

LOISIRS ET CULTURE POUR TOUS

MJC CARPENTRAS

Saison 2026 - 2027



8, place des pénitents noirs
84200 CARPENTRAS
www.carpentras.com
04.90.63.04.55



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 2026 à août 2027.

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.

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, provençal, mahjong, les chants des colos) et les tarifs préférentiels.*

Les moyens de paiement :

Paiement intégral à l'inscription.

Espèces, virements, chèques, 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 :

En cas d'abandon de l'activité en cours de saison par l'adhérent, il ne sera procédé à aucun remboursement.

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.

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

Calendrier 2026-2027

SEPTEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBRE						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DECEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JANVIER						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEVRIER						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARS						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AVRIL						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAI						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUIN						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JUILLET						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Pas de cours
vacances scolaires
Accueil et bureaux ouverts
de 8h30 à 17h00

Pas de cours
FERMATURE MJC

Jours fériés de la saison

Début des cours :

Lundi 7 septembre 2026

Forum de la vie associative :

Samedi 5 septembre 2026

Fin des cours :

Samedi 26 juin 2027

Toussaint : Dimanche 1er novembre 2026

Armistice 1918 : Mercredi 11 novembre 2026

Foire St-Siffrein : Vendredi 27 novembre 2026

Noël : Vendredi 25 décembre 2026

Jour de l'an : Vendredi 1er janvier 2027

Lundi de Pâques : Lundi 29 mars 2027

Fête du Travail : Samedi 1er mai 2027

Ascension : Jeudi 6 mai 2027

Lundi de Pentecôte : Lundi 17 mai 2027

Victoire de 1945 : Samedi 8 mai 2027

Fête Nationale : Mercredi 14 juillet 2027

SOMMAIRE

BIEN-ETRE

- Yoga danse p. 6
- Yoga des Pitchouns p. 6
- Atelier des 3B p. 6
- Atelier mieux-être p. 6
- Pilates p. 7
- Duo bien-être p. 7
- Pilates flow p. 7
- Atelier développement de soi p. 8
- Méditation relaxation p. 8
- Réveil musculaire p. 8
- Danse art thérapie P. 9
- Stage yoga du son p. 9
- Barre au sol p. 10
- Tai chi chuan p. 11
- Qi gong p. 11
- Wutao p. 11
- Sophrologie p. 12
- Stage découverte de la relaxation p. 12
- Stage gestion du stress p. 12
- Yoga p. 13

SPORT

- Aéro danse p. 15
- Capoeira p. 15
- Gym expression p. 16
- Baby gym p. 16
- Self défense p. 17
- Zumba danse p. 18
- Barre au sol p. 18
- Gym adultes p. 19
- Gym douce p. 19
- Stretching détente p. 19
- Gym postural..... P. 20
- Randonnées p. 20
- Tabata p. 21
- Cardio training p. 21
- Cardio mix p. 21
- Step p. 22
- Cardio p. 22
- Abdos de gasquet p. 23
- Mémoire et équilibre .. p. 23

MUSIQUE

- Saxophone p. 24
- Piano p. 24
- Guitare p. 25
- Éveil musical p. 25
- Les chants de colos .. p. 25
- Gospel p. 26
- Rap/Slam p. 26
- Chant p. 26
- Batterie p. 27
- Bass électrique p. 27

DANSE

- Cabaret p. 28
- Tribal fusion p. 28
- Danse Heels p. 29
- Hip-hop girly p. 29
- Yoga Danse p. 29
- Baby hip-hop p. 30
- Stage danse parent/enfant ... p. 30
- Hip-hop Break Dance p. 30
- Danse classique p. 31
- Éveil/Initiation à la danse . p. 31
- Modern' jazz p. 32
- Lyrical jazz p. 32
- Fusion jazz p. 32
- Street jazz p. 32
- Féminine jazz p. 32
- Contemporain p. 32
- Danse écossaise p. 33
- Danse de salon enfant p. 33
- Danse Claquettes p. 33

CULTURE

- Dessin-Peinture enfants adultes p. 34
- Aide aux entrée en ecole d'art p. 34
- Atelier appareil photo p. 35
- Graff' p. 35
- Stage appareil photo numérique p. 35
- Atelier cuisine p. 36
- Atelier degustation de vin p. 36
- Théâtre enfants-ados p. 37
- Théâtre adultes p. 37
- Sculpture Modelage p. 38
- BD-Manga p. 39
- Mahjong p. 39
- Stage "Réalisez votre film" p. 39
- Magie p. 40
- Initiation aux échecs p. 40
- Initation au crochet p. 41
- Contes russes et créations p. 41
- Calligraphie chinoise p. 41

LANGUE

- Japonais p. 42
- Coréen p. 42
- Anglais enfants p. 43
- Anglais adultes p. 43
- Chinois p. 44
- Provençal p. 44
- Italien p. 45
- Espagnol p. 45

YOGA DANSE




avec Johanna SERTELET

Tout public

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

Mercredi

18h00-19h00

1 cours hebdo 288 €/an	2 cours hebdo 396 €/an	illimité 486 €/an
 - 20 €	 - 30 €	 - 40 €

Carte 10 cours : 150 €



YOGA DES PITCHOUNS

avec Ghislaine FAURE-DELOMEL

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

6-11 ans

ATELIER DES 3 B + MÉMOIRE

Bien dans son esprit - Bien dans son corps - Bien 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 et une bonne hygiène alimentaire.

7-11 ans

Mercredi

10h30-11h15 *L'atelier des 3B*
11h15-12h15 *Yoga des Pitchouns*

Yoga des Pitchouns 189 €/an	Atelier des 3B 150 €/an	Les 2 252 €/an
--------------------------------	----------------------------	-------------------



ATELIER MIEUX-ÊTRE

avec Carine THER

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)

Ados-Adultes

Mercredi

12h30-13h30

1 séance 14 €	10 séances 120 €
------------------	---------------------



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.

Mardi

12h30-13h30

Pilates accessoires



Tout public



Jeudi

12h30-13h30

18h00-19h00

PILATES FLOW

avec Johanna SERTELET

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.

Jeudi

19h05-20h05

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

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

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

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

Jeudi

17h00-18h00

Tout public



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

14h30-16h00

Vendredi

14h00-15h30

333 €/an

RÉVEIL MUSCULAIRE SUR CHAISE

avec Ghislaine FAURE-DELOMEL

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



MÉDITATION RELAXATION

Adultes

avec Ghislaine FAURE-DELOMEL

Ces ateliers créés pour se ressourcer se dérouleront dans une ambiance sereine, tamisée et cocooning.

UN moment POUR VOUS et RIEN QUE POUR VOUS !

RELAXATION

Vous vivrez une parenthèse de lâcher-prise intense par rapport aux turpitudes de la vie durant laquelle vous serez accompagné par le son de ma voix, par des percussions de tambour ou par de la musique douce qui vous insufflera un second souffle de vie.

MÉDITATION (niveau 1)

Plusieurs techniques vous seront proposées, petit à petit pour vous apprendre à vous reconnecter à vous même et à votre Moi profond.

MÉDITATION (niveau 2)

Dans la méditation profonde avec ou sans support, nous créerons ensemble un égrégore de paix pour nous-même et pour l'assemblée présente.

Jeudi

Tous niveaux
18h15-19h00

Confirmés
19h10-19h45

Samedi

Tous niveaux
9h30-10h15

171 €/an



DANSE ART THÉRAPIE

Adultes

avec Angélique BOSDEVEIX, thérapeute psychocorporelle

9 séances / 9 voyages intérieurs pour danser ce qui ne se dit pas.
Joies, colères, peurs, élans : tout a sa place dans cet espace sécurisant.
Par le mouvement libre, l'art et les rituels,
tu tisses un nouveau dialogue avec toi-même et avec ton corps.
Un cycle thérapeutique pour habiter ton corps, et ta vie, pleinement.
Sans jugement, sans performance, sans prérequis.

Un samedi par mois : 10h00-13h00

19 septembre 2026

12 décembre 2026

13 mars 2027

17 octobre 2026

16 janvier 2027

10 avril 2027

14 novembre 2026

13 février 2027

22 mai 2027

Adhérent MJC

Non adhérent MJC

1 séance 40 €

330 € l'année

1 séance 42 €

STAGE YOGA DU SON

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.

Un samedi par mois : 9h30 - 12h00

3 octobre 2026

9 janvier 2027

3 avril 2027

7 novembre 2026

6 février 2027

15 mai 2027

5 décembre 2026

13 mars 2027

5 juin 2027

1 séance 35 €

3 séances 114 €

10 séances 324 €

Ados/adultes



PILATES

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.

Adultes

Lundi	Mardi	Jeudi
9h00-10h00	19h30-20h30	11h00-12h00
Confirmés	Intermédiaires	Tous niveaux

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

BARRE AU SOL

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.

Adultes

Mercredi
12h30-13h30

1 cours hebdo	2 cours hebdo	1 cours Pilates	Carte 10 cours
342 €/an	603 €/an	+ 1 barre au sol	160 €
		504 €/an	



TAI CHI CHUAN À L'ÉVENTAIL Adultes

avec Corinne MENDEZ-DROUART

Cette voie de l'Art martial associe mouvements fluides et respiration profonde, tout en développant la souplesse, la coordination et l'équilibre.
Apporte concentration, calme intérieur et libre circulation du Qi.



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.



WUTAO® & CHANT DU SOUFFLE

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.

	Mardi	Vendredi
TAI CHI CHUAN À L'ÉVENTAIL	-	9h00-10h00 Tous niveaux
QI GONG	10h00-11h00 Tous niveaux	10h00-11h00 Tous niveaux
WUTAO® CHANT DU SOUFFLE	11h00-12h00 Tous niveaux	11h00-12h00 Tous niveaux

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 €



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



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

Ateliers découvertes GRATUIT le 11 et 18 septembre 2026

Stage 1 :

du 25 sept. au 6 nov. 2026

Mon corps dans le lâcher prise.

(5 séances)

Stage 2 : du 13 nov. au 11 déc. 2026

Mon corps et ses ressources.

(5 séances)

Vendredi

17h45-18h45

Stage de 5 séances

65 €

Stage de 8 séances

100 €

- 10 % à partir du 2ème stage
- 15 % pour participation à tous les stages

Ados/adultes

Stage 3 : du 15 janv. au 26 mars 2027

Apprivoiser mon stress et mes émotions.

(8 séances)

Stage 4 : du 9 avril au 25 juin 2027

M'affirmer dans mes relations.

(8 séances)



NOUVEAU

STAGE DÉCOUVERTE DE LA RELAXATION

avec Emilie PONS

Les séances du stage « Découverte de la relaxation » sont accessibles gratuitement aux inscrits des stages 3 et 4 de Sophrologie.

8 janvier 2027

12 février 2027

2 avril 2027

28 mai 2027

65 €



STAGE GESTION DU STRESS

avec Emilie PONS

Un temps pour comprendre et gérer son stress, que ce soit dans sa vie quotidienne, professionnelle ou dans sa vie étudiante.
Si vous hésitez... c'est peut-être le signe qu'il faut vous lancer.

21 novembre 2026

23 janvier 2027

10 avril 2027

40 €

YOGA

avec Olivier MASSON

Ados/adultes

Hatha Yoga - classique/dynamique/doux

Chaque séance alterne mouvements, postures, conscience et contrôle du souffle, moments d'intégration.

Une pédagogie claire, progressive et bienveillante rendant accessible au plus grand nombre la pratique de yoga.



Yoga Core-Strenght – force/équilibre/conscience/prévention des blessures

Tourné vers le renforcement du corps, ce yoga s'appuie sur la pédagogie claire du hatha yoga et une approche fonctionnelle du mouvement. Un cours dédié aux sportifs souhaitant intégrer un renforcement en conscience dans leur entraînement et découvrir le yoga, et aux pratiquants de yoga ayant déjà une pratique régulière.

Hatha & Nidra – mouvement/apaisement/décompression/intériorité

Une séance en deux temps, la première partie reprend les fondamentaux du Hatha Yoga, la seconde s'appuie sur la technique du Yoga Nidra, technique de relaxation profonde, guidée.

Entre veille et sommeil cette pratique favorise la récupération, réduit le stress et développe la conscience.

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
16h30-17h30 Yoga doux	12h20-13h30 Hatha dynamique	17h45-18h55 Yoga Core-Strenght	9h30-10h30 Yoga doux
17h45-18h45 Hatha yoga classique		19h10-20h20 Cours hommes	12h20-13h30 Hatha & nidra
18h55-20h20 Hatha yoga classique			

1 cours hebdo

297 €/an

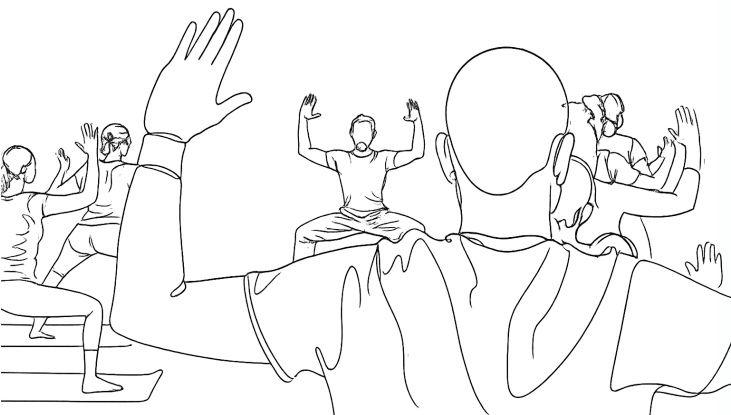
117 €/trim

2 cours hebdo

459 €/an

159 €/trim

Carte 10 cours 150 €



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



Claude Melquior

PÉPINIÈRE HORTICULTURE
ESPACES VERTS

SPÉCIALISTE DU FLEURISSEMENT DE JARDINIÈRES

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



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

AÉRO DANSE

avec Chantal

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



CAPOEIRA

avec Bruno CANINANA

Tout public

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

18h00-19h00 : 7-10 ans

19h00-20h30 : Ados/Adultes

Enfants : 243 €/an

Ados/Adultes : 288 €/an

Carte 10 cours : 150 €



GYM EXPRESSION

5- 15 ans

avec Chantal et Nathalie

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

Mardi

16h45-17h30
3/4 ans
17h30-18h15
5/6 ans
18h15-19h15
7/11 ans

Mercredi

10h45-11h30
5/6 ans
11h35-12h35
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

3-5 ans

avec Julia HOSXE

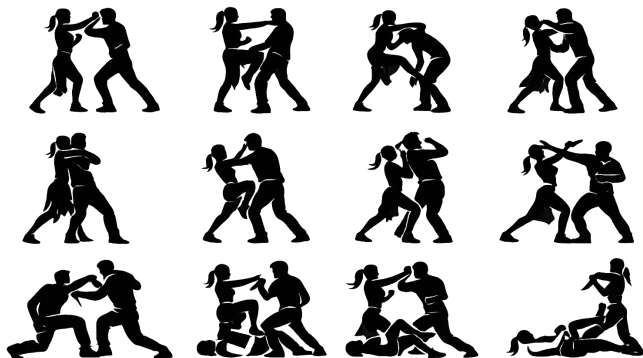
Développer sa coordination motrice et apprendre à situer son corps dans l'espace.
Séances ludiques basées sur l'imagination des enfants.

Début de l'activité le 5 octobre 2026

Mercredi

9h00-9h45 : 4-5 ans
9h50-10h30 : 3-4 ans

189 €/an



SELF DEFENSE

Tout public

avec Sébastien CAMUS

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 !

Lundi

18h15-19h30

Enfants/Ados :

252 €/an

Adultes :

306 €/an



weldom

CARPENTRAS

751 Av. Pont des Fontaines
84200 CARPENTRAS

ensemble, c'est mieux

le plaisir de

Bricoler

l'envie de

Décorer

la passion de

Jardiner

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 !

Lundi

15h30-16h30
Cours Zumba adapté

16h45-17h45
Cours débutants

261 €/an

Jeudi

19h00-20h30
Intermédiaires/avancés

270 €/an



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.

Mercredi

12h30-13h30



1 cours hebdo 342 €/an	2 cours hebdo 603 €/an	1 cours Pilates + 1 barre au sol 504 €/an	Carte 10 cours 160 €
---------------------------	---------------------------	---	-------------------------

GYM ADULTES, GYM DOUCE, STRETCHING DÉTENTE

avec Denis MEYER

Gym adultes :

En musique, dans une ambiance dynamique, l'ensemble de votre corps sera mis à contribution : abdos-fessiers, cuisses et haut du corps.

Gym douce :

Cette activité de mobilité et de renforcement permet de travailler les différentes parties du corps en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous.

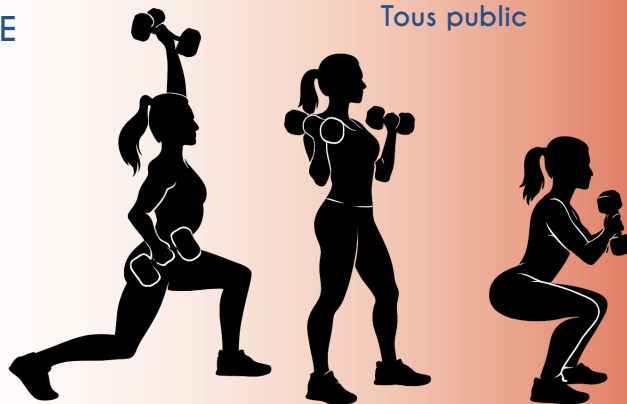
Stretching détente :

À pour objectif d'étirer et de détendre l'ensemble du corps. Procure un bien être immédiat et durable.

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



Tous public



1 cours hebdo
297 €/an

Carte 10 cours : 145 €
(valable sur tous les cours de Denis)

	Mardi	Jeudi
GYM ADULTES	-	9h00-10h00
GYM DOUCE	-	10h10-11h10
STRETCHING DÉTENTE	11h15-12h15	11h15-12h15

GYM POSTURAL

avec Denis MEYER

Cette méthode inspiré du pilates vise à renforcer les muscles profonds et les assouplir .
à pour but d'harmoniser le corps et l'esprit, apporte une grande force intérieure.

Adultes

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

Mardi

9h00-10h00

Débutants/intermédiaires

10h10-11h10

Intermédiaires/avancés

1 cours hebdo

306 €/an

Carte 10 cours : 145 €

(valable sur tous les cours de Denis)



RANDONNÉES

Ados/adultes

avec Denis SYLVESTRINI

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 €



TABATA, CARDIO TRAINING ET CARDIO MIX

avec Julia HOSXE

Ados/adultes

Début de l'activité le 5 octobre 2026

Cardio Mix :

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

Tabata :

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.

Cardio Training :

Un enchaînement d'exercices rythmés, on bouge, on saute et on se dépense.

NOUVEAU



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

1 cours hebdo
261 €/an

2 cours hebdo
396 €/an



	Lundi	Mercredi
CARDIO MIX	12h30- 13h30	-
TABATA	-	18h00- 19h00
CARDIO TRAINING	-	19h05-20h05

STEP

Ados/adultes

avec Nathalie MAINDIAUX

NOUVEAU

Un cours cardio rythmé et motivant pour se dépenser en musique. À l'aide d'un step, les participants enchaînent des mouvements simples et progressifs qui améliorent l'endurance, la coordination et le tonus musculaire.

Chaque séance combine apprentissage des pas, petites chorégraphies et travail du bas du corps pour un entraînement complet, ludique et efficace.

Jeudi

16h00-17h00

Vendredi

12h30-13h30

243 €/an



CARDIO

Ados/adultes

avec Nathalie MAINDIAUX

NOUVEAU

Un cours énergique pour booster le cœur, réveiller le corps et libérer les tensions.

Au programme : mouvements dynamiques, travail d'endurance, séquences rythmées et exercices variés pour brûler des calories tout en s'amusant.

Jeudi

15h00-16h00

Vendredi

11h30-12h30

243 €/an





ABDO DE GASQUET avec Nathalie MAINDIAUX

Adultes

Péri, Expi, Grandi, les 3 grands principes de cette méthode. Elle combine posture et respiration pour le renforcement de la bonne santé du dos, la protection du périnée et le bon alignement du corps.

Lundi
11h15-12h15

NOUVEAU

243 €/an

MÉMOIRE & ÉQUILIBRE avec Nathalie MAINDIAUX

Ados/adultes

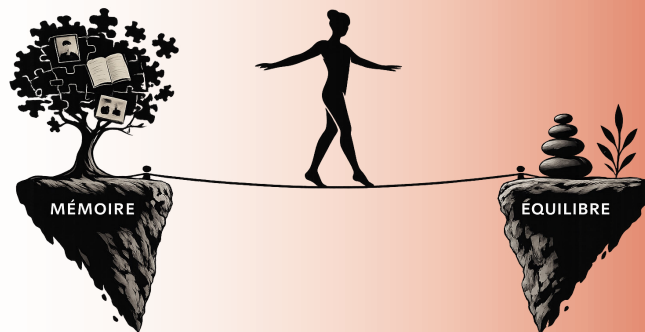
30 minutes d'exercices simples cherchant à travailler l'équilibre sous plusieurs formes, pour retrouver un positionnement statique et dynamique et accompagner le temps pour bien vieillir.

30 minutes d'atelier mémoire sous forme de jeux cognitifs, d'annagramme, mémo, expression française, synonymes/antonymes, charades etc...

Lundi
10h10-11h10

243 €/an

NOUVEAU





SAXOPHONE

avec Saintyves SARTIN

Tout public

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.

Début de l'activité le 14 septembre 2026

sur RDV

06 14 86 47 48

Cours particulier

30 min 378 €/an

45 min 486 €/an

PIANO

avec Patrick FAVRE

Tout public

Tous niveaux, tout 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



GUITARE **Tout public** avec Alain VILLÉ

Initiation : vous voulez apprendre la guitare et vous ne savez pas par où commencer ? Pas de panique, nous allons apprendre en petit groupe étape par étape : accorder son instrument, apprendre des accords simples pour la main gauche, des arpèges et des rythmes avec la main droite.

Le secret pour progresser, ce sera de jouer régulièrement.

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

Cours particulier 30 min
(sur Rdv au 04 90 63 04 55)
de 9h00 à 12h00
de 13h00 à 15h00

Cours collectif
17h00-18h00
Débutants-découverte

18h00-19h00
Perfectionnement

Cours collectif	Cours particulier
171 €/an	450 €/an

ÉVEIL MUSICAL **3-6 ans** avec Alain VILLÉ

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...

Mercredi

16h00-16h30

153 €/an

NOUVEAU



LES CHANTS DE COLO avec Alain VILLÉ

Pour les futurs animateurs et ceux qui travaillent déjà dans l'animation, on apprend et on révisé des chants à proposer aux enfants. Chanter permet de transmettre des messages, d'apprendre à écouter, jouer ensemble, découvrir le corps, les couleurs, les animaux... tout en bougeant et en s'amusant. Le chant en groupe, ça donne la pêche.

Après un petit temps de répétition, on enregistrera un ou plusieurs chants pour garder une trace sonore ou vidéo de la séance.

1 samedi par mois

(voir sur le site internet de la MJC)

10h00-11h30

GRATUIT

Adhésion MJC : 26 €

GOSPEL avec Rose

Tout public

NOUVEAU

Envie de chanter, de partager et de vibrer ensemble ?
Que vous soyez débutant(e), ou confirmé(e), venez découvrir
l'énergie, la joie et la puissance du gospel dans une ambiance
conviviale et bienveillante.

Lundi
18h00-20h00

225 €/an



CHANT avec Agnès PHILIP

Tout public

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
17h00-18h00
6-12 ans

18h00-19h00
ados-adultes

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

RAP/SLAM avec Dja Stress

Ados-adultes

NOUVEAU

Un cours où chacun apprend à jouer avec les mots, à écrire ses
propres textes et à explorer différentes manières de dire, de raconter
et de s'exprimer. À travers des exercices d'écriture, de rythme et de
mise en voix, les participants découvrent comment construire un
couplet, travailler leur flow, poser leur voix et transmettre une émotion.



Samedi

9h30-11h00
12-16 ans

11h00-12h30
ados-adultes

12-16 ans	+ de 16 ans
351 €/an	422 €/an

Atelier chant collectif
Enfants : 198€/an
Ados-adultes : 387 €/an

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



BATTERIE

Tout public

avec Olivier FAUQUE

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

Tout âge, 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	Adultes
522 €/an	540 €/an
Carte 10 cours adultes 300 €	



BASSE ELECTRIQUE

Tout public

avec Frédéric SIMBOLOTTI

Venez découvrir la basse sur des musiques Funk, Hip-hop, Slap, Rock, Chill Song, tout en apprenant à maîtriser son instrument. Impro, ligne de basse, travail des boucles pour développer le rythme et la précision.

Tout âge, tous niveaux, tous styles.

Cours individuel 30 min ou collectif 1h.

sur RDV les mercredis

06 77 84 27 43

Cours Collectif

Mercredi

14h00-15h00

Enfants/ados	Adultes
522 €/an	540 €/an

CABARET « REVUE C' MAGIC » Adultes

avec Chantal

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

Mardi

19h20-20h50

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

La Tribal Fusion mêle danses du monde (orientale, flamenco...) à un flow moderne et féminin.

Ondulations hypnotiques, postures puissantes et douce fluidité :
on tonifie le corps et on gagne en confiance.

Ici, sans jugement ni compétition, on apprend à connaître son corps et à danser ensemble dans la sororité.

Rejoins cet espace bienveillant, ouvert à tout âge, pour voyager à travers la danse et exprimer ta divine féminité.

Mardi

18h30-19h30

Tous niveaux

19h30-20h45

Niveau avancé

234 €/an

DANSE HEELS

avec Johanna SERTELET

Une activité de danse en talons qui vous permettra de découvrir votre sensualité en acceptant votre corps, vous gagnerez en confiance et révélez ainsi la part de féminité en vous.

Mercredi

19h00-20h00



NOUVEAU

Ados/adultes

HIP-HOP GIRLY

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.

Mercredi

17h00-18h00



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

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

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

Mercredi

18h00-19h00



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



STAGE DANSE PARENT-ENFANTS

avec Angélique BOSDEVEIX

Des stages fun pour renforcer le lien parent-enfant en musique. Ici on bouge pour créer des souvenirs à 2 ! Rythme, complicité et fous rires garantis. 2 tranches d'âge: 3-6 ans et 7-12 ans

Planning à venir sur notre site internet

25 €/stage



NOUVEAU

HIP-HOP / BREAK DANCE

Dès 8 ans

avec Samuel PEREZ

Un cours énergique et créatif pour découvrir les bases du hip-hop et du breakdance. Chaque séance alterne échauffement, apprentissage technique, exploration du style personnel et petites chorégraphies pour progresser en confiance. L'atelier met l'accent sur l'expression individuelle, l'énergie collective et le plaisir de danser, dans un cadre bienveillant et motivant. mouvement, la musique et la créativité.

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



DANSE CLASSIQUE LOISIRS Tout public

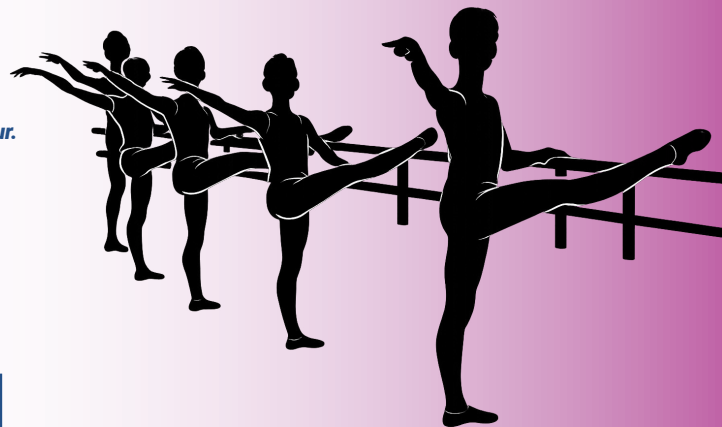
avec Isabelle CIACCAFAVA

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.

Mardi	Mercredi	Jeudi
18h30-19h30	11h00-12h00	17h30-18h30
<i>Pointes</i>	7-10 ans	<i>Cours moyen</i>
<i>Adultes</i>	12h30-13h30	11-14 ans
15 ans et +	<i>Barre au sol</i>	18h30-20h00
		<i>Adultes</i>
		15 ans et +

1 cours hebdo	2 cours hebdo	3 cours hebdo
252 €/an	306 €/an	360 €/an
1 cours 15 € - Carte 10 cours 150 €		



EVEIL - INITIATION A LA DANSE 4-6 ans

avec Isabelle CIACCAFAVA

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
9h15-10h00
4 ans : Découverte
10h00-11h00
5/6 ans : Éveil - initiation

207 €/an



MODERN' JAZZ - LYRICAL JAZZ - FUSION JAZZ - STREET JAZZ - FEMININE JAZZ

avec Anaïs BIESBROUCK

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

Lyrical 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.

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

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

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



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.

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



	Mercredi	Vendredi
Modern Jazz	14h00-15h00 8 -11 ans	-
Lyrical Jazz	15h15-16h15 ados-adultes	-
Feminine Jazz	16h30-17h30 ados-adultes	-
Jazz Fusion	17h35-18h35 ados-adultes	-
Contemporain	-	17h00-18h00 ados-adultes
Street Jazz	-	18h05-19h05 ados-adultes



DANSE ECOSSAISE avec Anne-Mie DEVOS

Adultes

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 !

GRATUIT

Jeudi

14h15-16h15

adhésion MJC 26 €

+ adhésion association culturelle franco-britannique



DANSE DE SALON avec Maria

Enfants

Danse de salon, Cha Cha Cha, Rumba, Valse, Polka...
Un voyage intemporel au coeur de la danse,
une expérience inouïe adaptée aux enfants.

Mardi

19h00 - 20h00

1 cours hebdo

126 €/trim



DANSE CLAQUETTES avec Stéphane COUPÉ

Ados/adultes

Initiation pour tout âge 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

14h30-15h30 intermédiaires

15h30-16h30 débutants

adhésion MJC 26 €

GRATUIT



DESSIN - PEINTURE - AQUARELLE

avec Fabienne CECCHINI

Enf./ados

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.

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 €

+ 40 € de fournitures

DESSIN - PEINTURE

avec Fabienne CECCHINI

Adultes

Judi :

9h30-12h00

ou

13h30-15h00/15h00-17h30

Adultes 2 h : 396 €/an Adultes 2h30 : 495 €/an

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

+ 40 € de fournitures



Beaux-arts, Encadrements, Brocante
www.augier-arts.com
261 BD ALFRED NAQUET
84200 CARPENTRAS
04 90 63 23 09

AIDE AUX ENTRÉES EN ÉCOLE D'ART

avec Fabienne CECCHINI

Ados/adultes

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

sur Rdv au 04 90 63 04 55

495 €/an





GRAFF'

avec Cathy Coulange

Enf./ados

Initiation au Graffiti où l'expression et la créativité sont sans limites. Nous travaillerons sur des supports de récupération pour redonner vie aux matériaux grâce aux couleurs du street art. Apprentissage aux techniques du Graff, fresque collective et customisation d'objet.

NOUVEAU

Samedi

10h00-12h00

350 €/an

+ 40 € de fournitures

ATELIER APPAREIL PHOTO

Ados/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.

Mardi

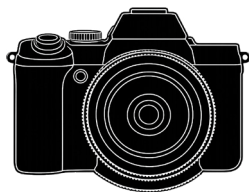
18h00-20h00

Samedi

10h30-12h30

1 session
270 €

CARTE JEUNES * -10%



STAGE APPAREIL PHOTO NUMÉRIQUE

L'objectif de ce stage est d'acquérir les notions de base en photographie, particulièrement dans la compréhension des réglages de l'appareil, et maîtriser le contrôle de l'exposition et la netteté de l'image. Pour débutant et niveau intermédiaire.

Du lundi 26 octobre au vendredi 30 octobre 2026

Du lundi 19 avril au vendredi 23 avril 2027

de 14h00 à 17h00

100 € le stage

CARTE JEUNES * -10%

NOUVEAU

LES ATELIERS CUISINE

Cuisine chinoise végétale
avec Maymie YAO

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 !

Dès 8 ans



Samedi

10h00-12h00

3 octobre 2026

7 novembre 2026

5 décembre 2026

6 février 2027

13 mars 2027

10 avril 2027

22 mai 2027

19 juin 2027

un atelier 20 € (+ 2 € non adh)
les 8 ateliers 150 € (+ 5 € non adh)

ATELIER DÉGUSTATION DE VINS

Adultes

avec Maria

Cet atelier propose une initiation à la dégustation de vins, pensée pour un public souhaitant découvrir, comprendre et apprécier la diversité des terroirs. Pour enrichir l'expérience, la dégustation sera accompagnée de douceurs sucrées et salées provenant de différents pays, sélectionnées pour créer des ponts gustatifs entre cultures et traditions culinaires.



NOUVEAU

1 vendredi par mois

18h30-20h00

2 octobre 2026

6 novembre 2026

4 décembre 2026

15 janvier 2027

6 février 2027

13 mars 2027

10 avril 2027

22 mai 2027

19 juin 2027

30 € /atelier (+ 2€ pour les non-adhérents)
225 € l'année

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

THÉÂTRE ENFANTS-ADOS

avec Alice MAIA-LEFEBVRE et Camille BOCHATON

Chaque répétition se déroule sous forme de jeux et d'exercices d'improvisation.

Au fil des séances, les participants dépassent le regard des autres et prennent confiance en eux.

Il explorent l'équilibre entre eux, les autres et le public.

L'année se clôture par une représentation devant la famille et les amis !

Ces séances sont ouvertes à tous, débutants comme initiés.

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

Ados 12/18 ans

297 €/an

315 €/an



THÉÂTRE ADULTES

avec Alice MAIA-LEFEBVRE

Les participants se rencontrent et explorent l'équilibre entre eux, les autres et le public.

Ils mobilisent leur voix, leur corps, leurs émotions et leur écoute tout en développant leur confiance en eux.

L'année se clôture par une représentation.

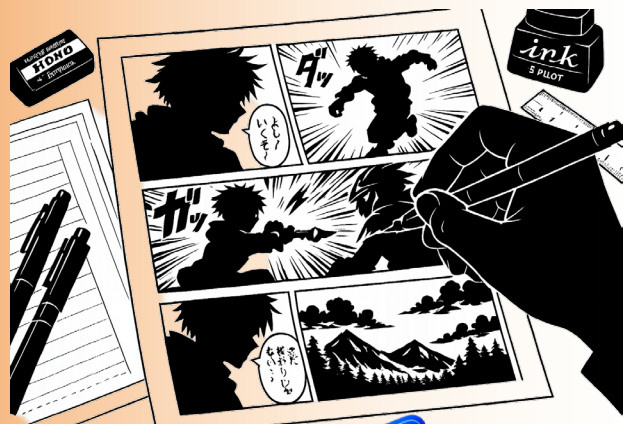
Ces séances sont ouvertes à tous, débutants comme initiés.

Mercredi

19h00-20h30

315 €/an





BD - MANGA

avec Thomas DECROCK

NOUVEAU

Apprenez à maîtriser les fondamentaux du dessin : perspective, anatomie, valeurs et lumières indispensables à la création de bandes dessinées et de mangas. Nous travaillerons également la composition, la narration visuelle et la mise en page afin de donner vie à vos histoires.

Mardi

18h30-20h00

396 €/an

MAHJONG

avec Anne Mie DEVOS

Le mahjong, jeu d'origine chinoise, mêle stratégie, observation et convivialité. Autour des tuiles colorées, les joueurs apprennent à composer des combinaisons, à anticiper les coups et à savourer le plaisir du jeu collectif.

NOUVEAU

Mardi

14h00-16h30

GRATUIT

adhésion MJC 26 €



STAGE « RÉALISEZ VOTRE FILM »

avec Elsa HELLEMANS

Réalisez votre film du 22 au 26 février 2027. Découverte du monde audiovisuel et de ses différents métiers pour aboutir à la réalisation d'un court-métrage animé par Elsa Hellemans, réalisatrice de documentaires et de courts-métrages, qui a été journaliste pour France24, France3.fr, Vosges Télévision, La Provence, Le Progrès, Lepetitjournal.com.

Du 22 au 26 février 2027

9h00-17h00

120 €/an (+ 5 € adhésion MJC)

(détails et programme du stage sur le site de la MJC)



MAGIE

avec Pascal MARC

À partir de 12 ans

Vous souhaitez vous initier ou vous perfectionner dans l'art de la magie ? Vous apprendrez progressivement les techniques de base indispensables : cartes, pièces, cordes, objets du quotidien, présentation et mise en scène des effets. Les cours sont adaptés au niveau de chacun et permettent d'évoluer à son rythme dans une ambiance conviviale. Développez votre habileté, votre créativité et votre confiance en vous tout en découvrant les secrets de cet art fascinant.

une semaine sur deux
(retrouvez le planning sur le site de la MJC)

Vendredi
18h00-19h30

198 €/an

NOUVEAU



INITIATION AUX ÉCHECS

Dès 9 ans

avec Maria

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

225 €/an





INITIATION AU CROCHET Adultes avec Clarisse BERRET

Réalisation de divers objets : pochettes, sacs, paniers, troussees...
Dans une ambiance sympathique et de partage entre les participants. Nombre de place limité.

Fournitures personnelles

Mardi

10h00-11h30

60 €/an

CONTES RUSSES & CRÉATIONS Dès 3 ans avec Maria KORENEVA

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

126€/trim



Mercerie

l'atelier de Granny

Nicole CHABOT

21 rue Gaudibert BARRET
84200 CARPENTRAS

Tél. 04 90 63 10 26
Port. 06 16 26 18 37

 atelier_de_granny atelierdegranny@outlook.com



CALLIGRAPHIE CHINOISE Tout public avec Noëlle SAMÉ

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 et 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 €

+ 10 € à l'association « Je 2 mains »



COURS SCULPTURE - MODELAGE

avec Cécile KERGORLAY

Cours d'Initiation Sculpture-Modelage pour enfants

Ce cours propose aux enfants une découverte ludique et créative de la sculpture et du modelage à travers le travail de la terre.

En manipulant l'argile avec leurs mains et différents outils adaptés, les enfants apprennent à créer des formes, des personnages, des animaux ou encore des objets imaginaires tout en développant leur imagination et leur sens artistique.

Cours Sculpture-Modelage pour ados-adultes

Ce cours de sculpture-modelage s'adresse aux débutants comme aux personnes ayant déjà une pratique artistique.

A travers le travail de l'argile, les participants découvrent les techniques de base du modelage tout en développant leur créativité et leur sens artistique.

Le cours alterne créations personnelles et travail d'observation à partir d'oeuvres ou de modèles, afin de progresser techniquement et d'explorer différentes formes d'expression sculpturale, dans une approche à la fois sensible et créative.

Enfants-ados
342 €/an

Adultes
423 €/an

+ 30 € de matériel pour les enfants-ados
+ 45 € pour les adultes

Jeudi

17h15-18h45
6-16 ans

18h45-20h45
Adultes



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



Perlinpinin

-10%
valable une fois
sur la saison
2026-2027
sur présentation
du bon

Magasin spécialisé dans la chaussure,
enfants, juniors, ados, filles garçons ...

04 90 63 03 78
Passage Boyer - CARPENTRAS



JAPONAIS

Ados/adultes

avec Aurélien DE VALENCE

Etudiez 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.

Vous savez déjà lire les hiragana et katakana ? Bravo !

Sinon, préparez vous à les apprendre rapidement pour un cours plus amusant ! GAMBATTE !

Début des cours le 23 septembre 2026 (jusqu'à mi juin 2027)

Mercredi
17h00-18h30

1 atelier hebdo
360 €/an

CORÉEN

Ados/adultes

avec Aurélien DE VALENCE

Etudiez 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.

Vous savez déjà lire le hangeul ? Bravo !

Sinon, préparez vous à les apprendre rapidement pour un cours plus amusant ! FIGHTING !

Début des cours le 23 septembre 2026 (jusqu'à mi juin 2027)

Mercredi
18h30-20h00

1 atelier hebdo
360 €/an





ANGLAIS ENFANTS

avec Maymie YAO

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

14h00-15h00

333 €/an

ANGLAIS ADULTES

avec Nadia SELMI

Venez booster votre anglais dans la bonne humeur.

Cours collectifs (pédagogie et conversation) à partir de 17 ans.

Des bases d'anglais sont requises (niveau intermédiaire)

Début de l'activité à partir du 7 octobre 2026



* - 10%

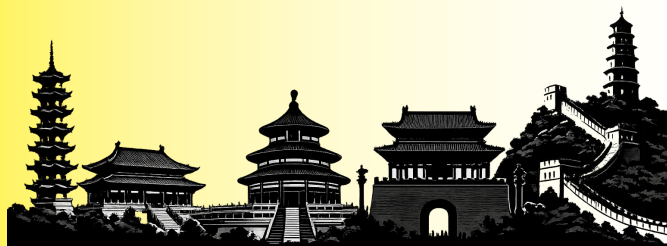
Mercredi

17h00-18h00

18h00-19h00

180 €/an





CHINOIS

avec Maymie YAO

Enf./ados

Des cours de chinois ludiques et progressifs, pensés pour donner à chacun le plaisir d'apprendre à son propre rythme. À travers des jeux, des activités interactives et une découverte en douceur de la langue et de la culture, chaque participant avance avec confiance, curiosité et efficacité. Un espace bienveillant où l'on progresse pas à pas, en s'amusant, en explorant, et en développant des bases solides pour aller toujours plus loin.

Mercredi

15h00-16h00

333 €/an

Carte 10 cours 150 €

PROVENÇAL

avec Claude VALLET

Ados/adultes

Cours d'initiation et de perfectionnement en langue provençale (en graphie moderne mistralienne) sont à nouveaux proposés aux adultes débutants ou confirmés. Avec ces derniers, on étudiera l'oeuvre d'un romancier provençal contemporain.

La réunion de rentrée aura lieu le Lundi 5 octobre 2026 à 18h00 pour les trois niveaux

Lundi

15h15-16h15 *Néo débutants*

16h15-17h15 *Débutants*

17h15-18h45 *Confirmés*

GRATUIT

adhésion MJC 26 €



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 28 mai 2027

Mardi

11h00-12h30

Confirmés

12h30-13h30

Débutants

13h30-15h00

Intermédiaires

288 €/an



ESPAGNOL

avec Ophélie

Adultes

Un cours pensé pour découvrir ou approfondir la langue espagnole à travers une approche vivante, progressive et accessible à tous. Les participants apprennent à communiquer au quotidien, enrichissent leur vocabulaire, travaillent la prononciation et acquièrent les bases grammaticales essentielles.

*D'autres cours pourront également ouvrir à la rentrée,
en fonction des demandes et des inscriptions.*

Mercredi

12h30-13h30

288 €/an



NOUVEAU



FIDUCIAL

- Comptabilité
- Fiscalité
- Gestion des salariés
- Aide à la création et à la reprise d'entreprise

Votre agence 04 90 83 27 87

1660, route d'Avignon - 84320 Entraigues-sur-la-Sorgue

fiducial.fr

Axa Denis Morandeu



26 rue Victor Hugo
84200 CARPENTRAS



04 90 63 00 38



agence.morandeu@axa.fr

Orias 13004668

**Ensemble,
réalisons
vos projets**



à Carpentras depuis 1948

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

FORMATION BAFA 2026-2027

— DEVIENS ACTEUR DE L'ÉDUCATION
ET DE L'ANIMATION —



BAFA GÉNÉRAL

Formation pour encadrer
des enfants et des jeunes



BAFA APPROFONDISSEMENT

Approfondis tes compétences
et spécialise-toi



INSCRIPTION EN LIGNE SUR
www.bafa-bafd.org



*Agir ensemble pour l'éducation,
la citoyenneté et la solidarité*



ÉDUCATION
POUR TOUS



ENGAGEMENT
CITOYEN



SOLIDARITÉ



ÉPANOUISSEMENT
POUR TOUS



Devenez partenaire de la MJC !

Gagnez en visibilité, soutenez une association locale
et développez votre réseau !



Par un encart publicitaire dans notre programme

Tiré à 4000 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 250 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 3500 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

Ensemble, faisons vivre la MJC et notre territoire !

TOUS LES MERCREDIS ATELIER DÉCOUVERTE

POUR LES ENFANTS DE 3 À 6 ANS

Vous ne savez pas encore quelle activité plaît à votre enfant ?

CET ATELIER EST FAIT POUR LUI !

Au fil des séances, les enfants pourront découvrir et s'initier à plusieurs univers ludiques et enrichissants.

Un véritable parcours de découverte pour développer la motricité, la confiance en soi, la créativité et le plaisir d'apprendre en s'amusant.

Une formule idéale pour les parents qui hésitent entre plusieurs disciplines et souhaitent laisser leur enfant découvrir ce qui lui plaît vraiment !

TOUS LES MERCREDIS
DE 9H00 À 9H45

200 € L'ANNÉE

EXPRESSION
THÉÂTRALE

DANSE

YOGA PITCHOUN

CRÉATION

GYMNASTIQUE

ÉVEIL MUSICAL

Nous contacter



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



04 90 63 04 55



mjccarpentras



accueil@mjc-carpentras.com



www.mjc-carpentras.com



@MjcCarpentras84