceur.

LUNDI :
Célia (Stretching)
Célia
(Studio Rouge*)
14h15 à 15h15
Gym Chaise
15h30 à 16h30
(travail avec
chaises)
(Salle
polyvalente*)
MARDI :
Nelly
10h00 à 11h00
(Salle Kiwi*)
12h15 à 13h15
(Studio Bleu*)
JEUDI :
Célia (B*)
10h30 à 11h30
(personnes
souffrant d'un
handicap)
15h15 à 16h15 :
Célia (B*)
VENDREDI :
Célia (Studio
Rouge*)
14h15 à 15h15



Coût
horaire à
partir de
2,79€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPECIAL
Pour 1 cours/semaine	92€/an	106€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ADULTES

Animatrices : Cathy FOURNEL (Diplôme EPMM)
Célia GROS (Diplôme EPMM)

Michelle LEE LAY FENG - Hélène LE GUENANFF
(Diplôme Licence STAPS)

Salles* :

(P) Salle Polyvalente (Groupe de 35 personnes)
(B) Studio Bleu (Groupe de 36 personnes)
(R) Studio Rouge (Groupe de 36 personnes)
Camille Guérin (Groupe de 30 personnes)

Descriptif de l'activité

Mouvements adaptés à tous les publics. Activité cardiaque, musculation légère, assouplissement pour l'ensemble du corps, sur des musiques variées. A chaque fin de cours : étirements et retour au calme.

Chaussures propres ne laissant pas de traces et réservées à l'utilisation en salle exigées. Certificat médical obligatoire.

AB-DOS : exercices doux ciblant la tonification de la sangle abdominale ainsi que le renforcement, la mobilité et l'étirement du dos.

Cathy vous propose :

Échauffement cardio, chorégraphie. Cela a pour but de solliciter la mémoire, la coordination, la précision mais surtout le système cardio vasculaire.

LUNDI :
9h30 à 10h30 :
Michelle (B*)
17h00 à 18h00 :
Cathy (P*)
18h15 à 19h15 :
Cathy (P*)
MARDI :
9h15 à 10h15 :
Célia (B*)
10h30 à 11h30 :
Célia (B*)
17h00 à 18h00 :
Michelle
19h30 à 20h30 :
Célia (B*)
MERCREDI :
9h à 9h45 :
Hélène (R*)
JEUDI :
9h15 à 10h15 :
Célia (B*)
12h30 à 13h30 :
Célia (B*)
VENDREDI :
9h20 à 10h20 :
Hélène (R*)
10h30 à 11h30 :
Hélène (R*)
18h00 à 19h00 :
Michelle
(Salle Camille
Guérin)

Coût
horaire à
partir de
2,79€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPECIAL
Pour 1 cours/semaine	92€/an	106€/an	-50%
45 min	69€/an	80€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ADULTES

Animatrices : Michelle LEE LAY FENG
(Official Zumba® Instructor)

Studio Rouge* (groupe de 30 personnes)
Salle Kiwi* (groupe de 10 personnes)

Descriptif de l'activité

La Zumba est un cours de gym/danse inspiré par les pays latins. Il incorpore de la musique latine et internationale et des mouvements de danse, créant ainsi un système d'entraînement dynamique, excitant, joyeux et efficace. Un cours Zumba, qu'on appelle aussi une « Zumba party », combine des rythmes rapides et lents qui tonifient et sculptent le corps en utilisant une approche aérobie. Nombreux bénéfices : cardiovasculaires, tonus musculaire et résistance afin de maximiser la dépense calorique.

Certificat médical obligatoire.

LUNDI : 19h45 à 20h45
(Studio rouge*)

JEUDI : 18h30 à 19h30
(Salle Kiwi*)

LUNDI :
12h30 à 13h30 :
Hélène (R*)

VENDREDI :
12h30 à 13h30 :
Hélène (R*)

MARDI :
18h15 à 19h15 :
Michelle (B*)

SAMEDI :
9h00 à 10h00 :
Michelle (P*)

MERCREDI : 10h15 à 11h15 :
19h15 à 20h15 : Michelle (P*)
Michelle Lee (P*) Strong Nation

10h15 à 11h15 :
Michelle (P*)
Strong Nation

**Coût
horaire à
partir de
2,79€**

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
Pour 1 cours/semaine	92€/an	106€/an	-50%

YOGA (HATHA-YOGA)

MARCHE DYNAMIQUE

ADULTES

Animateur : Francis DELRUE (Professeur de Yoga) - Aude ALQUIER (Certifiée professeur de yoga RYT 200 Yoga Alliance) - Célia GROS (Professeure Green Yoga) - Sophie FLORIN

**Salle Kiwi* (Groupe de 14 personnes)
Salle Polyvalente* (Groupe de 35 personnes)
Studio Bleu* (Groupe de 36 personnes)**

Descriptif de l'activité

Plusieurs fois millénaire, le Hatha Yoga est la forme de yoga la plus répandue en occident. Il est constitué d'un ensemble de techniques (asanas ou postures), de souffles (pranayama), de techniques de concentration, de mudra (gestes), de mantra (sons) de yantra (figures géométriques) etc.

Le hatha yoga agit à la fois au niveau physique, mental et énergétique. Il assouplit, détend et fortifie le corps, il apaise le mental. Une pratique régulière s'avère être un remède efficace pour lutter contre le stress, la nervosité, la dépression etc... ainsi que pour les maux articulaires qu'il soulage.

Cours de Aude : Des enseignements dynamiques sont pratiqués pour enrichir la pratique du Hatha Yoga.

Certificat médical obligatoire.

LUNDI :	18h00 à 19h00
11h00 à 12h00 Célia (Yoga Séniors-salle polyvalente*)	Aude ALQUIER (Intermédiaire-Salle polyvalente)
12h30 à 13h30 Francis (salle polyvalente*)	19h30 à 20h30 Francis (Salle polyvalente)
MARDI :	
Francis 17h00 à 18h00 (salle Kiwi*)	 VENDREDI : Célia (Salle Kiwi*)
18h15-19h15 Celia (Salle kiwi)	11h25 à 12h25 (yoga déb senior)
JEUDI :	12h30 à 13h30 (intermédiaire)
Sophie 12h30 à 13h30 (Salle polyvalente)	SAMEDI :
14h00 à 15h00 Célia (Yoga sénior-Studio bleu)	Francis 11h30 à 12h30 (Studio bleu*)

Coût horaire à partir de 3,91€

COURS	DOUAISIENS	NON DOUAISIENS	SPÉCIAL
1h/semaine	129€/an	149€/an	-50%

* Adhésion annuelle M.J.C : 15 €
*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

TOUT PUBLIC À PARTIR DE 14 ANS

**Animateur : Ludovic NORMAND (Diplôme Licence STAPS)
Parc Charles Bertin, côté rue Charles Montsarrat.
(Groupe de 8 à 15 personnes maximum)**

Descriptif de l'activité

C'est une marche dynamique de santé, pratiquée de façon continue pendant 45 minutes sur un terrain plat à l'aide d'un cardio-fréquencemètre.

En fonction de votre objectif choisi (perte de poids, reprise de l'activité, maintien de la forme ou amélioration de la performance), l'animateur vous proposera un programme individualisé.

Par semaine, le pratiquant a :

- Une séance encadrée par l'animateur
- Une séance en autonomie

Les bonnes raisons pour pratiquer cette activité :

- Amélioration de votre capital santé grâce à la mise en jeu de nombre muscles et articulations.
- Prévention de votre autonomie.
- Prévention des maladies cardio-vasculaires, ostéoporose, arthrose, fonte musculaire...
- Stimulation de votre métabolisme et stabilisation ou perte de poids.

Adaptation en fonction de certaines pathologies : diabète, insuffisance cardiaque, cancer...

C'est une bonne manière d'entretenir FORME et SANTÉ !

Le pratiquant disposera d'outils favorisant la connaissance de soi et l'acquisition de repères concrets pour assurer la continuité de sa pratique (livret de suivi, test...)

Merci de prévoir l'achat d'un cardio-fréquencemètre.

SAMEDI : 10h00 à 11h00

Coût horaire à partir de 5€

COURS	DOUAISIENS	NON DOUAISIENS	SPÉCIAL
1h	165€/an	189€/an	-50%

* Adhésion annuelle M.J.C : 15 €
*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

ADULTES

Animatrice : Céline FLAUJAC

Salle Cerise* (Groupe de 12 personnes)

Salle Framboise* (Groupe de 15 personnes)

Descriptif de l'activité

Méditons !

La méditation de pleine conscience consiste à être attentif à ce qui se déroule au présent, en soi et autour de soi, sans jugement, ni réaction. Cette conscience de l'instant favorise un état mental apaisé enclin à abaisser le niveau de stress et à améliorer sa qualité de vie. Les bénéfices principaux de la pleine conscience sont : la réduction de l'anxiété, du stress et l'amélioration de la concentration et de la créativité.

L'écoute de soi permet d'être plus accessible aux autres.



LUNDI :
10h00 à 11h00 (niveau 2)

MARDI :
10h00 à 11h00 (niveau 1)
Salle Cerise

JEUDI :
17h00 à 18h00 (débutants)
Salle Cerise
19h30 à 20h30 (niveau 1)
Salle Framboise

Coût
horaire à
partir de
3,91€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h/semaine	129€/an	149€/an	-50%

* Adhésion annuelle M.J.C : 15 €
*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

METHODE TRAGER® EXPLORER ET COMMUNIQUER LA DETENTE ET LE LACHER-PRISE

ADULTES

Animateur : Thérèse BOCQUET

Salle Cerise* (Groupe de 12 personnes)

Stress, tensions : nous voulons nous détendre mais nos muscles ne nous obéissent pas ? La solution Trager : écouter le corps en faisant voyager la question « Comment ça pourrait être plus libre, plus léger, plus doux ? »

Descriptif de l'activité

Pratique des Mentastiques et initiation au travail sur table du praticien.

EXPLORER La question voyage dans le corps en jouant avec les Mentastiques (pour "mental-gymnastique"), des mouvements simples qu'on laisse aller, doux et légers, qu'on apprend à faire pour soi-même. Laisser venir la réponse du corps, l'écouter pour aller vers le mieux-être.

COMMUNIQUER donner/ recevoir, une expérience d'entraide dans l'initiation au travail sur table. On aide l'autre à se détendre par des mouvements qui font voyager la question dans le corps. Les mobilisations passives douces que l'on reçoit sont comme des messages adressés aux muscles qu'on ne contrôle pas, elles nous font aller plus loin dans la lâcher des tensions.

1 SAMEDI APRÈS-MIDI PAR MOIS :

Thérèse BOCQUET
14h00 à 18h00 (explorer et communiquer, initiation) :
Les samedis : 12 sept, 10 oct, 14 nov, 12 déc, 9 janv, 13 fév, 13 mars, 10 avril, 15 mai, 19 juin

Coût
horaire à
partir de
2,92€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
2h/semaine	193€/an	223€/an	-50%
Samedi APM (4h/mois)	232€/an	273€/an	-50%

* Adhésion annuelle M.J.C : 15 €
*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ADOS ET ADULTES

Animateur : Ludovic NORMAND (Certificat Pilates)
Hélène LE GUENANFF (Certificat Pilates) - Karine HUREZ (Coach diplômée)
(C) Salle Cerise* (Groupe de 12 personnes) - (B) Studio Bleu* (Groupe de 25 personnes) - (P) Salle Polyvalente* (Groupe de 25 personnes) - (R) Studio Rouge* (Groupe de 25 ou 30 personnes selon niveau) - Salle Kiwi* (K) (Groupe de 14 personnes)

Descriptif de l'activité

Le Pilates (nom de son inventeur) est une méthode douce qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps dans le but de le rééquilibrer. Autrefois appelée « contrology », la méthode consiste en l'exécution de mouvements lents et contrôlés. Chaque exercice est réalisé en conscience sur la respiration thoracique, la posture, les alignements, les muscles sollicités, l'engagement des abdominaux et du périnée. Ainsi, vous allez redécouvrir votre corps et apprendre à mieux le contrôler. Le corps sera ramené dans un alignement idéal, et gagnera en stabilité, limitant ainsi les douleurs permanentes.

Merci de respecter les niveaux de pratique

Repère : pour monter de niveau, vous devez avoir acquis les fondamentaux du Pilates (principes et mouvements) du niveau précédent et vous sentir à l'aise dans votre pratique.

LUNDI : 9h00 à 10h00 Débutant (Hélène) (R*) 10h10 à 11h10 Intermédiaire (Hélène)(R*) 11h20 à 12h20 Confirmé (Hélène)(R*) 14h à 15h Intermédiaire (Ludovic) (K*) MARDI : 11h20 à 12h20 Intermédiaire (Hélène)(R*)	12h30 à 13h30 Intermédiaire (Hélène)(R*) MERCREDI : 12h30 à 13h30 Intermédiaire (Ludovic) (b*) JEUDI : 12h30 à 13h30 Débutant (Ludovic)(K*) Confirmé (Hélène)(R*) 14h00 à 15h00 Débutant (Karine)(R*)	VENDREDI : 11h25 à 12h25 Débutant (Ludovic)(B*) 17h00 à 18h00 Débutant (Ludovic)(R*) 18h05 à 19h05 Intermédiaire et Confirmé (Ludovic)(K*) SAMEDI : 11h30 à 12h30 Débutant et Intermédiaire (Ludovic) (P*)
--	--	---

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	129€/an	149€/an	-50%

Coût
horaire à
partir de
3,91€

* Adhésion annuelle M.J.C : 15 €
*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

TOUT PUBLIC

Animatrices : Frédérique MORELLE - Valérie LANARI
Studio Bleu* (Groupe de 30 personnes)

Descriptif de l'activité

Cette activité est accessible à tous et ne nécessite aucune aptitude physique particulière.
QI : Énergie vitale, souffle / GONG : aptitude, travail pour transformer.
Il ne s'agit pas d'une pratique de gymnastique sportive : cette technique chinoise très ancienne (basée sur l'usage de l'intention, la pensée) consiste en l'exécution de mouvements simples et lents, de postures mettant en œuvre la respiration, la concentration, la mémoire, l'imagination. Elle permet de faire circuler l'énergie dans le corps, entretenir la santé, d'être en accord avec l'environnement et trouver un équilibre corps-esprit (corps détendu-esprit apaisé). Pour une bonne efficacité, le travail doit être régulier et assidu et peut se pratiquer debout, assis ou allongé. Arrêt des inscriptions au début des vacances de Toussaint.

LUNDI : 11h00 à 12h00 : Valérie (Possibilité d'accueil pour personne souffrant d'un handicap) (Studio Bleu*)	MARDI Frédérique 15h15-16h15 (Studio Bleu*)
---	---

TOUT PUBLIC

Animatrice : Frédérique MORELLE
Studio Bleu* (Groupe de 30 personnes)

XIXIHU

Descriptif de l'activité

Cette activité est accessible à tous et ne nécessite aucune aptitude physique particulière. XI : inspiration / HU : expiration. Il s'agit d'une pratique de Qi Gong complète au cours de laquelle nous enchaînons 5 marches permettant d'équilibrer les organes, leurs émotions associées et entretenir notre énergie vitale. L'objectif de cette marche est de synchroniser « pas-respiration » et demande de la concentration. L'activité des 5 organes est alors régularisée, la circulation du QI activée, les défenses immunitaires renforcées. Elle représente un soutien et un accompagnement non négligeables pour les personnes souffrant d'affections longue durée ou subissant de lourds traitements médicaux.
NB : possibilité de s'asseoir, de regarder et/ ou effectuer la respiration en cours de séance afin de bénéficier de l'énergie du groupe.

MARDI : 14h00-15h00 PORTES OUVERTES : mardi 22 sept de 14h à 15h			
---	--	--	--

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	113€/an	130€/an	-50%

Coût
horaire à
partir de
3,42€

* Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

ADULTES

Animatrice : Sandrine BONNET (Sophrologue
Spécialité Caycédienne)

Salle Cerise* (Groupe de 12 personnes) - Salle Kiwi*
(Groupe de 20 personnes)

Descriptif de l'activité

La Sophrologie Caycédienne est une méthode de relaxation dynamique qui s'adapte à tous : elle favorise la réduction du stress et de l'anxiété pour retrouver bien-être, équilibre et confiance en soi, améliorer ses habitudes de sommeil.. Elle renforce l'estime de soi, favorise la concentration et la créativité, permet d'aborder les situations de la vie quotidienne sereinement et de se préparer à des événements de manière positive (études, sport, examens médicaux, événements familiaux...). La "relaxation dynamique" est un entraînement du corps et de l'esprit qui associe des techniques de respiration, des exercices corporels simples (tensions, relâchements), des exercices d'attention et de concentration, des évocations positives (sensations, émotions, passé/présent/futur, ...).

La Méthode Caycédienne® compte 3 cycles et 12 degrés :
Les bases de la sophrologie :

- le cycle fondamental (4 degrés) : conscience du schéma corporel, des capacités de l'esprit, des ressentis corporels, émotionnels ; prise de conscience des 5 sens... Personnes ayant déjà une pratique régulière de la sophrologie ou ayant suivi au moins 2 cycles complets du cycle fondamental.

La pratique de la sophrologie nécessite une implication à l'année. Elle se pratique assis ou debout. Elle est adaptée à tous, et à tous les milieux professionnels, à l'éducation, au sport, en santé.

Les cycles supérieurs :

- le cycle radical (4 degrés) : découverte de nos structures essentielles, de l'énergie cellulaire ; découverte de l'énergie par les sons (externes, internes)
- le cycle existentiel (4 degrés) : découverte de l'énergie moléculaire, de nos valeurs existentielles (liberté, responsabilité, ...), transportation à l'existence par la pratique de marches méditatives.

LUNDI de 18h30 à 19h45 - Approfondissement
Cycles supérieurs

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPECIAL
1h15	180€/an	208€/an	-50%

Coût
horaire à
partir de
4,39€

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

ADULTES

Animateur : Céline FLAUJAC (Sophrologue)
Salle polyvalente* (Groupe de 35 personnes)

Salle Cerise* (Groupe de 14 personnes)

Descriptif de l'activité

La sophrologie relaxation vous permet de reconnecter son corps et son esprit. La séance se décline en 2 temps, un premier avec des exercices pour prendre conscience de votre corps, et un second qui est un moment de détente.

Le but est de se remettre à l'écoute de son corps afin d'identifier son stress, ses angoisses, sa fatigue, et apprendre à y répondre par des réflexes de détente. La sophrologie permet d'établir ou renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps pour améliorer la qualité de vie (gestion du stress, sommeil de qualité, gestions des émotions, confiance en soi...).

STAGE

« CONFIANCE EN SOI » :

Les mercredi 10/03, 17/03,
24/03, 31/03, 07/04, 14/04
de 18h00 à 19h00



LUNDI : 19h30 à 20h30 (Salle polyvalente*)

VENREDI : 18h50-19h50 (Salle cerise*)

Coût
horaire à
partir de
4,39€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPECIAL
1h	145€/an	166€/an	-50%

* Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

+ Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ADULTES ET ADOLESCENTS

Animateurs : Ludovic NORMAND
(Licencié en Stretching Postural®)
Hélène LE GUENANFF
(Licenciée - Enseignante en Stretching Postural®)
Salle Cerise* (Groupe de 12 personnes)
Studio Rouge* (Groupe de 40 personnes)
Salle Kiwi* (Groupe de 14 personnes)

Descriptif de l'activité

Le stretching postural est la seule gymnastique qui associe un travail tonique et des étirements dans un même exercice. En faisant travailler essentiellement les muscles posturaux, le stretching postural agit sur le maintien et l'attitude ; il aide à se corriger et à prendre conscience de la statique vertébrale. Cette méthode, mise au point par des kinésithérapeutes du sport, tonifiante et assouplissante, est accessible à tous et à tout âge !

Pas de chaussures dans les salles.

Certificat médical obligatoire.



LUNDI :
Ludovic
10h30 à 11h30 (Salle Kiwi*)
11h35 à 12h35 (Salle Kiwi*)
12h40 à 13h40 (Studio Bleu*)

MARDI :
Hélène
(Studio Rouge*)
9h00 à 10h00
10h10 à 11h10
18h10 à 19h10
19h15 à 20h15

Ludovic
12h30 à 13h30

MERCREDI :
Ludovic
(Salle Kiwi*)
16h50 à 17h50
17h55 à 18h55
19h00 à 20h00

JEUDI :
Hélène
(Studio Rouge*)
10h10 à 11h10
11h20 à 12h20

VENDREDI :
Ludovic (B)
12h30 à 13h30

Coût
horaire à
partir de
3,91€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPECIAL
1h/semaine	129€/an	149€/an	-50%

* Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ADULTES ET ADOLESCENTS

Animateurs : Patrick SERGEANT (Professeur diplômé de la Fédération des arts énergétiques et martiaux).
Élève personnel de Maître Chu King Hung -
Association « Les amis du Tai chi-Lille »
Studio bleu* (Groupe de 36 personnes)

Descriptif de l'activité

Le Tai Ji Quan est un art martial chinois développant l'énergie interne. Celle-ci, circulant dans les méridiens d'acupuncture, peut être entretenue et développée toute la vie.

Le Tai Ji Quan contribue ainsi à préserver la santé physique et l'harmonie mentale en entretenant les articulations, en éliminant le stress et les blocages d'énergie.

Il peut être appréhendé comme une médiation en mouvement de gymnastique douce telle qu'elle est pratiquée dans les parcs Chinois.

Issu du Taoïsme, il se présente comme un véritable art de vivre.

Il est demandé d'être assidu(e) au cours.

Certificat médical obligatoire.



MERCREDI :
20h00 à 21h00 débutant
20h00 à 21h30 avancé

STAGE TAI JI QUAN
12/12
13/02
05/06
De 14h30 à 18h00
25€ adh / 32€ n-adh

Coût
horaire à
partir de
3,42€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPECIAL
1h	113€/an	130€/an	-50%
1h30	122€/an	142€/an	-50%

* Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ENFANTS (À PARTIR DE 7 ANS), ADOS, ADULTES

Animateur : Patricia CHAMPALBERT
(Professeur Diplômée d'Etat)

Salle Vanille* (Groupe 5 personnes)

Descriptif de l'activité

Atelier ouvert à tous les niveaux d'apprentissage (de débutant à perfectionnement). Cet atelier accueille entre 4 et 5 élèves par groupe selon le niveau durant 1 heure. Les séances sont personnalisées pour chaque élève qui travaille individuellement avec le professeur au piano : conseils et objectifs pour chacun sur son propre programme musical. L'élève continue sa pratique en autonomie sur clavier le temps restant, prévoir un casque. Instrument à la maison indispensable.

LUNDI : De 17h30 à 18h30 Enfants/ados/adultes Groupe de 4	MERCREDI : De 10h00 à 11h00 - 7 ans et + - Groupe de 4 De 11h05 à 12h05 - 7 ans et + - Groupe de 4 - De 14h30 à 15h30 - enfants/ados - Groupe de 4
MARDI : De 14h45 à 15h45 Adultes - Groupe de 4 De 18h00 à 19h00 Enfants/Ados/Adultes Groupe de 4 De 19h05 à 20h05 Ados/Adultes - Groupe de 4	SAMEDI : De 12h10 à 13h10 - groupe de 4 élèves enfants/ ados De 13h15 à 14h15 - groupe de 4 élèves enfants/ados

ATELIER THÉORIE MUSICALE

ADOS ET ADULTES

Atelier destiné aux musiciens (ados/adultes 10 personnes) qui souhaitent approfondir leurs connaissances théoriques de la musique. Ces séances vous permettront d'accéder aux côtés théoriques de la musique parfois complexes et vous soutiendront dans la compréhension de la musique, le déchiffrage de votre répertoire et dans votre pratique.

MARDI : 16h55/17h55 (ados/adultes)

COURS COLLECTIF	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	200€/an	230€/an	-50%

Coût horaire à partir de 6,06€

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ENFANTS, ADOS, ADULTES

Animateurs : Roch DEROUAIX - Victorien GUY
(Musiciens professionnels)

Salle Musique* (Groupe de 6 personnes dont 1 gaucher)

Descriptif de l'activité

Aucune connaissance musicale nécessaire ! Découvrir les techniques de base et progresser grâce à des exercices adaptés. Différents styles sont abordés.

Chaque participant devra avoir sa propre paire de baguettes et un casque Audio.



MARDI : Roch 17h45 à 18h15 (enfants 6/7 ans) 18h20 à 19h20 (enfants 8/11 ans) 19h25 à 20h25 (ados) 20h30 à 21h30 (adultes)	MERCREDI : Victorien 16h30-17h30 (6-9 ans) 17h35- 18h35 (10-16 ans)
--	---

Coût horaire à partir de 7,39€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
30 min	122€/an	141€/an	-50%
1h	244€/an	281€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ENFANTS (À PARTIR DE 7 ANS), ADOS, ADULTES

Animateur : Patricia CHAMPALBERT
(Professeur Diplômée d'Etat)

Salle Vanille* (Groupe de 6 personnes)

Descriptif de l'activité

Ce cours collectif s'adresse à un jeune public qui souhaite découvrir le piano et s'articule sur 2 niveaux (enfants de 5/6 ans).

L'enfant est initié à l'apprentissage de l'instrument :

- découverte du clavier
 - placements des 1^{ères} positions pour débiter
 - formation à la lecture de notes et aux rythmes de base
 - travail de posture
 - développer l'écoute et la concentration dans un groupe
- (Suivi des séances avec un support vidéo pour le soutien de l'apprentissage à la maison).

Un clavier de 61 touches minimum est nécessaire pour s'entraîner à la maison.

Les jeunes qui souhaitent intégrer les niveaux 2 et 3 (et qui n'ont pas suivi le niveau 1) doivent avoir des notions théoriques de la musique et une connaissance du milieu du clavier :

- lecture de la clé de sol et de la clé de fa dans la portée,
- connaissance des rythmes de base : noire, blanche, blanche pointée, ronde, silences : soupir, pause, demi-pause
- un cours d'essai est possible



MERCREDI :

De 8h55 à 9h55
Découverte piano 2 (5/6 ans) - groupe de 6

SAMEDI :

De 10h00 à 11h00
Découverte piano 1 (5/6 ans) - groupe de 6

Coût horaire à partir de 6,06€

* Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

COURS COLLECTIF	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	169€/an	194€/an	-50%

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ENFANTS (DE 5 À 6 ANS)

Animateur : Patricia CHAMPALBERT
(Professeur Diplômée d'Etat)

Groupe de 10 enfants

2 groupes :

- Niveau 1 : 4 ans révolus/5 ans
- Niveau 2 : 5 ans révolus/6 ans

Salle Vanille* (Groupe de 8 personnes)

Descriptif de l'activité

Cet atelier propose plusieurs activités pour sensibiliser le jeune public à l'univers musical :

- découvrir le monde des sons et les instruments,
 - différencier les familles d'instruments de l'orchestre,
 - découvrir les grandes œuvres de la musique classique avec des adaptations destinées aux enfants,
 - développer l'écoute et la motricité à travers des jeux et des instruments d'éveil,
 - ressentir la pulsation et sensibiliser l'enfant au rythme (chansons, comptines et petites danses),
- Il est nécessaire que chaque enfant ait son propre matériel (quelques instruments d'éveil : tambourin, claves, jingle à clochettes, triangle).



SAMEDI :

De 8h55 à 9h55 - 4/5 ans
Niveau 1 - Salle Vanille*

De 11h05 à 12h05 - 5 ans et demi/6 ans - Niveau 2 - Salle Vanille*

Coût horaire à partir de 5,12€

COURS COLLECTIF	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	169€/an	194€/an	-50%

* Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ENFANTS, ADOS ET ADULTES

Animatrice : Patricia CHAMPALBERT,
cheffe de chœur, Prof. Diplômée d'Etat
Salle x2000* (Groupe de 40 personnes)

Descriptif de l'activité

Cet atelier est destiné à tous ceux qui aiment chanter !
Lecteurs de partitions ou non, vous êtes les bienvenus.
Vous chanterez en groupe sur des chants de musiques
actuelles harmonisés. Ambiance conviviale et
bienveillante. Groupe : 50 personnes.
Restitution le lundi 30 mai.

LUNDI : 18h35-19h35 Un essai possible avant
inscription le 2^{ème} lundi du mois.

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
2h	122€/an	142€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €



CHANT INDIVIDUEL

ADOS ET ADULTES

Animatrice : Patricia CHAMPALBERT
(Professeur Diplômée d'Etat)

Descriptif de l'activité

Pratiques autour de l'apprentissage de
la technique vocale et du chant :
Gérer sa respiration, travail de
posture, découvrir et poser sa voix,
articulation. Vous apprendrez comment développer
votre potentiel vocal, maîtriser et moduler votre
voix à travers différentes techniques de chant sur un
répertoire varié. Aucune notion théorique de la musique
n'est nécessaire pour s'inscrire.
Séances hebdomadaires de 30 mn de septembre à juin
(hors vacances scolaires). Facilités de paiement en 5
chèques. Inscriptions à partir de 14 ans.

HORAIRES
à définir avec
l'animatrice

COURS INDIVIDUEL	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
30 min en individuel les 10 séances	201,60€/trim soit 604,80€/an	224€/trim soit 672€/an

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

TOUT PUBLIC

Animateur : Vincent VERCAIGNE - Victorien GUY
Salle Abricot* (Groupe de 12 personnes)

Descriptif de l'activité

Aucune connaissance musicale de base nécessaire !
Apprendre les accords et techniques de base autour d'un
répertoire moderne et varié. (Blues, rock, variété).
Chaque participant devra avoir sa propre guitare.
Pour les jeunes enfants (6/7 ans), savoir lire !

LUNDI : Victorien : 17h15-18h15 (6-11 ans) débutants 18h20-19h20 12 ans et = ado débutant MARDI : 17h30-18h30 (6-12 ans) niveau 2	18h35-19h35 (adulte niv 3) MERCREDI : 18h40-19h40 débutants ados/adultes VENDREDI : Vincent : 18h30 19h30 (4 ^{ème} année) 19h35-20h35 (4 ^{ème} année)
--	---

Coût
horaire à
partir de
4,33€

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	143€/an	164€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

GUITARE ÉLECTRIQUE

ENFANTS, ADOS ET ADULTES

Animateur : Victorien GUY
Salle Abricot*
(Groupe de 12)

Descriptif de l'activité

Découvrir une spécialité de la guitare
tout en continuant de progresser. Des
bases solides sont nécessaires (accords,
tablatures, gammes...).

Chaque participant devra avoir sa propre guitare.



MARDI : 19h40-20h40 ado adulte niv 3	Coût horaire à partir de 5,42€
--	---

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPÉCIAL
1h	179€/an	207€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des
créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

TOUT PUBLIC

Animateur : Luc MOUQUET, Louise BARRIER
Salle Cerise - Salle Kiwi*

Descriptif de l'activité

Je fais du théâtre et je vous invite à partager ma passion au sein des ateliers théâtre de la M.J.C.

Tu fais du théâtre pour te former au jeu d'acteur

Il, elle fait du théâtre pour développer une sensibilité et une ouverture d'esprit utiles dans notre société

Nous faisons du théâtre pour écouter, regarder, connaître notre corps, le confronter à l'espace et au regard des autres

Vous faites du théâtre, mais les enfants le peuvent aussi ; cela les aidera à mieux structurer leur rapport aux autres et à progresser dans leur démarche de socialisation

Ils, elles font du théâtre pour apporter du plaisir au public en montant sur les planches

Alors, 1 - 2 - 3 ; tous au théâtre !

(L'activité théâtre demande un engagement personnel régulier dans la présence au cours et aux répétitions des spectacles de fin d'année)



MARDI :
Luc :
18h25 à 19h55 (Adultes débutants) Groupe de 15
20h00 à 21h30 (Adultes initiés 4 à 5 ans de théâtre) Groupe de 15
Louise Barbier :
17h20 à 18h20 : Grande section et maternelle

MERCREDI :
Louise : salle Kiwi

10h05 à 11h05 (6/8 ans)
11h05 à 12h05 (9/11 ans)
Groupe de 14
Luc : 13h30 à 14h30 (C.E.1 - C.E.2)
14h35 à 15h35 (CM1/CM2)
15h40 à 16h40 (6^{ème}/5^{ème})
16h45 à 17h45 (4^{ème}/3^{ème})
18h00 à 19h30 (2^{nde} - terminale)

Coût horaire à partir de **3,70€**

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPECIAL
1h	122€/an	142€/an	-50%
1h30	175€/an	200€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

ADULTES

Animateur : Léa CLAUSSE et Lise LUCAS
Fabien DELORME
Salle Cerise*
Salle Polyvalente*

Descriptif de l'activité

L'atelier est encadré par des professionnels de l'improvisation. Les exercices, accessibles à tous y compris aux débutants, permettent une évolution à votre rythme et favorisent le travail de personnage, de situation d'imagination. Le théâtre d'improvisation, c'est une volonté de se découvrir, un désir de s'épanouir, une envie de s'amuser, un besoin de convivialité.

MERCREDI :
Fabien DELORME
20h30 à 22h30 (salle polyvalente)

Coût horaire à partir de **3,56€**

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPECIAL
2h	235€/an	272€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

ENFANTS ET ADOS 9/15 ANS

Groupe de 14 personnes

Descriptif de l'activité

Apprendre à jouer face public, à accepter les propositions de jeu, à s'écouter les uns les autres, à occuper l'espace, à créer un personnage et à faire travailler son imaginaire.
En Improvisation on peut-être un cosmonaute, une reine, un lapin ; on peut vivre au Far West ou être un homme préhistorique.
C'est un travail d'équipe, l'histoire, c'est ensemble qu'on la construit.

SAMEDI :
Léa CLAUSSE et Lise LUCAS
(Salle Cerise)
11h10 à 12h40 : Enfants 9-12 ans
Fabien DELORME :
13h00 à 14h30 : Ados 12-15 ans

Coût horaire à partir de **3,54€**

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS	SPECIAL
1h30	175€/an	200€/an	-50%

+ Adhésion annuelle M.J.C : 15 €

*Sous réserve de modifications - Δ La MJC de Douai se réserve le droit de regrouper ou d'annuler des créneaux horaires selon le nombre d'inscrits.

Accueil de loisirs (A.C.M)..... p. 53

Accueil de loisirs des Mercredis et Samedis p. 54

Formation BAFA..... p. 55

Formation BAFD..... p. 56

Point info jeunes (P.I.J)..... p. 57

Boussole des jeunes p. 58

Projet initiative jeune (C.L.A.P) p. 59

Coup de Pouce Citoyen..... p. 60

Formation à la Gestion Associative
(Certif' Asso) p. 61

Point d'information,
conseil aux Assos (Guid'Asso)..... p. 62

L'aide aux associations (secteur imprimerie) p. 63

Le service civique p. 64

Centre informatique X2000 p. 65

Cyber centre de Douaip. 66

Éducation aux médias.....p. 67

L'équipe MJC p. 69

Accueil/heures d'ouvertures p. 70

Engagements de la MJC p. 71

Avec l'Accueil de Loisirs (Accueil Collectif de Mineurs - ACM) de la MJC appelé aussi "Passeport multi activités culturelles"

BUT

Permettre à l'enfant de s'épanouir en découvrant et en pratiquant des activités telles que : arts plastiques, danse, théâtre, musique, informatique, activités manuelles...

Activités manuelles et sportives, l'acquisition de l'autonomie se construiront à travers la vie en groupe, dans une démarche complémentaire et familiale, environnementale et scolaire.

Encadrement : animateurs spécialisés et diplômés BAFA pour les activités et pour les moments de loisirs.

PUBLIC

Enfants de 3 à 5 ans - Enfants de 6 à 12 ans et ados de 13 à 17 ans - Avec l'aide de la CAF du Nord et de la Ville de DOUAI.

DU LUNDI AU VENDREDI :

De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
ou de 9h00 à 17h00

(Accueil possible de 8h00 à 9h00, le midi et de 17h00 à 18h00)

SAISON 2026/2027, VACANCES :

- D'automne : Du 19 au 30 octobre
- D'hiver : Du 19 au février au 7 mars 2027
- De printemps : Du 19 au 30 Avril 2027
- De juillet : Du 5 au 23 Juillet 2027
- D'août : Du 16 au 27 Août 2026

⚠ Attention du 23 au 27 Août, uniquement pour les 6/17 ans

TARIFS

De 32€ à 53€* la semaine

*Les tarifs sont disponibles sur le site internet de la MJC de Douai, à l'accueil de la MJC et au PIJ

Durant les vacances, les enfants sont accueillis :

3/5 ans :

Ecole Maternelle Madame de Sévigné 59500 DOUAI

6/17 ans :

MJC Douai 215 rue d'Arleux 59500 Douai

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Au Point Info Jeunes (PIJ) /
Avoir des informations p. 57
passeport@mjcdouai.fr
03 27 71 18 19



ACCUEIL DE LOISIRS

DES MERCREDIS ET DES SAMEDIS

Avec l'Accueil de Loisirs
(Accueil Collectif de Mineurs - ACM) de la MJC appelé
aussi "Passport multi activités culturelles".

LES ATELIERS DU MERCREDI

Des activités sur des thématiques différentes : cirque, environnement et nature, les mondes imaginaires...

DE 9H À 17H
(FORFAIT JOURNÉE ET DEMI-JOURNÉE)
HORS VACANCES SCOLAIRES.

Enfants de 6 à 12 ans (60 places maxi).
Accueil possible de 8h00 à 9h00, le midi
et de 17h00 à 18h00

LES ATELIERS DU SAMEDI MATIN

- A.C.M Scientifique
- Construction d'un planeur, d'une station météo, de micro fusées, de véhicules-robotiques, girouettes...
- A.C.M informatique
- Créer un site Web, une BD, une vidéo, dessiner à l'aide d'une tablette graphique, apprendre la programmation...

DE 9H À 12H
GROUPE LIMITÉ À 12 ENFANTS
DE 6 À 12 ANS ET PLUS

Les tarifs et le calendrier des mercredis et des samedis sont disponibles au P.I.J et sur le site de la MJC de Douai www.mjcdouai.fr

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Au Point Info Jeunes (PIJ) / Avoir des informations p. 57
passport@mjcdouai.fr
03 27 71 18 19



APPRENDRE À ANIMER : BAFA

BREVET D'APTITUDE AUX FONCTIONS D'ANIMATEUR

Conditions d'inscriptions :
Être âgé de 16 ans au premier jour de stage.

1) SESSION DE FORMATION

Session de 8 jours qui permet de mieux connaître les publics et les lieux d'accueil.

Une grande partie du stage sera consacrée à la découverte, la préparation et l'animation des jeux, chants, activités et veillées.

D'autres points seront abordés comme la responsabilité de l'animateur, la sécurité ou encore la législation...

2) STAGE PRATIQUE (14 JOURS MINI)

En séjours vacances ou en Accueil de Loisirs Sans Hébergement (Accueil Collectif de Mineurs - ACM)

3) SESSION D'APPROFONDISSEMENT

Session de 6 jours qui a pour objectif de faire un bilan des étapes précédentes et d'enrichir les acquis grâce à une thématique.

Vous aurez 30 mois maximum pour effectuer ces 3 étapes. Le BAFA est attribué par le jury BAFA SDJES du Nord.

Ces stages sont organisés avec le C.F.A.G. (Centre de Formation d'Animateurs et de Gestionnaires).

CALENDRIER ET TARIFS DES FORMATIONS

sur www.mjcdouai.fr

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

au Point Info Jeunes (P.I.J.)
Tél. 03 27 71 18 19

ACCUEIL

MJC 215 r. d'Arleux - Douai
mail : bafabafd@mjcdouai.fr
Site : www.mjcdouai.fr



Après le BAFA, comment devenir directeur en Accueil Collectif de Mineurs (ACM) ou séjours de vacances ?

La MJC et le CFAG - centre de formation d'animateurs et de gestionnaires proposent le BAFD : Brevet d'Aptitude aux Fonctions de Directeur.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Être âgé de 18 ans au premier jour de formation.
- Être titulaire du BAFA ou d'un diplôme, titre ou certificat de qualification permettant d'exercer les fonctions d'animation assorti d'une expérience d'animation.

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Durée de la formation : 4 ans.

- La formation Générale : 9 jours effectifs consécutifs
- Premier stage pratique en Accueils collectifs de Mineurs
- Session de perfectionnement : 6 jours en 2 parties au plus, sur une période d'un mois max.
- Second stage pratique en Accueils Collectifs de Mineurs.
- Évaluation et bilans ponctuent les parcours de la formation BAFD.

Vous devez vous inscrire, via le site : www.jeunes.gouv.fr/bafa-bafd

Si vous possédez déjà un numéro d'identifiant Jeunesse et Sports utilisé pour votre formation BAFA, vous devez le conserver et faire la modification de votre dossier sur le site : www.bafa-bafd.jeunes.gouv.fr

CALENDRIER CONSULTABLE

Sur le site de la MJC

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

au Point Info Jeunes (PIJ) 03 27 71 18 19

Avec le Point Info Jeunes de Douai (accès gratuit ouvert à tous).

Un lieu de vie, avec des professionnels à votre écoute, de la documentation et diverses informations dans des domaines très variés : vie pratique, enseignement, formation, emploi, étranger, Europe, loisirs, sports, vacances, santé...

DES SERVICES

- Point CV (mise à disposition d'un ordinateur)
- Accueil des projets CLAP (Comité Local d'Aide aux Projets de Jeunes)
- Point "Offre Jobs"/ Accès Internet
- Formation BAFA - BAFD - FCC
- Point Europe/Etranger
- Point Accueil Ecoute Jeunes : un espace d'écoute et de soutien pour les jeunes de 12 à 25 ans et leur entourage.

DES ANIMATIONS

- Animations en lycée, structure jeunesse
- Rencontres - Tables rondes entre jeunes et professionnels, etc...



NOUVEAU EN 2026 :

Les Promeneurs du Net débarquent sur vos écrans.

Scannez pour garder le contact !



LUNDI :

14h00 à 17h00

MARDI, VENDREDI :

14h00 à 18h30

MERCREDI :

9h00 à 12h30 et
de 14h00 à 18h30

JEUDI :

9h00 à 12h30

SAMEDI :

9h00 à 12h00

HORAIRES VACANCES :

de 13h30 à 17h30
(du lundi au vendredi,
fermé le samedi)

ACCUEIL :

MJC rue d'Arleux - Douai

Tél. 03 27 71 18 19

Email : pij@mjcdouai.fr

Site : www.mjcdouai.fr



Instagram : [pijdouai](https://www.instagram.com/pijdouai)
Snapchat : [pij-douai](https://www.snapchat.com/add/pij-douai)
facebook : [point info jeunes Douai](https://www.facebook.com/point.info.jeunes.douai)



La Boussole des jeunes est une plateforme numérique accessible sur tout écran connecté. Elle permet d’informer les jeunes de 16 à 30 ans sur des thèmes variés (emploi, logement, santé...).

La spécificité de cet outil est de mettre en relation les jeunes, qui s’interrogent sur les services, les dispositifs et les droits auxquels ils peuvent prétendre, avec des professionnels de proximité qui proposent leur offre de services et s’engagent à les accompagner dans leurs démarches.

- En 5 minutes je trouve le bon professionnel.
- Je suis contacté(e) dans les jours qui suivent.
- J’obtiens une réponse à ma demande et un rendez-vous si nécessaire.

www.boussoledesjeunes.fr

LUNDI :
14h00 à 17h00

MARDI, VENDREDI :
14h00 à 18h30

MERCREDI :
9h00 à 12h30 et
de 14h00 à 18h30

JEUDI :
9h00 à 12h30

SAMEDI :
9h00 à 12h00

HORAIRES VACANCES :
13h30 à 17h30
(du lundi au vendredi,
fermé le samedi)

ACCUEIL :
MJC rue d’Arleux - Douai
Tél. 03 27 71 18 19
Email : pij@mjcdouai.fr
Site : www.mjcdouai.fr

 Snapchat : [pij-douai](#)

 Facebook : point info jeunes Douai

 Instagram : [Pij Douai](#)



Avec le Comité Local d’Aide aux Projets de jeunes du Douaisis.

BUT DU CLAP

Favoriser l’initiative des jeunes et leur permettre de réaliser un projet.

CULTUREL, VACANCES, SOLIDARITÉ INTERNATIONALE, SOCIAL, LOISIR, SPORT, AVENTURE

Il se déroule en plusieurs jours ou plusieurs semaines, en partenariat avec les structures référentes (Service Jeunesse, Centres Sociaux, Associations, M.J.C., Services de prévention...).

ÉCONOMIQUE, création ou reprise de micro-entreprise, en partenariat avec les structures techniques (Boutique de Gestion Espace, CCI, Chambre des Métiers, etc...).

OBTENIR UNE AIDE

Une aide technique et/ou financière peut être obtenue. Le CLAP se réunit chaque mois afin d’examiner les projets culturels, sportifs, de départs autonomes, solidarité internationale.... Cinq commissions ont lieu chaque année pour les projets économiques.

Le présenter à la Commission : De nombreux partenaires siègent au comité CLAP (CAF du Nord, Ville de Douai, Services de prévention, Centres sociaux, autres organismes) ou financent les projets (SDJES, Conseil Régional, CAF du Nord, Ville de Douai, Villes partenaires du dispositif CLAP, du Cœur d’Ostrevent Agglo, Pévèle Carembault et du SIRA.

LUNDI :
14h00 à 17h00

DU MARDI, VENDREDI :
14h00 à 18h30

MERCREDI :
9h00 à 12h30
et 14h00 à 18h30

JEUDI :
9h00 à 12h30

SAMEDI :
9h00 à 12h00

HORAIRES VACANCES :
du lundi au vendredi
13h30 à 17h30 (Fermé le samedi)

UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS
03 27 71 18 19

RETROUVER LE CLAP SUR INTERNET

www.mjcdouai.fr

mail : clap@mjcdouai.fr

 Facebook : point info jeunes Douai

 Instagram : [Pij Douai](#)

 Snapchat : [pij-douai](#)



Valoriser l'engagement associatif des jeunes et développer des projets citoyens avec le soutien de l'ANCT, de l'État, de la Ville de Douai et du Cœur d'Ostrevent.

C'EST QUOI ?

C'est un dispositif qui permet aux jeunes de 17 à 25 ans d'obtenir une prise en charge partielle d'un coût de formation : BAFA, Permis B, formation premiers secours... En contrepartie de cette aide, le jeune s'engage à effectuer des heures de bénévolat auprès d'une association.

QUELLES MISSIONS ?

La mission confiée peut être culturelle, sportive, solidaire, en lien avec l'environnement. Elle peut être liée au fonctionnement quotidien ou ponctuel de l'association (besoin d'un renfort pour une manifestation, pour réaliser un projet)...

À QUOI ME SERVIRA L'AIDE MOBILISÉE ?

L'aide mobilisée pourra être utilisée pour financer les formations suivantes :

	MONTANT MAXIMUM	HEURES DE BÉNÉVOLAT
BAFA - BAFD (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur / Directeur)	300€	30h
PSC1 (Prévention et Secours Civique de niveau 1)	60€	6h
PERMIS DE CONDUIRE	340€	34h
BSB (Brevet de Surveillant de Baignade)	200€	20h

COMMENT OBTENIR
MON COUP DE POUCE CITOYEN ?

- Prendre rendez-vous avec un professionnel de la MJC/ Contact : Avoir des informations p. 57.
- Compléter un dossier coup de pouce citoyen.
- Trouver une association pour réaliser les heures de bénévolat.
- Présenter le projet en commission coup de pouce.



Gérer et développer son association ?
Etre jeune et faire vivre son association ?
C'est possible avec le Certif' Asso !

Il a été créé pour encourager l'engagement bénévole, et particulièrement des jeunes.

Il est délivré aux personnes ayant suivi une formation théorique et une mise en pratique sur le terrain pour exercer des activités ou prendre des responsabilités au sein d'une association. Il a pour objet d'**encourager l'engagement bénévole** des jeunes souhaitant développer des compétences pour assumer des responsabilités de gestion administrative, financière et humaine dans une association.

UNE FORMATION THÉORIQUE QUI ABORDE LES
CONTENUS SUIVANTS (5 JOURS)

- Créer et gérer son association au quotidien
- Mobiliser des financements : mairie, financement participatif...
- Comment organiser des événements ?
- Animation et temps de rencontre inter associatifs...

UNE FORMATION PRATIQUE

Au sein d'une association d'une durée égale à 20 jours Le Certif' Asso est organisé durant les vacances scolaires. Il est gratuit grâce au soutien du Service Départemental à la Jeunesse, à l'engagement et aux Sports (SDJES)*
(*Pour les jeunes en Service Civique, validation Formation Civique et Citoyenne : 100 €).

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- Lundi : de 14h00 à 17h00
- Mardi, vendredi : de 14h00 à 18h30
- Mercredi : de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h30
- Jeudi : de 9h00 à 12h30
- Samedi : de 9h00 à 12h00
- Horaires vacances : de 13h30 à 17h30 (du lundi au vendredi, fermé le samedi)
- MJC rue d'Arleux - Douai
- Tél. 03 27 71 18 19



AVOIR UN CONSEIL POUR SON ASSOCIATION

avec le Guid'Asso

“Ecoute”, “Appui”, “Aide” et “Assistance” à toute association et porteur de projet du Douaisis.

L'OBJECTIF DU GUID'ASSO EST DE :

- Fournir gratuitement aux porteurs de projet, aux associations ou juniors associations en demande, tout renseignement ou accompagnement.
- Mettre à disposition un espace documentaire spécialisé (abonnements, documentations, revues, fiches techniques...), et une connexion Internet.
- Favoriser l'engagement associatif en aidant les porteurs de projet associatif à formuler et à structurer leur projet.
- Orienter, mettre en réseau les associations avec les partenaires susceptibles de les aider.

DU CÔTÉ DES ANIMATIONS ET DES FORMATIONS :

Des rencontres sur des thématiques variées, financement, assurance, communication, organisation d'un événement, informatique éducation populaire...) seront proposées chaque année. Le Guid'asso est habilité pour la formation Certif Asso (Certificat de Formation à la Gestion Associative).

PROGRAMME

sur www.mjcdouai.fr

ACCUEIL

MJC de Douai

215 rue d'Arleux - 59500-Douai

Tél. 03 27 71 18 19 **Uniquement sur rendez-vous**

Mail : piva@mjcdouai.fr

Un guid'Asso
près de chez vous



AVOIR UNE AIDE POUR SON ASSOCIATION

Le Secteur imprimerie

BUT

Aider les associations par l'accueil, le conseil, les travaux d'imprimerie et de photocopie et assurer un accueil associatif à la MJC de Douai.

EXEMPLES DE TRAVAUX

Réalisation de tracts, affichettes, invitations, bulletins, billetteries, plastification, numérotation, etc...

Personnalisation de tee-shirt (autres textiles à venir)

Réservés aux association Loi 1901 pour tous travaux

Impression, reliure, coupe, pliage, numérotation, agrafage, travaux “clefs en mains”.

Gestion informatique de listes d'adresses avec “sortie” sur étiquettes.

Abonnements photocopies, noir et blanc ou couleur.

COMMENT DÉPOSER VOS TRAVAUX

- Soit en prenant rendez-vous au 03 27 71 18 16
- Soit en envoyant un mail à imprimerie@mjcdouai.fr
- Soit en déposant vos travaux à l'accueil de la MJC

Nathalie, en charge de vos travaux, vous recontactera en cas de besoin.

CONSULTEZ LES TARIFS

du Secteur imprimerie sur www.mjcdouai.fr

ACCUEIL SECTEUR IMPRIMERIE DU PIVA

MJC de Douai

215 rue d'Arleux - 59500-Douai

Tél. 03 27 71 18 16

Mail : pravasecteurimprimerie@mjcdouai.fr

Mardi 9h00 à 12h30

Mercredi 9h00 à 12h0

Jeudi 9h00 à 12h30 et 14h00 à 17h45

Faites le saut !

Le Service Civique est un engagement volontaire, au service de l'intérêt général, ouvert à tous les jeunes de 16 à 25 ans, et élargi à 30 ans aux jeunes en situation de handicap.

Il peut être effectué auprès d'associations, de collectivités territoriales, d'établissements publics, organismes HLM... sur une période de 6 à 12 mois, pour une mission d'au moins 24h par semaine. Il permet à chaque jeune de s'engager pour faire l'expérience du vivre ensemble, de la citoyenneté, de l'intérêt général.

La MJC de Douai est identifiée depuis 2015 par le Service Départemental de la Jeunesse, de l'Engagement et des Sports (SDJES) comme un Point d'Appui au développement du Service Civique sur l'arrondissement de Douai.

LE POINT D'APPUI DU SERVICE CIVIQUE DE L'ARRONDISSEMENT DE DOUAI

C'EST :

- Un espace de promotion du SC.
- Un espace ressource autour de l'engagement des jeunes.
- Accompagner les structures désireuses d'accueillir un volontaire en Service Civique.
- Favoriser les liens entre les jeunes et les missions disponibles.
- D'informer sur les dates de formation des tuteurs et des formations Civiques et Citoyennes.
- De favoriser la rencontre entre les différentes structures d'accueil de volontaires en Service Civique.

ACCUEIL

Guid'Asso - MJC Douai
03 27 71 18 19 sur rendez-vous
Mail : piva@mjcdouai.fr

Retrouvez toute la documentation

nécessaire sur www.mjcdouai.fr
et sur www.service-civique.gouv.fr



PUBLIC : ADULTES (SANS AUCUNE NOTION INFORMATIQUE)

Animateur : Thibaut BONDUELLE

MJC-Salle X2000

ATELIER DÉCOUVERTE

Qu'est-ce que l'informatique ?

Démystification et manipulation de l'ordinateur, vocabulaire, les logiciels et leur utilisation, enregistrer et retrouver ses documents, photos...

Comment utiliser un traitement de texte ?

Connaître les menus et barres d'outils, manipuler la souris, mettre en forme et en page un document, l'imprimer.

Comment se connecter à Internet ?

Qu'est-ce que l'Internet, recherche de sites et d'informations, envoyer et recevoir ses Emails.

Vendredi : de 14h à 16h

COURS	DOUAIISIENS	NON DOUAIISIENS
10 séances de 2h	218€/an	230€/an

+ Adhésion annuelle MJC : 15 €

SE FORMER À L'INFORMATIQUE ET LA BUREAUTIQUE

Centre de formation

Issu d'un réseau national de centres "X2000", le centre de formation X2000 de Douai initie et forme aux techniques de la micro-informatique et de la bureautique. Les formations (Windows, traitement de texte, tableur, gestion de données, Internet, gestion, présentation assistée par ordinateur, traitement de l'image, communication par la vidéo...) vont de la prise en main à des modules de perfectionnement.

Formation inter entreprise ou intra entreprise : Devis sur demande

Tarifs sur : www.mjcdouai.fr

LES PLUS X2000

- Accueil personnalisé
 - Equipe de formation professionnelle
 - Matériel actualisé
 - Des réponses à vos besoins
 - 8 personnes maximum
- par cours
• Formation individuelle possible
N'hésitez pas à nous contacter au 06 66 31 20 00 pour toute demande
Laissez un message sur le répondeur X2000

MJC de Douai : 215 rue d'Arleux, 59500 Douai
Tél. 06 66 31 2000 - Mail : X2000@mjcdouai.fr

UTILISER INTERNET AVEC LE CYBER CENTRE DE DOUAI

MARDI AU VENDREDI : 14h00 à 17h00
HORAIRES VACANCES : 14h00 à 17h00
(du lundi au vendredi)
SAMEDI : 13h30 à 16h00

PUBLIC : TOUT PUBLIC

Animateur : Bertrand URBANIAK - Adrien NAWROCKI
MJC - Cyber centre

AIDE AUX USAGES NUMÉRIQUES

Vous avez des questions sur l'utilisation d'un smartphone, d'un ordinateur, d'une tablette ?

Pas de panique, un conseiller numérique peut vous aider.

ACCÈS LIBRE GRATUIT

- Aides aux démarches administratives
- Apprendre à utiliser l'ordinateur
- Surfer sur le web en toute autonomie
- Imprimer et scanner ses documents
- Demande de conseils sur ordinateur, Internet, réseaux sociaux ou emails
- Rendez-vous Individuels pour toute demande (tablette, ordinateur, smartphone)
- Conseil sur le choix d'un ordinateur, smartphone ou tablette
- Utilisation de l'environnement Windows ou Android
- Sécurité (anti-virus, e-mails, réseaux sociaux)
- Apprendre les solutions alternatives aux logiciels payants

TOUTES LES 5 SEMAINES, ROTATION DES THÈMES ABORDÉS :

- Découverte d'un ordinateur
- Environnement Windows
- Découverte d'internet et les boîtes e-mails
- Découverte des réseaux sociaux
- Stockage des données
- Sécurité internet, réseaux sociaux, e-mailing
- E-mailing et environnement cloud

POUR INSCRIPTION AUX ATELIERS INFORMATIQUES

ou toute information, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 03.27.71.18.10 ou venir directement au Cyber-centre de la MJC de Douai.

MJC : 215 r. d'Arleux-Douai

Site : www.mjcdouai.fr

mail : cyber@mjcdouai.fr

CAFÉ NUMÉRIQUE

Moment convivial, pour discuter vos interrogations dans le monde numérique, vos soucis informatiques, vos craintes et vos passions dans le monde digital, des astuces et conseils seront au rendez vous.

Adhésion de 15 euros pour le cyber.

Obligatoire à partir de la rentrée 2026.



ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET A L'INFORMATION (EMI)

ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION (EMI)

Parce qu'apprendre à s'informer est devenu essentiel, la MJC de Douai développe tout au long de l'année des actions d'éducation aux médias et à l'information pour tous les publics. Notre objectif : accompagner chacun dans le développement de son esprit critique, la compréhension des médias et des réseaux sociaux, et la lutte contre la désinformation.

ATELIER RADIO – CRÉONS ENSEMBLE LA WEB RADIO DE LA MJC !

Fort du succès rencontré l'an dernier, l'atelier radio se poursuit ! Gratuit et animé en partenariat avec **Radio Scarpe Sensée**, il réunit chaque semaine des jeunes (11-25 ans) et des seniors (55 ans et plus) autour de la création sonore.

Cette année, les participants iront encore plus loin en apprenant à faire vivre et à gérer la future **Web Radio de la MJC** : préparation d'émissions, interviews, chroniques, technique, montage et réalisation de podcasts. Un véritable projet collectif pour donner la parole aux habitants et apprendre à produire une information de qualité.

**Atelier gratuit – Une séance de 2 heures par semaine :
Mercredi 7 octobre : début de l'atelier**

INTERVENTIONS ET ANIMATIONS EMI

La MJC intervient dans les établissements scolaires, les structures jeunesse et les associations autour de nombreuses thématiques :

- esprit critique et vérification de l'information ;
- réseaux sociaux et usages numériques ;
- désinformation et théories du complot ;
- cyberharcèlement et citoyenneté numérique.

Nos animations s'adaptent à l'âge et aux besoins des publics, sous forme d'ateliers ludiques, de serious games, de débats ou de conférences.

INFOXPLORED L'UE

En partenariat avec la **Maison de l'Europe de Douai**, la MJC porte le projet **InfoXplorer l'UE**.

Nous proposons des interventions dans les établissements scolaires et les structures autour de la désinformation liée à l'Union européenne : comprendre les mécanismes des infox, décrypter les sources, vérifier les informations et mieux connaître le fonctionnement de l'Union européenne grâce à des outils participatifs.



FORMER AVEC LA MALLE DES INFOX

La MJC de Douai est formée à l'utilisation de la **Malle des Infox**, kit pédagogique conçu par la **Confédération des MJC de France**.

Nous pouvons accompagner les professionnels, bénévoles et structures souhaitant découvrir et utiliser cet outil pour animer des ateliers d'éducation aux médias.

CONFÉRENCES, EXPOSITIONS ET TEMPS FORTS

Tout au long de l'année, la MJC organise également des conférences, ateliers, expositions et événements ouverts à tous afin d'échanger autour des médias, du numérique et de la citoyenneté.

Renseignements :

Marie-Noëlle Marteau : mn.marteau@mjcdouai.fr

Julie Labies : julie.labies@mjcdouai.fr

MJC de Douai

215 rue d'Arleux - 59500 Douai

03 27 71 18 18

www.mjcdouai.fr

Ils offrent bénévolement leur temps et de leur énergie pour la MJC, les représentants élus des adhérents

Aude ALQUIER, Présidente

Valérie DUBUCHE, Vice présidente

Anne Marie GORSON-TANGUY, Secrétaire

Evelyne BARBIER, Secrétaire adjointe

Stéphane PRUD'HOMME, Trésorier

Hacène BENNANI, Trésorier adjoint

Membres du Bureau

Dominique SCHIMDT - Fabienne LOYEZ -

Chantal KANTOR FRENOY - Christine FAUVEL -

Maxence REMOLEUX

Membres élus du Conseil d'Administration

Caroline BACQUET - Camille BAYART -

Agnès DUPUIS - Francis VION - André JACQUART -

Dominique CHARLE

Membres associés du Conseil d'Administration

Jacques NOWAK - Auriane DELBARRE -

Thomas DESMETTRE

Membre de droit

Frédéric CHEREAU

Ils font tourner la MJC 7 jours sur 7, c'est l'équipe des professionnels

Christine PIMARE-DRON, Direction

Valérie NUEZ - Marie-Claudine ZOKS, Administration - Comptabilité

Nathalie PAMART - Orlane SIWAK - Laure CADET, Accueil

Marie-Noëlle MARTEAU-MASSON - Julie LABIES

Bertrand URBANIAK (Web master) Secteur culturel - animation et communication

Thibaut BONDUELLE - Bertrand URBANIAK - Adrien NAWROCKI, Centre informatique X2000, Cyber centre et Conseiller Numérique

Doris PAGET - Yannick DUDKIEWICZ - Rachel DESCAMPS - Amandine SHCULZ - Nathalie PAMART, Secteur Jeunes et Vie Associative

Saliha IKEDDACHENE - Delphine MONSOUR, Maintenance & Entretien des locaux

Et tous les animateurs d'activités



Avec le soutien de la Direction régionale des affaires culturelles des Hauts-de-France



ACCUEILS/HEURES D'OUVERTURE

LES ACTIVITÉS DE LA MJC

SECRÉTARIAT MJC
215 rue d'Arleux
59500 Douai
Tél : 03 27 71 18 18
Mail : secretariat@
mjcdouai.fr

Lundi et mardi : 14h00 à 19h30,
Mercredi, jeudi et vendredi : 9h00 à 12h30 et 14h00 à 19h30,
Samedi : 9h00 à 12h30 et 13h00 à 16h00.

LES SERVICES AU PUBLIC

SECTEUR CULTUREL ET ANIMATION MJC
Tél : 03 27 71 18 18
Mail : mn.marteau@
mjcdouai.fr

SECTEUR JEUNES ET VIE ASSOCIATIVE
Tél : 03 27 71 18 19
Mail : pij@mjcdouai.fr

Accueil :
Lundi : 14h00 à 17h00
Mardi, vendredi : 14h00 à 18h30
Mercredi : 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h30
Jeudi : 9h00 à 12h30
Samedi : 9h00 à 12h00
Horaires vacances : de 13h30 à 17h30 (du lundi au vendredi, fermé le samedi)

CENTRE DE FORMATION INFORMATIQUE X2000 À LA MJC
Tél : 03 27 71 18 18
ou 06 66 31 2000
Mail : X2000@mjcdouai.fr

Accueil : Centre ouvert du lundi au vendredi, de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h30.

CYBER CENTRE DE DOUAI À LA MJC
Tél : 03 27 71 18 10
Mail : cyber@mjcdouai.fr,

Accueil :
Mardi au vendredi : 14h00 à 17h00
Samedi : 13h30 à 16h00
Horaires vacances : 14h00 à 17h00 (du lundi au vendredi)

PÔLE D'INFORMATIONS À LA VIE ASSOCIATIVE AIDE TECHNIQUE AUX ASSOCIATIONS
Tél : 03 27 71 18 16
Mail : poleressource@
mjcdouai.fr

Accueil : Lundi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00, Mardi, jeudi et vendredi de 9h00 à 12h30
Fermé le mercredi

Accueil :
MJC de Douai,
215 rue d'Arleux - Douai

ENGAGEMENTS DE LA MJC

Engagement DISPONIBILITÉ	Un secrétariat accueil ouvert 55h par semaine et 6jours/7 ! (période scolaire)
Engagement QUALITÉ	Des encadrants professionnels qualifiés.
Engagement ECONOMIQUE	Si inscription en cours d'année paiement des seuls mois d'activité restant à faire. Possibilité de payer en trois versements sans frais.
Engagement SOLIDARITÉ	Possibilité de payer un tarif « Spécial » pour les non imposés qui sont également demandeurs d'emploi ou RSA.
Engagement TRANSPARENCE	Comptes contrôlés chaque année par un commissaire aux comptes (cabinet comptable agréé). Possibilité d'essayer 1 fois l'activité avant de s'inscrire.
Engagement RESPECT DE CHACUN	MJC ouvert à tous, sans distinction d'âge, d'opinion, ou de religion. Une pédagogie favorisant le développement de la personne, l'épanouissement, le plaisir de participer et de créer.
Engagement ACCOMPAGNEMENT	Carte d'adhésion : 1 parent + enfant(s) de -16 ans = 1 carte. Réduction pour plusieurs participations (jusque -15%) Chèques vacances acceptés.

RETROUVEZ LA MJC SUR :

www.mjcdouai.fr

Tél : 03 27 71 18 18

MAISON POUR TOUS

MJC DOUAI



RÉDUCTION* POUR PLUSIEURS ACTIVITÉS

*Sauf pour les activités à « petit tarif »
qui ne sont pas concernées.
Possibilité de régler
en trois mensualités
(sans frais).



-5%

2 personnes de la famille
participent à 1 activité
ou 1 personne participe
à 2 activités
différentes

-10%

3 personnes
participent à une
activité
ou 1 personne
participe à 3 activités
différentes



-15%

4 personnes
participent à une
activité
ou 1 personne
participe à 4 activités
différentes



TARIF ÉTUDIANT

Tarif spécial sur
présentation de la carte
étudiante en cours de validité

CARTE D'ADHÉSION

Carte d'adhésion M.J.C (obligatoire
pour faire partie de l'association)

Tarif unique : **15€** pour une saison

Si un parent, plus 1 ou plusieurs
enfants de moins de 16 ans :

15€ également
(une seule carte d'adhésion)

DON SOLIDAIRE

50€

dont 66% de
réduction d'impôts

Bénéficiaire et ayant
droit de la CMCAS
Adhésion prise en
charge



**RETROUVEZ LA M.J.C, SES ACTIVITÉS,
SES SERVICES SUR WWW.MJCDOUAI.FR**