////// MAISON POUR TOUS

LA HAYE AUX MOINES

2021

L'ADHESION

L'Adhésion à notre association est **obligatoire** pour la pratique de toutes les activités et donne droit à un cours d'essai. Elle est **non remboursable** et est commune aux autres MJC de Créteil.

- de 20 ans : 12 €

+ de 20 ans : 13 €

Famille ou groupe
(dès 3 pers) : 25 €

LA COTISATION

Coupons Sport et Chèques Vacances acceptés

La cotisation, que vous réglez, correspond au tarif de l'activité fixé par le Conseil d'Administration pour couvrir partiellement les frais de fonctionnement et d'encadrement pour 32 séances de septembre 2020 à juin 2021.

- ► Les tarifs indiqués s'adressent aux personnes résidant ou travaillant à Créteil (sur justificatif).
- ► Une majoration de 20 % est appliquée pour les non cristoliens.
- ► Un tarif trimestriel est appliqué pour les inscriptions en cours d'année.
- ► Possibilité d'échelonnement du paiement de l'activité.

LES REDUCTIONS

Par la Maison Pour Tous

- 20 % à partir de la 2ème activité ou la 2ème personne de la même famille (même foyer fiscal) sur l'activité la moins chère (sauf ALSH).

- 20 % pour les + 20 ans non imposables (justificatif demandé)

Par le CCAS de la Ville de Créteil

Prise en charge de 20 % ou 70 % (quotient familial 1 ou 2) du coût de l'activité pour les 3/19 ans, sous réserve du plafond (255 € en 2019)

Par la CAF

Le forfait loisirs jeunes pour les enfants de 3 à 16 ans

LE REMBOURSEMENT

Le remboursement ne peut s'effectuer qu'en cas de force majeure (incapacité médicale, déménagement) et est calculé à la date de remise du justificatif.

La MPT se réserve le droit d'annuler un cours dont l'effectif serait insuffisant et dans ce cas, vous aurez la possibilité de vous orienter vers une autre activité ou de vous faire rembourser.

HORAIRES D'ACCUEIL

Mardi	10h00/20h30
Mercredi	10h00/21h00
Jeudi	10h00/20h30
Vendredi	10h00/20h00
Samedi	10h00/19h00

Inscriptions à partir du mardi 8 septembre

Reprise des activités : lundi 14 septembre 2020

SOMMAIRE

ARTS PLASTIQUES P 9
- Création artistique
- Sculpture - poterie

ENFANCE / JEUNESSE
- Accueils de loisirs 6/12 et 13/17 ans (ALSH) P 4-5
- Passerelle Musicale P 5-12
- Pôle Audiovisuel P 14

DANSES P 8
- Afro House
- Eveil Danse
- Hip-hop
- Salsa

SPORTS P 10 - 11
- Aquagym
- Dance Fit
- Gym douce
- Gym Pilates
- Renforcement musculaire
- Self Défense
- Yoga
- Zumba

ARTS DU SPECTACLE
- Cirque P 6
- Théâtre P 7

MUSIQUES P 12 - 13
- Batterie
- Flûte traversière, à bec
- Guitare
- Passerelle Musicale
- Piano
- Saxophone
- Studio d'enregistrement
- Violon

ACCUEILS DE LOISIRS (ALSH)

Mercredi et samedi 10h30/12h30 et 14h/18h

Vacances scolaires
Du lundi au vendredi 10h30/12h30 et 14h/18h

Groupes :
- ▶ CP/CM2
- ▶ Collégiens
- ▶ Lycéens

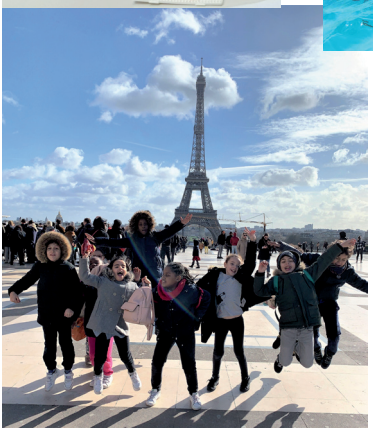
Le projet d'animation s'inscrit dans une constante évolution qui tient compte des attentes des enfants et adolescents. Animations proposées : activités manuelles, ateliers cuisine, initiation sportive, grands jeux, ateliers découverte, cirque, sorties culturelles et de loisirs (accrobranche, bowling, musées, laser game, visites de Paris, escalade....)

4 formules au choix :

- ▶ 170 € l'année (mercredis, samedis et vacances scolaires)
- ▶ 120 € l'année (mercredis et vacances scolaires)
- ▶ 120 € l'année (samedis et vacances scolaires)

Tarif dégressif selon le nombre d'enfants inscrits de la même famille
Possibilité d'échelonner le paiement et bons CCAS acceptés

- ▶ Paiement à la carte (2 à 4 € selon l'activité)



6/12 et 13/17 ans

ACCUEIL APRES L'ECOLE

Mardi, jeudi et vendredi 16h30/18h00

Accompagnement à la scolarité

Du CP au CM2

Jeux de société, activités manuelles...

PASSERELLE MUSICALE

Mercredi 17h30/19h00 à la MPT
et jeudi 17h00/18h30 au Conservatoire

Pratique musicale collective pour les 7/12 ans.
Voir P 12

CIRQUE - ARTS DE LA RUE

CIRQUE

5/6 ans

mercredi 13h30/14h30 130 €

Apprentissage des Arts du Cirque comprenant : acrobaties, jonglerie, manipulation d'objets tels que balles, diabolos, assiettes chinoises, foulards...
Trapèzes fixes. Equilibre sur boules, monocycle, fil, rolla bolla, échasses...

7/10 ans

mercredi 10h30/12h00 160 €

8/12 ans

mercredi 14h30/16h00 160 €

+ 11 ans Perfectionnement

mercredi 16h00/18h00 200 €

ARTS DU SPECTACLE - THEATRE

THEATRE

8/14 ans

mardi 17h45/19h00 145 €

Découvrir le plaisir de s'exprimer et de créer des personnages.
Des exercices de jeux dramatiques seront proposés afin d'aborder les outils de base du travail de l'acteur, à savoir : la respiration, l'expression corporelle, la voix, l'improvisation...

DANSES

AFRO HOUSE 7/14 ans

samedi 16h30/17h30 130 €

La danse Afro House est un mélange, un lien, une fusion entre les danses ancestrales traditionnelles africaines et les fondamentaux techniques de la House Dance. Mais les steps y sont plus ancrés, enracinés dans le sol.

HIP-HOP 7/14 ans

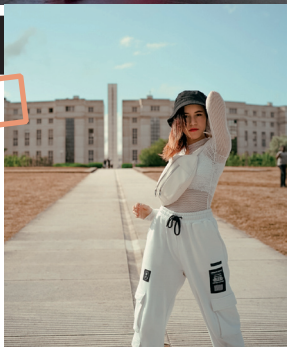
samedi 11h00/12h00 130 €

Le Hip-hop présente différents styles de danses plus dynamiques les unes que les autres : le locking, le popping, la hype, le new style...

K-POP / HIP-HOP L.A Ados

mercredi 19h00/20h00 130 €

NOUVEAU



Fusion de diverses inspirations : K-Pop, Hip-hop, Street Dance, Pop, R&B... Discipline mettant l'accent sur la musicalité, le style, les énergies et la technique.
A partir du 30/9, cours rattrapés pendant les vacances d'octobre

EVEIL DANSE 4/6 ans

samedi 15h30/16h30 130 €

Activité ludique permettant à l'enfant de prendre conscience de son corps, de ses capacités motrices, émotionnelles et intellectuelles. Les activités sont diversifiées, attractives, évolutives et sécurisantes.

SALSA Adultes

jeudi 19h00/20h00

Tarif individuel : 150 €
Tarif duo : 230 €

Laissez-vous transporter, seul(e) ou en duo, sur les rythmes envoûtants de la salsa de Cuba à Porto Rico.

ARTS PLASTIQUES

SCULPTURE - POTERIE

7/14 ans

mercredi 19h00/20h00 130 €

Le modelage de la terre et ses techniques sont abordés, de la prise de contact à une recherche plus personnelle (réalisation d'objets ou de sculptures d'après documents ou imagination), tout en accordant une place privilégiée au développement de la créativité et à la sensibilité de chacun.

à partir de 15 ans

mercredi 19h00/21h00 200 €

CREATION ARTISTIQUE

7/14 ans

mardi 18h00/19h30 145 €

Apprentissage du dessin, bande dessinée, mangas, peinture...

ACTIVITES SPORTIVES

GYM DOUCE

mardi 10h00/11h00 145 €

Entretenir sa forme, améliorer sa souplesse et protéger ses articulations.
Certains exercices sont parfaits pour soulager un mal de dos, améliorer la circulation sanguine dans les jambes ou apaiser une tension dans la nuque et les épaules.

DANCE FIT

Vendredi 19h00/20h00 145 €

Cours de Fitness énergisant s'adressant aussi bien aux débutant(e)s qu'aux passionné(e)s. Combinaison de mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts alternant avec des exercices de force comme des pompes ou des squats et des danses de tous horizons.

GYM PILATES

mardi 19h30/20h30
Jeudi 18h00/19h00 145 €

Au fil des cours, vous développerez votre système articulaire, reconsoliderez la chaîne énergétique, tonifierez les muscles profonds. Un véritable réapprentissage postural pour se sentir bien, tout au long de l'année.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Jeudi 19h00/20h00 145 €

Ce cours cible tous les muscles du corps et grâce à une pratique régulière, vous obtiendrez rapidement un nouveau galbe et un raffermissement des tissus musculaires.

FORFAIT 2 COURS DE GYM HEBDOMADAIRES : 200 €

Certificat médical obligatoire pour toutes les activités sportives

AQUAGYM

mercredi 18h45/19h30 Piscine de la Lévrière
mercredi 19h45/20h30 Piscine du Colombier
215 €

Activité de remise en forme en milieu aquatique destinée à tous.

YOGA SATYANANDA

vendredi 19h00/20h00 160 €

Pratique moderne du Yoga qui apporte une meilleure connaissance de soi.
Les exercices, variés et complémentaires (Asana **/ postures,** Pranayama **/exercices de respiration,** Mudra et Bandha **/ attitudes et verrouillages énergétiques)** apportent la clarté mentale, l'énergie et une détente psychique profonde.

SELF DEFENSE

samedi 14h00/15h30
- 20 ans : 135 €
+ 20 ans : 160 €

Cours d'initiation à une discipline d'art martial mélant self défense, maîtrise de soi, fitness s'adressant à tout public à partir de 8 ans

ZUMBA

Jeudi 20h00/21h00 145 €

Mélange de danse, de fitness et d'aérobic sur fond de mérengue et de salsa.
Entretenir son corps tout en s'amusant, telle est la devise de ce cours !

PRATIQUES INTRUMENTALES

BATTERIE 320 €

Dès 8 ans : vendredi 18h15/20h15
cours de 30 mn

FLUTE TRAVERSIERE, FLUTE A BEC 230 €

Dès 8 ans : mardi 17h00/20h00
cours de 20 mn

GUITARE 330 € - 20 ans / 360 € + 20 ans

Dès 8 ans : samedi 10h00/13h30
cours de 30 mn

PIANO 380 €

Dès 8 ans : Lundi 17h00/20h00
samedi 10h00/12h30
cours de 30 mn

SAXOPHONE 230 €

Dès 8 ans : mardi 17h00/20h00
cours de 20 mn

VIOLON 240 €

Dès 6 ans : jour et horaires à déterminer
cours de 20 mn

PASSERELLE MUSICALE

Cursus de 2 ans pour les 6/12 ans : mercredi 17h30/19h à la MPT
et jeudi 17h/18h30 au Conservatoire

Cours de violon, violoncelle et alto en «pratique collective et orchestrale» par 2 enseignants du Conservatoire à Rayonnement Régional Marcel DADI, à raison de 2 séances hebdomadaires. Instruments mis à disposition.

STUDIO D'ENREGISTREMENT

Mardi	**14h/20h**
Mercredi	**14h/20h**
Jeudi	**14h/20h**
Vendredi	**14h/18h**
Samedi	**10h/13h et 14h/19h**

15 € / heure
5 pers maxi

Studio professionnel dans lequel vous pourrez réaliser vos projets musicaux. En passant par la prise de son, le mixage et le mastering sur demande, vous bénéficierez d'un accompagnement artistique, technique, administratif et juridique délivré par notre ingénieur du son et l'équipe de la MPT.
Nous proposons également la possibilité d'un enregistrement d'auto tune en direct.

L'accès à ce studio permet également aux utilisateurs d'être acteurs lors des projets musicaux et audiovisuels organisés par notre association (compilations, concerts, clips…)

Station audionumérique protool 10. Sommation et tracking analogique SSL. Parc micro, Telefunken AR 51, SE 5600, AKG C414

PÔLE AUDIOVISUEL

TIC TAC LE FILM

Courts et longs métrages dans le cadre de «Ma 6 T va créer»

Construire avec des professionnels une œuvre dite cinématographique sous forme d'un court, moyen ou long métrage, clip, comme support à l'initiation des différentes techniques de l'image et les diverses étapes de la post-production.

► Ateliers d'écriture de scénario (Structure du récit, dramaturgie, mise en scène).

► Ateliers d'initiation aux techniques du cinéma (mise en scène, image, décoration, accessoires)

► Sessions et d'ateliers de post-production (montage, initiation trucages, workflow)

MPT - FONCTIONNEMENT

Association Loi 1901.
Lors de l'Assemblée Générale, les adhérents élisent le Conseil d'Administration (coeur des débats et décisions) qui élit la Présidente et les membres du Bureau (orientent, préparent les décisions, statuent...)
Faire acte de candidature au Conseil d'Administration, c'est apporter sa contribution à une entreprise collective essentielle pour la vie de notre quartier, de notre ville.
Si vous êtes adhérent(e), âgé(e) d'au moins 16 ans, si vous avez une soirée tous les 2 ou 3 mois à nous consacrer, vous êtes le ou la bienvenu(e) !

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Membres de droit
Laurent CATHALA, Maire de Créteil
et ses représentants
Fédération Régionale des «MJC en IDF»
Membres élus
Présidente Martine JOLY
Vice-Présidente Ginette PINOCHET
Secrétaire Martine COUVRAT
Trésorière Nadine DURAND
Marie FARGEAU, Claudine MESTDAGH, Clarence N'KODIA et Lamine DIAKITE
Amicale des locataires de la Haye Aux Moines

L'EQUIPE

Direction Jean Philippe BIEN
Comptabilité Cabinet GPFA
Administration, communication... Sandrine BAUMGARTH QUELLEC
Direction ALSH 6/12 et 13/17 ans Adeline SERY
Animation ALSH *En cours de recrutement*
ALSH, Animation globale Ombeline XAVIER DIT ROLAY
Studio, ALSH Waly TOURE
Pôle Audiovisuel, conception graphique Wadi LAADAM

NOS PARTENAIRES

Ville de Créteil
Directions de la Jeunesse et de la Culture de Créteil
Grand Paris Sud Est Avenir
Conseil Départemental du Val de Marne
Conseil Régional d'Ile de France
Conseils de quartier n° 5 et 6
Commissariat Général à l'Egalité des Territoires
Caisse d'Allocations Familiales 94
Direction Départementale de la Cohésion Sociale 94
Conservatoire à Rayonnement Régional M. DADI
APES (Développement social urbain), CDC habitat
Maison des Arts de Créteil
Centre Chorégraphique National
Centres Sociaux et Culturels de Créteil
Amicale des locataires de la Haye Aux Moines
Université Paris Est Créteil - Val de Marne
Cies les Mistons, Arte Sing, Mehdia
Crédit Mutuel
Agence Nationale des Chèques Vacances
Association L. Lagrange de Bonneuil sur Marne
Weekut, La Réussite pour Tous, In-Dialog, Art-is-Tic, Lov'in City...

MAISON POUR TOUS

LA HAYE AUX MOINES

//////////////// **01.48.99.10.78**

4 Allée Georges Braque
94000 CRETEIL

WWW.CRETEILMJC.COM

https://lahayeauxmoinesblogspot.fr
mail : secretariat@creteilmjc.com

Plaquette : Sandrine BAUMGARTH QUELLEC - Photos : Sandrine / collectif MPT - Imprimerie Recto verso