

MJC GRAND CHARRAN

Solidarité, échanges, débats,
convivialité, activités

Saison
2026
2027

Association
conventionnée
Ville de Valence
et agréée Centre
Social et Animation
Collective Familles



Parc Benjamin Delessert

61, avenue du Grand Charran

26000 Valence

04 75 43 69 94

accueil@mjc-grand-charran.net

www.mjc-grand-charran.net

Programme MJC Châteaufort au dos

INFOS PRATIQUES

ADHÉSION

Toute pratique d'activité avec la MJC implique l'adhésion à l'association.

La carte d'adhésion est valable du 1er Septembre 2026 au 31 Août 2027.

Adhésion individuelle + de 18 ans : 14 €

Adhésion 16/17 ans : 7 €

Adhésion familiale : 17 €

(adhésion d'un parent obligatoire pour les enfants de moins de 16 ans inscrits à une activité)

Adhésion Personne morale : 26 € (convention pour les associations à remplir).

Chaque adhésion est aussi valable à la MJC Châteauevert. Nous acceptons les cartes d'adhésion à jour du réseau de l'Union des MJC en Drôme-Ardèche.

COTISATIONS

Les montants des cotisations sont conditionnés par le calcul de votre Quotient Familial (QF < 900€).

N'oubliez donc pas de présenter votre attestation CAF ou déclaration de revenus 2025 le jour de votre inscription pour bénéficier d'un tarif en adéquation avec vos revenus.

Si vous ne présentez aucune pièce justifiant votre situation économique (attestation CAF, déclaration de revenus 2025, 3 derniers bulletins de salaire des adultes en cas de changement de situation), la MJC prendra en compte le montant le plus important de la cotisation pour l'activité choisie.

Les tarifs de la saison ont évolué en fonction des coûts des activités et du fonctionnement de la MJC.

PAIEMENT

Le règlement de l'adhésion et des activités est à effectuer lors de l'inscription.

La MJC accepte les règlements : en espèces, par carte bleue, chèque vacances, bon vacances CAF, aides diverses (comités d'entreprise, aides sociales)... Des facilités de paiement peuvent être accordées au cas par cas.

Remboursement : aucun remboursement n'est effectué sauf :

- **modification importante des horaires**

professionnels (attestation employeur) impactant les horaires de l'activité pratiquée

- **absence prolongée** (+ de 30 jours consécutifs) pour maladie ou accident (certificat médical à fournir)

- **arrêt à l'initiative de la MJC.**

Le remboursement est fait au prorata des cours restants, hors adhésion.

Réduction pour multi-activités : une réduction de 10 € est appliquée à partir de la 2ème activité pratiquée à la MJC (ne concerne que les ateliers hebdomadaires).

SÉANCE D'ESSAI

Pour les nouveaux adhérents et les adhérents de la dernière saison désirant pratiquer une nouvelle activité : vous pouvez bénéficier d'une séance « découverte » sous réserve de place disponible pour toutes les activités (sauf accueil de loisirs enfance/jeunesse). Il est nécessaire de **venir au forum des associations de Valence, le samedi 5 septembre** ou de contacter le secrétariat après le 7 septembre. Ensuite, vous ne pourrez poursuivre que si vous avez effectué le règlement correspondant, à compter de la seconde séance.

SAISON 2026-2027

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Début des activités (sauf mention particulière) : lundi 14 sept. 2026

Fin des activités : juin 2027

Suspension des ateliers les jours fériés et lors des vacances scolaires (sauf mention particulière). **La cotisation payée pour**

pratiquer une activité correspond à un cycle annuel de 30 séances (sauf cas particuliers).

Les adhérents de la saison sont prioritaires pour renouveler leur inscription.

Certaines activités exigent un certificat médical d'aptitude. Il est obligatoire.

ACCUEIL

Le secrétariat est ouvert pour les inscriptions le **lundi et vendredi de 14h à 18h** et du **mardi au jeudi de 14h à 19h**. Au-delà de ces horaires, l'équipe vous accueille **les matins de 9h à 12h**.

SOMMAIRE

> Infos pratiques	p. 2
> La vie associative	p. 4
> La vie de quartier	p. 5
> Enfance et jeunesse	p. 6
> Famille	p. 7
> Activités hebdomadaires	p. 8 - 15
> Planning des activités	p. 16 - 17
> Associations partenaires de projets	p. 18



Site internet :



Facebook :



Venir en bus : lignes 2 et 13
(arrêt Montgolfier / rue Faventines)
et ligne 20
(arrêt Prévert / rue Barbusse).

LA VIE ASSOCIATIVE

LE PROJET DE LA MJC

La Maison des Jeunes et de la Culture (MJC) est une association d'éducation populaire à but non lucratif. Elle est ouverte à toutes et tous, sans discrimination. Elle respecte les convictions personnelles, le pluralisme des idées et les principes de laïcité qui sont le fondement des valeurs républicaines.

La MJC est agréée « Centre Social » par la CAF de la Drôme, elle a renouvelé pour 5 ans son projet social (2026-2030).

Les MJC s'impliquent dans les plans éducatifs locaux et contribuent aux actions engagées par la Ville et plusieurs partenaires locaux.

L'équipe est composée d'élus bénévoles du Conseil d'Administration, d'intervenants d'activités et de salariés (direction, animation, administration, entretien). Elle s'associe avec les habitants, les parents, les partenaires qui participent à la réalisation des animations, des manifestations de la MJC.



ÉQUIPE PERMANENTE SALARIÉE

Aurélie BERTRAND directrice
Céline DELETTRE secrétaire – accueil
Jocelyn BALBALIAN responsable enfance/jeunesse
Emmanuelle DELAVEAU référente famille
Marina CORRAL comptable
Houria LARBA agent d'entretien

LE RÉSEAU DES MJC

Les MJC valentinoises sont adhérentes à l'Union des MJC en Drôme Ardèche, ce qui leur permet de bénéficier du vaste réseau de l'ensemble des MJC. Ce réseau permet de mutualiser des moyens divers et des compétences variées pour des projets collectifs originaux, et contribue particulièrement à la formation des élus bénévoles comme des professionnels.



LES DATES À RETENIR :

- Mercredi 2 septembre 18h-20h :

Découverte des nouvelles activités et de nouveaux intervenants

- Samedi 5 septembre 10h-18h :

Forum des associations de Valence, inscriptions essais nouveaux adhérents

- Dimanche 20 septembre 14h à 18h :

Fête de quartier « les Automnales »

- Programmation culturelle :

tous les 2 mois, retrouvez nos événements, suivez-nous sur nos réseaux !



LA MJC A BESOIN DE VOUS !

Toute forme d'engagement est la bienvenue en fonction de vos disponibilités. **Un nouvel espace de rencontre et de convivialité est en co-construction :**

* un groupe d'habitantes.s. proposera un atelier couture, crochet... partagez vos savoirs, venez les rejoindre les mardis après-midi.

* photographe, artiste, créateur, les murs de cet espace attendent vos œuvres, partagez vos passions...

Contactez-nous !

LA VIE DE QUARTIER

JOURNAL DE QUARTIER

Groupe de personnes intéressées par l'histoire et la vie du quartier du Grand Charran qui conçoit et réalise le journal « Charrandez-Vous ». Le journal est distribué gratuitement deux fois par an dans les boîtes aux lettres du quartier. L'équipe du Journal organise des soirées « veillées » thématiques et participe aux manifestations de quartier.

Nous recherchons des bénévoles pour la distribution, rejoignez-nous !

Contact : lecharrandezvous@gmail.com

JARDIN PARTAGÉ DES SOURCES DU CHARRAN

Espace de vie du quartier géré dans le cadre d'un collectif composé d'habitants du Grand Charran, de l'Association des Habitants, de l'ASA des Canaux du Charran, du journal de quartier Charrandez-Vous, de la MJC Grand Charran.

Le jardin est une parcelle cultivée par des habitants jardiniers (9 espaces personnalisés).

Renseignements : MJC Grand Charran.

COMPOSTEURS PARTAGÉS

La MJC Grand Charran est accompagnatrice administrative de **plusieurs sites de compostage partagé sur le quartier**, en appui sur des habitants volontaires engagés dans la gestion de ces sites et en collaboration avec la ville de Valence et Valence Romans Agglo. Sites reliés à la MJC : Sources du Charran – Place Lamartine – Square Amblard – Square Galland-Montplaisir, Parc Benjamin Delessert (bas).

LA MJC EN VADROUILLE

Les jeudis de 9h30 à 11h30 une fois par mois, stand Square Bonzon, en même temps que le marché.

Rencontre - convivialité - échange - partage

La MJC va à la rencontre des habitants avec un stand itinérant pause-café, zone de gratuité, infos sur l'actualité de la MJC et du quartier...

*** De nouveaux sites d'animation viennent d'être inaugurés dans le cadre des budgets participatifs, nous serons présents sur l'aire de jeux du Square Lamartine et du Grand Rousset.**

LIVRES VOLANTS

Espaces "bibliothèque" sont installés à l'accueil de la MJC qui **proposent gratuitement** des livres donnés par les habitants et le Secours Populaire de Valence. Vous venez, vous vous servez. Complément idéal des ruches à livres du quartier.

LE TRAIT D'UNION

147, rue Faventine
Co-propriété des MJC Grand Charran et Châteauvert

Espace complémentaire aux bâtiments habituels des 2 MJC, **il a pour vocation d'être plus en lien avec les habitants et ouvert sur la vie de quartier de proximité.** Il sert d'appui à l'action auprès des jeunes à travers nos interventions dans les établissements scolaires de proximité. D'autres actions sont organisées autour de la famille, de débats de société, des rencontres lecture...

ACCUEIL DE LOISIRS

FONCTIONNEMENT

Accueil des enfants ouvert dès 7h30 et jusqu'à 18h30
Fermeture du 28 décembre 2026 au 1er janvier 2027 et du 2 au 20 août 2027.

Cette année la MJC invite les enfants et les adolescents à partir à la découverte du monde animal, à vivre de grandes aventures et à se plonger dans un univers riche en imaginaire, au fil d'activités ludiques, créatives, sportives et éducatives. Accompagnés par une équipe bienveillante dans le respect du rythme de chacun.

MERCREDI 3-10 ANS : inscription à l'année et règlement au trimestre. Accueil à la journée ou à la 1/2 journée avec ou sans repas. Adaptation aux situations familiales particulières.

VACANCES SCOLAIRES 3-10 ANS ET 11-14 ANS : démarrage des inscriptions, 1 mois avant les vacances. Inscription à la semaine et forfait 2 jours proposé (au-delà forfait semaine appliqué).

MINI-CAMP JUILLET : du lundi au vendredi en camping dans la région avec la MJC Châteaufort et le CPNG.

Mercredis

Selon quotient familial	1/2 journée	Journée
QF < 175 €	6 € - avec repas : 10 €	11 €
176 € < QF < 359 €	7 € - avec repas : 11 €	12 €
360 € < QF < 564 €	8 € - avec repas : 12 €	13 €
565 € < QF < 700 €	8,50 € - avec repas : 12,50 €	13,50 €
701 € < QF < 900 €	9,50 € - avec repas : 13,50 €	14,50 €
901 € < QF < 1 050 €	10 € - avec repas : 14 €	15 €
QF > 1 051 €	10,50 € - avec repas : 14,50 €	15,50 €

Vacances

Selon quotient familial	Forfait 2 jours	Forfait semaine
QF < 175 €	24 €	58 €
176 € < QF < 359 €	26 €	64,50 €
360 € < QF < 564 €	29 €	70 €
565 € < QF < 700 €	30 €	74 €
701 € < QF < 900 €	31 €	77 €
901 € < QF < 1 050 €	33 €	82 €
QF > 1 051 €	35 €	87 €

FAMILLE

ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

Programme Y'a personne de parfait : rencontrer d'autres parents, échanger, discuter sur les préoccupations de parents, prendre confiance en ses compétences parentales
2 cycles de 6 séances proposés les lundis de 9h à 11h. Du 02/11/26 au 14/12/26 à la MJC Châteauvert, du 26/04/27 au 07/06/27 à la MPT Petit Charran

Tarif : gratuit inscription obligatoire

AIDE AUX DEVOIRS

Mardi de 17h à 18h

Du CP au CM2 : aide aux devoirs et accompagnement individualisé des enfants.

Tarif : adhésion MJC

ATELIER DU MERCREDI

Un mercredi par mois ouvert à tous, seul.e, en famille, avec ou sans enfant

Cuisine, jeux, loisirs créatifs, bien-être... des ateliers variés qui évoluent en fonction de vos envies.

Tarif : adhésion MJC

ATELIER THÉÂTRE PARENT-ENFANT

Samedi 7/11 de 10h à 12h

Et si on inversait les rôles ? si nos enfants jouaient à être les parents et inversement ?

Tarif : gratuit

JEUX GRIGNOTE

Un samedi par mois à partir de 15h jusqu'à 18h

Venez jouer, partager un moment convivial seule, en famille, entre amies

Tarif : gratuit / ouvert à tous

WEEK-END EN FAMILLE

Plusieurs week-ends dans l'année à vivre en famille.

Tarif : en fonction du séjour sur inscription

SORTIES

Différentes sorties proposées tout au long de l'année (sortie loisirs, culturelle, sportive...)

Tarif : en fonction de la sortie sur inscription

SPECTACLES

Samedi 14/11 à 20h public adulte

«C'est un peu compliqué d'être à l'origine du monde», compagnie la 6ème cervicale
À travers le parcours d'une jeune femme, ce spectacle explore avec humour, émotion et lucidité l'aventure universelle de la maternité et de la parentalité. Entre questionnements, peurs, joies et bouleversements, deux comédiennes incarnent une galerie de personnages qui accompagnent ce chemin parfois chaotique. Un regard tendre, drôle et percutant sur la place des femmes, les injonctions qui les entourent et la transformation profonde qu'engendre l'arrivée d'un enfant.

Tarif : gratuit

VOYAGE SONORE

Dimanche 17 janvier de 15h-16h30

Prendre un temps bien-être pour soi et vivre un moment de détente.

Tarif : gratuit

ATELIER THEATRE FEMMES

Mardi 17/11 de 18h30 à 20h30

Un atelier ludique autour des situations de la vie quotidienne. Jouer ensemble en prenant de la distance sur nos vies de femmes, de mères, sur les injonctions multiples qui nous traversent.

Tarif : gratuit sur inscription

ATELIER REFLEXOLOGIE ADULTE-ENFANT (0-3ANS)

Les samedis 26/09, 17/10, 14/11, 12/12, 16/01/27 Cycle de 5 séances de 10h à 11h30

Renforcer le lien avec l'enfant, favoriser son équilibre émotionnel grâce à des gestes simples

Tarif : 15 € le cycle sur inscription

LIEU D'ACCUEIL PARENT-ENFANT « L'EAU VIVE »

Mardi matin au Trait d'Union (147 rue Faventines)

Accueil des enfants de 0 à 3 ans accompagnés de leurs parents et/ou grands-parents.

Un espace de liberté, du temps, un cadre pour jouer, se mouvoir, rencontrer, explorer.

Tarif : gratuit

Renseignements secteur famille
famille@mjc-grand-charran.net - 07 56 47 10 12

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

BIEN-ÊTRE ET SPORT

CARDIO-PILATES

Lundi de 9h à 10h

Animatrice : Flora MARCHAND

C'est une discipline qui mélange les principes classiques du Pilates avec des exercices de cardio. Les exercices de Pilates visent à renforcer tous les muscles du corps tout en se concentrant sur l'engagement des muscles profonds responsables de la posture, de la mobilité et de la respiration. Associés à des séquences faisant augmenter la fréquence cardiaque, vous obtenez une discipline complète vous permettant d'améliorer votre condition physique et votre bien-être.

Tarifs : QF1 - 140 € - QF2 - 150 €

GESTION DU STRESS - NOUVEAU !

Mardi de 18h30 à 19h30

Animatrice : Julie SATET

Un atelier pour tous les adultes, pour se ressourcer, apprendre des outils concrets pour réguler son stress et améliorer son équilibre de vie, en lien avec les connaissances en santé dans le domaine. J'intègre dans cette pratique les méthodes de relaxation, la méditation de pleine conscience, des techniques respiratoires, corporelles par le mouvement et d'automassage.

Tarifs : QF1 - 140 € - QF2 - 150 €

MÉDITATION DU COEUR

Lundi de 19h à 20h

Animateur : Dominique BINZENBACH

Cette pratique méditative est proposée par le mouvement Heartfulness et son groupe local Drôme & alentours. Accessible à tou.te.s, sans pré requis. L'objectif de cette pratique est de trouver un équilibre en soi et de développer progressivement un sentiment de joie, d'harmonie et de gratitude pour la Vie. Intégrée à notre quotidien, en autonomie et constance, cette pratique nous permet de nous extraire du tumulte, de nous ressourcer, de clarifier notre esprit et d'alléger notre cœur allant vers une meilleure santé physique, mentale et psychique.

Tarif : 35 €

MODERN'JAZZ DÉBUTANT - NOUVEAU !

Mardi 17h15 à 18h15 de 8 à 12 ans

Animatrice : Laure NUEL

Le Modern'jazz est un carrefour entre la danse moderne et le jazz. Cette danse est caractérisée aujourd'hui par son énergie et sa forte musicalité du corps. Offrant un panel musical très riche, en passant des musiques commerciales actuelles au musiques jazz classiques tel que le swing, le blues... Ce style de danse permet d'acquérir une virtuosité technique avec une forte sensibilité musicale.

Tarifs : QF1 - 125 € - QF2 - 135 € / remise de 10 € par enfant supplémentaire

PILATES

**Lundi de 10h à 11h (ex sport bien-être) /
vendredi de 9h à 10h ou de 10h à 11h**

Animatrice : Flora MARCHAND

Le Pilates est une méthode de renforcement doux qui harmonise corps et esprit. Il cible les muscles profonds, essentiels pour une bonne posture et un corps tonique. Grâce à des mouvements précis et une respiration contrôlée, le Pilates améliore votre force, votre souplesse et votre équilibre. Vous développez une meilleure conscience corporelle. Pratiquer le Pilates aide à soulager les douleurs, à affiner la silhouette et à vous apporter un bien-être général.

Tarifs : QF1 - 140 € - QF2 - 150 €

PILATES

Mardi de 17h15 à 18h30

Animatrice : Sylvie

Le Pilates permet un renforcement des muscles posturaux et de la sangle abdominale. Au fil des séances, la posture s'améliore, le corps gagne en mobilité articulaire et devient plus solide. Une pratique régulière du Pilates permet de prévenir et soulager certaines douleurs dorsales et procure un bien être dans sa vie quotidienne

Tarifs : QF1 - 147 € - QF2 - 157 €

QI GONG

Mardi de 15h45 à 17h

Animatrice : Claire CHOMET

Le Qi Gong est un pilier de la médecine chinoise, accessible à tous, qui répond aux besoins essentiels des trois plans de l'être : le corps, le souffle et l'esprit. Par ses respirations en mouvements, agréables et fluides et par sa méditation, les séances procurent vitalité et joie profonde.

Tarifs : QF1 - 147 € - QF2 - 157 €

RANDONNÉE (EX : MARCHÉ)

Jeudi

Animateurs : Christian Julien et Robert Goarin

Sorties à la journée, rendez-vous au parking du parc de la Marquise (rue Sainte-Thérèse). Gestion de groupe autonome dans ses randonnées. Participation aux frais de déplacement.

Tarif : 26 € / certificat médical obligatoire.

RÉFLEXOLOGIE ADULTE- NOUVEAU !

**Jeudi de 10h-11h30 séance les 24/09,
15/10, 12/11, 10/12 et 14/01**

Animateur : Mickaël Charpentier

Une initiation à la réflexologie pour vous détendre, relâcher le stress et vous reconnecter à votre corps. Une façon d'acquérir des techniques d'auto-massage inspirées de la tradition chinoise, de manière simple et accessible. Ces pratiques douces favorisent l'apaisement du système nerveux, le sommeil, la libération des tensions et un mieux-être global.

Tarifs séance : adhérent = 10 € / non-adhérent = 15 €

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

REMISE EN FORME - NOUVEAU !

Lundi 19h30 à 20h30

Mardi 11h30 à 12h30

Animateur : Colin LEMARIEY

Cet atelier de remise en forme propose un circuit training dynamique et accessible à tous. À travers des exercices variés de renforcement musculaire et de mobilité, les participants travaillent l'ensemble du corps dans une ambiance conviviale.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET FONCTIONNEL - NOUVEAU !

Lundi 16h à 17h

Animateur : Ludovic Faye

Un cours complet en full body pour sculpter et renforcer l'ensemble du corps à l'aide de petits matériels (haltères, steps, élastiques...), vous exécuterez des mouvements simples et utiles au quotidien pour gagner en force, protéger vos articulations et booster votre vitalité à votre rythme !

Tarifs : QF1 - 140 € - QF2 - 150 €

SPORT SANTÉ ADAPTÉ (EX : GYM DOUCE SÉNIOR)

Vendredi de 11h à 12h

Animatrice : Flora MARCHAND

Ce cours de sport doux est spécialement conçu pour les seniors et les personnes ayant des pathologies. Chaque exercice est personnalisé pour s'adapter à vos capacités. C'est l'activité idéale pour préserver votre mobilité articulaire, renforcer vos muscles, soulager les douleurs, retrouver de l'énergie et partager un moment convivial et bienveillant !

Tarifs : QF1 - 140 € - QF2 - 150 €

STRETCHING

Lundi de 11h à 12h

Animatrice : Flora MARCHAND

Ce cours est 100 % dédié aux étirements doux pour assouplir le corps et soulager efficacement les douleurs de dos ... C'est aussi un formidable anti-stress qui permet de se détendre. Accessible à tous, c'est la pause bien-être indispensable pour se faire du bien ! Très complémentaire avec le Pilates.

Tarifs : QF1 - 140 € - QF2 - 150 €

TRAINING KIDS - NOUVEAU !

Mercredi 17h à 18h de 8 à 14 ans

Animateur : Ludovic Faye

Le rendez-vous idéal pour se défouler en s'amusant ! À travers des circuits dynamiques, des jeux cardio et du renforcement musculaire adapté, vos enfants vont développer leur force, leur agilité et leur coordination. Un entraînement complet pour devenir de vrais petits athlètes !

Tarifs : QF1 - 125 € - QF2 - 135 € / remise de 10 € par enfant supplémentaire

YOGA (EX : DÉTENTE RESPIRATOIRE)

Jeudi de 14h à 15h

Animatrice : Cécile WOLPERT

Cours de yoga pour débutant, avec un temps de respiration, un temps de posture (mouvement) et un temps de méditation et de relaxation. Objectif, un moment de pause dans sa journée pour revenir à soi, dans l'écoute et le respect de son corps du moment. On est là pour se faire du bien, en se mettant en mouvement en douceur et en prenant le temps de respirer en conscience.

Tarifs : QF1 - 140 € - QF2 - 150 €

YOGA MATIN (EX : VINYOGA)

Mardi de 9h15 à 10h30

Animatrice : Fauve LLAMAS

Combinaison de postures physiques, d'exercices de respiration et de relaxation qui vise à préparer le corps à la méditation en développant force, souplesse et équilibre intérieur.

Tarifs : QF1 - 147 € - QF2 - 157 €

YOGA APRÈS-MIDI

Lundi de 14h30 à 16h

Animateur : Jean-François PAGET

Postures et étirements accessibles à tous. Redécouvrir équilibre et calme intérieur, respirations, harmonisation des énergies, méditation, relaxation et bien-être.

Tarifs : QF1 - 155 € - QF2 - 165 €

YOGA SOIRÉE

Mardi de 18h30 à 20h

Animateur : Éric GIFFON

Postures (Hatha Yoga) travaillant la fermeté, la détente. Travail sur la respiration (Pranayama).

Tarifs : QF1 - 155 € - QF2 - 165 €



YOGA PARENTS-ENFANTS

- NOUVEAU !

Lundi de 17h15 à 18h15 de 3 à 7 ans avec accompagnant adulte

Animatrice : Fauve LLAMAS

Pratique ludique où adulte et enfant réalisent ensemble des postures simples et des jeux de respiration. Ce moment favorise la complicité, la motricité et l'apaisement de l'enfant tout en partageant un moment de détente en famille

Tarif -17 ans : - 125 € / **Tarif adulte :** QF1 - 140 € - QF2 - 150 € / **Formule DUO (un adulte, un enfant)** - 200 €

YOGA SUR CHAISE

- NOUVEAU !

Mardi de 10h45 à 11h45

Animatrice : Fauve LLAMAS

Pratique adaptée où les postures et la respiration se font assis ou en s'appuyant sur une chaise. Elle permet d'améliorer la mobilité, la détente et la concentration, notamment pour les personnes à mobilité réduite ou en convalescence.

Tarifs : QF1 - 140 € - QF2 - 150 €

ZUMBA - NOUVEAU !

Jeudi 12h30 à 13h30

Animatrice : Cécile WOLPERT

Un cours ludique mélangeant fitness (cardio, renfo...) et danse. On s'amuse sur des chorées et des musiques latino et du monde entier. Objectifs : s'amuser, se dépenser, lâcher prise, suivre les chorées (coordination) le tout dans la bonne humeur. Ouvert à tous, débutant ou non. Venez tester c'est addictif et on ressort avec le sourire.

Tarifs : QF1 - 140 € - QF2 - 150 €

ZUMBA FITNESS

Lundi de 18h30 à 19h30 ou mercredi de 18h15 à 19h15

Animatrice : Soane

Entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Regain d'énergie et bien-être absolu après chaque séance. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et les musiques du monde.

Tarifs : QF1 - 140 € - QF2 - 150 €

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

CRÉATIVITÉ ET LUDIQUE



ATELIER CRÉATIF

Jeudi de 17h15 à 18h30

À partir de 6 ans

Animatrice : Sylvie PLANCHE

Ateliers artistiques pour enfants et familles. Apprenez à réaliser des livres animés, pop-up... Créer des ouvrages uniques, inventer des histoires seul ou en groupe.

Tarif -17 ans : - 125 € / **Tarif adulte :** QF1 - 140 € - QF2 - 150 € / **Formule DUO (un adulte, un enfant)** - 200 €

DESSIN - ART GRAPHIQUE

Lundi de 10h30 à 12h30

Animateur : Eric BAYOUD

L'art graphique regroupe diverses techniques visant à maîtriser la gestuelle de cette discipline et le développement de la créativité. Étude des bases : trames, ombres et lumières, proportions du corps humain, perspectives... Sur des sujets libres ou imposés, approche de l'encre de chine, pastel, aquarelle, fusain, sanguine. Objectif : maîtriser les bases techniques du dessin tout en affirmant sa personnalité créative dans une ambiance conviviale et épanouissante.

Tarifs : QF1 - 250 € - QF2 - 260 € +
fournitures individuelles



DESSIN EXPRESSIF

Mercredi de 18h30 à 20h30

À partir de 11 ans

Animateur : Emmanuel CORRADO

Le propos de ce cours est de vous accompagner personnellement et quel que soit votre niveau dans la réalisation de dessins expressifs et dynamiques. Il s'agit de représenter le corps en mouvement et ses émotions grâce aux apports précieux de la BD, du Manga, du dessin animé et du cinéma en général. Les fondamentaux du dessin sont évidemment de la partie.

Tarifs : QF1 - 250 € - QF2 - 260 € +
fournitures individuelles



JEUX D'AVENTURE

« LES DRAGONNETS »

**Vendredi de 21h à minuit,
samedi de 14h à minuit**

Animateur : Patrice GILLES

Parce que vous avez rêvé un jour d'être le Seigneur des Anneaux, parce que vous pensez que vous auriez été un meilleur Jedi que Luke Skywalker, parce que vous avez l'étoffe d'une déesse, venez nous rejoindre autour des tables. Les maîtres de jeu, conteurs et metteurs en scène donneront corps à vos rêves. Collaboration avec les parents pour les jeunes à partir de 12 ans.

Tarifs : 20 € le vendredi OU le samedi,
35 € vendredi et samedi



JEUX D'ESPRIT ET DE LOGIQUE EN PARTAGE

Jeudi de 18h à 19h

À partir de 7 ans

Animateur : Daniel MARCELINO

Découvrez par cycle différents jeux de logique (échecs, Rubik's cube, Sudoku, Smart Games...), pratique avec l'animateur la 1ère heure, possibilité d'être en pratique libre la 2ème heure.

**Tarif -17 ans : - 125 € / Tarif adulte : QF1
- 140 € - QF2 - 150 € / Formule DUO (un
adulte, un enfant) - 200 €**

MODELAGE SCULPTURE TERRE

Lundi de 15h45 à 17h45 ou de 18h à 20h

Mardi de 10h à 12h

Animateur : Éric BAYOUD

Artiste, dessinateur, sculpteur, Éric vous transmettra son expérience professionnelle et vous guidera dans le choix et la réalisation de votre oeuvre. Ambiance de détente et de découvertes alliée à la formation technique. Les cours de modelage ne sont pas des cours de poterie. Cuisson des pièces.

Tarifs : QF1 - 250 € - QF2 - 255 €

PHOTO CLUB

Lundi, mardi de 18h à 20h

Mercredi de 17h à 19h

Animateurs : Patrick LABISE, Christine GINOUX et Bernard KIEFFER

L'activité tendance de l'année, c'est la photographie argentique en noir et blanc !

Nous continuons à faire vivre dans le sous-sol de la MJC un authentique laboratoire d'époque, le seul encore ouvert au public à Valence. Si vous voulez tenter l'aventure, dans une ambiance un peu sombre mais très amicale, n'hésitez pas à nous rejoindre : nous serons ravis de partager avec vous nos connaissances et nos expériences pour le développement des films, le tirage des photos, les techniques particulières..., bref tout pour réussir de belles photographies garanties sans IA. Participation à des expositions collectives si vous le souhaitez. Sorties prise de vues à la demande.

Nous fournissons les produits (révélateurs, fixateur) et une boîte de 100 feuilles de papier photo.

Tarifs : QF1 - 95 € - QF2 - 105 €

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

EXPRESSION ET MUSIQUE

ANGLAIS OPTIMUM

Lundi de 18h30 à 20h

Animateur : Nicolas MARSEILLE

Cette activité est la dernière phase d'apprentissage pour tous ceux qui souhaitent maîtriser de manière courante l'oral et l'écrit, dans une ambiance chaleureuse. Salon de conversation, étude d'articles de la presse internationale, perfectionnement grammatical.

Tarifs : QF1 - 155 € - QF2 - 165 €

ANGLAIS AVANCÉ

Mercredi de 18h30 à 20h

Animateur : Nicolas MARSEILLE

Pour les personnes ayant déjà des bases grammaticales en langue anglaise et désireuses de consolider leurs 1ers acquis.

Tarifs : QF1 - 155 € - QF2 - 165 €

ESPAGNOL DÉCOUVERTE

Lundi de 14h à 15h30

Animatrice : Marta DUMOULIN

Le cours permet de s'initier à la langue et à la culture hispanique de façon simple et dynamique. Un moment convivial afin d'apprendre les bases pour pouvoir communiquer en espagnol, à votre rythme. Nous utiliserons des supports et des activités variés dans une bonne ambiance de travail.

Tarifs : QF1 - 155 € - QF2 - 165 €

ESPAGNOL CONVERSATION

Lundi de 15h30 à 17h

Animatrice : Marta DUMOULIN

La conversation permet le développement de compétences communicatives dans des situations quotidiennes, en travaillant plusieurs aspects de la langue espagnole. Dans une ambiance conviviale et active, nous aborderons différents thèmes culturels et d'actualité, des échanges à partir de textes, articles de presse, vidéos et chansons.

Tarifs : QF1 - 155 € - QF2 - 165 €

CHORALE « LE PETIT C(H)OEUR » - NOUVEAU !

Lundi 17h-18h30

Animateur : Jean ANOT

Du chant sous toutes ses formes, sans prise de tête, ouvert à toutes et tous, débutants et confirmés

Tarifs : QF1 - 147 € - QF2 - 157 €

CHORALE « LES AMIS DU C(H)OEUR »

Jeudi de 18h30 à 20h30

Animateur : Jean ANOT

Un projet artistique complet autour d'un texte de théâtre et d'un répertoire choral polyphonique (chansons contemporaines, anglais/français). Ouvert à toutes et tous. Un travail d'écoute et d'apprentissage de voix à la maison sera demandé ainsi qu'une présence assidue.

**Stage d'approfondissement : 21/11/26,
06/03 et 29/05/27**

Tarifs : QF1 - 155 € - QF2 - 165 € + 10 € par stage

DANSES ÉCOSSAISES

Jeudi de 14h30 à 16h30

Animatrices : Kyoko PAQUIEN et Marie-Odile DOMINOIS

Les danses traditionnelles d'Écosse peuvent se pratiquer à tout âge. Elles reflètent l'histoire et la culture de l'Écosse. Elles sont pratiquées de nos jours dans le monde entier de la même façon et donnent lieu sans cesse à de nouvelles créations. Elles font travailler la tête et les jambes dans une atmosphère conviviale.

Tarif : 35 €

GUIRE

Les jeudis de 17h à 17h55 : débutants (à partir de 7 ans)

de 19h à 19h55 : intermédiaires

de 20h à 20h55 : experts

Animateur : Daniel MARCELINO

Envie de vous initier ou de vous perfectionner en guitare ? Ou simplement envie de jouer en groupe pour partager de bons moments ? Venez rejoindre les cours d'ensemble et apprendre dans un cadre ludique.

Tarifs : QF1 - 230 € - QF2 - 240 €

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Mardi de 20h30 à 22h

Animatrice : Alexandra MINARD

Lâchons prise, écoutons-nous, construisons ensemble, avec sourires et dans un cadre bienveillant, en pratiquant le théâtre d'improvisation.

Avec des jeux de découverte et de progression, associés à l'expérience scénique en ateliers et lors de restitutions, déployons l'éventail des possibles de cette discipline artistique.

Tarifs : QF1 - 185 € - QF2 - 195 €

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Mercredi de 19h30 à 21h30

Animatrice : Alexandra MINARD

Bienveillance, acceptation, écoute, ouverture, sont autant de valeurs portées par l'improvisation théâtrale. Dans une ambiance ludique l'apprentissage de l'impro permet de se découvrir, de découvrir l'autre, de lâcher prise, de se rencontrer et d'avoir l'opportunité d'expérimenter la scène lors de restitutions.

Tarifs : QF1 - 240 € - QF2 - 260 €

PLANNING DES ACTIVITÉS

MATIN

LUNDI

9H-10H : CARDIO PILATES

10H-11H : PILATES

10H30-12H30 : DESSIN

ART GRAPHIQUE

11H-12H : STRETCHING ★

MIDI

MARDI

9H15-10H30 : YOGA

10H45-11H45 : YOGA SUR

CHAISE ★

10H-12H : MODELAGE

MERCREDI

APRÈS-MIDI

14H30-16H : YOGA

14H-15H30 : ESPAGNOL
DÉBUTANT

15H30 - 17H : ESPAGNOL
CONVERSATION

15H45-17H45 :
MODELAGE

16H-17H : RENFORCEMENT
MUSCULAIRE ★

17H-18H30 : CHANT
« LE PETIT C(H)OEUR » ★

17H15-18H15 : YOGA
PARENTS/ENFANTS ★

11H30-12H30 :
REMISE EN FORME ★

15H45-17H :
QI QONG

17H15-18H30 :
PILATES

17H15-18H15 :
MODERN' JAZZ ★

17H-18H :
TRAINING KIDS ★

SOIRÉE

18H-20H : PHOTO

18H-20H : MODELAGE

18H30-19H : ZUMBA
FITNESS

18H30-20H : ANGLAIS
OPTIMUM

19H-20H : MÉDITATION DU
COEUR

19H30-20H30 : REMISE
EN FORME ★

18H-20H : PHOTO

18H30-19H30 : GESTION
DU STRESS ★

18H30-20H : YOGA

20H30-22H : THÉÂTRE
IMPRO

17H-19H : PHOTO

18H15-19H15 : ZUMBA

18H30-20H : ANGLAIS
AVANCÉ

18H30-20H30 : DESSIN
EXPRESSIF ★

19H30-21H30 : THÉÂTRE
IMPRO



JEUDI

RANDONNÉE

12H30-13H30 :

ZUMBA ★

14H-15H : YOGA

14H30-16H30 : DANSE

ÉCOSSAISE

17H - 18H : GUITARE

DÉBUTANT

17H15-18H30 : ATELIER

CRÉATIF ENFANT ★

18H-19H : JEUX D'ESPRIT

ET DE LOGIQUE

18H30-20H30 : CHORALE

« LES AMIS DU C(H)OEUR »

19H-20H : GUITARE

AVANCÉ

20H-21H : GUITARE

EXPERT

VENDREDI

9H-10H : PILATES

10H-11H : PILATES

11H-12H : SPORT SANTÉ

ADAPTÉ

SAMEDI

14H-00H :

JEUX D'AVENTURE

LES DRAGONNETS

21H-00H :

JEUX D'AVENTURE

LES DRAGONNETS

ASSOCIATIONS PARTENAIRES DE PROJETS

HABITANTS DU GRAND CHARRAN

Réunion le 2^{ème} mercredi du mois à 20h.

Association qui défend les intérêts du quartier et de ses habitants. **Partenaire du projet**

Sources du Charran.

habitants.gdch@gmail.com

ASSOCIATION OUTRE-MER

DIAMANT CRÉOLE

2^{ème} et 4^{ème} samedis du mois de 15h30 à 19h

L'Association Outre-Mer Diamant Créole vous accueille les 2^{ème} et 4^{ème} Samedis du mois pour des ateliers divers de 15h30 à 19h : accueil en Créole, mieux communiquer (CNV), palabre sur thème, poésie et littérature, recettes Créoles.... Bienvenue à ses manifestations annuelles : « Chanté Nwèl » en décembre, Bal masqué/soirée Touloulou en mars, cabaret/punch en musique en Mai.

diamantcreole2607@gmail.com

ASA DES CANAUX DU CHARRAN

Association de riverains réunis pour faire usage de l'eau et entretenir, à frais communs, le ruisseau du Charran et les canaux secondaires. Le syndicat participe à différents événements ou manifestations en vue de promouvoir les canaux et l'écologie autour des espaces naturels. Il participe à ce titre au collectif des "Sources du Charran".

asa26canauxcharran@laposte.net

JEU DE GO, CONIROKU

Lundi de 18h à 20h

Jeu de stratégie ancien né en Chine. Le but est de construire des territoires en posant, chacun à son tour, une pierre. Les règles s'apprennent en peu de temps et vous pouvez jouer rapidement des parties passionnantes.

Partenaire de la MJC Grand Charran pour les événements ludiques.

Accessible à partir de 8 ans.

Joel8bellyjoel480@gmail.com

KATOUNGA

Vendredi et samedi de 20h à minuit

Club de jeux de société.

Joueurs débutants ou confirmés, venez partager dans la convivialité des jeux de société.

Partenaire de la MJC Grand Charran pour les événements ludiques.

katounga@gmail.com

LES MURMURES DE L'ONDE

Création, production, promotion et diffusion des arts et des cultures sous toutes leurs formes. Actions destinées à tous les publics : ateliers d'écriture et d'expression – scènes ouvertes – spectacles – créations – musicales – enregistrements audios, musicaux et vidéos... pour promouvoir l'écriture et l'oralité. Liberté, respect et bienveillance sont les valeurs qui guident nos actions. **Partenaire de la MJC Grand Charran pour les « Samedis des Arts ».**

www.lesmurmuresdelonde.fr

contact@lesmurmuresdelonde.fr

Facebook : [@lesmurmuresdelonde](https://www.facebook.com/lesmurmuresdelonde)

NOS AMIS D'EN FACE

Association de quartier favorisant la création et l'expression artistique, le mélange des cultures, l'ouverture aux personnes en situation de handicap et l'organisation de manifestations en partenariat. **Organise des soirées et des goûters concerts à la MJC Grand Charran.**

Jean-Luc Palie : [mancalljabal-amos@live.fr](https://www.facebook.com/mancalljabal-amos@live.fr)

SAMKADA

Solidarité Afro Métro Créole Association Drôme Ardèche valorise les cultures d'Outre-mer à travers des actions culturelles, sociales, artistiques et intergénérationnelles. Elle œuvre pour le vivre-ensemble, la solidarité locale et la visibilité des territoires ultramarins en Drôme-Ardèche. Prochains événements : chanté Nwèl, d'autres projets...

samkada.asso@gmail.com