

LE PLANETARIUM

Venez assister à une séance de planétarium au Centre Belle-Etoile : lieu unique en Lorraine dans lequel vous découvrirez l'histoire de notre ciel étoilé en plongeant dans les mystères de l'univers.

TOUT PUBLIC
Durée : 1h15

Séances enfants :

Mercredi à 14h15 + séance supplémentaire à 16h15 en période de vacances scolaires

Séances adultes ou conseillées à partir de 12 ans :

Vendredi à 20h15 - Dimanche (2^{ème} du mois) à 16h15

Fermeture : vacances scolaires de Noël, mois d'août, jours fériés et week-end de l'Ascension.

Ouverture des portes 30 minutes avant le début de la projection qui se déroule portes fermées.

Tarifs :

- Moins de 6 ans.....	gratuit
- 6 à 18 ans.....	3,50 €
- Adulte.....	5,00 €
- Ambassadeur de Lorraine Enfant.....	3,00 €
- Ambassadeur de Lorraine Adulte.....	4,00 €

GROUPES ADULTES ET / OU ENFANTS

Du lundi au vendredi - Sur réservation à partir de 12 personnes

Différentes formules sont proposées :

Formule simple : 1h30

- 1 séance de planétarium.....36,00 €/groupe + 3,00 €/enfant au delà de 12
- Ou
- 1 séance de planétarium.....48,00 €/groupe + 4,00 €/adulte au-delà de 12
- Ou
- 1 atelier scientifique.....36,00 €/groupe + 3,00 €/enfant au-delà de 12

Formule ½ journée : 3h

- 1 séance de planétarium + 1 atelier scientifique.....60,00 €/groupe + 5,00 €/enfant au-delà de 12
- Ou
- 2 ateliers scientifiques.....60,00 €/groupe + 5,00 €/enfant au-delà de 12

Formule journée complète : 5h30

- 1 séance de planétarium + 2 ateliers scientifiques + mise à disposition du Centre pour repas tiré des sacs.....84,00 €/groupe + 7,00 €/enfant au-delà de 12

Remarques :

- Gratuité 1 accompagnateur pour 12 enfants et chauffeur de bus
- Accompagnateur supplémentaire.....4,00 €/personne
- Possibilité de déjeuner sur place avec repas tirés des sacs.....0,50 €/personne*

* Mise à disposition d'une salle et permanence d'un animateur dans le Centre.



M.J.C. Savouret
Centre Belle Etoile
Rue Dom Pothier - 88000 EPINAL
Tél. : 03.29.35.08.02



FETE DE LA SCIENCE

20^{ÈME} EDITION
DU 12 AU 16 OCTOBRE 2011

Le premier village des sciences a été inauguré en 1991 sur le site du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche. En 20 ans, cette manifestation a bien évolué. Elle a débuté par la "Science en Fête", puis la "Semaine de la Science" et enfin la "Fête de la Science". Cette manifestation nationale est destinée à promouvoir la culture scientifique et technique et à favoriser, dans un cadre festif, les échanges entre le public et les scientifiques.

Durant cette semaine, le planétarium d'Epinal – MJC Belle-Etoile propose plusieurs animations dans ses locaux mais aussi en extérieur en partenariat avec un grand nombre de structures et laboratoires Lorrains.

Entrée libre.

Programme détaillé : www.planetarium-epinal.com

PRINTEMPS DES PLANETARIUMS 2012

5^{ÈME} EDITION
DU 17 AU 25 MARS 2012

Manifestation nationale qui fédère un grand nombre de planétariums autour de l'équinoxe de printemps. Point de l'orbite terrestre qui sert de repère à de nombreux calculs, dont le calage de notre calendrier.

Venez découvrir les constellations du ciel de printemps dominées par la plus connue La Grande Ourse. Laissez-vous transporter vers la voûte étoilée avec ses légendes et ses mythes.

Animations diverses, ateliers, exposition, observation...

Entrée libre.

Programme détaillé : www.planetarium-epinal.com

FETE DU SOLEIL

20 JUIN 2012

Les étoiles ne s'observent pas uniquement la nuit. En effet, le jour aussi, nous pouvons observer les richesses de notre ciel et en particulier l'étoile la plus proche de la Terre : notre Soleil.

Manifestation familiale qui propose des activités pour tous, c'est également un moment privilégié pour rencontrer des animateurs scientifiques qui pourront vous aider à décrypter les mystères du cosmos.

Animations diverses, ateliers, exposition, observation...

Entrée libre.

Programme détaillé : www.planetarium-epinal.com

NUIT DES ETOILES 2012

22^{ÈME} EDITION
DATES NONS DÉFINIES

Rendez-vous à ne manquer sous aucun prétexte ! Depuis 20 ans, cette grande fête populaire propose à tous les curieux du ciel de découvrir la voûte céleste et ses merveilles.

L'objectif des Nuits des étoiles est d'offrir au public la possibilité de mieux appréhender le ciel et les "signaux" qu'il nous transmet et ainsi mieux percevoir la place de l'Homme dans l'Univers. C'est aussi pour nous, citoyens, un instant privilégié qui nous permet de mieux saisir la nécessité de préserver notre planète.

Passionnés ou non, venez assister à cette animation de choix durant la période estivale.

Les animateurs formés et entraînés pourront apporter, aux petits et aux aînés, le grand plaisir de "comprendre".

Animations diverses, ateliers, exposition, observation...

Entrée libre.

Programme détaillé : www.planetarium-epinal.com

EXTRAITS DES STATUTS MAISON POUR TOUS

Article 2 - Cette association a pour buts la création, la gestion et l'animation de la Maison des Jeunes et de la Culture d'Épinal "Georges SAVOURET". La Maison des Jeunes et de la Culture, qui constitue un élément essentiel de la vie sociale et culturelle d'un territoire de vie : pays, agglomération, ville, communauté de communes, commune, village, quartier..., offre à la population, aux jeunes comme aux adultes, la possibilité de prendre conscience de leurs aptitudes, de développer leur personnalité et de se préparer à devenir les citoyens actifs et responsables d'une démocratie vivante.

Article 3 - A cet effet, elle peut mettre à la disposition de la population, dans le cadre d'installations diverses, avec ou non le concours de directeurs MJC et d'animateurs, des activités socio-éducatives et culturelles variées : pratiques, intellectuelles, artistiques, sportives, civiques, sociales, etc...

Article 4 - La Maison des Jeunes et de la Culture est ouverte à tous, à titre individuel. Les mouvements de jeunesse, d'éducation populaire, ainsi que les associations et les organisations y sont accueillis aux conditions précisées au règlement intérieur.

Article 5 - La Maison des Jeunes et de la Culture est laïque, indépendante, quoique respectueuse des convictions personnelles.

Elle s'interdit toute attache avec un parti ou une confession.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidents d'Honneur : _____ M.A. ARGANT - M. CARPENTIER

Membres d'Honneur : _____ M^{lle} D. LOUIS - M^{me} BERNARD et D. BERINI

Membres de Droit :

M. Michel HEINRICH _____ Député-Maire d'Épinal
M. Daniel SOIBINET _____ Délégué F.R.M.J.C.
M. Gérard ANDRE _____ Directeur de la M.J.C.

Membres associés :

M^{me} Corinne BURGER _____ Présidente Centre Léo Lagrange
M^{me} Anne GASSER _____ Inspecteur Départemental E.N.
M. Jacques GRASSER _____ Adjoint au Maire
M. Jérôme L'HOMME _____ C.A.F. (Titulaire)
M^{me} Sabine MANGEOL _____ C.A.F. (Suppléante)
M. Jean-Claude MORETTON _____ Adjoint au Maire
M. Dominique PIERRE _____ Délégué du Conseil Municipal
M. Roger VEYER _____ Président-Fondateur des Vosges Napoléoniennes

Membres élus :

M. Julien BOEUF _____ Président
Mlle Marie BOEUF _____ Danse classique, Pilates
M. Yvan BLAUDEZ _____ Aïkido
M. Jean-Pierre BOURDEIX _____ Astronomie
M. Roger GABRIEL _____ Vice-Président
M^{me} Françoise GERARDOT _____ Foyer B.E. et St Lt, Membre du Bureau
M^{me} Annie GERMAIN _____ Secrétaire
M^{me} Ginette GERMAIN _____ Foyer B.E., Poterie
M. Augustin MIADANA _____ Karaté
M. Alain MORTAL _____ Trésorier Adjoint
M. Claude MOUGEL _____ Membre du Bureau
M. Gilles NEXON _____ Vice-Président
M^{me} Josiane OLIVIER _____ F.A.C.
M. Michel PETITDEMANGE _____ Espaces paroles et Musiques traditionnelles
M^{me} Marie-Cécile RATTIER _____ Astronomie
M^{me} Nicole ROBIN _____ Foyer B.E, Membre du Bureau
M. Jean-Paul ROGER _____ Trésorier
M. Pierre SCHERRER _____ Bénévole, Animateur camp
M. Jean-Pierre VALDEVIT _____ Membre C.A.
M. Philippe VATREY _____ Musiques traditionnelles
M^{me} Corinne VILLERS _____ Secrétaire Adjointe

HORAIRES D'ACCUEIL DE LA MJC SAVOURET

Lundi	de 9h à 22h
Mardi	de 9h à 12 h et de 14h à 22h
Mercredi	de 9h à 12h et de 13h30 à 22h
Jeudi	de 9h à 12h et de 14h à 22h
Vendredi	de 9h à 22h

AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES



Conseil Général
VOSGES

*Marchal
Automobiles*



MÉCANIQUE

CARROSSERIE

PEINTURE

**VENTE DE VÉHICULES
NEUFS ET D'OCCASION**

**FORFAIT TRAITEMENT
CONTRÔLE RECHARGE • CLIMATISATION**

AGRÉÉ MACIF

**RÉPARATIONS TOUTES MARQUES
PRÊT DE VÉHICULES**

**8 bis, rue du Char d'Argent
88000 EPINAL • 03 29 82 22 67**

8 SALLES CINÉS PALACE

DE 90 À 448 PLACES

**Projection et son numérique, 3D
Écrans de 9 m à 17 m de base**

Rue Saint-Michel - EPINAL
(entre la BMI et la patinoire)
Programmes et Horaires : www.epinal.fr

INFORMATIONS

CASH-VIANDES

DEMI-GROS - DETAIL

*Toutes nos viandes proviennent
exclusivement de la région*

SPECIALITES : Charcuterie Maison - Fumé au Feu de Bois

65, route de Remiremont - 88000 EPINAL - Tél. **03 29 82 42 17**
8, rue d'Olima - 88000 EPINAL - Tél. **03 29 64 12 13**

CONDITIONS D'INSCRIPTION

11 € d'adhésion à la M.J.C. sont indispensables pour la pratique d'une ou plusieurs activités de notre programme. Les formalités sont les suivantes :

Nouveaux adhérents :

- remplir une fiche d'inscription que vous trouverez sur place ;
- joindre 2 photos d'identité pour l'établissement de votre carte ;
- joindre un certificat médical pour les activités à licence et de danse ;
- régler 11 € de droit d'inscription pour la saison + 11 € de droit extérieur pour les non spinaliens ;
- la cotisation de l'activité choisie, variant selon celle-ci.

Anciens adhérents :

- rapporter votre carte afin de la mettre à jour ;
- joindre un certificat médical pour les activités à licence et de danse ;
- régler 11 € de droit de réinscription pour la saison + 11 € de droit extérieur pour les non spinaliens ;
- la cotisation de l'activité choisie.

Pour les mineurs :

- La fiche de liaison est à remplir impérativement. Celle-ci comprend une autorisation parentale ainsi qu'un certain nombre de renseignements, n'émanant pas de notre curiosité, mais nous permettant l'octroi de prestations provenant de la Caisse d'Allocations Familiales. L'agrément "Accueil Collectif de Mineurs" délivré par le Ministère de Jeunesse et Sport, nous oblige à exiger une fiche sanitaire de liaison. Celle-ci sera à remplir lors de l'inscription de votre enfant pour toute activité proposée dans ce dépliant.

L'inscription est constituée par le paiement, par conséquent aucune inscription ne peut être prise par téléphone, que ce soit pour les activités, les stages, les voyages ou les vacances.

ADHESION

L'assemblée générale a décidé de fixer le montant de l'adhésion à 11 €. Celle-ci représente l'acte d'appartenance à notre association et l'acceptation de ses objectifs éducatifs et moraux. Elle est indispensable à l'inscription aux activités socio-éducatives, aux vacances et aux voyages. Elle donne droit à participer aux travaux de l'Assemblée Générale pour les plus de 16 ans et à présenter sa candidature au Conseil d'Administration. Elle offre l'avantage d'un tarif préférentiel pour des actions organisées par notre M.J.C. (stage, spectacle). Son coût (11 €) s'explique par la réalisation d'une plaquette de rentrée, par les frais de correspondance entre les adhérents et l'administration de la M.J.C. et par les frais d'assurance.

COTISATIONS

Les cotisations sont payables en début de demi-saison soit par chèque bancaire ou postal libellé à l'ordre de la M.J.C. soit en liquide.

Pour les adhérents n'habitant pas Épinal, une cotisation supplémentaire est demandée :

- 11 € pour les adhérents dont la (ou les) cotisation annuelle d'activité est supérieure à 76 €
- 8 € pour les adhérents dont la (ou les) cotisation annuelle d'activité est inférieure à 76 €

* même si la cotisation est payée par demi-saison.

C.A.F.

La M.J.C. accepte également les chèques vacances, les tickets loisirs (C.A.F.), les bons vacances (C.A.F.). Par convention d'objectifs avec la C.A.F. des Vosges, nous accordons une attention particulière aux familles à revenus modestes en appliquant des tarifs adaptés pour nos activités d'accueil loisirs en direction d'enfants mineurs.

Pour les adhérents de moins de 18 ans, il est possible de bénéficier d'une

remise de 5 % sur le montant des cotisations à partir du moment où les familles peuvent justifier d'un quotient familial inférieur à 1600 €. Pour celles et ceux qui voudraient bénéficier de la remise, il conviendra de présenter tous les justificatifs permettant de calculer le quotient (avis d'imposition, relevés de prestations sociales). Il est impératif de justifier de son niveau de ressources au moment de l'inscription.

STATIONNEMENT

De plus en plus d'adhérents et un nombre de places de parking inchangé ! L'implantation géographique de la MJC ne permet pas d'agrandir le parking. C'est pourquoi nous comptons sur le sens civique de nos adhérents pour ne pas gêner les riverains devant leur porte d'entrée ou leur porte de garage. Nous vous invitons à ne pas vous placer sur les trottoirs, les services de police sont alertés pour verbaliser les contrevenants.

Quelques solutions s'offrent à nous et demandent plus de marche à pieds :

- Le parking de la carrière Collot ;
- Le parking Crousse, rue Aristide Briand, accessible par les petits escaliers dissimulés à proximité de la résidence "sans souci" ;
- Le parking de la Louvière.

REDUCTIONS

Compte tenu de l'augmentation des inscriptions familiales, la M.J.C. a décidé d'appliquer une réduction aux familles et individus habitant sous le même toit : 5% pour deux activités, 10% pour trois activités, 15% pour quatre activités et 20% pour cinq activités.

Attention : toutes les inscriptions doivent être réglées en même temps et avant le 15 Décembre 2011.

Les étudiants, retraités et chômeurs peuvent bénéficier d'un tarif préférentiel sous présentation d'un justificatif.

INSCRIPTIONS

Les adhérents peuvent essayer une séance avant de s'inscrire. Mais attention, seul le paiement constitue l'inscription dans les listes d'activités. Cette remarque importe dans le cas d'activités à succès pour lesquelles nous limitons le nombre de participants.

DEROULEMENT DE LA SAISON

La saison est divisée en 2 demi-saisons. La seconde débute le 30 Janvier 2012.

Les cotisations sont à régler à chaque début de période.

La M.J.C. s'arrange pour que chaque adhérent bénéficie d'au moins 30 séances par saison (voir tableau ci-dessous).

La date de fin de saison est prévue le samedi 16 Juin 2012 inclus.

	1 ^{ère} Période	2 ^{ème} Période	TOTAL
	Rentrée du 12/09/11	Rentrée du 30/01/12	
Lundi	15	15	30
Mardi	16	14	30
Mercredi	16	16	32
Jeudi	17	15	32
Vendredi	16	15	31
Samedi	17	15	32

	Congés scolaires	Congés M.J.C.
AUTOMNE	du 22/10/2011 au 03/11/2011	Idem
NOËL	du 17/12/2011 au 03/01/2012	Idem
HIVER	du 11/02/2012 au 27/02/2012	Idem
PRINTEMPS	du 07/04/2012 au 23/04/2012	Idem

P.S. : la M.J.C. fermera également ses portes les 17, 18, 19 et 20 mai et le lundi 28 mai 2012 (Pentecôte).

REMBOURSEMENTS

- En cas d'absence prolongée à une activité, aucun remboursement n'est possible sauf pour raisons médicales graves, certifiées par un médecin, ou en cas de déménagement. Les demandes doivent être adressées au Directeur de la M.J.C. en temps voulu et par écrit, accompagnées des justificatifs.
- Dans le cas des stages, des voyages et des vacances, le remboursement est modique car les frais d'organisation sont engagés à l'avance.

OBJETS VOLES

La M.J.C. décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

Il est demandé aux adhérents de ne pas laisser d'objets de valeur ou d'argent dans les vestiaires, mais de les prendre avec eux dans leur salle d'activité. Les objets trouvés à la M.J.C. sont regroupés, n'hésitez pas à les demander au secrétariat.

TAPIS DE GYM

La fourniture du tapis de gym est un avantage non obligatoire, c'est pourquoi nous demandons à nos adhérents de ne pas les détériorer et de veiller à certaines règles d'hygiène. Il serait donc souhaitable de prévoir une serviette ou un plaid personnel pour les activités se déroulant au sol.

AGREMENTS ET SECURITE

Puisque notre rôle est d'accueillir, nous sommes tenus par la loi de garantir nos capacités :

- Pour les voyages nous avons un "agrément tourisme" : N° AG-088-95-0002
- Pour les spectacles, trois licences spectacles : N° 88-6 / 88-1 / 88-5
- Pour l'ensemble de la M.J.C., deux agréments : Jeunesse et Sports et Éducation Populaire : N° ET 000206 et N° 88-514
- Pour les enfants un agrément A.C.M. (Accueil Collectif de Mineurs) délivré par la DDCSPP. De ce fait, nous respectons les normes en matière de qualification du personnel (BAFA - BAFD....).
- Pour nos activités à licences, des affiliations sportives aux fédérations concernées : F.F.K.A.M.A., F.F.L.A.B., F.F.C.D.A.
- Pour la gestion des adhérents informatisée, une autorisation du C.N.I.L. N° 14 800 du 02/09/1986
- Nos animateurs de Danse Classique et Jazz sont professeurs reconnus par le Ministère de la Culture et nos salles de danse respectent les normes obligatoires.
- Nos locaux ont été visités par la commission de sécurité et conviennent pour l'accueil de la petite enfance.

LES ACTIVITES ENFANTS

L'article L 227-5 (code de l'action sociale et des familles) oblige la M.J.C. à informer les parents ou représentants légaux de leur intérêt à souscrire un contrat d'assurance.

PROJET EDUCATIF

L'accueil des enfants est organisé en fonction d'un projet éducatif dans lequel figurent nos finalités et nos objectifs. Ce projet éducatif est décliné en projets pédagogiques qui expliquent les moyens mis en œuvre pour que votre enfant profite au mieux de notre association d'Éducation Populaire. N'hésitez pas à demander ces documents.

ENFANTS
ADOS
de 4 à 18 ans

ACTIVITÉS
Culturelles
Sportives
Techniques
Scientifiques
Artistiques

GYM ET JEUX



Une gymnastique qui respecte l'harmonie du corps de l'enfant et qui le prépare à la pratique sportive à travers des exercices de coordination, d'agilité et de souplesse. Les jours de beau temps, nous proposons des jeux collectifs en extérieur.

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 13h45 à 14h45 pour les 4-6 ans (6 ans maternelle) et de 14h45 à 15h45 pour les 6-10 ans (6 ans CP).

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 14.09.11 avec E. BARBAUX.

KARATE DO



Le karaté est un sport, nous le voulons surtout art martial, c'est-à-dire une activité qui développe le physique mais aussi l'esprit non violent.

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 18h30 à 19h30 pour les 12-15 ans.

Le vendredi de 17h30 à 18h30 pour les 8-11 ans.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 76 € cotisation annuelle.

Plus licence.

A partir du 14.09.11 avec A. MIADANA.

NOUVEAU

BOXE THAÏ

ou le muay thai (*thaï* : "boxe [du peuple] Thai"), parfois appelée boxe thaïlandaise, est un art martial et un sport de combat, créé au XVI^e siècle. Il est classé en Occident parmi les boxes pied-poings (BPP), c'est-à-dire les boxes dites "sportives". La boxe thaï nécessite des aptitudes physiques telles que souplesse, réflexes, puissance et force, mais aussi des aptitudes mentales comme la volonté, le courage et le respect.

Pour les 11 -15 ans.

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 16h à 17h.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 76 € cotisation annuelle

A partir du 14.09.11 avec C. MEPHON.

CAPOEIRA



Art martial brésilien du XVI^{ème} siècle dont le chant, la musique, la danse, le jeu et les acrobaties en font un véritable spectacle.

M.J.C. Savouret : Le mercredi de 16h30 à 17h30 pour les 8-13 ans et de 17h30 à 18h30 pour les + de 13 ans.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 14.09.11 avec N. SEGHETTO.

YOGA

Faites découvrir à votre enfant une pratique ludique du yoga : postures, techniques respiratoires et relaxation.

Pour les collégiens : s'approprier un corps en plein changement, développer le pouvoir de concentration grâce aux postures, techniques respiratoires et relaxation.

Pour les 6-12 ans.

MJC Savouret : Le mercredi de 14h à 15h.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 14.09.11 avec I. COLLET.

FITNESS

NOUVEAU

Améliorer sa condition physique en musique : 15 min. d'échauffement (cardio training progressif, 30 min. de musculation des gros groupes musculaires (cuisses - abdos - fessiers), en terminant par 15 min d'étirements. **Pour les 12 -16 ans.**

MJC Savouret : Le mardi de 17h30 à 18h30

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 13.09.11 avec S. ARNOULD.

GUÏTARE



Pratiquer la guitare quel que soit l'âge, le niveau ou le style musical. Pour apprendre l'accompagnement, le jeu en groupe ou en solo, l'improvisation ou la composition, tout en développant le rythme et l'oreille avec ou sans

solfège.

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 17h15 à 18h15 - de 18h15 à 19h15 ou de 19h15 à 20h15.

Le mercredi de 13h30 à 14h30 - de 14h30 à 15h30 - de 15h30 à 16h30 - de 16h30 à 17h30 - de 17h45 à 18h45.

Le jeudi de 17h15 à 18h15 ou de 18h15 à 19h15.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 12.09.11 avec O. DE MENECH.

GUI'TARE ELECTRIQUE



Cette activité apporte toutes les bases théoriques et techniques de la guitare électrique. Elle s'adresse aux débutants ainsi qu'aux niveaux plus avancés.

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 18h45 à 19h45 et le jeudi de 18h15 à 19h15 (tous niveaux).

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 14.09.11 avec O. DE MENECH.

NOUVEAU

GUI'TARE POP ET VARIETE

Cours de guitare acoustique pour débutants, avancés et experts. Une nouvelle approche de l'apprentissage ou perfectionnement de la guitare acoustique avec les tubes qui cartonnent en radio fm. Franck Zutterman, alias kiki88000 sur "Youtube", vous donnera toutes les astuces techniques et harmoniques afin d'adapter facilement les derniers titres radios à la guitare. **A partir de 14 ans.**

M.J.C. Savouret :

Le jeudi de 18h à 19h.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 15.09.11 avec F. ZUTTERMAN.

NOUVEAU

CHANT POP ET VARIETE

Cours de chant de tous niveaux. En corrélation avec les cours de guitare mais ne s'adressant pas pour autant qu'aux guitaristes. Le travail portera sur les techniques de puissance, de timbre, de vibes, de vibratos, de mise en place rythmique, d'harmonie... Tout cela avec des titres qui font l'actualité musicale. Attention, ceci n'est pas une chorale !

Ces 2 cours pourront éventuellement mélanger leur savoir faire afin d'unir le chant et la guitare. **A partir de 14 ans.**

M.J.C. Savouret :

Le jeudi de 19h à 20h

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 15.09.11 avec F. ZUTTERMAN.

DANSE JAZZ



Le "Modern'Jazz" danse vivante et colorée est une fusion entre le mouvement et la musique. Les cours proposés (échauffement, étirements, technique, enchaînements, chorégraphies)

s'adaptent aux différents niveaux dans une démarche ludique et créative.

Corps - rythme - énergie - espace - sont les voies d'explorations riches et variées permettant d'aborder les premières bases techniques ou de les approfondir.

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 13h30 à 14h30 pour les 4-6 ans (6 ans CP) - de 14h30 à 15h30 pour les 7-9 ans - de 15h30 à 16h30 pour les 10-12 ans - de 16h30 à 17h30 pour les + 12 ans (débutants et intermédiaires) - de 17h30 à 18h45 pour les + 12 ans (avancés).

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C.

Cours d'1h : 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

Cours d'1h15 : 57 € cotisation bi-annuelle ou 104 € annuelle.

A partir du 14.09.11 avec P. ATHONADY.

INITIATION DANSE CLASSIQUE



Classe destinée aux enfants de 6-8 ans désireux de rentrer dans le monde de la danse à petits pas prudents. L'activité réserve aux petits danseurs une part de jeu indispensable à leur épanouissement.

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 10h30 à 11h30.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 21.09.11 avec S. GRASSER.

DANSE CLASSIQUE ENFANTS-ADOS



Approche et perfectionnement des bases et de la technique de la danse classique. Méthode accessible à tous les enfants avec participation de tous à un spectacle de fin d'année.

M.J.C. Savouret :

Le mardi de 17h15 à 18h30 - le jeudi de 17h15 à 18h30 le vendredi de 17h45 à 19h.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 57 € cotisation bi-annuelle ou 104 € cotisation annuelle.

A partir du 20.09.11 avec S. GRASSER.

MERCREDIS RECREATIFS



Votre enfant a entre 6 et 12 ans et ne sait pas comment occuper son mercredi ? Avec nous, aucune chance qu'il s'ennuie.

Possibilité d'inscription à la journée avec repas ou à la demi-journée. Accueil possible dès 8h.

M.J.C. Saint-Laurent :

Le mercredi de 9h à 17h30 ou de 13h30 à 17h30

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - Demi-journée : 66 € bi-annuelle ou 122 € annuelle - Journée sans repas : 132 € bi-annuelle ou 254 € annuelle - Journée avec repas 212 € bi-annuelle ou 414 € annuelle.

A partir du 07.09.11 avec O. VILLEMIN et M. NOËL.

P'TITES MARMAILLES

Le but de cette activité est de promouvoir l'éveil par le biais du jeu et des pratiques artistiques et corporelles. Pour les 3-5 ans.

M.J.C. Saint-Laurent : Le mercredi de 9h à 12h (accueil possible à 8h30) pour les 3-5 ans.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 66 € cotisation bi-annuelle ou 122 € annuelle.

A partir du 07.09.11 avec M. NOEL.

EVEIL DE L'ENFANT



Indirectement, par le biais du jeu collectif, les enfants acquièrent, sur une musique appropriée, le sens du rythme tout en développant leur musculature. Ils apprennent

aussi à se mouvoir en groupe, à se situer dans l'espace et à s'extérioriser par rapport au public. **Pour les 4-6 ans.**

M.J.C. Savouret : Le mercredi de 10h30 à 11h30.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 14.09.11 avec P. FERREIRA DE MERVIELES.

ANGLAIS

Il s'agit pour les collégiens d'acquérir la "musique de la langue", excellent complément du travail scolaire.

M.J.C. Savouret :

Le mardi de 17h15 à 18h15 pour les + de 12 ans.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 13.09.11 avec C. HESKETH.

POTERIE



Plusieurs techniques (au choix) sont pratiquées, en particulier : modelage, sculpture dans la masse, à la plaque, au colombin ; initiation et perfectionnement au tournage. Les pièces terminées sont émaillées et cuites sur place.

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 15h à 16h pour les 6-11 ans - de 16h à 17h30 pour les 12-16 ans.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour le cours d'1h - 63 € cotisation bi-annuelle ou 116 € annuelle pour les cours d'1h30.

A partir du 14.09.11 avec P. DALOT et

P. FERREIRA DE MERVIELES.

ART PLASTIQUE



Le but de cette activité est de procurer le moyen de s'épanouir. Différentes techniques, à l'aide de moyens d'expression variés, dont le dessin, vont être abordées. Ceci tout en se familiarisant avec les couleurs, avec les formes.

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 17h à 18h pour les 6-15 ans.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € cotisation annuelle.

A partir du 14.09.11 avec L. DJEZIRI.

THEATRE-MIMES



Pour les débutants, la pédagogie théâtrale permet à l'enfant de prendre conscience de ses facultés d'expression par le corps et la voix. Dès la 2^{ème} année, l'élève s'initie aux improvisations et se heurte au jeu théâtral. Il se rend compte de l'importance du gestuel et de la voix. Plus tard, il se réalise et pose sa réflexion sur l'importance du drame. Il étudie la psychologie du personnage qu'il va intégrer.

M.J.C. Belle-Etoile : Le mercredi de 14h à 15h15 (7-10 ans) - de 15h15 à 16h30 (11-13 ans).

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 57 € cotisation bi-annuelle ou 104 € annuelle.

A partir du 14.09.11 avec O. ARNOULD.

LES MESSAGERS DU REVE



Explorer les domaines de l'imaginaire ou fonder vos univers ludiques aux côtés des Messagers du Rêve (jeux de cartes et culture de l'imaginaire).

M.J.C. Savouret :

Le samedi de 14h à 19h pour les 14-18 ans.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 58 € cotisation annuelle.

**A partir du 17.09.11 avec B. CHARPENTREAU,
S. PETITDEMANGE,
C. MILLET, D.VIAL.**

CLUB SCIENCES



Qui n'a pas rêvé un jour d'être cosmonaute, de devenir un fou du labo et d'explorer les phénomènes naturels ? Astronomie, physique, chimie, autant de thèmes abordés de façon ludique, tout en réalisant des expériences amusantes. Si tu veux les connaître, tu es au bon endroit.

M.J.C. Belle-Etoile :

Le mercredi de 14h à 15h (pour les 6-8 ans) - de 15h15 à 16h15 (pour les 8-10 ans) ou de 16h30 à 18h (pour les plus de 10 ans).

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour le cours d'1h - 63 € cotisation bi-annuelle ou 116 € annuelle pour le cours d'1h30.

**A partir du 14.09.11 avec Y. GERMAIN, S. PRISE
et C GRAFF.**

ASTRONOMIE

Viens te familiariser avec les astres en étudiant leurs origines, leurs évolutions, leurs propriétés physiques et chimiques, et deviens ainsi un véritable astronome amateur.

M.J.C. Belle-Etoile :

Le vendredi de 17h30 à 19h pour les ados jusque 14 ans.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 46,50 € cotisation annuelle.

**A partir du 16.09.11 avec D. MATHIEU, Y. GERMAIN,
S. PRISE et C. GRAFF.**

LES VACANCES



A LA JOURNEE OU A LA SEMAINE

Pour les enfants à partir de 6 ans (6 ans CP en cours), ce temps de loisirs est précieux, loin des habitudes quotidiennes et des rythmes scolaires. Les enfants s'adonnent à un programme varié et récréatif mêlant les jeux, les activités manuelles, sportives et d'expression. Proche des préoccupations des parents, nul besoin d'inscrire les enfants à l'ensemble du ou des Accueils de Loisirs. Les activités commencent à 9h et se terminent à 17h mais nous accueillons les enfants dès 8h et jusqu'à 18h.

En Automne : du 24 au 28 Octobre
à la M.J.C. Savouret

En Hiver : du 13 au 17 Février
et du 20 au 24 Février 2012
à la M.J.C. Savouret

Au Printemps : du 10 au 13 Avril
et du 16 au 20 Avril 2012
à la M.J.C. Savouret

En Été : du 9 au 13 et du 16 au 20 Juillet 2012
à la M.J.C. Savouret
du 20 au 24 Août et du 27 au 31 Août 2012
à la M.J.C. Belle-Etoile
ALSH Maternel pour les 3 - 6 ans
du 9 au 13 Juillet 2012 (lieu non défini)



EN VELO

Au programme, un seul mot : l'aventure.

On part le lundi matin, en avant la forêt et on ne réapparaît, transformé, que

le vendredi à 17h. Entre temps, dix mille choses se passent d'un endroit à l'autre et pendant les bivouacs. La civilisation nous paraît une chose lointaine.

du 2 au 6 et du 9 au 13 Juillet 2012
(à partir de 8 ans)



SORTIES SKI

A partir de 7 ans, pour les débutants ou les confirmés, l'ambiance est sympathique et chaleureuse.

Rien de tel pour s'évader des rigueurs hivernales.

Ces sorties peuvent être remplacées par un accueil de loisirs en cas de pistes impraticables.

Du 13 au 17 Février et du 20 au 24 Février 2012



LES CAMPS SKI

Pour les fans de la glisse, en surf ou en ski, dans une charmante station alpine, de quoi se débarrasser des

fourmis dans les pattes et des vélos dans la tête. Ambiance géniale assurée.

A partir de 8 ans.

Du 12 au 18 Février 2012

Du 19 au 25 Février 2012

INFORMATION : Les tarifs vacances sont majorés de 5% pour les extérieurs d'Epinal sauf Golbey et le Syndicat de l'Avière (Chantraine, Chaumousse, Darnieulles, Domèvre/Avière, Dommartin-aux-Bois, Fomerey, Girancourt, Les Forges, Renauvoid, Sanche et Uxegney).

EN MINI SEJOUR DANS LES HAUTES VOSGES



A partir de 7 ans. Air pur, détente, joie de vivre... et la complicité amicale d'une vie en communauté pendant cinq jours et quatre nuits.

Du 9 au 13 Avril
et du 16 au 20 Avril 2012



CHARLISE Boulangerie-Pâtisserie
33 rue Notre Dame de Lorette - 88000 EPINAL
Tél. 03 29 82 45 87

www.lacomediedesfleurs.com

artisan fleuriste

La comédie
des
fleurs

15 rue de la Comédie
88000 EPINAL
Tél. 03 29 643 643
Quartier Basilique

Commandez par et réglez par CB (paiement sécurisé)



Les Caves De Fontenay

8, rue de la Maix
88000 EPINAL
Tél. 03 29 32 33 52

1, route d'Aydoilles
88600 FONTENAY
Tél. 03 29 30 00 31
ou 06 58 09 70 29

VINS et SPIRITUEUX - BIERES ARTISANALES
TOUTES AUTRES BOISSONS NON ALCOOLISEES
PRET DE MATERIEL

ADOS - ADULTES

ACTIVITÉS

Culturelles
Sportives
Techniques
Scientifiques
Artistiques

YOGA / RELAXATION / ZEN



Technique pluri millénaire pour apprendre à mieux vivre son corps et, à travers cette approche découvrir la variété des manifestations du mental, leur apparition et leur dispersion.
Pour les plus de 16 ans.

Un stage de yoga-chant aura lieu les 4 et 5 février 2012 avec Sonia Belna à la MJC Savouret.

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 9h à 10h15 (**Yoga**) - de 10h30 à 11h45 (**Yoga Retraités**) - de 14h15 à 15h30 (**Yoga**) - de 15h45 à 17h (**Yoga-Relaxation**) - de 17h15 à 18h30 (**Yoga**) - et de 18h45 à 20h (**Découverte Zen**).

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 58 € cotisation bi-annuelle ou 106 € annuelle pour les moins de 18 ans - 59 € cotisation bi-annuelle ou 108 € annuelle pour les adultes.

A partir du 19.09.11 avec C. LECLERC.

SOPHROLOGIE



L'entraînement à la relaxation dynamique de Caycedo en groupe permet à chacun de mieux se connaître au niveau corporel et mental, de mieux gérer le stress, d'améliorer la récupération, la confiance en soi, de s'adapter d'une manière plus harmonieuse à son environnement.

M.J.C. Belle-Etoile :

Le jeudi de 19h à 20h30 **pour les plus de 15 ans.**

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 112 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans ou 117 € pour les adultes.

A partir du 15.09.11 avec F. THOUVENOT.

NOUVEAU

TAI-CHI

Pour les asiatiques, le Tai chi est un art martial mais aussi une méthode de santé. Le sens du Tai chi réside dans les notions de Ying et de Yang, du vide/du plein, du mou/du dur...et se traduit par un travail sur les postures, le relâchement, la respiration, l'enracinement...
A partir de 16 ans.

M.J.C. Savouret :

Le mardi de 19h45 à 21h15

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 116 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans - 118 € pour les adultes.

A partir du 13.09.11 avec J.C. GUSTIN.

KARATE - DO



Le karaté est un sport, mais nous le voulons surtout art martial, c'est-à-dire une activité qui développe le physique mais aussi l'esprit non violent.

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 19h30 à 21h

Le vendredi de 18h30 à 20h (cours intensif)

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 81 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans - 82 € pour les adultes. Plus licence.

A partir du 14.09.11 avec A. MIADANA et P. BLUCHE.

AïKIDŌ



Discipline et art martial. Retrouver avec des techniques efficaces, la souplesse, l'énergie, l'harmonie. Sans compétition, la pratique se fait à main nue ou sans arme, à son rythme, selon son âge avec un ou plusieurs partenaires. Rompre l'isolement. Initiation au shiatsu. **Pour les plus de 15 ans.**

Portes ouvertes à la MJC Savouret à l'occasion de la journée nationale de l'aikido le dimanche 18 septembre 2011

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 20h à 21h30 - Le jeudi de 9h30 à 11h (pour les séniors) ou de 20h à 21h30.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 70 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans - 72 € pour les adultes. Plus licence.

A partir du 12.09.11 avec Y. BLAUDEZ.

BOXE THAÏ

ou le muay thai (*thai* : "boxe [du peuple] *Thai*"), parfois appelée boxe thaïlandaise, est un art martial et un sport de combat, créé au XVI^e siècle. Il est classé en Occident parmi les boxes pied-poings (BPP), c'est-à-dire les boxes dites "sportives". La boxe thai nécessite des aptitudes physiques telles que souplesse, réflexes, puissance et force, mais aussi des aptitudes mentales comme la volonté, le courage et le respect.

M.J.C. Savouret :

Le vendredi de 20h30 à 22h à partir de 16 ans.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 81 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans - 82 € cotisation annuelle pour les adultes. Plus licence.

A partir du 16.09.11 avec C. MEPHON.

STEP



Programme d'entraînement en endurance (travail cardio-vasculaire et tonification musculaire) avec une petite marche ajustable, effectué en musique et présentant des séquences de pas très variés. Le step répond aux besoins physiques des femmes mais aussi des hommes.

M.J.C. Savouret :

Le jeudi de 9h à 10h ou de 18h30 à 19h30.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour les moins de 18 ans - 53,50 € cotisation bi-annuelle ou 97 € annuelle pour les adultes.

A partir du 15.09.11 avec A. BENOIT.

F.A.C.



Après un échauffement généralisé, renforcement musculaire des **F**essiers, **A**bdominaux et **C**uisses, sur une musique rythmée et tonique. Etirement des chaînes musculaires sollicitées.

M.J.C. Saint-Laurent :

Le lundi de 18h15 à 19h15.

A partir du 12.09.11 avec A. BENOIT.

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 12h15 à 13h15.

A partir du 12.09.11 avec J. FOMBARON.

Le mardi de 18h15 à 19h15.

A partir du 13.09.11 avec A. BENOIT.

Le jeudi de 19h30 à 20h30.

A partir du 15.09.11 avec T. MATHIEU.

Le vendredi de 12h15 à 13h15.

A partir du 16.09.11 avec J. FOMBARON.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour les moins de 18 ans - 53,50 € cotisation bi-annuelle ou 97 € annuelle pour les adultes.

PILATES



Le Pilates, mélange de yoga, de danse et de gym, tonifie le corps tout entier et l'amincit visiblement. De plus, en traitant les muscles posturaux, il rend le corps plus tonique et droit.

M.J.C. Saint-Laurent :

Le lundi de 19h30 à 20h30 et de 20h30 à 21h30.

A partir du 12.09.11 avec A. BENOIT.

M.J.C. Savouret :

Le jeudi de 10h à 11h et de 20h30 à 21h30

A partir du 15.09.11 avec A. BENOIT.

Le vendredi de 12h15 à 13h15

A partir du 16.09.11 avec A. BENOIT.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour les moins de 18 ans - 53,50 € cotisation bi-annuelle ou 97 € annuelle pour les adultes.

GYM ADULTES



Musique, échauffement des articulations, renforcement cardio-vasculaire et musculaire de tout le corps, puis 15 mn de stretching.

M.J.C. Belle-Etoile :

Le mercredi de 18h30 à 19h30 ou de 19h45 à 20h45.

A partir du 14.09.11 avec J. FOMBARON.

M.J.C. Saint-Laurent :

Le jeudi de 18h15 à 19h15.

A partir du 15.09.11 avec J. FOMBARON.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 53,50 € cotisation bi-annuelle ou 97 € cotisation annuelle.

GYM DOUCE



Pour acquérir un équilibre physique par des exercices sans brutalité mais sans mollesse, en musique.

M.J.C. Savouret :

Le mardi de 9h à 10h. Le vendredi de 9h à 10h.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour les moins de 18 ans - 53,50 € bi-annuelle ou 97 € annuelle pour les adultes.

A partir du 13.09.11 avec S. CLERC.

GYM DU DOS



Ce cours comporte un échauffement global et permet de travailler tous les groupes musculaires en tenant compte des pathologies du dos de chacun, avec un travail particulier de renforcement musculaire du dos, des abdominaux et des étirements plus ciblés sur les ischio-jambiers.

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 9h15 à 10h15.

A partir du 12.09.11 avec E. BARBAUX.

Le mardi de 18h30 à 19h30.

A partir du 13.09.11 avec S. ARNOULD.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour les moins de 18 ans - 53,50 € bi-annuelle ou 97 € annuelle pour les adultes.



POWER LIFT

Les altères servent à sculpter le corps sans toutefois le rendre volumineux.

M.J.C. Savouret :

Le mardi de 19h15 à 20h15.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour les moins de 18 ans - 53,50 € cotisation bi-annuelle ou 97 € annuelle pour les adultes.

A partir du 13.09.11 avec A. BENOIT.

STRETCHING



Le stretching est une forme de travail servant essentiellement à allonger les muscles en tenant compte de la respiration. C'est un cours lent qui est un bon complément d'un cours de rythme et tonus.

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 10h15 à 11h15.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour les moins de 18 ans - 53,50 € bi-annuelle ou 97 € annuelle pour les adultes.

A partir du 12.09.11 avec avec E. BARBAUX.

NOUVEAU

MARCHE EN JOEULETTES

Cette année il est proposé de constituer un groupe de marcheurs valides et de personnes avec un handicap qui souhaitent partager la découverte des chemins de randonnée.

Grâce à un fauteuil roulant sur tous les chemins de forêt ou de montagne : la joélette, la marche devient un plaisir partagé. Etre passager de joélettes, être conducteur ou "tracteur" de joélette ne demande pas de capacité physique particulière, seulement une petite dose d'humour, d'attention aux autres et de persévérance.

Les dates de sorties : samedi 17 septembre / samedi 15 octobre / le dimanche 13 novembre / le samedi 21 avril / le dimanche 6 mai / le dimanche 27 mai.

Pour randonner en toute sécurité, il faut au moins 3 personnes par joélette, aussi une inscription préalable de 10 jours avant à la MJC est indispensable.

**Horaires à définir selon le site de la marche.
Avec V. MARTIN**

ACTIVITÉ GRATUITE

RANDONNÉE PEDESTRE



Rendez-vous à tous les adeptes de la verdure et du grand air pour des marches de remise en forme.

Contact tél. 03 29 06 69 51.

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 14h à 16h.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C.

A partir du 12.09.11 avec F. BEAUDRY.

MARCHE NORDIQUE RAQUETTES EN HIVER



Activité sportive de pleine nature réservée à tous les niveaux et tous les âges. Un bol d'air matinal et de bonne humeur dans les bois autour d'Epinal, dégusté avec une paire de bâtons de marche nordique. La séance

comprend des apports techniques de marche nordique, d'orientation et de connaissance des milieux naturels. Au 2^e trimestre en fonction de l'enneigement à proximité d'Epinal, la séance est en raquette à neige.

Attention, le 2^{ème} vendredi soir de chaque mois (à la place du samedi) sera consacré aux sorties nocturnes (départ en co-voiturage à 19h de la MJC).

Des randonnées nordiques seront programmées en cours de saison.

M.J.C Savouret :

Le samedi de 8h30 à 10h.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C - 112 € annuelle pour les moins de 18 ans ou 117 € annuelle pour les adultes

A partir du 17.09.11 avec V. MARTIN.

DANSE JAZZ



Le "Modern'Jazz" danse vivante et colorée est une fusion entre le mouvement et la musique. Les cours proposés (échauffement, étirements, technique, enchaînements, chorégraphies)

s'adaptent aux différents niveaux dans une démarche ludique et créative.

Corps - rythme - énergie - espace - sont les voies d'explorations riches et variées permettant d'aborder les premières bases techniques ou de les approfondir.

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 19h15 à 20h30 (adultes tous niveaux).

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 57 € cotisation bi-annuelle ou 104 € annuelle pour les moins de 18 ans - 59 € bi-annuelle ou 108 € annuelle pour les adultes.

A partir du 14.09.11 avec P. ATHONADY.

iDEE CADEAU !

Nous avons réalisé des cartes qui sont disponibles au secrétariat. Avec elles, vous pouvez offrir à un proche, un collègue (C.E) ou toute autre personne, l'activité de son choix.

Activités

	Petits	Enfants	Ados	Adultes	Retraités
AÏKIDO			p. 25	p. 25	p. 25
ANGLAIS - CONVERSATION ANGLAISE			p. 16	p. 36	p. 36
AQUARELLE			p. 40	p. 40	p. 40
ARABE			p. 36	p. 36	p. 36
ART PLASTIQUE		p. 17	p. 17	p. 40	p. 40
ARTISANAT CREATION				p. 39	p. 39
ASTRONOMIE			p. 18	p. 44	p. 44
ATELIER MUSIQUES TRADITIONNELLES (accordéon, violon, guitare dadgad, mandoline)			p. 35	p. 35	p. 35
ATELIER THEATRE			p. 38	p. 38	p. 38
BOITAGE - CARTONNAGE			p. 43	p. 43	p. 43
BOXE THAI		p. 12	p. 12 - p. 25	p. 25	p. 25
CALLIGRAPHIE			p. 40	p. 40	p. 40
CAPOEIRA		p. 13	p. 13		
CHANSONS			p. 35	p. 35	p. 35
CHANT POP ET VARIETE			p. 14	p. 36	p. 36
CLUB SCIENCES		p. 18	p. 18		
COUTURE			p. 39	p. 39	p. 39
DANSE AFRICAINE			p. 32	p. 32	p. 32
DANSE BRESILIENNE			p. 32	p. 32	p. 32
DANSE CLASSIQUE ET INITIATION		p. 15	p. 15	p. 32	p. 32
DANSE JAZZ	p. 15	p. 15	p. 15	p. 29	p. 29
DANSE ORIENTALE			p. 33	p. 33	p. 33
DANSES TRADITIONNELLES			p. 33	p. 33	p. 33
ENCADREMENT			p. 42	p. 42	p. 42
ESPAGNOL - CONVERSATION ESPAGNOLE			p. 37	p. 37	p. 37
EVEIL DE L'ENFANT		p. 16			
F.A.C.			p. 26	p. 26	p. 26
FITNESS ADOS			p. 13		
FOYERS RETRAITES					p. 44
GUITARE - GUITARE ELECTRIQUE - GUITARE POP ET VARIETE		p. 13 - p. 14	p. 13 - p. 14	p. 34 - p. 35	p. 34 - p. 35
GYM ADULTES - DOUCE - DOS			p. 27	p. 27	p. 27
GYM ET JEUX	p. 12	p. 12			
ITALIEN			p. 37	p. 37	p. 37
KARATE DO		p. 12	p. 12 - p. 25	p. 25	p. 25
LES MESSAGERS DU REVE			p. 18	p. 44	
MARCHE EN JOELLETES			p. 28	p. 28	p. 28
MARCHE NORDIQUE			p. 29	p. 29	p. 29
MERCREDIS RECREATIFS		p. 16			
MEUBLES EN CARTON			p. 43	p. 43	p. 43
OENOLOGIE				p. 38	p. 38
ORCHESTRE JAZZ ET VARIETES			p. 34	p. 34	p. 34
PILATES			p. 26	p. 26	p. 26
POTERIE		p. 17	p. 17	p. 42	p. 42
POWER LIFT			p. 28	p. 28	p. 28
P'TITES MARMAILLES	p. 16				
RANDONNEE PEDESTRE			p. 29	p. 29	p. 29
RELIURE				p. 39	p. 39
SCULPTURE SUR BOIS			p. 41	p. 41	p. 41
SOPHROLOGIE				p. 24	p. 24
STEP			p. 26	p. 26	p. 26
STRETCHING			p. 28	p. 28	p. 28
TAI CHI			p. 24	p. 24	p. 24
TAPISSERIE D'AMEUBLEMENT			p. 43	p. 43	p. 43
THEATRE MIMES		p. 17	p. 17		
VITRAIL			p. 41	p. 41	p. 41
YOGA - RELAXATION - ZEN		p. 13	p. 24	p. 24	p. 24
ZOUK SALSA			p. 33	p. 33	p. 33

DANSE CLASSIQUE



Cours du mardi : cours s'adressant aux adultes, jeunes et moins jeunes, désireux de découvrir la danse classique ou de s'y remettre au travers d'un travail à la barre et d'une barre

au sol.

Cours du samedi : approche et perfectionnement des bases et de la technique de la danse classique. Méthode accessible avec participation de tous à un spectacle de fin d'année.

M.J.C. Savouret :

Le mardi de 18h30 à 19h15.

A partir du 20.09.11 avec S. GRASSER.

Le samedi de 14h à 15h30 selon niveau défini par le professeur.

A partir du 24.09.11 avec S. GRASSER.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - Cours du mardi (45 min) : 52 € le semestre pour les moins de 18 ans ou 94 € l'année - 53,50 € le semestre ou 97 € l'année pour les adultes. Cours du samedi (1h30) 63 € cotisation bi-annuelle ou 116 € annuelle pour les moins de 18 ans ou 64 € bi-annuelle ou 118 € annuelle pour les adultes.

DANSE BRÉSILIENNE



Danse "Axé Music" (Danse issue de la Capoeira), Samba (danse originaire d'Afrique) ou Forro (danse originaire du Brésil), toutes sont des danses très rythmées qui expriment la joie de vivre. Si vous voulez vous défouler, seul, en couple ou en groupe alors n'hésitez pas.

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 20h15 à 21h45 (débutants) - Le mercredi de 20h30 à 22h (initiés).

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 63 € cotisation bi-annuelle ou 116 € annuelle pour les moins de 18 ans - 64 € bi-annuelle ou 118 € annuelle pour les adultes.

A partir du 12.09.11 avec V. SIMONNET.



DANSE AFRICAINE

Apprentissage de la danse traditionnelle d'Afrique et danse moderne. Latéralisation des mouvements. Création de chorégraphies.

M.J.C. Savouret :

Le vendredi de 19h à 20h30 (débutants) ou de 20h30 à 22h (initiés).

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 63 € cotisation bi-annuelle ou 116 € annuelle pour les moins de 18 ans - 64 € cotisation bi-annuelle ou 118 € annuelle pour les adultes.

A partir du 16.09.11 avec J.P. N'GUESSAN.

DANSE ORIENTALE

Cours de Raqs sharqi (danse féminine en solo qui s'est développée en Égypte sous des formes populaires et classiques) avec trois styles différents : le Shaabi (d'origine rurale), le Baladi (rythme urbanisé qui a comme origine les rythmes anciens et les chansons de la campagne) et le sharqi (style classique ou danse de cour).

A partir de 16 ans.

M.J.C. Savouret :

Le vendredi de 19h à 20h30 pour les débutants ou de 20h30 à 22h pour les initiés.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 63 € cotisation bi-annuelle ou 116 € annuelle pour les moins de 18 ans - 64 € bi-annuelle ou 118 € annuelle pour les adultes.

A partir du 16.09.11 avec A. RENOARD.

ZOUK - SALSA



Moment de détente et convivial sur les rythmes du zouk et de la salsa (pas d'obligation de s'inscrire en couple).

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 19h à 20h30 (débutants) et de 20h30 à 22h (initiés).

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 63 € cotisation bi-annuelle ou 116 € annuelle pour les moins de 18 ans - 64 € bi-annuelle ou 118 € annuelle pour les adultes.

A partir du 14.09.11 avec D. JACQUES.

DANSES TRADITIONNELLES (BAL FOLK)



L'atelier est ouvert aux débutants et aux confirmés (apprentissage des pas de base). La première demi-heure est consacrée à la décomposition des pas. Venez vous initier ou vous perfectionner aux différentes danses traditionnelles (valse, bourrée, mazurka...).

Selon calendrier.

M.J.C. Savouret :

Le mardi de 20h30 à 22h30 tous niveaux.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 58 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans - 59 € pour les adultes.

A partir du 13.09.11 avec J. GENET.

GUIWARE



Pratiquer la guitare quel que soit son âge, le niveau ou le style musical. Pour apprendre l'accompagnement, le jeu en groupe ou en solo, l'improvisation ou la composition, tout en développant le rythme et l'oreille avec ou sans solfège.

M.J.C. Savouret : Le lundi de 17h15 à 18h15 - de 18h15 à 19h15 - de 19h15 à 20h15 - de 20h30 à 21h30. Le mercredi de 17h45 à 18h45 - de 18h45 à 19h45. Le jeudi de 17h15 à 18h15.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour les moins de 18 ans - 53,50 € cotisation bi-annuelle ou 97 € annuelle pour les adultes.

A partir du 12.09.11 avec O. DE MENECH.

GUIWARE ELECTRIQUE



Cette activité apporte toutes les bases théoriques et techniques de la guitare électrique. Elle s'adresse aux débutants ainsi qu'aux niveaux plus avancés.

M.J.C. Savouret : Le mercredi de 18h45 à 19h45 et le jeudi de 18h15 à 19h15 (tous niveaux).

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour les moins de 18 ans - 53,50 € bi-annuelle ou 97 € annuelle pour les adultes.

A partir du 14.09.11 avec O. DE MENECH.

ORCHESTRE JAZZ ET VARIÉTÉS



Vous jouez d'un instrument chez vous (trompette, saxo, clarinette, accordéon, basse...), voici l'occasion de jouer ensemble dans un bon état d'esprit. N'ayez pas peur de votre niveau. **Pour les plus de 14 ans.**

M.J.C. Saint-Laurent : Le jeudi de 19h30 à 21h.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 112 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans ou 117 € annuelle pour les adultes.

A partir du 15.09.11 avec P. CHATOUREL.

ATELIER MUSICAL VOSGIEN

20, rue de Lorraine - DEYVILLERS - Tél. 03 29 34 34 67

Pianos

Vente - Accord - Réparation - Location

Réparations

Vents/Cuivre - Electronique - Sonorisation - Pianos

Vente neuf

Batteries - Claviers - Guitares - Lutherie
Instruments à vent - Partition - Sonorisation - Accordéons

NOUVEAU

GUIWARE POP ET VARIÉTÉ

Cours de guitare acoustique pour débutants, avancés et experts. Une nouvelle approche de l'apprentissage ou perfectionnement de la guitare acoustique avec les tubes qui cartonnent en radio fm. Franck Zutterman, alias kiki88000 sur "Youtube", vous donnera toutes les astuces techniques et harmoniques afin d'adapter facilement les derniers titres radios à la guitare. **A partir de 14 ans.**

M.J.C. Savouret :

Le jeudi de 18h à 19h.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle pour les moins de 18 ans - 53,50 € cotisation bi-annuelle ou 97 € annuelle pour les adultes.

A partir du 15.09.11 avec F. ZUTTERMAN.

ATELIER MUSIQUES TRADITIONNELLES



La musique "trad" est une musique vivante, tellement vivante qu'elle se transmet uniquement dans une ambiance conviviale de partage. Les musiques trad sont essentiellement des musiques à danser (bal folk). Les ateliers se

déclinent de la façon suivante :

Accordéon diatonique : avec F. DI CINTIO selon calendrier (alternance experts et débutants)

Guitare dadgad (ré la ré sol la ré) : avec V. FISSON selon calendrier (à peu près 1 fois sur 2)

Mandoline : avec M. ALLIERI selon calendrier (à peu près 1 fois sur 2)

Violon : avec G. MALPERTU et J. DEMARET toutes les semaines

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 77 € cotisation annuelle pour les ados-adultes.

La cotisation inclus 1 place aux deux spectacles trad. et 1 place au bal folk.

A partir du 13.09.11 pour tous les ateliers.

CHANSONS



Venir chanter en groupe pour partager avec d'autres le plaisir du chant et par là même développer son oreille ainsi que le sens du rythme dans un esprit de convivialité et de découverte du monde de la musique.

Pour les plus de 15 ans.

M.J.C. Savouret : Le jeudi de 19h15 à 20h45.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 63 € cotisation bi-annuelle ou 116 € annuelle pour les moins de 18 ans - 64 € bi-annuelle ou 118 € annuelle pour les adultes.

A partir du 15.09.11 avec O. DE MENECH.

NOUVEAU

CHANT POP ET VARIÉTÉ

Cours de chant de tous niveaux. En corrélation avec les cours de guitare mais ne s'adressant pas pour autant qu'aux guitaristes. Le travail portera sur les techniques de puissance, de timbre, de vives, de vibratos, de mise en place rythmique, d'harmonie... Tout cela avec des titres qui font l'actualité musicale. Attention, ceci n'est pas une chorale !

Ces 2 cours pourront éventuellement mélanger leur savoir faire afin d'unir le chant et la guitare. **A partir de 14 ans.**

M.J.C. Savouret :

Le jeudi de 19h à 20h

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 52 € cotisation bi-annuelle ou 94 € annuelle.

A partir du 15.09.11 avec F. ZUTTERMAN.

CONVERSATION ANGLAISE



Activité de langue dont le principe est de n'utiliser que la langue de Shakespeare.

Excellent complément aux cours d'anglais.

M.J.C. Savouret : Le jeudi de 19h30 à 20h45.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 103 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans ou 106 € pour les adultes.

A partir du 15.09.11 avec C. GOUETA.

ANGLAIS ADOS-ADULTES



Vous voulez vous initier ou apprendre cette langue qui devient "universelle" ? Venez nous rejoindre dans cette activité ouverte à tous les **plus de 16 ans**, tout en restant dans une ambiance amicale et détendue.

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 18h15 à 19h30 (2^{ème} niveau) et de 19h30 à 20h45 (3^{ème} niveau).

Le mardi de 18h15 à 19h30 (1^{er} niveau) et de 19h30 à 20h45 (débutant).

A partir du 12.09.11 avec C. HESKETH.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 103 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans - 106 € pour les adultes.

ARABE



Venez découvrir la richesse de la langue, classique et dialectale, l'harmonie et l'esthétique de sa graphie, son opulent lexique chargé de culture, ses sons grasseyés, son charme oriental.

M.J.C. Savouret : Le lundi de 20h15 à 21h30.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 103 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans - 106 € cotisation pour les adultes.

A partir du 12.09.11 avec A. CHBICHEB

ESPAGNOL



Vous souhaitez un jour visiter l'Espagne ou l'Amérique latine, mais vous appréhendez un peu de ne pas savoir vous exprimer si vous rencontrez quelques petits problèmes. Eh bien,

venez nous rejoindre pour vous familiariser avec cette langue romane parlée dans ces pays.

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 19h30 à 20h30 (intermédiaires) - de 20h30 à 21h30 (débutants et 1^{er} niveau).

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 94 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans ou 97 € pour les adultes.

A partir du 14.09.11 avec M. FERRER.

CONVERSATION ESPAGNOLE

NOUVEAU

Para charlar y meditar acerca de la actualidad... Para estudiar unas palabras como esas : "La verdura, además de ser buena, está buena !" Para disfrutar juntos !

M.J.C. Savouret : Le mercredi de 18h15 à 19h30.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 103 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans ou 106 € pour les adultes.

A partir du 14.09.11 avec M. FERRER.

NOUVEAU

ITALIEN

C'est beau l'Italie ! Sa langue, sa cuisine, sa musique, son art ! Vous projetez un voyage en Italie ? Vous voulez apprendre la langue de vos grands-parents ? Que vous en ayez déjà fait ou que vous ayez simplement envie de la découvrir, venez apprendre la langue italienne dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Tous niveaux.

M.J.C. Savouret : Le vendredi de 18h15 à 19h30.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 103 € annuelle pour les moins de 18 ans - 106 € annuelle pour les adultes.

A partir du 16.09.11 avec G. FARAGUNA.



G'ABY Boutique

Prêt-à-porter Féminin

5 rue de la comédie

88000 Epinal

Airfield - Garella - Indies -

Sonia by Sonia Rykiel

Week End by Max Mara

LES JEUDIS OENOLOGIQUES

Découverte des vignobles français. Invitation à la dégustation.

13 octobre	La Bourgogne (Côte de Beaune, Côte de Nuit et Côte Châlonnaise)
10 novembre	Languedoc - Roussillon
8 décembre	En longeant le Rhône (Les vins de Vienne à Avignon)
12 janvier	Les vins du monde
9 février	Le Bordelais
8 mars	Jura blanc et Beaujolais
10 mai	Champagne

Horaires : De 19h30 à 21h30.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 30 € la séance - 80 € les 3 séances - 170 € les 7 séances.

Animateur : B. VERDIER.

Attention : pas de séance d'essai pour cette activité.
Le nombre de places est limité, obligation de s'inscrire au moins 3 jours à l'avance.



VINS FRAIS - VRAC - SPIRITUEUX

80, rue Bellevue 88000 EPINAL
Tél. 03 29 31 06 83 - benoist.verdier@wanadoo.fr
www.lie-de-vin.fr

ATELIER THEATRE

Cet atelier a pour but de vous faire découvrir les nombreuses possibilités de jeu de l'acteur. Différentes techniques seront abordées telles que le training corporel, l'utilisation de l'espace, les 5 sens, le travail des émotions, la création d'un personnage, l'improvisation, le masque. Chaque participant crée son propre personnage et invente son histoire au service d'un imaginaire collectif. Un cocktail explosif à servir au public en fin d'année. Pour débutants ou plus avancés.

M.J.C. Savouret : Le mardi de 20h30 à 22h.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 124 € annuelle pour les moins de 18 ans - 126 € annuelle pour les adultes.

A partir du 13.09.11 avec F. FLUSIN.

ARTISANAT CREATION



Atelier d'initiation ou de perfectionnement aux activités manuelles et aux techniques d'expression se traduisant par la création d'objets en groupe. Chaque objet vous permet d'acquérir une technique.

M.J.C. Belle-Etoile :

Le lundi de 14h à 15h30 ou de 20h30 à 22h.

M.J.C. Saint-Laurent :

Le mardi de 14h à 15h30 ou de 20h15 à 21h45.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 63 € cotisation bi-annuelle ou 116 € annuelle pour les moins de 18 ans - 64 € cotisation bi-annuelle ou 118 € annuelle pour les adultes.

A partir du 12.09.11 avec M.J. BEAUGE.

RELIURE



Une technique d'expression sans secret. En atelier vous pouvez : relier (coudre le livre), réparer, restaurer, rénover, décorer vos livres. Confectionner des classeurs à revues et étuis pour livres précieux.

M.J.C. Savouret :

Le jeudi de 16h à 18h ou de 18h15 à 20h15.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 128 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans - 130 € pour les adultes.

A partir du 15.09.11 avec M.J. BEAUGE.

COUTURE



Commençant par la construction du patron, la coupe, puis la réalisation du modèle, les cours sont ouverts aux débutantes comme aux initiées. Chaque participante fait un travail personnel. Selon la mode, des cours de tricot vous seront proposés.

Pour les plus de 16 ans.

M.J.C. Belle-Etoile : Le lundi de 18h à 20h.

M.J.C. Saint-Laurent : Le mardi de 16h à 18h et de 18h à 20h.

M.J.C. Savouret : Le jeudi de 13h45 à 15h45.

Cotisation : 11 € d'adhésion M.J.C. - 128 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans ou 130 € pour les adultes.

A partir du 12.09.11 avec M.J. BEAUGE.

AQUARELLE



Repérer un paysage, un lieu, une maison, en faire le dessin et coucher ensuite les teintes sur le papier avide d'eau. **Pour les plus de 16 ans.**

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 18h15 à 20h15.

A partir du 14.09.11 avec R. TOLLARD.

Le jeudi de 18h15 à 20h15.

A partir du 15.09.11 avec M.C. PAPKOFF.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 128 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans ou 130 € pour les adultes.

ART PLASTIQUE



Le but de cette activité est de procurer le moyen de s'épanouir. Différentes techniques à l'aide de moyens d'expression variés, dont le dessin, vont être abordées. Ceci tout en se familiarisant avec les couleurs, avec les formes. **Pour les plus de 15 ans.**

M.J.C. Savouret :

Le mercredi de 18h15 à 19h45.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 63 € cotisation bi-annuelle ou 116 € annuelle pour les moins de 18 ans - 64 € bi-annuelle ou 118 € annuelle pour les adultes.

A partir du 14.09.11 avec L. DJEZIRI.

CALLIGRAPHIE LATINE



Une expression artistique qui ouvre des horizons insoupçonnés. Permet la concentration et la maîtrise de soi. Le cours comporte une initiation à l'enluminure.

M.J.C. Saint-Laurent :

Le mardi de 17h30 à 19h30.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 67 € cotisation bi-annuelle ou 124 € annuelle pour les moins de 18 ans - 68 € bi-annuelle ou 126 € annuelle pour les adultes.

A partir du 13.09.11 avec N. ROOS et C. POCARD.

ViTRAIL



Activité très en vogue, le vitrail est une discipline artistique qui demande concentration et constance.

M.J.C. Savouret :

Le mardi de 13h45 à 16h45 ou de 17h à 20h.

Selon calendrier.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 128 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans ou 130 € pour les adultes.

A partir du 13.09.11 avec S. BOTTE.

SCULPTURE SUR BOIS



A partir d'exercices simples, on apprivoise le bois et ses outils ; on apprend le geste et les techniques de base. L'activité permettra de découvrir l'œuvre de grands sculpteurs en apprenant à regarder.

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 18h15 à 20h15.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 124 € cotisation annuelle pour les moins de 18 ans ou 126 € pour les adultes.

A partir du 12.09.11 avec G. POIROT.



Bouffrot Spina Services

Entretien

Espaces Verts

Création

Services

Rénovation

LECUIROT Julien

Tel : 03.29.35.26.09 Port : 06.82.03.31.59

julienlecuirrot@yahoo.fr

POTERIE



Plusieurs techniques (au choix) sont pratiquées, en particulier : modelage, sculpture dans la masse, à la plaque, au colombin ; initiation et perfectionnement au tournage. Les pièces terminées sont émaillées et cuites sur place.

M.J.C. Savouret :

Le mardi de 18h15 à 20h15 - Le mercredi de 18h30 à 20h30
ou le vendredi de 9h30 à 11h30.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 69 € cotisation bi-annuelle ou
128 € annuelle pour les moins de 18 ans - 70 € bi-
annuelle ou 130 € pour les adultes.

A partir du 13.09.11 avec P. DALOT.

ENCADREMENT



Mettre en valeur une œuvre nécessite une connaissance des techniques de décor sans perdre de vue le respect des impératifs de conservation. Un encadrement c'est une création originale au service de l'œuvre.

Pour les plus de 16 ans.

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 14h à 16h ou de 18h15 à 20h15.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 128 € cotisation annuelle pour les
moins de 18 ans ou 130 € pour les adultes.

A partir du 12.09.11 avec A.M. DIDIER.

NOUVEAU

TAPISSERIE D'AMEUBLEMENT

L'activité de tapisserie en ameublement vous permettra de découvrir ce vieux métier (mal connu) en confectionnant un siège (simple) avec l'apprentissage des diverses techniques nécessaires à cette réalisation.

M.J.C. Savouret :

Le lundi de 19h à 20h.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 94 € cotisation annuelle pour les
moins de 18 ans ou 97 € pour les adultes.

A partir du 12.09.11 avec S. FIMBRY.

MEUBLES EN CARTON



Même de rien le carton est un matériau de récupération, léger, souple et solide à la fois. Rien de tel pour laisser libre cours à son imagination et construire quelques meubles originaux aux contours souvent arrondis.

Pour les plus de 16 ans.

M.J.C. Savouret :

Le vendredi de 16h15 à 20h15. **Selon calendrier.**

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 128 € cotisation annuelle pour les
moins de 18 ans ou 130 € pour les adultes.

A partir du 16.09.11 avec A.M. DIDIER.

BOÎTAGE - CARTONNAGE



Le cartonnage, c'est concevoir un objet, mesurer, tracer, couper, et assembler les différentes parties de celui-ci, c'est jouer à l'infini avec les volumes, les couleurs et les textures... Chaque pièce est unique, chaque modèle est la combinaison réussie de l'esthétique et du pratique, et personnalisable

à souhait.

M.J.C. Savouret :

Le vendredi de 16h15 à 20h15. **Selon calendrier.**

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 128 € cotisation annuelle pour les
moins de 18 ans ou 130 € pour les adultes.

A partir du 23.09.11 avec A.M. DIDIER.

FORMES & COULEURS

BEAUX-ARTS

LOISIRS CREATIFS

ARTS GRAPHIQUES

*codées sur
Mesures*



14, rue des Petites Boucheries • 88000 Epinal

Tél./Fax : 03 29 32 56 58

e-mail : formescouleurs@wanadoo.fr

www.dalbe.fr

ASTRONOMIE



Cette activité permet l'étude de la position, des mouvements et de la constitution des corps célestes. La compréhension de l'histoire du système solaire passe en effet par une meilleure connaissance des planètes lointaines.

M.J.C. Belle-Etoile :

Le lundi de 20h à 22h pour les initiés.

Le mardi de 20h à 22h pour les débutants.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 64 € cotisation annuelle pour les ados-adultes.

A partir du 12.09.11 avec D. MATHIEU.

FOYER "RETRAITES"



Pour permettre aux personnes retraitées de se retrouver entre elles et passer un moment agréable, la M.J.C. leur offre une animation avec goûter.

Le programme du 1^{er} trimestre étant défini en commun le jour de la reprise.

M.J.C. Saint-Laurent :

Le mardi de 14h à 17h30.

Le jeudi : aux horaires définis selon le planning des animations et sorties.

A partir du 06.09.11 avec M. NOEL et F. GERARDOT.

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 1,50 € de goûter + participation aux différentes sorties.

LES MESSAGERS DU RÊVE



Explorer les domaines de l'imaginaire ou fonder vos univers ludiques aux côtés des Messagers du Rêve (jeux de rôles, wargames, jeux de plateau, jeux cartes et cultures de l'imaginaire).

M.J.C. Savouret :

Le dimanche de 14h à 19h **pour les plus de 18 ans.**

Cotisation :

11 € d'adhésion M.J.C. - 59 € cotisation annuelle

**A partir du 18.09.11 avec B. CHARPENTREAU,
S. PETITDEMANGE, C. MILLET
D.VIAL.**

AUTRES ANIMATIONS

Spectacles, concerts,
conférences, expositions,
espaces paroles,
soirées débats...

Les EXPOSITIONS

La salle Cocteau est un lieu d'accueil, de passage et de convivialité pour les adhérents et les usagers de la MJC. Ces quelques expositions donnent à voir des productions diverses et originales.

DU 19 AU 23 SEPTEMBRE 2011

Modelisme, dioramas

Daniel Barbet est maître en la matière ; son thème : le bois. Dans ce cadre il nous propose un Haut fer, des bateaux et la matérialisation concrète des charpentes de bateaux.

DU 4 AU 14 OCTOBRE 2011

Exposition d'Aquarelle

Robert Tollard anime les cours d'Aquarelle de la MJC depuis plusieurs années. Tout naturellement les cimaises de la salle Cocteau vont accueillir ses œuvres personnelles.

DU 7 AU 18 NOVEMBRE 2011

Exposition collagiste

Connaissez vous l'art du collage ?

Michèle fait référence en la matière, ses œuvres sensibles et touchantes sauront exprimer cet art à part entière.

Son challenge, créer une petite œuvre par jour pendant un an, défi artistique, astreinte quotidienne, passion obsédante.



7, rue Léopold Bourg
88000 EPINAL
Tél. : 03 29 64 19 91



16, Place des Vosges
88000 EPINAL
Tél. : 03 29 34 11 10



DU 29 NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE 2011

Expo Delphine Aubry

L'univers de Delphine est onirique, petits et grands y trouvent leur compte. Découvrez sa vision en trois D de la bête des Vosges.



DU 10 AU 20 JANVIER 2012

Expo d'art contemporain

Dans la famille Ferry, l'art est une préoccupation quotidienne.

Demandez une des filles, Camille, demandez un des garçons, Pierre et vous découvrirez l'univers des deux jeunes gens bien dans une époque !

DU 9 AU 24 MAI 2012

Expo d'art contemporain

Fabian Delacôte trimbale son sourire, sa bonhomie, ses doutes dans la vie comme dans ses œuvres, son regard nous dévoile une société, la nôtre.

DU 1^{ER} AU 8 JUIN 2012

Expo "EXPRESSION"

Les activités artisanat, couture, reliure, poterie, art plastique, encadrement, meubles en carton, aquarelle, calligraphie, sculpture, vitrail... vous montrent ce qu'on est capable de réaliser quand on passe une année à se détendre devant des objets.

Les JEUDIS DE LA SALLE COCTEAU

La salle Cocteau est la salle d'accueil de la M.J.C. Savouret. Elle reçoit les expositions et dispose d'un bar convivial.
C'est un lieu synonyme de partage et de discussions.

"LES ESPACES PAROLES & SOIREEES DEBATS"

La M.J.C. Savouret organise des espaces paroles et des soirées débats car elle s'est donnée la vocation de participer à la réflexion collective sur des thèmes d'actualité ou sur des sujets de société de première importance. Les débats sont organisés de façon à ce que chacun puisse participer sans crainte.

**Les 20 Octobre,
17 Novembre et 15 Décembre 2011,
Et 19 Janvier, 15 Mars 2012 à 20h30
A la M.J.C. Savouret**

*Les Jeudis de la salle Cocteau
sont gratuits et ouverts à tous.*

25 ans
Téléthon
2 ET 3 DECEMBRE 2011

Et bien de victoires plus tard...

En 1988, la M.J.C. Savouret mettait en place les ateliers de musiques traditionnelles.

ACTIONS DE SENSIBILISATION AUX DANSES ET MUSIQUES TRADITIONNELLES

Très vite il est apparu nécessaire d'organiser d'autres actions pour promouvoir cette musique issue de la nuit des temps, mais qui reste vivante grâce à l'apport de chaque génération.

**Découvrez le site dédié à nos actions et
rappelez vous des bons moments passés,
de bonne augure pour ceux à venir !**
<http://mjctradepinal.jimdo.com>

Avec le soutien de :



"Animation scolaire" les lundis

Flavien Di Cintio impliqué de mille manières dans ces actions propose des animations en trois temps : une présentation d'instruments, une présentation de répertoire et enfin un petit apprentissage de danses.

L'animation dure 1 heure et n'accepte pas plus de 2 classes.
Contactez la MJC au 03 29 82 12 59, demandez Eric.



4, rue de la Maix EPINAL - Tél. 03 29 82 10 13

VENDREDI 9 DÉCEMBRE 2011 À 20H30
SALLE BREL DE LA MJC SAVOURET

A l'heure où sont écrites ces quelques lignes, trop d'incertitudes demeurent sur le nom du groupe qui débutera la saison de concert de musique traditionnelle.

Mais il se murmure des noms dont on devrait grandement se réjouir.

SAMEDI 21 JANVIER 2012 À 21H
CENTRE CULTUREL DE GOLBEY

"Grand Bal folk"

Ce bal est organisé en partenariat avec le Centre Social Louise Michel de Golbey.

Un stage de danse est prévu l'après midi de façon à ce que les débutants profitent au mieux de ce grand bal.

Deux groupes invités pour ce bal.

Moussaka quintet

Le groupe emblématique d'Epinal, jusque là composé de deux seules personnes, s'organise en quintet. Le duo Moussaka a fait forte impression depuis un an, et son dernier passage dans cette même salle en première partie des Blowzabella restera dans les annales. En une petite demi-heure, le duo a suffisamment motivé son auditoire pour vendre une cinquantaine de CD, excusez du peu. Plébiscité par les danseurs, cette nouvelle formation à elle seule suffirait à combler notre public, mais...



Puisque nous en avons l'occasion, nous avons le grand honneur de recevoir le groupe belge :

SNAARMAARWAAR

Le groupe Snaarmaarwaar est de loin le plus original dans la nouvelle révélation du folk. Ces jeunes s'intéressent aussi bien à des morceaux de chez eux qu'à leurs propres compositions et tout ceci seulement en jouant des instruments à cordes.

Une fois que la guitare, la mandoline et la mandole sont lancées, il devient très difficile de les arrêter. Bien qu'il s'agisse d'une combinaison d'instruments limitée, les musiciens arrivent quand même à vous proposer un son imposant. Dans leur



musique, on entend les échos du Fado Portugais, Bluegrass, des sessions Irlandaises et des atmosphères italiennes. Le vrai secret de Snaarmaarwaar on le trouve dans le mélange de douceur poétique et d'énergie.

Leur premier cd est devenu une oeuvre très variée avec des morceaux en trio ainsi que des morceaux plus fournis. Entrez dans le monde des magiciens de cordes !

www.snaarmaarwaar.be

www.myspace.com/snaarmaarwaar

Presse : Malgré la limitation de leurs instruments à cordes ils ont joué un concert impressionnant qui m'a étonné depuis le début. J'ose même dire que c'était le meilleur concert que j'ai vu ces 6 derniers mois. De l'énergie, subtilité, originalité et quand même si familier...

Aussi visuellement ils apportent du feu d'artifice. Ils sont non seulement passionnés et motivés mais on peut aussi les voir jouer à trois sur une même guitare. Une prouesse qui en plus sonne à merveille. (Stefan Feys, Folkroddels)

Peter Jan Daems, un musicien Bruxellois joue la guitare et la mandoline. Peter a joué dans le groupe Tantra (cross-over psychédélique) et Papaver (balfolk).

Jeroen Geerinck, guitariste des environs de Sint Niklaas joue de la guitare. Il joue aussi dans les groupes de bal folk suivantes : Triple-X, Hot Griselda, B-Boa, Boulet, Amorroma, Transpiradansa (orchestre musique du monde). Il joue régulièrement dans le groupe KV Express (Sophie Cavez) et Urban Trad.

Maarten Decombel a étudié la guitare classique et jazz au conservatoire de Gand. Il est également musicien dans les groupes : Göze (folk), Naragonia Quartet (balfolk), Trip to Ireland (Irlandais). Maarten joue aussi régulièrement avec Urban trad et Christian Merveille.

VENDREDI 30 MARS 2012 À 20H30

Dans le cadre des MJC'eltes

“Les frères Guichen”

www.freresguichen.com



Qu'importent les mots, les lieux ou les situations, leur musique fait frissonner et danser et ne laisse jamais indifférent.

Jean-Charles et Fred Guichen ont joué à L'ELYSEE MONTMARTRE, à L'OLYMPIA ou encore au ZENITH, au BATACLAN, aux FRANCOFOLIES ainsi qu'aux VIEILLES CHARRUES...

Des concerts dans toute l'Europe (Pologne, Espagne, Italie, Belgique, Allemagne...) et à travers le monde : Karachi laho-re islamabad au Pakistan, Jakarta, Singapour, Phnom phen et Angkor au Cambodge, Moncton au Canada, Taipei à Taïwan, Tahiti en Polynésie, Tokyo au Japon...

Jean-Charles Guichen est un guitariste hors pair. Sa maîtrise technique lui a permis de construire son propre style, facilement identifiable. Il est tout à la fois capable de faire voler ses doigts sur les cordes pour nous envelopper de ses mélodies uniques et de marteler un rythme. Quelquefois les deux en même temps

La grande aventure a démarré avec le groupe "Ar Re Yaouank", fondé en 1986 avec son frère, Fred Guichen et deux autres musiciens. Ce fut l'électrochoc de la musique bretonne des années 1990. D'autres groupes et musiciens ont surfé sur cette vague.

Fred Guichen, accordéoniste et son frère Jean-Charles Guichen, guitariste, ont commencé à animer leurs premiers Festoù-noz dans leur pays de Rostrenen, en 1986, alors

qu'ils avaient 14 et 16 ans. On les appelait les jeunes "Ar Re Yaouank". Ils ont logiquement conservé le nom lorsqu'ils se sont associés en 1987 à un couple de sonneurs et à un bassiste en 1990. Aujourd'hui, Ar Re Yaouank a fait son chemin, écumant toutes les scènes de Bretagne et portant la musique bretonne à travers la France et même l'Europe, jusqu'à devenir le symbole de la nouvelle génération celtique.

Fred Guichen et Jean-Charles Guichen, tous deux compositeurs de talent et virtuoses de leur instrument, viennent chacun de sortir un album solo.

Fred, à l'accordéon diatonique, une passion qu'il nourrit au fil des années, a su développer un style bien personnel, une musique entière, profonde et à fleur de peau.

Jean-Charles Guichen, à la guitare, associe une technique hors pair, toute en sensibilité et en finesse, avec une grande maîtrise du rythme du traditionnel au rock. Ce n'est pas par hasard qu'il est aussi musicien du fameux Trio de guitares celtiques PSG (avec Jacques Pellen et Soïg Sibérlil).

SAMEDI 31 MARS 2012 À 20H45

“MJC'eltes”

Le Week end MJC'eltes reste un moment de fête. Le vendredi soir l'accueil des frères Guichen nous mettra dans une ambiance riche en émotions. Et le samedi sera l'occasion d'un stage d'instruments et de danse avec pour terminer le mini bal folk du samedi soir à 21h.



**RESTAURANT
BRASSERIE**

Ouvert tous les jours

PORT de PLAISANCE - 88000 EPINAL
Tél. 03 29 81 33 45 - Fax. 03 29 81 33 46
lacapitainerie@gmail.com
www.lacapitainerie-epinal.com

LE 1^{ER} OCTOBRE 2011 - MJC SAINT-LAURENT

“Ramdam des Quartiers”

Rendez-vous à la MJC St Laurent pour faire la fête ! Avec des stands associatifs, de la cuisine solidaire, un reportage vidéo sur le quartier de St Laurent et ses habitants. Un repas sera partagé le soir, suivi d'un bal endiablé avec les Frères Chrysanthèmes rendus célèbres par leur “Cabaret lamentable”. Pour être parfaitement dans l'esprit de la fête, n'oubliez pas de vous vêtir des mêmes accoutrements décalés et rigards ! Rigolade assurée !

**LE 25 NOVEMBRE 2011 À 20H30
SALLE BREL DE LA MJC SAVOURET**

“Houahou la soirée !”

Que le chagrin soit gros ou que l'on souffre d'une quelconque déprime, alors le remède infallible, c'est Houahou, la soirée ! Composée d'un spectacle théâtral et d'un spectacle musical (programme non connu au moment d'écrire ces lignes) et surtout agrémentée des crêpes de Marryannick, la soirée nous dessine inmanquablement un sourire qu'on garde...

**LES 2 - 3 DÉCEMBRE 2011
DE 9H LE VENDREDI À 12H LE SAMEDI
QUAI CONTADES**

“Téléthon - Le tour des Ponts”

Courir et courir autour et au tour des ponts d'Épinal, pour que la recherche avance dans un esprit de générosité et de fête.

La course est ouverte à tous, sportif ou non, âgé ou non, fille ou garçon, en marchant ou en courant...

**VENDREDI 6 AVRIL 2012 À 20H
MJC SAINT-LAURENT**

Assemblée Générale

Instance essentielle de la vie démocratique associative, l'Assemblée Générale est le moment de suggérer, de s'informer, de côtoyer les dirigeants et les représentants de la ville...

**LA BELGIQUE - DU 30 AVRIL AU 5 MAI 2012
MJC ST LAURENT**

“Semaine culturelle européenne”

Chaque année la MJC St Laurent réalise une exposition didactique et évocatrice d'un pays européen.

ANIMATIONS

FIN DE SAISON



Le SAMEDI 26 MAI 2012
Au THEATRE MUNICIPAL

DANSE ORIENTALE

Dans le panel des spectacles de danse proposé en fin d'année figurent les merveilles danses orientales, danses magiques sorties d'une lampe à huile et idéales pour nous placer dans l'ambiance chaude et feutrée des princes des mille et une nuits.

Le JEUDI 7 JUIN 2012
A la MJC BELLE ETOILE

SOIRÉE DES ACTIVITÉS MUSICALES



C'est l'été, une petite musique dans la tête nous indique qu'il est temps de s'amuser. Les guitaristes, les chanteurs et les MJC Poilu's Band nous préparent au barbecue.



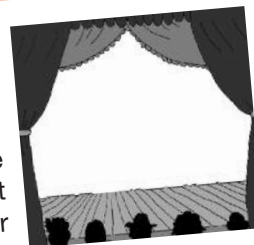
Le DIMANCHE 3 JUIN 2012
A L'AUDITORIUM DE LA LOUVIERE

GALA DE DANSE CLASSIQUE

Tant de rigueur, de discipline, d'opiniâtreté et au final de grâce et la joie de prouver qu'on est dans le vrai de se lancer dans l'aventure de la danse classique. 80 petits rats accompagnés des "grands" qui font, pour certains leur vingtième gala et même d'avantage.

Le MERCREDI 13 JUIN 2012

SOIRÉE THEATRE



Dans la bonbonnière du théâtre à l'italienne d'EPINAL, parents et amis vont applaudir l'événement de l'année : la montée sur scène de théâtres en culottes courtes.



Pour répondre encore mieux à vos projets, votre agence Caisse d'Épargne vous apporte **plus de conseils, plus d'informations et des solutions concrètes** avec tous les services bancaires

CAISSE D'ÉPARGNE
LORRAINE CHAMPAGNE-ARDENNE

LA BANQUE. NOUVELLE DÉFINITION.



14, rue Aristide Briand - EPINAL - Tél. 03 29 64 35 55

Guichet automatique accessible 24h/24 et 7 jours/7

Tendance
Esthétique

9, rue de la Comédie
(face au marché couvert)
88000 EPINAL

Tél.
**03
29
35
53
24**

**Le SAMEDI 17 JUIN 2012
A L'AUDITORIUM DE LA LOUVIERE**

CRÉATION DANSE

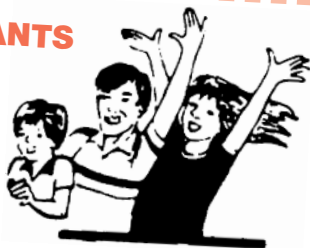
Des pas et des pas,
des sauts et des sauts,
dites le plusieurs fois de suite,
vous aurez le rythme soutenu
du spectacle de fin d'année
des cours de danses, vous y
ajoutez l'attitude plastique gagnée
en cours d'année et vous devinez le charme
de la danse.



Le MERCREDI 20 JUIN 2012

FÊTE DES ENFANTS

Une petite fête sera
organisée pour
cette fin d'année.
Un bon moment
à partager
tous ensemble.



Marcot ****
Voyages
ZAC de la Coblère
88150 CHAVELOT
Fax : 03 29 30 56 90
11, rue du Commandant de St Sernin
88220 XERTIGNY
Fax : 03 29 30 17 40

TOUTE UNE GAMME D'AUTOCARS
DE GRAND TOURISME...

...de 8 à 83 fauteuils, 1 à 4*,
car salon ou semi couchettes,
climatisation, bar, vidéo,
multi écran, WC, GPS...

Voyages organisés toutes destinations
Voyages de groupe : association, écoles...
France - Etranger

www.marcot.fr
AGENCE / 03 29 30 10 90
AUTOCARS / 03 29 30 18 87



DU 21 AU 23 OCTOBRE 2011 JEUX NATIONAUX DES TRANSPLANTES ET DIALYSES

Une occasion magnifique de diffuser le message
de la réussite de la transplantation d'organes et
de la nécessité du don !

Nous vous invitons toutes et tous à venir encourager
les transplantés et dialysés sur les sites sportifs des
épreuves le samedi 22 et dimanche 23 octobre 2011.

Mais aussi à participer aux moments forts :

**Forum Médical "Dons d'organes & trans-
plantation : hier, aujourd'hui et demain"** - Accès
gratuit.

*Jeudi 20 octobre 2011 à 20h, Centre des Congrès -
Salle de conférences.*

Un récital d'improvisation "Piano & Danse"
réalisé par Jean-Luc Guyard (au piano) accompagné
par Iris Altaïr (à la danse) - Tarif unique : 5 €
(billetterie sur place) - Gratuit pour les mineurs.

Vendredi 21 octobre 2011 à 20h, Théâtre Municipal.

La Marche du don d'organes - Participation gratuite.
*Samedi 22 octobre 2011, départ à 9h30 précises,
Place du petit Champ de Mars.*

Le spectacle "La résurrection d'Isabelle" de la
troupe "Viva la Commedia" - Accès gratuit.
Samedi 22 octobre 2011 à 18h, Place des Vosges.

Le "Relais des Familles" en hommage aux
donneurs et familles de donneurs - Participation
gratuite.
*Samedi 22 octobre 2011 à 19h, départ de la Place
des Vosges.*

www.socosprint.com

Changez
de dimensions...

groupe
socosprint
imprimeurs



avec nos 2 sites

EPINAL

Tél. 03 29 82 04 77

ST-MICHEL/MEURTHE

Tél. 03 29 58 44 41

commercial@socosprint.com



VOTRE
REVE



PEUT
SE
PARTAGER



NOUVEAU HYUNDAI
Veloster
1+2 portes

www.hyundai.fr

Rejoignez la communauté Hyundai sur www.facebook.com/hyundaiFrance

Consommation: selon cycle urbain/extra-urbain/de la norme Veloster (l/100km) : de 8,4 à 6,6 / de 8,8 à 6,1 / 7,5. Émission de CO₂ (en g/km) : de 165 à 138. *TRIPLE GARANTIE SANS HYUNDAI. Sans de garantie 3 ans/100 000 km (ou 5 ans d'assurance). Réassurance possible. 3 ans de garantie sans limite de kilométrage. Hyundai recommande



Anatin

www.hyundai-epinal.com

25, rue Maréchal Lyautey • 88000 EPINAL • Tél. 03 29 31 93 94