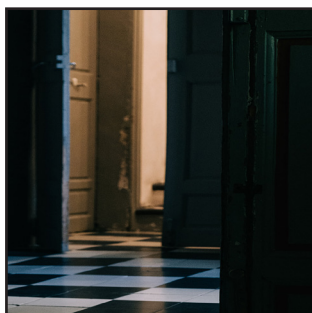
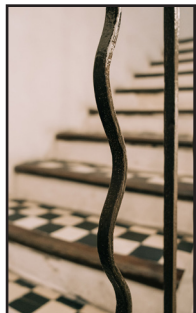
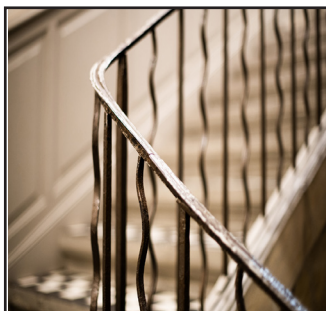


LOISIRS ET CULTURE POUR TOUS



MJC CARPENTRAS 2025-2026



CARPENTRAS

751 Av. Pont des Fontaines
84200 CARPENTRAS

ensemble, c'est mieux

le plaisir de
Bricoler

l'envie de
Décorer

la passion de
Jardiner



FIDUCIAL

EXPERTISE COMPTABLE
GESTION DE LA PAIE - FISCALITÉ

1660 route d'Avignon - ZAC Les Aigues Fraiches II
84320 Entraigues-sur-la-Sorgue
04 90 83 27 87 - www.fiducial.fr



**FRANCE
TRAITEMENT
CHARPENTES**

04 28 703 703



IDENTIFICATION
L'IDENTIFICATION
DU PARASITE CONCERNÉ



EVALUATION
L'ÉVALUATION DU
DEGRÉ D'ATTEINTE
DE LA CHARPENTE



VERIFICATION
VÉRIFICATION DE
L'ÉTAT MÉCANIQUE
DE LA CHARPENTE



WWW.FTC-CHARPENTES.COM

**Prêt à porter • Chaussures • Accessoires
HOMMES**



Marius

Mardi au Samedi 9h - 19h NON-STOP

47, rue des Halles - 84200 CARPENTRAS - 04 90 60 93 72

**Claude
Melquior**

**PÉPINIÈRE HORTICULTURE
ESPACES VERTS**

Chemin du Castellas
route de Mazan
84200 Carpentras
04 90 60 33 84
06 11 77 96 83

SPÉCIALISTE DU FLEURISSEMENT DE JARDINIÈRES



**CHÂTEAU
PESQUIÉ**

Ouvert toute l'année du lundi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h. Le dimanche en haute saison. (dégustation de vins, visite, sentier vigneron, pique-nique)



1365B Route de Flassan 84570 Mormoiron +33(0)4 90 61 94 08
reception@chateaupesquie.com - www.chateaupesquie.com



SOMMAIRE

BIEN-ÊTRE

Atelier Mieux-être	p. 7
Pilates	p. 8 - 11
Pilates Flow	p. 8
Yoga danse	p. 9
Duo bien-être	p. 9
Atelier Développement personnel de soi	p. 10
Réveil musculaire sur chaise	p. 10
Barre au sol	p. 11
Stage Yoga du son	p. 12
Tai Chi Chuan, Qi gong et Wutao Chant du souffle	p. 12-13
Sophrologie	p. 14
Yoga des Pitchouns, Atelier 3 B enfants	p. 14
Yoga	p. 15
Danse Bien-être	p. 16
Danse Art thérapie	p. 16

DANSES

Cabaret « C'Magic »	p. 17
Tribal fusion	p. 17
Break Dance/Hip-Hop	p. 18
Hip-Hop Girly	p. 18
Danse Classique	p. 19
Eveil Initiation à la danse	p. 19
Baby Hip-Hop	p. 20
Contemporain	p. 20
Modern'Jazz, Lyric Jazz, Jazz Fusion, Jazz Urbain, Feminin Jazz ..	p. 21
Bachata	p. 22
Flamenco Sévillane	p. 23
Danse de salon enfants	p. 23
Danse claquettes	p. 24
Danse Ecossoise	p. 24

LANGUES

Italien	p. 25
Provençal	p. 25
Japonais	p. 26
Coréen	p. 26
Anglais	p. 27
Chinois	p. 28

CULTURE

Aide aux entrées en école d'Art	p. 29
Dessin-Peinture	p. 29
Les ateliers cuisine	p. 30
Initiation aux échecs	p. 30
Atelier Appareil photo	p. 31
Stage «Devenez Reporter» & «Réalisez votre film»	p. 31
Théâtre	p. 32
Stages ateliers créatifs	p. 33
Initiation au crochet	p. 33
Poterie - Mosaïque enfants	p. 34
Poterie - Céramique adultes	p. 34
Contes russes & créations	p. 35
Calligraphie chinoise	p. 35

MUSIQUE

Batterie	p. 36
Chant	p. 36
Guitare	p. 37
Eveil musical	p. 37
Saxophone	p. 38
Piano	p. 38

SPORTS

Aéro danse	p. 39
Gym expression	p. 40
Baby gym	p. 40
Self Défense	p. 41
Cardio danse	p. 41
Zumba danse	p. 42
Barre au sol	p. 42
Capoeira	p. 43
Gym adultes	p. 44
Stretching détente	p. 44
Gym postural	p. 45
Gym douce	p. 45
Tabata	p. 46
Cardio MIX	p. 46
Randonnées	p. 47

CONDITIONS GÉNÉRALES

Être adhérent à la MJC c'est participer aux différentes activités proposées mais également s'engager et s'investir dans la vie de l'association, notamment en s'exprimant lors des assemblées générales.

Carte d'adhésion annuelle : 26 €

L'adhésion à la MJC est obligatoire pour pratiquer une activité.

Les tarifs sont dégressifs trimestriellement, sauf pour les activités gratuites.

Les cartes sont valables de septembre 2025 à août 2026.

Des réductions sont proposées :

- La carte à 20 € à partir de 3 membres du même foyer.
- La carte à 13 € sur présentation de la Carte Jeunes.
- Gratuite pour les étudiants sur présentation d'un justificatif.



Un cours d'essai vous est proposé avant l'inscription.

Conditions sanitaires :

Certaines conditions sanitaires pourraient nous obliger à adapter les cours (visio ...)

Parents ATTENTION :

La responsabilité de la MJC ne saurait être engagée en dehors de l'horaire du cours.

Régler la cotisation de votre activité :

Vous devez être à jour de vos cotisations pour participer aux activités. Il est possible de s'inscrire en cours de saison. Tout mois commencé est dû.

Ce programme est susceptible d'être modifié. Pensez à vous connecter sur le site internet qui est mis à jour quotidiennement.

Des réductions sont proposées :

- Remise de 5 %* par activité à partir de 2 activités ou de 2 enfants du même foyer.
- Sur présentation de la Carte Jeunes, certaines activités bénéficient de réductions.
- * Ne s'applique pas sur les stages, les cartes 8/10 cours, les activités gratuites (randonnées, claquettes, danse écossaise et provençal) et les tarifs préférentiels.

Les moyens de paiement :

Paiement intégral à l'inscription.

Espèces, virements, chèques, carte temps libre (CAF/MSA), Pass'Sport et chèques vacances (maximum 50 % du montant de l'activité) .

Paiement en ligne sécurisé pour les stages.

La MJC est une association reconnue d'intérêt général, en cas de don, elle peut vous délivrer un reçu fiscal.

Arrêt en cours de saison :

Remboursement possible sur présentation d'un justificatif (médical, mutation ...) détails sur le site.

La carte d'adhésion n'est jamais remboursée.

Pour les activités sportives un certificat médical est obligatoire pour les mineurs.

Pour les périodes d'ouverture et de fermeture se reporter au calendrier p 6.

Julia



Accueil

Christine



Accueil

Sophie



Comptabilité

Julie



Direction

Isabelle



Fée du logis

Morad



Communication

Calendrier 2025-2026

SEPTEMBRE							OCTOBRE							NOVEMBRE							DECEMBRE															
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D									
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7								
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14									
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21									
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28									
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31													
JANVIER							FEVRIER							MARS							AVRIL															
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D									
				1	2	3	4						1							1			1	2	3	4	5									
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12									
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19									
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26									
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30												
MAI							JUIN							JUILLET							Pas de cours ou vacances scolaires. Accueil et bureaux ouverts de 8h30 à 17h00															
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D																
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5	FERMERTURE MJC														
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12																
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19																
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26																
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31																		

Début des cours :

lundi 15 septembre 2025

Forum de la vie associative :

samedi 6 septembre 2025

Fin des cours :

samedi 27 juin 2026

Fermetures :

samedi 1^{er} novembre 2025

mardi 11 novembre 2025

du 22 décembre 2025 au 4 janvier 2026

lundi 6 avril 2026 (lundi de Pâques)

vendredi 1er mai 2026

jeudi 8 mai 2026

du 14 au 17 avril 2026 (Ascension)

lundi 25 juin 2026 (Pentecôte)

mardi 14 juillet 2026



**Ensemble,
réalisons
vos projets**

Axa Denis Morandeau

26 rue Victor Hugo

84200 CARPENTRAS

04 90 63 00 38

agence.morandeau@axa.fr

Orias 13004668



ATELIER MIEUX-ETRE

avec Carine THER

Ados/adultes

Stable et ancré(e) pour une santé corps et esprit.
Gym ayurvédique pour une routine vitalité
Découvrez vos forces du moment avec le jeu CAMINA
Respiration pleine conscience et relaxation
Vous repartirez centré(e), vivifié(e) et apaisé(e).

Mercredi

12h30-13h30

1 séance
14 €

10 séances
120 €

 **Optic 2000**



Rue de la Poste 84200 CARPENTRAS
04 90 63 56 60



A&C
LE PRIMEUR DE LA GARE

LE MARCHÉ DE LA GARE
Pernes les Fontaine
06 87 27 33 48

**LES MARCHÉS
DE PROVENCE**
Notre Partenaire Santé

LES MARCHÉS DE PROVENCE
Carpentras
04 90 63 04 44



PILATES

avec Johanna SERTELET

La méthode Pilates est basée sur un ensemble d'exercices principalement au sol qui font travailler en synergie les muscles et la respiration afin d'acquérir une meilleure posture et d'augmenter sa souplesse tout en douceur.

Vous apprendrez à respecter les six principes de la méthode qui sont : la fluidité du mouvement, le centrage corporel, la respiration, le contrôle, la précision et la concentration.

Par mesure d'hygiène, tapis/serviettes personnels obligatoires.

Des stages auront lieu en cours d'année consultez le site MJC

Mardi

12h30-13h30

Pilates accessoires

Jeudi

12h30-13h30

18h00-19h00

1 cours hebdo	2 cours hebdo	illimité
288 €/an	396 €/an	486 €/an



- 20 €

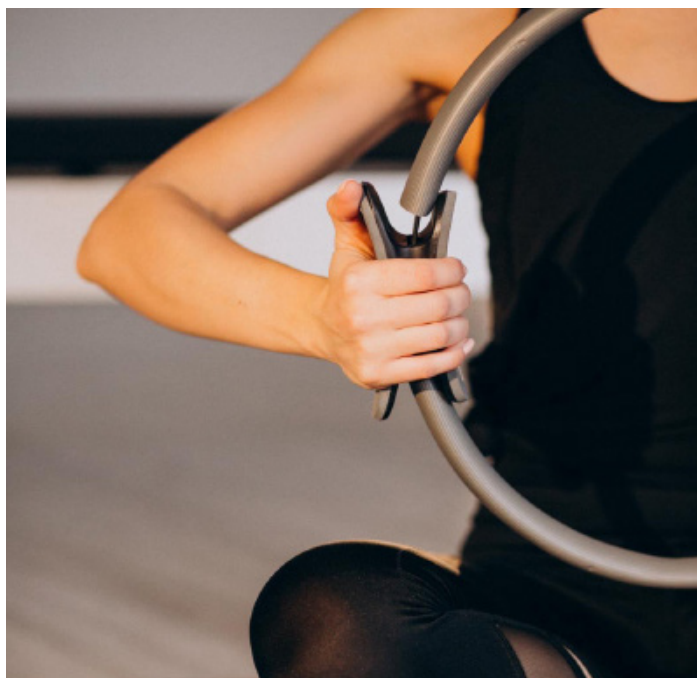


- 30 €



- 40 €

Carte 10 cours : 150 €



PILATES FLOW

avec Johanna SERTELET

Tout public

Une discipline mettant en mouvement son propre corps au rythme de sa respiration et de la musique. Cette pratique permet d'aller chercher la fluidité des exercices tirés de la méthode Pilates.

Des stages auront lieu en cours d'année consultez le site MJC.

Mercredi

19h00-20h00

1 cours hebdo	2 cours hebdo	illimité
288 €/an	396 €/an	486 €/an



- 20 €



- 30 €



- 40 €

Carte 10 cours : 150 €

YOGA DANSE

avec Johanna SERTELET

Tout public

Une discipline stimulant à la fois le corps et l'esprit. Résultant de la fusion entre la danse, les postures issues du yoga, et l'équilibre afin de travailler la fluidité du mouvement.

Des stages auront lieu en cours d'année consultez le site [MJC](#).

Mercredi

18h00-19h00

Vendredi

12h45-13h45

à partir de janvier 2026

1 cours hebdo	2 cours hebdo	illimité
288 €/an	396 €/an	486 €/an



- 20 €



- 30 €



- 40 €

Carte 10 cours : 150 €



DUO BIEN-ÊTRE

avec Johanna SERTELET

Tout public

Une discipline mêlant à la fois des exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement pour un gain de mobilité et de développement musculaire.

Elle vous apportera la sensation de bien-être général dans votre corps pour une meilleure souplesse et un meilleur confort articulaire.

Des stages auront lieu en cours d'année consultez le site [MJC](#).

Jeudi

17h00-18h00

à partir de janvier 2026

1 cours hebdo	2 cours hebdo	illimité
288 €/an	396 €/an	486 €/an



- 20 €



- 30 €



- 40 €

Carte 10 cours : 150 €

ATELIER DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL DE SOI

Adultes

avec Ghislaine FAURE-DELOMEL

Découvrir son Je par des Jeux.

Jeux de piste autour de techniques diverses telles que la lithothérapie (bracelet, chemin de vie à confectionner), la numérologie, la chromothérapie, les techniques d'auto-massage.

Comprendre les maux dans son corps.

Feng Shui - harmoniser son intérieur.

Diététique et recettes bio.

Communication : décryptage de l'autre, de soi : communication non-violente.

Lundi

14h00-16h00

Vendredi

14h00-16h00

333 €/an

Carte 10 cours 130 €



RÉVEIL MUSCULAIRE SUR CHAISE

avec Ghislaine FAURE-DELOMEL

Adultes

Cours s'adressant aux personnes souffrant de douleurs ou de pathologies sévères.

On apprendra grâce à des mouvements d'une extrême douceur à redynamiser son corps et par voie de conséquence son mental.

Certificat médical impératif.

Jeudi

9h00-10h00

279 €/an

Carte 10 cours 130 €

PILATES

Adultes

avec Isabelle CIACCAFAVA

La méthode Pilates est un renforcement des muscles profonds qui améliore la posture et l'équilibre.
Vous recherchez du bien-être, vous voulez entretenir votre musculature et vos articulations.

Par mesure d'hygiène, tapis/serviettes personnels obligatoires.

Lundi	Mardi	Jeudi
9h00-10h00	19h30-20h30	11h00-12h00
confirmés	tous niveaux	tous niveaux

1 cours hebdo

342 €/an

2 cours hebdo

603 €/an

1 cours Pilates

+ 1 barre au sol

504 €/an

Carte 10 cours

160 €

 - 5%



BARRE AU SOL

Adultes

avec Isabelle CIACCAFAVA

La barre au sol est une activité physique ouverte à tous, danseur ou non danseur. On y travaille la souplesse musculaire et articulaire, le renforcement musculaire, la coordination, le rythme.
Le fait d'être assis ou couché sur le dos, sur le côté ou à plat ventre permet de faire évoluer les mouvements dans une autre dimension, de jouer avec le poids du corps et de découvrir de nouvelles sensations.

Lundi	Mercredi
12h30-13h30	12h30-13h30

1 cours hebdo

252 €/an

2 cours hebdo

306 €/an

1 cours Pilates

+ 1 barre au sol

504 €/an

Carte 10 cours

160 €

 - 5%



TAI CHI CHUAN - QI GONG

avec Matthew ZAKOOR

Enfants/Pré-ados

Arts doux et apaisant, le Qi Gong et le Tai Chi aident les enfants à améliorer leur concentration, leur équilibre, leur posture, leur respiration et leur coordination.

Favorisant la détente, il réduit le stress et renforce la confiance en soi.

Une pratique bénéfique, ludique, convenant à toutes et tous, et particulièrement adaptée aux personnes sensibles, stressées ou ayant des troubles de l'attention.

Mardi

17h00-17h45
8-11 ans

17h45-18h30
12-14 ans

1 cours hebdo
243 €/an

+ Adhésion Association Yang Sheng Tao 15 €

STAGE YOGA DU SON

Ados/adultes

avec Agnès PHILIP

Le yoga du son a pour but de nous connecter à nos ressources intérieures et de nous ouvrir à la dimension sacrée de notre être.

C'est un moment de relaxation, de libération et d'exploration de votre espace intérieur profond.

1 samedi par mois : 9h30 - 12h00

27 septembre 2025	6 décembre 2025	14 mars 2026
11 octobre 2025	10 janvier 2026	11 avril 2026
8 novembre 2025	14 février 2026	9 mai 2026

Adhérent MJC

1 séance 35 €
3 séances 114 €
10 séances 324 €

Non adhérent MJC

1 séance 37 €
3 séances 120 €
10 séances 335 €



Ces Arts sensoriels libèrent l'onde de vie et le souffle dans un sentiment infini de bien-être. Une Voie du geste sensible qui éveille l'âme du corps et un art de la respiration basé sur la restauration d'un cycle spontané.

QI GONG

Il se décline en plusieurs pratiques, toutes axées sur la santé. Les mouvements allient techniques de respiration et méditation afin d'harmoniser et de renforcer l'énergie vitale circulant dans les méridiens (Qi). Agit sur la santé globale en réduisant le stress.

TAI CHI CHUAN À L'ÉVENTAIL

Le Tai Chi Chuan à l'éventail est un art corporel issu des arts internes et énergétiques. Cette discipline, où l'art rencontre le martial, associe des mouvements amples à une respiration profonde, favorisant souplesse, coordination et équilibre. L'usage de l'éventail apporte une dimension artistique et dynamique à la pratique, tout en permettant de cultiver la concentration et le calme intérieur.

	Lundi	Mardi	Vendredi
TAI CHI CHUAN À L'ÉVENTAIL	19h30-20h30 Débutants	9h00-10h00 Débutants	9h00-10h00 Tous niveaux
QI GONG	18h30-19h30 Tous niveaux	10h00-11h00 Tous niveaux	10h00-11h00 Tous niveaux
WUTAO® CHANT DU SOUFFLE	17h30-18h30 Tous niveaux	11h00-12h00 Tous niveaux	11h00-12h00 Tous niveaux



Ces 3 pratiques de santé sont accessibles à tous et à toutes, quel que soit votre niveau ou votre expérience préalable.

1 cours hebdo
387 €/an

2 cours hebdo
477 €/an

3 cours hebdo
567 €/an

Carte 10 cours
160 €

+ Adhésion Association Yang Sheng Tao 35 €



SOPHROLOGIE

avec Emilie PONS

Séances de sophrologie en relaxation dynamique et relationnelle.
Prendre un temps pour soi, pour se retrouver, se détendre, s'écouter... Faire un pas vers soi.

Séances de groupe d'une heure basées sur 5 séances.

Des exercices de relaxation dynamique, des techniques de respiration et de visualisation active.

Stage 1 : du 19 sept. au 17 oct.
2025 Accueillir son corps avec bienveillance.

Stage 2 : du 14 nov. au 12 déc.
2025 S'offrir une pleine présence à soi.

Stage 3 : du 16 janv. au 13 fév.
2026.
S'autoriser à lâcher sa charge mentale.

Stage 4 : du 13 mars au 10 avril
2026
Accueillir et apprivoiser ses émotions avec bienveillance.

Stage 5 : du 22 mai au 19 juin 2026
S'estimer à sa juste valeur.

Vendredi
18h00-19h00

60 € le stage



Zoé Wittering

YOGA DES PITCHOUNS

6-11 ans

avec Ghislaine FAURE-DELOMEL

Atelier de groupe s'adressant aux enfants de 6 à 11 ans.

Nous aborderons un thème choisi sous forme de jeux, d'histoires, de dessins et de musique en y incorporant des postures de yoga permettant le lâcher-prise, le calme et la concentration.

ATELIER DES 3 B

7-11 ans

avec Ghislaine FAURE-DELOMEL

Bien dans son esprit - **B**ien dans son corps - **B**ien dans sa vie.

Atelier proposant différentes méthodes de bien-être afin d'obtenir un bon équilibre entre le corps et le mental. Apprendre à gérer son stress, ses colères, à avoir une meilleure concentration, une bonne hygiène alimentaire.

Mercredi

10h30-11h15 *L'atelier des 3B*

11h15-12h15 *Yoga des Pitchouns*

Yoga des
Pitchouns
189 €/an

Atelier 3 B
150 €/an

Les 2
252 €/an

YOGA

avec Olivier MASSON

Ados/adultes

"Dans un cours accessible à tous, venez retrouver énergie, équilibre, souplesse et bien-être".

Il s'agit d'un Hatha Yoga dans la lignée de Sri TKV Desikashar, [lignée de Sri T Krishnamacharya].

C'est un yoga moderne qui puise ses racines dans le yoga traditionnel indien.

Par mesure d'hygiène, tapis/serviettes personnels obligatoires.

Des stages auront lieu en cours d'année consultez le site MJC

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
17h45-18h55	12h20-13h30	17h45-18h55	9h30-10h45
19h10-20h20		19h10-20h20 cours hommes	12h20-13h30

1 cours hebdo

297 €/an

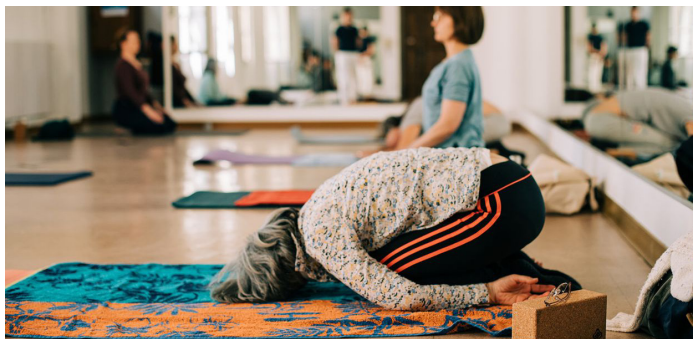
117 €/trim

2 cours hebdo

459 €/an

159 €/trim

Carte 10 cours 150 €



LINGE DE MAISON - DÉCORATION



PRÊT-À-PORTER - ACCESSOIRES

IMPRESSION LIN



-10% SUR VOTRE ACHAT EN BOUTIQUE SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON

35, Place de l'Horloge
84200 CARPENTRAS

11, rue Porte d'Orange
84200 CARPENTRAS

WWW.IMPRESSIONLIN.FR

DANSE BIEN-ÊTRE

avec Angélique BOSDEVEIX

Ados/adultes

Et si nous dansions pour être bien dans notre peau ?

La danse bien-être, est une pratique corporelle adaptée à tous, qui allie techniques de danse et conscience du corps.

Une mise en mouvement douce et joyeuse qui s'inspire de divers styles de danse.

Une véritable parenthèse de lâcher-prise, de découverte et de voyage à travers le corps. Une pratique amenant à redécouvrir la magie du corps, et à soutenir votre bien-être physique et mental, dans une ambiance chaleureuse.

Mardi

12h30-13h30

NOUVEAU

1 cours hebdo
270 €/an



DANSE ART THÉRAPIE EMVC®

Adultes

avec Angélique BOSDEVEIX

Un samedi matin par mois, offrez vous une parenthèse pour prendre soin de vous à travers le mouvement et la créativité.

La méthode basée sur « l'Écoute du Mouvement et la Voix du Corps ® » permet de tisser des liens sains entre votre corps et votre esprit. À travers des propositions ludiques adaptées à tous, l'idée est d'éveiller les ressources que vous avez pour aller vers une vie plus équilibrée, de prendre confiance en vous et en vos potentialités. Angélique, thérapeute psycho-corporelle certifiée vous invite à explorer un thème différent chaque mois.

Au rendez vous : conscience corporelle, danse livre, méditation dansée, rituel créatif (dessin, argile, écriture...) et bien d'autres surprises.

Un véritable voyage vers soi-même. Aucun niveau n'est prérequis pour participer.

1 samedi par mois : 10h00-13h00

20 septembre 2025

18 octobre 2025

15 novembre 2025

13 décembre 2025

17 janvier 2026

7 février 2026

7 mars 2026

4 avril 2026

30 mai 2026

Adhérent MJC

1 séance 40 €

3 séances 114 €

9 séances 324 €

Non adhérent MJC

1 séance 42 €

3 séances 120 €

9 séances 335 €

CABARET « REVUE C' MAGIC »

avec Chantal et Léa

Adultes

Venez découvrir cette ambiance mystérieuse des cabarets Music-Hall au milieu des strass et paillettes. Sensuel et sexy sans sombrer dans le vulgaire.

Mardi

19h05-20h30

Jeudi

19h05-20h30

1 cours hebdo
189 €/an

1 cours Cabaret
+ 1 aéro-danse
306 €/an

+ 50 € participation costumes
chèque costume à l'ordre de DGM à donner à l'inscription



TRIBAL FUSION

Ados/adultes

avec Angélique BOSDEVEIX

Ici se mélangent danse orientale, indienne, et flamenco pour obtenir ce style de danse si particulier, féminin et envoûtant. Un cours où la danse permet d'entretenir son corps, de s'exprimer et aussi d'être dans une atmosphère joyeuse de femmes solidaires.

Un véritable voyage à travers votre divine féminité.

Mardi

18h40-19h40

Débutantes/Intermédiaires

19h45-21h00

Niveau avancé

216 €/an

HIP-HOP / BREAK DANCE

Dès 8 ans

avec Samuel PEREZ

Pilier de la culture hip-hop, la danse hip-hop est née au début des années 70 dans le South Bronx (New York). Premier style de danse représentatif du mouvement hip-hop, le breakdance sera rejoint ensuite par les influences de la côte ouest des Etats-Unis (popping/locking). Dans les années 80 et 90 de nouveaux courants arrivent (hype/house/new style), tous ces styles réunis représentent la danse hip-hop.

Mardi

17h30-18h30 : Débutants 8-10 ans

18h30-19h30 : 9-12 ans

19h30-20h45 : 13 ans et +

1 cours hebdo
de 8 à 12 ans : 198 €/an
13 ans et + : 225 €/an



HIP-HOP GIRLY

Ados/adultes

avec Johanna SERTELET

Discipline expressive permettant d'apprendre des chorégraphies basées sur le travail de l'attitude en girly et mêlant les techniques issues du hip-hop. Vous apprendrez à exprimer votre énergie et votre style.

Des stages auront lieu en cours d'année consultez le site MJC.

Mercredi

17h00-18h00

1 cours hebdo
288 €/an

 - 20 €

2 cours hebdo
396 €/an

 - 30 €

illimité
486 €/an

 - 40 €

DANSE CLASSIQUE LOISIRS

avec Isabelle CIACCAFAVA

Enf/ados/adultes

Apprentissage de la technique spécifique de la danse classique et développement du sens artistique de l'élève.

Tenue imposée obligatoire à commander en septembre auprès du professeur.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
12h30-13h30 Barre au sol	18h30-19h30 Pointes Adultes 15 ans et +	9h30-10h30 7 à 10 ans 12h30-13h30 Barre au sol	17h30-18h30 Cours moyen 11-14 ans 18h30-20h00 Adultes 15 ans et +

1 cours hebdo
252 €/an

2 cours hebdo
306 €/an

3 cours hebdo
360 €/an

 - 5%

1 cours 15 € - Carte 10 cours 150 €



EVEIL - INITIATION A LA DANSE

avec Isabelle CIACCAFAVA

4-6 ans

Découverte de son corps, de l'espace, du rythme, de la musique, par des ateliers créatifs conduits.

Pour les 4 et 5 ans, la tenue est pieds nus, legging, T-shirt.

Ne pas acheter de tenue avant le 1^{er} cours.

Mercredi

10h30-11h15
Découverte 4 ans

11h30-12h30
Éveil - initiation 5-6 ans

207 €/an



BABY HIP-HOP

4-6 ans

avec Anaïs BIESBROUCK

Un cours ludique et dynamique pour découvrir les bases du hip-hop en s'amusant, développer le rythme, la coordination et l'expression corporelle.

Mercredi

9h30-10h15

224 €/an

CONTEMPORAIN

Ados/Adultes

avec Anaïs BIESBROUCK

Subtile combinaison d'expression et de rébellion, la danse contemporaine mélange avant-gardisme et originalité entre continuité et rupture.

Vendredi

17h00-18h00

1 cours hebdo	2 cours hebdo	3 cours et +	Carte 10
252 €/an	306 €/an	hebdo	cours
		360 €/an	150 €



MODERN' JAZZ - LYRIC JAZZ - JAZZ FUSION - JAZZ URBAIN - FEMININ JAZZ

avec Anaïs BIESBROUCK

Modern' Jazz : Apprentissage de la technique Jazz à travers des exercices ludiques et dynamiques.

Lyric Jazz : Venez découvrir un cours où les émotions et l'artistique sont mis à l'honneur à travers des musiques et mouvements qui racontent une histoire.

Jazz Fusion : Patchwork entre l'univers Jazz et les diverses danses du monde, créant des cours colorés et vivants.

Jazz Urbain : Expression de la danse Jazz avec des influences urbaines, créant des dynamiques impactées qui se rapprochent du hip-hop.

Feminin Jazz : un cours alliant technique jazz et expression féminine, mêlant fluidité, énergie et sensualité dans le mouvement, pour gagner en confiance et en style.

NOUVEAU

	Mercredi	Vendredi
Modern Jazz	14h00-15h00 8 - 11 ans	
	15h05-16h05 12-18 ans	
Jazz Urbain		18h05-19h05 ados-adultes
Lyrical Jazz	16h10-17h10 ados-adultes	
Jazz Fusion		19h10-20h10 ados-adultes
Feminin Jazz	17h10-18h10 ados-adultes	

1 cours hebdo 252 €/an	2 cours hebdo 306 €/an	3 cours et plus hebdo 360 €/an	Carte 10 cours 150 €
---------------------------	---------------------------	--------------------------------------	-------------------------

Enf./ados/adultes





BACHATA

avec Virginia POZO

Ados/Adultes

Ce cours est destiné à vous préparer à la Bachata, une danse originaire de la République Dominicaine et très répandue dans notre région.

Des stages auront lieu en cours d'année consultez le site MJC.

Samedi

11h45-12h30

1 cours hebdo
183 €/an

LE DRÔLE D'OISEAU
RESTAURANT
BAR
ÉVÈNEMENTS

CAVE À MANGER
CAFÉ CONCERT

PLACE DU MARCHÉ AUX OISEAUX
84200 CARPENTRAS 04.90.34.31.39



JOUVAUD
la maison



...à Carpentras depuis 1948

40 rue de l'Evêché - 04 90 63 15 38
1050 avenue Saint-Roch - 04 90 63 96 80

www.patisserie-jouvaud.com

FLAMENCO - SÉVILLANE

avec Virginia POZO

Adultes

Apprentissage des techniques de la danse et de la culture flamenca : chorégraphies, étude et compréhension, rythmique, écoute musicale, technique pieds, coordination et gestuelle...

Des stages auront lieu en cours d'année consultez le site MJC.

Samedi

11h00-11h45

1 cours hebdo
183 €/an



DANSE DE SALON

avec Maria KORENEVA

Enfants

Danse de salon, Cha Cha Cha, Rumba, Tango...

Un voyage intemporel au coeur de la danse, une expérience inouïe adaptée aux enfants.

Mardi

19h00 - 20h00

1 cours hebdo
225 €/an



DANSE CLAQUETTES

Ados/adultes

avec Stéphane COUPÉ

Initiation pour tous âges aux claquettes américaines (Tap dance).
«Je pratique depuis 20 ans, j'ai suivi régulièrement des stages, notamment avec Fabien Ruiz (chorégraphe de The Artist). Comme méthode d'apprentissage, je préfère mettre l'accent sur la composition rythmique à ma façon et sur une technique d'improvisation très personnelle pour apprendre à claqueter et à se faire plaisir avant toute chose.»

Vendredi

14h00-15h00 intermédiaires

15h00-16h00 débutants

adhésion MJC 26 €

DANSE ECOSSAISE

Adultes

avec Anne-Mie DEVOS

La danse écossaise est devenue très populaire dans le monde.
Elle se danse pour le plaisir dans des sets de 6 à 8 personnes, soutenue par une musique traditionnelle.
Les danses sont très variées et composées de différentes figures.
C'est bon pour la mémoire et le physique !

Jeudi

14h15-16h15

GRATUIT



adhésion MJC 26 €
+ adhésion association culturelle franco-britannique

ITALIEN

avec Tatiana GUERRI

Ados/adultes

L'italien ne se parle pas qu'avec les mains !

Il se chante aussi, et surtout il s'apprend ! Cours ouvert à tous, ceux qui désirent voyager en Italie, ou ceux qui veulent retrouver le langage de leurs ancêtres ou simplement découvrir cette belle langue «chantante» ! Fin des cours le 31 mai 2024.

Mardi

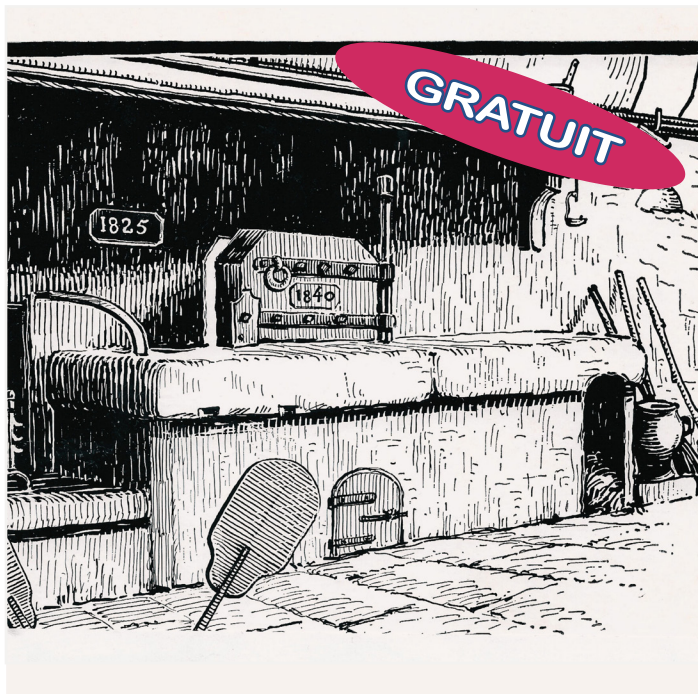
11h00-12h30

Confirmés

13h30-15h00

Débutants

288 €/an



PROVENÇAL

avec Claude VALLET

Ados/adultes

Comme depuis bientôt vingt cinq ans, des cours d'initiation et de perfectionnement en langue provençale (graphie mistralienne moderne) sont à nouveau proposés aux adultes débutants ou confirmés, sous forme ludique et vivante.

Cette année les cours pour les confirmés porteront sur l'étude d'un des nombreux romans du grand écrivain provençal contemporain Bernard Giély, «Feu de bois» sur le monde de la boulangerie des années soixante en Provence au moment de la fin de la guerre d'Algérie et des rapatriements.

La réunion de rentrée aura lieu le lundi 6 octobre 2025 à 18h00 pour les trois niveaux.

Lundi

15h15-16h15 *Néo débutants*

16h15-17h15 *Débutants*

17h15-18h45 *Confirmés*

adhésion MJC 26 €

JAPONAIS

avec Aurélien DE VALENCE

Ados/adultes

Étudiez le japonais en vous amusant ! Débutants, initiés, curieux ou chevronnés, venez explorer et pratiquer la langue au travers d'activités à réaliser seul ou en groupe, adaptées à chacun en fonction de son niveau, ses goûts, ses disponibilités et ses motivations.

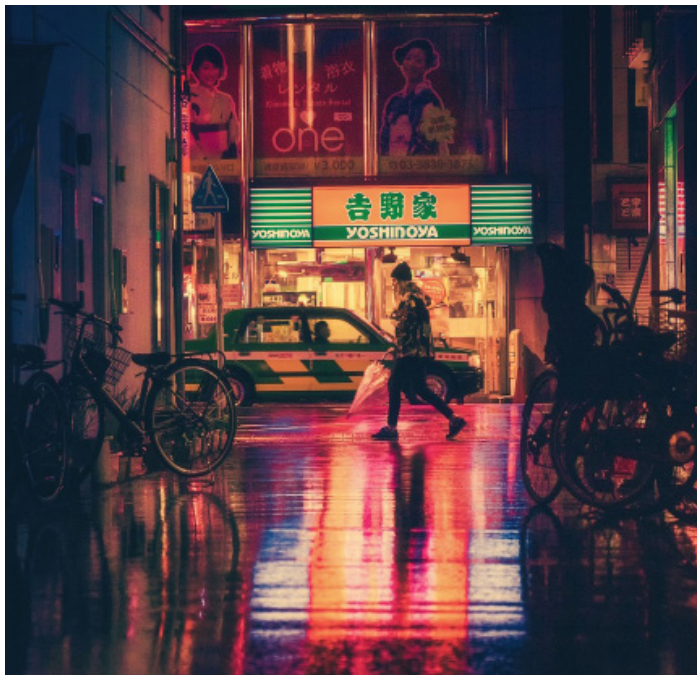
À chaque séance on apprend ou on révise, on pratique et on partage !

De mi-septembre à mi-juin.

Mercredi

17h00-18h30

1 atelier hebdo
333 €/an



CORÉEN

avec Aurélien DE VALENCE

Ados/adultes

Étudiez le coréen en vous amusant ! Débutants, initiés, curieux ou chevronnés, venez explorer et pratiquer la langue au travers d'activités à réaliser seul ou en groupe, adaptées à chacun en fonction de son niveau, ses goûts, ses disponibilités et ses motivations. À chaque séance on apprend ou on révise, on pratique et on partage !

De mi-septembre à mi-juin.

Mercredi

18h30-20h00

1 atelier hebdo
333 €/an

avec Nadia SELMI

Adultes

Venez booster votre anglais dans la bonne humeur.
Cours collectifs (pédagogie et conversation) à partir de 17 ans.

Des bases d'anglais sont requises.

à partir du 1er octobre 2025

Mercredi

17h00-18h00
intermédiaires

18h00-19h00
avancés

180 €/an



ANGLAIS

avec Maymie YAO

Enfants

Tous les mercredis, Maymie YAO invite les enfants à découvrir l'anglais en s'amusant.

Un apprentissage vivant, créatif et adapté à chaque âge !

Mercredi

15h00-16h00

333 €/an

CHINOIS

avec Maymie YAO

Enf./ados/adultes

Des cours de chinois ludiques et progressifs pour enfants, ados et adultes.

Chacun apprend à son rythme, avec plaisir et efficacité !

Mercredi

14h00-15h00
Enfants/Ados

Vendredi

18h00-19h00
Adultes

333 €/an

Carte 10 cours 150 €



Ce programme est imprimé par

deRudder
imprimerie

4 pôles d'activité
dans le même atelier
Offset,
numérique,
étiquettes adhésives,
packaging



105, rue du Grand Gigognan
Z.I. Courtine | 84000 AVIGNON
t. 04 90 89 94 00 | f 04 90 88 48 85
contact@imprimerie-derudder.fr



Consultez notre site internet
pour découvrir nos différents
travaux d'impression
imprimerie-derudder.fr



ENSEIGNEMENT PUBLIC
GÉNÉRAL - TECHNOLOGIQUE
PROFESSIONNEL - SUPÉRIEUR

- LYCÉE
- APPRENTISSAGE
- FORMATIONS ADULTES
- EXPLOITATION AGRICOLE

CAMPUS PROVENCE VENTOUX

310 chemin de l'Hermitage 84200 CARPENTRAS
04 90 60 80 80 - <https://epl.carpentras.educagri.fr/>

ENSEIGNEMENT AGRICOLE
**L'AVENTURE
DU VIVANT**
RÉVÈLE TON TALENT

AIDE AUX ENTRÉES EN ÉCOLE D'ART Ados/adultes

avec Fabienne CECCHINI

Cours personnalisés avec travail ciblé pour les concours afin d'atteindre votre objectif.
Fournitures personnelles.
Réalisation d'un book.

Événementiel : EXPOSITIONS - VERNISSAGES Carpentras - Avignon - New York : Central Park

Mercredi : 16h30-18h00

495 €/an



DESSIN - PEINTURE Enf./ados

avec Fabienne CECCHINI

Dans un cadre bienveillant, chaque élève pourra exprimer et développer son sens artistique afin de découvrir son potentiel. Etudier de manière agréable les différentes techniques (fusain, pastel, encre, peinture, collage). Initiation à l'histoire de l'art. Fournitures personnelles.

Cours collectifs ou individuels privés sur rdv.

Stages pendant les vacances scolaires - consultez le site de la MJC .

Mercredi

Enfants 6-12 ans

10h30-12h00

15h00-16h30

Ados 13-16 ans

13h30-15h00

6-12 ans : 342 €/an

13-16 ans : 360 €/an

Carte 10 cours : Collectif : 220 € Cours privés : 280 €

DESSIN - PEINTURE Adultes

avec Fabienne CECCHINI

Jeudi : 9h30-12h00 ou 13h00-15h00 ou 15h00-17h00

Adultes 2 h : 396 €/an

Adultes 2h30 : 495 €/an

Carte 10 cours : Collectif : 220 € Cours privés : 280 €



Beaux-arts, Encadrements, Brocante

www.augier-arts.com

261 BD ALFRED NAQUET
84200 CARPENTRAS
04 90 63 23 09

LES ATELIERS CUISINE

Cuisine chinoise végétale

avec Maymie YAO

Dès 8 ans

Atelier de cuisine chinoise végétale : saveurs authentiques, nutrition équilibrée et bien-être dans l'assiette

Un voyage intérieur au cœur du goût et de l'équilibre.

À la clé : Un moment convivial, des découvertes gustatives... et des plats que vous aurez hâte de refaire chez vous !

Samedi

10h00-12h00

11 octobre 2025

15 novembre 2025

6 décembre 2025

7 février 2026

14 mars 2026

4 avril 2026

23 mai 2026

27 juin 2026

un atelier 19 € (+ 2 € non adh)
les 3 ateliers 50 € (+ 5 € non adh)
les 8 ateliers 130 € (+ 5 € non adh)



INITIATION AUX ÉCHECS

Dès 9 ans

avec Maria KORENEVA

Initiation aux échecs pour débutants par une intervenante Russe avec apprentissage de quelques notions de russe.

Exercices, théorie, études de cas, petites parties d'échecs.

Mardi

18h00-19h00

198 €/an

ATELIER APPAREIL PHOTO

Adultes

avec Marie SAIU

Comprendre et maîtriser son appareil photo pour sortir du mode «Tout automatique», progresser en technique et en finir avec les photos ratées.

Idéal si vous débutez ou si vous désirez vous perfectionner que ce soit du point de vue technique ou esthétique.

Alternance de théorie et de pratique. Support de cours fourni.

1ère session : du samedi 20 septembre 2025 au samedi 31 janvier 2026.

2ème session : du samedi 7 février au samedi 27 juin 2026.

Samedi

10h30-12h30

1 session
270 €



STAGES « DEVENEZ REPORTER » ET « RÉALISEZ VOTRE FILM »

avec Elsa HELLEMANS

15-20 ans

«Devenez Reporter» du 28 au 30 octobre 2025

Les participants apprendront les bases du métier : recherche d'informations tournage et montage d'un reportage d'actualité qu'ils réaliseront dans la ville de Carpentras.

«Réalisez votre film» du 17 au 19 février 2026

Découverte du monde audiovisuel et de ses différents métiers pour aboutir à la réalisation d'un film.

Détails et programmes sur le site de la MJC

9h00-17h00

1 session
120 €



2 sessions
230 €



THÉÂTRE

Enf./ados

avec Alice MAIA-LEFEBVRE et Camille BOCHATON

Chaque séance, l'intervenante propose des jeux, des exercices d'improvisation. Les enfants sollicitent leur corps, leur voix, leur mémorisation, leur écoute, leur sensibilité musicale et rythmique. L'enfant apprend à dépasser le regard des autres, à trouver l'équilibre entre soi, les autres et le public, et surtout, à prendre du plaisir à jouer. Les participants des ateliers découvrent la mise en scène, la scénographie, les costumes et s'investissent dans ces différents champs de création.

A la fin de l'année scolaire, les jeunes présentent un spectacle devant la famille et les amis !

Mercredi

9h00-10h30 6/9 ans

10h30-12h00 9/12 ans

14h00-15h30 6/12 ans

15h45-17h30 12/18 ans

Enfants 6/11 ans
297 €/an

Ados 12/18 ans
306 €/an



THÉÂTRE ADULTES

Adultes

avec Alain UBALDI

Les ateliers de théâtre adultes, proposent aux débutants comme aux amateurs expérimentés, de pratiquer l'art dramatique. Alain Ubaldi, auteur-metteur en scène vous fera découvrir le plaisir du jeu théâtral au travers d'improvisations, d'exercices ludiques, dans un esprit de convivialité et de plaisir partagé.

L'atelier permettra à chacun de développer sa créativité, sa confiance en soi et se conclura en fin d'année par un spectacle.

Vendredi

18h00-19h30 *Débutants*

19h30-21h00 *Avancés*

297 €/an

NOUVEAU



STAGES ATELIERS CRÉATIFS

Enfants

avec Claude-Andrée ANTON

& Intergénérationnel

Des ateliers créatifs amusants et variés pour transformer les vacances scolaires en une aventure artistique inoubliable !

- Se faire plaisir
- Laisser libre cours à son imagination
- Passer un moment de détente, d'échange et de partage

« Vous vous étonnerez de ce que vous pourrez réaliser ! »

Du 27 au 31 octobre 2025

Du 23 au 27 février 2026

Du 20 au 24 avril 2026

9h00 - 12h00

Adhérent MJC

1 atelier 20 €

5 ateliers 80 €

Non adhérent MJC

1 atelier 22 €

5 ateliers 85 €

INITIATION AU CROCHET

Adultes

avec Clarisse BERRET

Réalisation de divers objets : pochettes, sacs, paniers, trousse...
Dans une ambiance sympathique et de partage entre les participants.

Nombre de place limité.

Fournitures personnelles

Mardi

10h00-11h30

60 €/an

NOUVEAU





POTERIE - MOSAIQUE

Enf./ados

avec Sandrine FELICES

Initiation à la mosaïque et à la poterie :

- Découverte des différentes techniques : plaque, colombin, modelage,
- Découverte de plusieurs terres,
- Découverte des possibilités de décors et finitions,
- Réalisation de pièces utiles et décoratives de A à Z,
- Initiation à la mosaïque...

Dans une ambiance chaleureuse et amicale développant un esprit de partage et de créativité entre les enfants.

Pas d'atelier de novembre à décembre, les ateliers seront rattrapés par des stages pendant les vacances.

Mardi

17h00 - 19h00

342 €/an + 30 € de matériaux

POTERIE - CÉRAMIQUE

Adultes

avec Sandrine FELICES

Initiation à la céramique dans une ambiance sympathique et chaleureuse : technique de la plaque, modelage et terres mêlée... Réalisation d'objets utiles, décorations et bijoux...

Pas d'atelier de novembre à décembre, le tarif affiché en tient compte.

Nombre de places limité.

Mardi

14h15-16h15

423 €/an + 45 € de matériaux



CONTES RUSSES & CRÉATIONS

avec Maria KORENEVA

Dès 3 ans

Histoires, chansons, comptines, théâtre et créations manuelles.

Chaque séance, un conte vivant avec jeux, scènes et magie.

Pour rêver, jouer et s'exprimer ensemble

On entendra pleins de sons et de mots de la langue russe et des références culturelles.

Ça va être passionnant !

Mardi

17h00 - 18h00

81€/trim



CALLIGRAPHIE CHINOISE

avec Noëlle SAMÉ

Adultes

Ces cours transmettent la tradition de la calligraphie des Lettrés Chinois, dans la continuité de l'enseignement que j'ai reçu à l'Académie de Peinture Orientale de Paris.

La Calligraphie chinoise est un art martial basé sur l'écriture. Reproduire des idéogrammes développe équilibre, force intérieure. C'est un moyen privilégié d'expression de votre sensibilité et de votre créativité.

Un lundi sur 2

17h00-19h00

ou

Un samedi sur 2

10h00-12h00

Enfants/Ados
270 €/an

Adultes
360 €/an

Carte 8 cours
190 €



BATTERIE

avec Olivier FAUQUE

Enf./ados/adultes

Apprenez à jouer de la batterie sur vos morceaux préférés (pop, rock, blues, funk, jazz) tout en développant votre technique et votre musicalité.

Tous âges, tous niveaux, tous styles.

À partir de 6 ans.

Cours individuel 30 min ou collectif 1h.

sur RDV les mercredis

06 14 49 38 20

Enfants/ados
522 €/an

Adultes
540 €/an

 - 10 %

Carte 10 cours adultes 300 €



CHANT

avec Agnès PHILIP

Enf./ados/adultes

Moments de partage et de bien-être qui vous permettront de prendre confiance en vous tout en apprenant à mieux respirer et à placer votre voix avec des chants, des méditations et des exercices corporels et vocaux... Un moment à vous qui aidera à lâcher prise et à trouver votre voix...

Cours particuliers personnalisés, apprendre à placer sa voix, approfondir sa technique vocale, préparation à des concours...

Mardi

Atelier chant collectif
19h00-20h00

Cours particuliers
sur Rdv **06 44 70 40 16**

Atelier chant collectif

Adultes
387 €/an
558 €/an les 2

Cours particuliers

30 min 414 €/an
45 min 522 €/an
1 h 603 €/an

GUITARE

avec Alain VILLÉ

Enf./ados/adultes

Initiation : pour les débutants qui vont découvrir l'instrument.
Vous voulez apprendre la guitare et vous ne savez pas par où commencer... Pas besoin de notions de solfège, mais nous verrons au fur et à mesure quelques notions essentielles en musique : gammes, intervalles des notes, octaves...

Perfectionnement : pour ceux qui jouent déjà.
Vous pratiquez la guitare depuis quelques temps et vous avez l'impression de stagner, vous voulez perfectionner votre jeu, et cela en petit groupe pour se stimuler et jouer ensemble.

Mercredi

17h00-18h00
Débutants-découverte

18h00-19h00
Apprentissages techniques

171 €/an



ÉVEIL MUSICAL

avec Alain VILLÉ

3-6 ans

Pour expérimenter la musique dès le plus jeune âge.

Chanter, découvrir et essayer des instruments de musique, petites percussions variées, s'amuser avec les sons, écouter le musicien, passer un bon moment en petit groupe...

Voilà ce qu'on fera dans ce nouvel atelier ludique et éducatif.

Mercredi

14h30-15h30
5-6 ans

15h45-16h30
3-4 ans

153 €/an

SAXOPHONE

avec Saintyves SARTIN

Enf./ados/adultes

Du classique au jazz en passant par la variété ou la musique contemporaine. Découverte et apprentissage de l'instrument pour tous les âges et tous les niveaux.

Cours individuel.

sur RDV

06 14 86 47 48

STAGES IMPRO SAXO

samedi 9h00-12h00

Dates à venir

Cours particulier
30 min 270 €/an
45 min 378 €/an
60 min 486 €/an

Petits ensembles
(duo/trio/quatuors)

6 séances de 90 min
60 €/pers.



PIANO

avec Patrick FAVRE

Enf./ados/adultes

Tous niveaux, tous âges, tous publics.
Répertoire classique, jazz, contemporain.
Solfège avec l'apprentissage de l'instrument.
Préparation concours musical. Bac option musique.
Audition de fin d'année.
Cours de 30 min.

Nos pianos sont gracieusement accordés par M. PIERRON.

sur RDV

06 22 13 21 80

540 €/an



Les enfants de Marie France



Liste de naissance
Décoration chambre d'enfants
Layette, Articles de puériculture



24 Place Ste Marthe - 84200 CARPENTRAS

Tél : 04 90 63 14 84 - Fax : 04 90 12 33 34

email : anick.martin8@orange.fr

www.lesenfantsdemariefrance.fr



david

JOAILLIER CREATEUR



105 rue de la République - CARPENTRAS · 04 90 60 11 98

AÉRO DANSE

avec Chantal et Léa

Ados/adultes

Activité d'expression de danse et de step, enchaînements
chorégraphiés basés sur des déplacements rythmés.

Un cocktail de danse bien secoué !

Tarif préférentiel si cours cabaret en plus.

Vendredi

19h15-20h45

207 €/an



GYM EXPRESSION

avec Chantal, Léa et Nathalie

Cours comprenant une partie psychomotricité de base (sauter, grimper, s'équilibrer...), une partie plus gymnique (appui, rotation...) et acrogy. Développement de l'enfant, sens de l'équilibre et maîtrise de soi. Travail d'expression corporelle avec accessoires (ballons, cerceaux, pompons...).

5- 15 ans

Mardi

17h00-17h45
5/6 ans

17h50-18h50
7/11 ans

Mercredi

10h40-11h25
5/6 ans

11h30-12h30
7/11 ans

13h15-14h15
10/15 ans

14h20-15h20
7/8 ans

15h25-16h25
8/11 ans

Vendredi

**Niveau supérieur
par sélection**

17h00-18h00
8/12 ans

18h05-19h05
9/15 ans

45 min 1h
162 €/an 198 €/an



BABY GYM

avec Julia HOSXE

3-5 ans

Développer sa coordination motrice et apprendre à situer son corps dans l'espace.
Séances ludiques basées sur l'imagination des enfants.

Mercredi

9h00-9h45 : 4-5 ans

9h50-10h30 : 3-4 ans

162 €/an

SELF DEFENSE

avec Lionel FERRÉ

Enf./ados/adultes

Gagnez en confiance et sérénité au quotidien !

Envie d'apprendre à réagir avec assurance dans toutes les situations de la vie ?

Inspirée du Krav Maga, notre méthode enseigne des techniques simples, instinctives et réalistes pour développer votre confiance personnelle et votre bien-être au quotidien.

Une activité ouverte à toutes et à tous !

**Des stages spécifiques sont régulièrement organisés
tout au long de l'année**

Lundi

18h15-19h30

Mercredi

18h15-19h30

Enfants/Ados :
252 €/an

Adultes :
306 €/an

**CARTE
JEUNES** -10%



CARDIO DANSE

avec Virginia POZO

Adultes

Un mélange contagieux de rythmes latinos et internationaux, des pas de danses qui se confondent avec des bases de fitness, des musiques internationales à succès : c'est la fête dont vous ne pourrez plus vous passer ! Les chorégraphies sont faciles à suivre, accessibles à tous, et sculptent votre corps au son des derniers hits internationaux : Salsa, Merengue, Reggaeton, Hip Hop, House, Oriental, Flamenco, Bollywood...

Samedi

9h45-10h45

1 cours hebdo
243 €/an

ZUMBA DANSE

Ados/adultes

avec Jeannette BERNARD-AKALÉ

Renforcement musculaire par la danse africaine et la Zumba.
Ce cours vous invite à un voyage dans le monde et dans le passé des musiques et des danses qui ont fait la renommée de la Zumba, avec une touche endiablée de danses africaines pour ajouter plus de piment. On s'éclate dans la joie et la bonne humeur.

Ce cours de renforcement musculaire vous plaira, j'en suis certaine !

Jeudi

19h00-20h30

261 €/an



BARRE AU SOL

Ados/adultes

avec Isabelle CIACCAFAVA

La barre au sol est une activité physique ouverte à tous, danseur ou non danseur. On y travaille la souplesse musculaire et articulaire, le renforcement musculaire, la coordination, le rythme.
Le fait d'être assis ou couché sur le dos, sur le côté ou à plat ventre permet de faire évoluer les mouvements dans une autre dimension, de jouer avec le poids du corps et de découvrir de nouvelles sensations.

Lundi

12h30-13h30

Mercredi

12h30-13h30

1 cours hebdo	2 cours hebdo	1 cours Pi- lates + 1 barre au sol	Carte 10 cours
252 €/an	306 €/an	504 €/an	150 €



- 5%



LIBRAIRIE - BISTROT

www.lelivregourmand.com

17 rue des Halles - 84200 CARPENTRAS

04 90 34 91 01

ouvert du mardi au samedi 9h-19h - non stop



Perlinpinpin

-10%
valable une fois
sur la saison
2025-2026
sur présentation
du bon

**Magasin spécialisé dans la chaussure,
enfants, juniors, ados, filles garçons ...**
04 90 63 03 78
Passage Boyer - CARPENTRAS



Zoé Wittering

CAPOEIRA

avec Bruno CANINANA

Enf./ados/adultes

La Capoeira, sport de combat folklorique brésilien, véritable mélange de la culture brésilienne, est une activité récente en France mais non des moins connues. C'est en effet un sport qui est très demandé et recherché par tous les publics. En effet, la Capoeira est une activité extrêmement diversifiée ce qui peut permettre à tout le monde de s'y identifier et de s'amuser.

Lundi

17h15-18h00 : 4-6 ans

18h00-19h00 : 7-10 ans

19h00-20h30 : Ados/Adultes

Enfants : 243 €/an
Ados/Adultes : 288 €/an

Carte 10 cours : 150 €



GYM ADULTES

avec Denis MEYER

Ados/adultes

En musique, dans une ambiance dynamique, l'ensemble de votre corps sera mis en action.

Vous utiliserez toute une gamme de petits matériels ludiques afin de progresser efficacement. Abdos, fessiers, cuisses, muscles profonds seront mis à contribution.

Vous sortirez de ce cours avec le sourire et le sentiment d'avoir bien travaillé l'ensemble de votre corps.

Par mesure d'hygiène, tapis/serviettes personnels obligatoires.

Jeudi

9h00-10h00

1 cours hebdo
288 €/an

Carte 10 cours : 130 €
(valable sur tous les cours de Denis)



STRETCHING DÉTENTE

Ados/adultes

avec Denis MEYER

Activité sport santé et bien-être cette discipline a pour objectif d'atténuer les douleurs musculaires, l'arthrose, les lombalgies. Elle favorise la récupération après un effort, la relaxation, le lâcher prise physique et mental.

Pratiquer régulièrement cette activité d'étirement et de mobilité changera votre vie quel que soit votre âge.

Par mesure d'hygiène, tapis/serviettes personnels obligatoires.

Mardi

11h15-12h15

Jeudi

11h15-12h15

1 cours hebdo
288 €/an

Carte 10 cours : 130 €
(valable sur tous les cours de Denis)

GYM POSTURAL

avec Denis MEYER

Adultes

Débutants/Intermédiaires

Cette méthode vise à renforcer les muscles profonds et à assouplir votre corps. Elle aura des bienfaits certains sur votre santé et votre mental.

C'est la gymnastique idéale pour gagner en force et souplesse.

Intermédiaires/avancés

Vous avez déjà pratiqué de la gym postural ou du Pilates, grâce à cette pratique vous irez un peu plus loin dans votre quête de santé et de bien-être.

Par mesure d'hygiène, tapis/serviettes personnels obligatoires.

Mardi

9h00-10h00 : Débutants/intermédiaires

10h10-11h10 : Intermédiaires/avancés

1 cours hebdo
297 €/an

Carte 10 cours : 130 €
(valable sur tous les cours de Denis)



GYM DOUCE

avec Denis MEYER

Adultes

En musique, dans un environnement convivial, la gym douce permet de travailler les différentes parties du corps en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents.

Cette discipline vous invite à prendre le temps de bien réaliser les mouvements debout ou au sol. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous. Vous gagnerez en force, mobilité et équilibre et bien évidemment en confiance.

Par mesure d'hygiène, tapis/serviettes personnels obligatoires.

Jeudi

10h10-11h10

1 cours hebdo
288 €/an

Carte 10 cours : 130 €
(valable sur tous les cours de Denis)

TABATA

avec Julia HOSXE

Ados/adultes

Dans un cadre convivial et agréable, en écoutant de la musique plutôt entraînante, la méthode TABATA permet de faire des entraînements rapides et variés. Vous allez alterner un temps d'effort à haute intensité et un temps de récupération rythmé par la musique. La méthode TABATA est efficace pour perdre de la masse grasse et prendre de la masse musculaire pour une silhouette plus fine et plus tonique.

Par mesure d'hygiène, tapis/serviettes personnels obligatoires.

Mercredi

18h00-19h00

1 cours hebdo
243 €/an

1 cours Tabata
+ 1 Cardio mix
396 €/an



CARDIO MIX

avec Julia HOSXE

Ados/adultes

Cours de fitness, qui consiste à effectuer des séries d'exercices de cardio, gainage, musculation sur le rythme de la musique.

Par mesure d'hygiène, tapis/serviettes personnels obligatoires.

Lundi

12h30-13h30

1 cours hebdo
243 €/an

1 cours Tabata
+ 1 Cardio mix
396 €/an

RANDONNÉES

avec Denis SYLVESTRINI

Adultes

Randonnées tous niveaux. En famille ou entre amis les dimanches.

Retrouvez le programme des randonnées sur le site de la MJC ou à l'accueil.

Contactez Denis 06 48 50 03 66

adhésion MJC 26 €



**Et toi,
tu vas faire
quoi comme
activité avec ton
pass Culture ?**



APEL

UN SERVICE SUR MESURE



- ALARMES
- VIDÉOSURVEILLANCE
- PORTAILS ET VOIETS
- AUTOMATISMES
- INTERPHONE



04 90 60 70 75



apel.carpentras@orange.com



www.apel.securite.com



13 rue Olivier de Serres
84200 CARPENTRAS

SAV
TOUTES MARQUES



FORMATION BAFA 2025-2026

BAFA GÉNÉRAL 390 €

Du 19 au 26 octobre 2025

du 15 au 22 février 2026

du 12 au 19 avril 2026

BAFA APPROFONDISSEMENT 380 €

Du 27 octobre au 1er novembre 2025

du 23 au 28 février 2026

du 20 au 25 avril 2026

Inscription en ligne sur www.bafa-bafd.org/
ou directement à la MJC 04.90.63.73.82



leo lagrange



150. ALLÉE BELLECOUR.
84200 CARPENTRAS
04.90.63.53.79

Rinjonneau
& Fils
Fabrication Artisanale de Saucisson

BOUTIQUE :
OUVERTURE
DU LUNDI AU VENDREDI
DE 7H À 14H



NOTRE BOUTIQUE
EN LIGNE



Devenir partenaire de la MJC



C'est apporter de la visibilité à votre entreprise :

- **par un encart publicitaire dans notre programme**, tiré à 8000 exemplaires et distribué à Carpentras et aux alentours.



- **par une parution sur notre site internet**, avec un lien vers votre propre site, Instagram ou Facebook : vous bénéficiez via notre site de plus de 200 nouvelles visites par mois, idéal pour booster votre référencement.



- **par un partenariat sur les réseaux sociaux** : nous publierons des posts pour présenter votre entreprise et vos services et nous pouvons partager vos posts ou stories auprès de nos 3900 abonnés Facebook et Instagram ainsi que la réalisation d'un réel (vidéo de 1min pour vous présenter) qui sera diffusé plusieurs fois dans l'année sur nos réseaux.



- **par des événements organisés ensemble** : vous permettant de mettre en valeur vos produits ou vos services.

Pour plus de renseignements contactez-nous 04 90 63 73 82

Nous contacter



8, place des pénitents noirs
84200 CARPENTRAS
(Parking des platanes à proximité)



accueil@mjc-carpentras.com



www.mjc-carpentras.com



@MjcCarpentras84



[mjccarpentras](https://www.instagram.com/mjccarpentras)