

1



ACTIVITÉS
2019-2020

MCL MA BOHÈME
21, rue d'Aubilly
08000 Charleville-Mézières
☎ 03 24 33 31 85
mcl.mabohome@orange.fr

 www.mclmabohome.com

2

TOUT POUR LA MUSIQUE
Vente - Réparations - Location - Cours

B.J.L. MUSIC



31 rue Dubois Crancé
08000 Charleville-Mézières
Tél. 03 24 33 30 81

Remise sur présentation de la carte M.C.L.

3

SOMMAIRE

Informations, Horaires page 4
Activités jour par jour page 9
Activités pour adultes page 15
Activités pour enfants et adolescents ... page 60
Centres de loisirs page 73
Services page 78

3

4

**INFORMATIONS
HORAIRES**

4

5

La **Maison de la Culture et des Loisirs Ma Bohème** est ouverte à toutes les personnes, quelque soit leur âge, intéressées par la pratique d'activités de loisirs, culturelles ou sportives.

C'est une association «loi 1901», dirigée par un Conseil d'Administration actuellement présidé par **Monsieur Jean-Pierre DANNE**.

Tout renseignement complémentaire vous sera donné par **Mesdames Véronique REMACLY** et **Marceline BOUILLARD**, secrétaires d'accueil.

La comptabilité est tenue par **Madame Brigitte FAUCHEUX**.

Monsieur Steve ROUABAH est le régisseur de notre salle de spectacle, "le Bateau Ivre".

Les activités sont coordonnées par **Monsieur Patrick PÉCHEUX**, les animations enfants par **Madame Bérengère MARQUET**.

Monsieur Laurent BISTON assure la direction de la M.C.L.

5

6

HORAIRES D'ACCUEIL
Rentrée des Activités le Lundi 2 Septembre 2019

Lundi : de 11h.45 à 21h.00
du Mardi au Vendredi : de 9h.00 à 21h.00
(Vendredi : accueil fermé de 14h.00 à 15h.30)

Samedi : de 9h.00 à 12h.00 et de 13h.45 à 18h.30
VACANCES SCOLAIRES

les activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires des collèges, les locaux sont réservés aux centres de loisirs enfants.

Lundi : de 14h.00 à 18h.00
du Mardi au Vendredi : de 9h.00 à 11h.45 et de 14h.00 à 18h.00
Samedi : fermeture hebdomadaire

6

7

LA CARTE D'ADHÉRENT

Elle est nominative et obligatoire pour pratiquer les activités de la M.C.L. et avoir accès à ses différents services, stages....

TARIFS:
 pour les - de 18 ans : 13 €
 pour les + de 18 ans : 15 €
 carte familiale (3 personnes d'un même foyer et plus, adhésions prises le même jour) : 34 €

COTISATIONS

Seuls les adhérents à jour de leur cotisation sont acceptés dans l'activité. Les cotisations d'activités sont à régler impérativement à l'accueil :

- avant le 1^{er} Octobre 2019, pour le 1^{er} trimestre,
- avant le 1^{er} Janvier 2020, pour le 2^{ème} trimestre,
- avant le 1^{er} Avril 2020, pour le 3^{ème} trimestre.

Les inscriptions à l'année s'effectuent uniquement lors du 1^{er} règlement.

7

8

RÈGLEMENT

Le règlement s'effectue à l'accueil de la M.C.L. par chèque bancaire, en espèces, carte bancaire.

Possibilité de règlement par chèques loisirs C.A.F., chèques vacances A.N.C.V., chèques interservices, chèques pass'loisirs MSA, aides des comités d'entreprises, chèque-cadeau de la M.C.L. Ma Bohème....

CERTIFICAT MÉDICAL

Un certificat médical est obligatoire pour la pratique des activités danses, physiques, sportives. Aucune inscription ne sera prise sans ce certificat.

8

9

ACTIVITÉS JOUR PAR JOUR

9

10

LUNDI			MARDI		
12H15 ANGLAIS	p39	19H00 TAI CHI CHUAN	p34	9H15 LAEP LA TOUR ROSE	p56
12H15 PILOXING	p23	19H30 GUITARE	p53	9H15 LAEP LA TOUR ROSE	p69
13H30 TAPISSERIE AMEUBL.	p47	19H30 YOGA HATHA YOGA	p28	9H30 ENLUMINURE	p44
14H00 MARCHE NORDIQUE	p26	20H00 PRESENCES	p17	10H00 MEDITATION SONORE	p29
14H00 TAROT	p57	20H00 ANGLAIS	p39	10H00 MESSAGES BIEN ETRE	p33
14H00 PRESENCES	p17			12H00 YOGA RELAXATION	p28
14H00 STRETCHING	p24			12H15 ANGLAIS	p38
17H15 GUITARE	p53			12H15 PILOXING	p23
17H30 ACCORDEON	p54			13H30 PEINTURE SUR SOIE	p44
17H30 STEP	p23			13H30 RELIURE	p45
17H30 ACCORDEON	p54			13H30 PATCHWORK	p50
18H00 CORNEMUSE	p55			14H00 INFORMATIQUE	p42
18H00 IMAGE NUMERIQUE	p41			14H00 GYM POUR TOUS	p24
18H00 GUITARE	p53			15H00 CHANSON POPULAIRE	p53
18H00 ANGLAIS	p39			15H00 SWISS BALL	p25
18H00 HISTOIRE DE L'ART	p37			15H30 INFORMATIQUE	p42
18H00 QI GONG	p34				
18H30 D. CONTEMPORAINE	p17				
18H30 YOGA HATHA YOGA	p28				
18H45 GUITARE	p53				
19H00 ANGLAIS	p39				

10 Activités pour adultes Activités pour enfants ou adolescents

11

MERCREDI			
16H00 QI GONG	p34	10H00 EVEIL MUSICAL 5-6 ans	p67
16H15 DANSES SOCIETE	p19	10H15 SOPHROLOGIE	p33
17H00 TAI CHI CHUAN	p34	10H30 YOGA 3-6 ANS	p64
17H30 COUPE ET COUTURE	p45	11H00 GUITARE	p66
17H30 BARRÉ À TERRE	p18	11H00 EVEIL MUSICAL 4-5 ans	p67
17H30 YOGA RELAXATION	p28	12H15 ANGLAIS	p39
18H00 ESPAGNOL	p23	12H30 FLAMENCO	p22
18H00 PILATES SWISS BALL	p23	13H30 GUITARE	p66
18H00 CHINOIS	p38	13H30 ANGLAIS	p71
18H00 ITALIEN	p40	13H30 YOGA 7 -12 ans	p64
18H30 AEROMODELISME	p65	14H00 DESSIN PEINTURE	p66
18H30 DANSE ROCK	p20	14H00 EVEIL CORPOREL	p61
18H30 YOGA RELAXATION	p28	14H00 DANSE MODERN JAZZ	p62
19H00 ESPAGNOL	p40	14H15 GUITARE	p66
19H00 VIOLON	p54	14H30 ANGLAIS	p71
19H00 PORTUGAIS	p38	14H30 FLAMENCO 9-13 ans	p63
19H00 ITALIEN	p40	15H00 DANSE CLASSIQUE	p61
19H30 DANSE TRADITIONNEL	p16	15H00 GUITARE	p66
19H30 SOPHROLOGIE	p33	15H00 YOGA 12-18 ans	p64
19H40 DANSE ROCK	p20	15H00 EVEIL MUSICAL 3-4 ans	p67
20H00 PORTUGAIS	p38	15H30 FLAMENCO 5-8 ans	p63
20H50 DANSES SWING LINDY	p20		

11 Activités pour adultes Activités pour enfants ou adolescents

12

JEUDI			
16H00 DESSIN PEINTURE	p66	19H00 YOGA RELAXATION	p28
16H00 DANSE MODERN JAZZ	p62	19H30 DANSE MODERN JAZZ	p18
16H00 DANSE CLASSIQUE	p61	19H40 DANSES SOCIETE	p19
16H00 VIOLON	p67	19H45 ESPAGNOL	p40
16H00 ATELIER MEMOIRE	p31	20H00 ZUMBA	p26
16H15 GUITARE	p66	20H50 DANSES SOCIETE	p19
17H00 CHINOIS	p38		
17H00 HIP HOP 13-18 ans	p63		
17H00 DANSE MODERN JAZZ	p62		
17H00 RELAXATION/HYPNOSE	p30		
17H00 GUITARE	p66		
17H00 ALLEMAND	p39		
17H45 ESPAGNOL	p40		
17H45 GUITARE	p66		
18H00 CHINOIS	p38		
18H00 DESSIN PEINTURE	p47		
18H00 YOGA RELAXATION	p28		
18H00 ALLEMAND	p39		
18H00 DANSES TROPICALES	p16		
18H15 DANSES SOCIETE	p19		
18H30 GUITARE	p66		
18H45 ESPAGNOL	p40		
19H00 CONCEPTION 3D	p41		
		9H00 PIANO	p56
		9H00 GENEALOGIE	p37
		9H00 BODY SCULPT	p24
		9H15 LAEP LA TOUR ROSE	p56
		9H15 LAEP LA TOUR ROSE	p69
		10H00 PILATES	p56
		10H00 ATELIER MEMOIRE	p31
		11H00 PIANO	p56
		11H00 RELAXATION/HYPNOSE	p30
		12H30 PIANO	p56
		12H30 ATELIER MEMOIRE	p31
		12H30 PAUSE DES JEUNES	p32
		13H30 PIANO	p56
		13H30 POTERIE	p46

12 Activités pour adultes Activités pour enfants ou adolescents

13

			VENDREDI		
13H30	PATCHWORK	p50	12H15	ANGLAIS	p39
14H00	TAROT	p57	12H30	FLAMENCO	p22
14H00	CARTONNAGE ENCAD.	p49	14H00	TRICOT CROCHET	p48
14H45	GYM DOUCE	p25	14H00	MARCHE NORDIQUE	p26
17H00	ATELIER ECRITURE	p36	14H00	TABLETTE SMARTPH.	p43
17H00	COUPE ET COUTURE	p45	14H00	PATE FIMO	p50
17H00	CHINOIS	p38	16H00	DESSIN PEINTURE	p47
17H00	YOGA RELAXATION	p28	17H00	COUPE ET COUTURE	p45
17H15	PIANO	p68	17H00	MEDITATION SONORE	p29
18H00	CHINOIS	p38	17H15	SOLFEGE	p68
18H00	ITALIEN	p40	17H30	DANSES SEVILLANES	p22
18H00	YOGA RELAXATION	p28	17H45	LIBERATION SOHAMAIM	p21
18H15	PIANO	p68	18H00	EXPRESSION DU JE.U	p29
18H30	ATELIER PHOTO	p36	18H30	EVEIL ENERGETIQUE	p32
18H30	BARRE A TERRE	p18	18H30	JEUX DE ROLES	p59
18H30	ZUMBA	p26	18H30	JEUX DE ROLES	p70
19H00	ATELIER ECRITURE	p36	18H30	DESSIN PEINTURE	p47
19H00	DANSE ENERGIE	p17	19H00	TANGO ARGENTIN	p21
19H30	DANSE MODERN JAZZ	p18	19H00	CENOLOGIE	p51
19H30	DANSES TROPICALES	p16	19H30	GESTION DU STRESS	p30
20H00	THEATRE	p35			

Activités pour adultes Activités pour enfants ou adolescents 13

14

19H30	FLAMENCO	p22	13H45	LUTHERIE	p46
20H00	JEUX DE MOTS	p67	13H45	HACKLAB	p42
20H30	FIGURINISTES	p59	14H00	ELECTRO FABLAB	p43
20H30	TANGO ARGENTIN	p21	14H00	SCULPTURE / PIERRE	p49
			14H00	ZUMBA	p26
SAMEDI					
9H00	LUTHERIE	p46	14H00	MUSIQUE D'ENSEMBLE	p55
9H00	DESSIN PEINTURE	p47	14H00	PETITS BONNETS	p48
9H00	PIANO	p68	14H00	HIST. DE L'ART 8-15 ans	p72
9H10	THEATRE 8-12 ans	p72	14H00	JEU DE GO	p70
9H30	VOILE R-COMMANDEE	p51	14H00	DANSE MODERN JAZZ	p62
9H30	VOILE R-COMMANDEE	p55	14H45	HIP HOP 6-8 ans	p63
10H00	PIANO	p68	15H00	DANSE MODERN JAZZ	p62
10H00	FLAMENCO	p22	16H00	DANSE MODERN JAZZ	p62
10H00	ECHECS	p58	16H00	HIP HOP 13-18 ans	p63
10H00	ECHECS	p69	16H15	ELECTRO FABLAB	p43
10H30	DANSE NEO CLASSIQ.	p18			
10H35	THEATRE 8-12 ans	p72			
11H00	PIANO	p56			
11H00	FLAMENCO	p22			
13H45	HIP HOP 9-13 ans	p63			

14 Activités pour adultes Activités pour enfants ou adolescents

15

ACTIVITÉS POUR ADULTES	
- Danse / Gym/ Step/ Zumba/ Marche.....	pages 16 à 26
- Yoga/Relaxation/Arts Martiaux.....	pages 28 à 34
- Expression / Langues / Informatique ...	pages 35 à 43
- Travaux Manuels	pages 44 à 51
- C�nologie / Découverte Ardenne	pages 51 à 52
- Musique / Jeux	pages 53 à 59

15

16

DANSES TROPICALES	
salsa - bachata - kizomba	
DANSES TRADITIONNELLES	ANIMATEURS : Sandrine JOSEPH et Najim BOUHMAMA
à partir de 14 ans	HORAIRE : Intermédiaires : Mercredi de 18h.00 � 19h.30 Débutants : Jeudi de 19h.30 � 21h.00
ANIMATRICES : Marceline BOUILLARD, Sylvie NOËL et Isabelle SIMONET	TARIFS : Pour 1 cours et pour 1 personne : 72 à par trimestre ou 162 à par an, Pour 1 cours et pour 1 couple : 102 à par trimestre ou 234 à par an
HORAIRE : Mardi de 19h.30 � 21h.00.	TARIFS : 45 à par trimestre ou 114 à par an. Nombre de participants : Mini = 3

16

17

DANSE CONTEMPORAINE	DANSE ENERGIE DÉTENTE
ANIMATRICE : Danièle WUATELET, Professeure de danse diplômée d'état	apprivoiser sa danse dans son expression vitale et énergétique par le jeu du tonus, de l'ancrage et de l'improvisation
HORAIRE : Lundi de 18h.30 � 20h.00	ANIMATRICE : Catherine MAUPU
TARIFS : 69 à par trimestre ou 160 à par an	HORAIRE : Jeudi de 19h.00 � 20h.00
Groupe PRÉSENCES CRÉATION	TARIF : 63 à par trimestre ou 160 à par an
ANIMATRICE : Danièle WUATELET,	
HORAIRE : Lundi de 14h.00 � 18h.30 et de 20h.00 � 21h.00	

17

18

MODERN'JAZZ	DANSE NÉO CLASSIQUE
ANIMATRICE : Déborah R�A	ANIMATRICE : Déborah R�A
HORAIRE : Mercredi de 19h.30 � 21h.00 Jeudi de 19h.30 � 21h.00	HORAIRE : Samedi de 10h.30 � 12h.00
TARIFS : voir page suivante	TARIFS : MODERN'JAZZ - BARRE � TERRE - NÉO CLASSIQUE 1 cours par semaine 99 � par trimestre ou 263 à par an, 2 cours par semaine 149 � par trimestre ou 396 à par an + carte adhérent ACM = 6 à / an
BARRE � TERRE	
ANIMATRICE : Déborah R�A	
HORAIRE : Mardi de 17h.30 � 18h.30 Jeudi de 18h.30 � 19h.30	
TARIFS : voir page suivante	
Nombre de participants : Mini = 5 Maxi = 25	

18

19

DANSES DE SOCIÉTÉ	DANSES DE SOCIÉTÉ (temps libre)
ANIMATEUR : Thierry MARCHAND HORAIRE : Débutants : Mercredi de 18h.15 à 19h.40 Intermédiaires : Mercredi de 19h.40 à 20h.50 Initiés : Mercredi de 20h.50 à 22h.00 TARIFS : 45 € par trimestre ou 96 € par an places limitées à 26 personnes	ANIMATEUR : Thierry MARCHAND HORAIRE : Initiation : Mardi de 16h.15 à 17h.30 TARIFS : 45 € par trimestre ou 96 € par an places limitées à 26 personnes
	19


20

DANSE ROCK	DANSES SWING LINDY HOP WEST COAST SWING (DÉCOUVERTE)
ANIMATEUR : Thierry MARCHAND HORAIRE : Débutants : Mardi de 18h.30 à 19h.40 Intermédiaires : Mardi de 19h.40 à 20h.50 TARIF : 45 € par trimestre ou 96 € par an places limitées à 26 personnes	ANIMATEUR : Thierry MARCHAND HORAIRE : Initiation : Mardi de 20h.50 à 22h.00 TARIF : 45 € par trimestre ou 96 € par an places limitées à 26 personnes
20	

21

TANGO ARGENTIN	Libération de Soi-M'Aime par le mouvement
ANIMATRICE : Brigitte HILAIRET HORAIRE : à partir de 15 ans Débutants + intermédiaires : Vendredi de 19h.00 à 20h.15 Intermédiaires + avancés : Vendredi de 20h.30 à 21h.45 TARIFS : pour 1 cours par semaine : 99 € par trimestre ou 270 € par an pour 2 cours par semaine : 126 € par trimestre ou 351 € par an	<i>Rédécouvrir son corps, se connecter à son être et accepter son entièreté</i> ANIMATRICE : Brigitte HILAIRET HORAIRE : Vendredi de 17h.45 à 18h.45 TARIFS : 84 € par trimestre ou 225 € par an
	21

22

	DANSES SEVILLANES danses de couple
ANIMATRICE : Neige SCARLOT HORAIRE : Débutants : Vendredi de 12h.30 à 13h.30, Samedi de 10h. à 11h. Intermédiaires : Vendredi de 19h.30 à 21h.00 Flamenco contemporain (chorés sur musiques actuelles, tous niveaux) : Samedi de 11h.00 à 12h.00 Cours technique : Mercredi de 12h.30 à 13h.30 Nombre de participants : Mini = 6 Maxi = 12	TARIFS : pour 1 cours par semaine : 99 € par trimestre ou 288 € par an pour 2 cours par semaine : 154 € par trimestre ou 462 € par an + carte adhérent YALLAFLAM = 8 €/an ANIMATRICE : Neige SCARLOT HORAIRE : Vendredi de 17h.30 à 18h.30 TARIFS : 84 € par trimestre ou 225 € par an + carte adhérent YALLA = 8 € / an Nombre de participants : Mini = 8 Maxi = 12
22	

23

PILOXING KNOCKOUT	STEP
pour mettre KO les kilos. accessible à tous, quelque soient l'âge et la condition physique. à partir de 16 ans ANIMATRICE : Anabelle SILVENTE HORAIRE : Lundi de 12h.15 à 13h.00 Mardi de 12h.15 à 13h.00 TARIFS : 1 cours/semaine : 72 € par trimestre ou 190 € par an 2 cours/semaine : 96 € par trimestre ou 250 € par an	ANIMATRICE : Maryse MAGGIO HORAIRE : Lundi de 17h.30 à 18h.30 TARIFS : 36 € par trimestre ou 85 € par an. PILATES SWISS BALL ANIMATRICE : Marie-Hélène MAIZIERES HORAIRE : Mardi de 18h.00 à 19h.00 TARIFS : voir page 25 (places limitées à 20 personnes)
	23

24

PILATES	STRETCHING
ANIMATRICE : Marie-Hélène MAIZIERES HORAIRE : Jeudi de 10h.00 à 11h.00 places limitées à 20 personnes TARIFS : voir page suivante	ANIMATRICE : Marie-Hélène MAIZIERES HORAIRE : Lundi de 14h.00 à 15h.00 TARIFS : voir page suivante
BODY SCULPT	GYM POUR TOUS
ANIMATRICE : Marie-Hélène MAIZIERES HORAIRE : Jeudi de 9h.00 à 10h.00 TARIFS : voir page suivante	ANIMATRICE : Claudia MARTINS, éducatrice diplômée d'état HORAIRE : Mardi de 14h.00 à 15h.00 TARIFS : voir page suivante
24	

25

SWISS BALL
ANIMATRICE :
 Claudia MARTINS, éducatrice diplômée d'état
HORAIRE :
 Mardi de 15h.00 à 16h.00
TARIFS : voir page ci-contre

GYM DOUCE
ANIMATRICE :
 Claudia MARTINS, éducatrice diplômée d'état
HORAIRE :
 Jeudi de 14h45, à 15h.45
TARIFS : voir ci-contre

TARIFS :
PILATES - BODY SCULPT STRETCHING - SWISS BALL GYM POUR TOUS - GYM DOUCE - RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 1 cours par semaine 57 € par trimestre ou 130 € par an,
 2 cours par semaine 78 € par trimestre ou 175 € par an,
 3 cours par semaine 96 € par trimestre ou 220 € par an

25

26

ZUMBA
ANIMATRICE :
 Marie-Claude LEVOT
HORAIRE :
 Mercredi de 20h.00 à 21h.00
 Jeudi de 18h.30 à 19h.30
 Samedi de 14h.00 à 15h.00
TARIFS :
 1 cours par semaine 39 € par trimestre ou 95 € par an
 2 cours par semaine 60 € par trimestre ou 145 € par an
 3 cours par semaine 90 € par trimestre ou 210 € par an (places limitées)

MARCHE NORDIQUE
ANIMATEUR :
 Jean-Paul MATHIEU, éducateur diplômé
HORAIRE :
 Lundi de 14h.00 à 16h.00 ou Vendredi de 14h.00 à 16h.00
TARIFS :
 27 € par trimestre ou 70 € 1 sortie par mois (selon calendrier), sous réserve de météo favorable. (places limitées à 20 personnes)

26

27



Ets PAYART
Concessionnaire Photocopieurs

ZAC du Grand Ban / 08000 La Francheville
03 24 33 13 44

19

28

YOGA - RELAXATION
ANIMATEUR :
 Laurent TAYON
HORAIRE :
 Débutants : Mardi de 12h00 à 13h00, de 17h30 à 18h30 et de 18h30 à 19h30
 Mercredi de 18h. à 19h., Jeudi de 17h00 à 18h00 et 18h00 à 19h00
 Initiés : Mercredi de 19h. à 20h.
TARIFS : pour 1 cours par semaine 66 € par trimestre ou 157 € par an, pour 2 cours par semaine 96 € par trimestre ou 230 € par an (places limitées)

YOGA - HATHA YOGA
ANIMATRICE :
 Patricia SCHMITT
HORAIRE :
 Lundi de 18h30 à 19h30
 Lundi de 19h30 à 20h30
TARIFS :
 66 € par trimestre ou 157 € par an (places limitées)

28

29

MÉDITATION SONORE
 Besoin de détente, lâcher-prise, concentration, énergie... Passez en mode méditation : venez vous entraîner à respirer, à rester présent(e) à votre corps et ainsi améliorer votre confiance en vous, à cultiver votre ouverture d'esprit et votre bien-être.
ANIMATRICE : Patricia CUDRAT
HORAIRE :
 Mardi de 10h.00 à 11h.00.
 Vendredi de 17h.00 à 18h.00.
TARIFS :
 72 € par trimestre ou 174 € par an.
 Nombre de participants : Mini = 5 Maxi = 12

Le "Je..u" DANS TOUTES SES EXPRESSIONS
 L'enfant joue et l'adulte ne joue plus !! Le Jeu sollicite les sens, corps et voix, apaise les angoisses, diminue les frustrations et marque les desirs. Venez vous entraîner à mettre du jeu dans votre quotidien, vous en serez ainsi plus créatif et plus joyeux !
ANIMATRICE :
 Patricia CUDRAT
HORAIRE :
 Vendredi de 18h.00 à 19h.30.
TARIFS :
 72 € par trimestre ou 174 € par an.
 Nombre de participants : Mini = 5 Maxi = 12

29

30

RELAXATION PROFONDE GESTION DU STRESS
 Détente corporelle, Méditation Guidée
 Relaxation sonore
ANIMATEURS : Patricia CUDRAT, Catherine MAUPU-MOREL, Jean-Marc THIRIAT.
HORAIRE :
 Vendredi de 19h.30 à 21h.30
TARIFS : 35 € par séance

RELAXATION PAR L'HYPNOSE ET LES SONS
 Laissez vous bercer, gai-rir par les vibrations, des gongs, bols chantants... pour retrouver les fréquences du bien-être, de la détente, de la sérénité.
 Un rendez-vous avec vous-même.
ANIMATEUR :
 Jean-Marc THIRIAT
HORAIRE : le Mercredi de 17h.00 à 18h.00., et le Jeudi de 11h.00 à 12h.00, trois séances par mois (selon calendrier).
TARIFS :
 63 € par trimestre ou 155 € par an.

30

31

MÉMOIRE (1) APPRENDRE À APPRENDRE

Nous n'utilisons que 10% de nos capacités cérébrales. Je vous propose des exercices pratiques pour entretenir et développer votre mémoire et votre concentration.

ANIMATEUR :

Jean-Marc THIRIAT

HORAIRE, Niveau 1 :

Mercredi de 16h. à 17h. ou Jeudi de 10h.00 à 11h.00, trois séances par mois (selon calendrier).

TARIFS :
63€ par trimestre ou 155€ par an.

MÉMOIRE (2) APPRENDRE À APPRENDRE

Vous avez suivi le cours de mémoire (1) Nous n'utilisons que 10% de nos capacités cérébrales. Je vous propose des exercices pratiques pour entretenir et développer votre mémoire et votre concentration.

ANIMATEUR :

Jean-Marc THIRIAT

HORAIRE, Niveau 2 :

Jeudi de 12h.30 à 13h.30, une séance par mois (selon calendrier).

TARIFS :
36€ par trimestre ou 83€ par an.

31

32

ÉVEIL ÉNERGÉTIQUE DE SOI

Réveillez vos sens pour aller chercher l'éveil de soi.

ANIMATEURS : Aline SEMBA et Jean-Marc THIRIAT

HORAIRE :

les Vendredis 4/10/19, 17/01/20, 20/03/ et 26/06 de 18h.30 à 21h.

TARIFS :

25 € par séance ou 75 € les 4 séances

Réunion d'Information

Vendredi 13/09/19 à 18h30

32

"PAUSE DES JEÛNES NEZ"

Venez vous sustenter de respirations pendant la pause déjeuner. Posez votre esprit et votre corps pour prendre un nouveau souffle.

ANIMATEURS : Aline SEMBA et Jean-Marc THIRIAT

HORAIRE :

un Jeudi sur deux, de 12h.30 à 13h.30, (selon calendrier).

TARIFS :

48€ par trimestre ou 120€ par an.

Réunion d'Information

Jeudi 05/09/19 à 12h30

33

MASSAGES BIEN ÊTRE

PARENTS/BÉBÉS, JEUNES ENFANTS

Apprenez à masser votre enfant (0 à 3 ans) pour lui témoigner votre amour et le soulager de ses petits maux (coliques, constipation, catarrhes, troubles du sommeil).

ANIMATRICE : Aline SEMBA

HORAIRE :

Mardi de 10h. à 11h., session de 5 séances (selon calendrier).

TARIF :

75 € les 5 séances

Réunion d'Information

Mardi 5/11/19 à 10h00

SOPHROLOGIE et RELAXATION

ANIMATRICE :

Djamila GUEBLI

HORAIRE :

Mardi de 19h.30 à 20h.30

Mercredi de 10h.15 à 11h.15

TARIFS :

96 € par trimestre (10 séances)

ou 259 € par an (30 séances)

Nombre de participants : Mini = 7 Maxi = 17

33

34

TAÏ CHI CHUAN ET QI GONG

"le bien être à la chinoise"

ANIMATEUR :

Bruno ROGISSART, professeur

diplômé d'état

HORAIRE :

Lundi de 19h.00 à 20h.00.

Mardi de 17h.00 à 18h.00.

TARIFS : voir ci-contre

places limitées.

34

QI GONG & PLEINE CONSCIENCE

ANIMATEUR :

Bruno ROGISSART, professeur

diplômé d'état

HORAIRE :

Lundi de 18h.00 à 19h.00.

Mardi de 16h.00 à 17h.00.

TARIFS : pour un cours par

semaine, 90 € par trimestre ou

249 € par an

Qi Gong + Tai Chi Chuan: 99€ par

trimestre ou 259 € par an,

places limitées.

35

CLUB OPÉRA BEL CANTO

Découverte de l'Art Lyrique

à partir de 12 ans

ANIMATEUR :

Alexis HENRI

HORAIRE :

une fois tous les 15 jours (jour

déterminé en septembre), de

18h.00 à 20h.00

Un samedi par mois (selon

calendrier) à partir de 14h.30

TARIFS :

57€ par trimestre ou 150€ par an

THÉÂTRE

ANIMATEUR :

Amaud BEAUCOURT

HORAIRE :

Jeudi de 20h.00 à 21h.30.

TARIFS :

66 € par trimestre ou 165 € par an

Places limitées.

Motivation et assiduité

demandées.

35

36

ATELIER PHOTOGRAPHIE

Convivial et pour tout niveau.

Pour s'initier, se perfectionner

sous forme d'ateliers, supports

internet et de sorties

à partir de 16 ans

ANIMATRICE :

Eve HEYSE

HORAIRE :

Jeudi de 18h.30 à 20h.30.

TARIFS :

75 € par trimestre ou 190 € par an

(places limitées à 15 personnes).

36

ATELIER D'ÉCRITURE

Tout le monde sait écrire! C'est ce que chacun

découvre à l'Atelier, grâce à des jeux et des

propositions d'écriture qui s'appuient sur des

œuvres d'auteurs contemporains et des échan-

ges toujours bienveillants dans le groupe.

ANIMATRICE :

Joëlle BARILLY

HORAIRE :

les 2^{èmes} et 4^{èmes} Jeudis du mois de

17h. à 19h. et de 19h. à 21h.

TARIFS :

42 € par trimestre ou 85 € par an

(places limitées à 15 personnes).

37

PRATIQUE DE L'HISTOIRE DE L'ART

Ces séances permettent de découvrir ou d'approfondir des connaissances sur des mouvements artistiques du 17^e au 21^e siècle à partir de sculptures et peintures d'artistes ardennais.

ANIMATEUR :

Héloïse ANGINOT

HORAIRE :

Lundi de 18h.00 à 19h.30

TARIFS :

39 € par trimestre ou 99 € par an

GÉNÉALOGIE

ANIMATEUR :

Joseph DAVENNE

HORAIRE : (selon calendrier) :

1 semaine sur 2, le Jeudi de 9h.00

à 11h.30

TARIFS :

27 € par trimestre ou 75 € par an, places limitées à 30 personnes (débutants acceptés, pratique courante de l'informatique demandée).

37

38

CHINOIS

à partir de 13 ans
avec l'Association

INTERNATIONAL TRANS-TEC FORMATION,

ANIMATRICES : Colette

GUILLOT et Ke SIMONET-LIU

HORAIRE : Mardi de 18h.00 à

19h.00, Mercredi de 17h.00 à

18h.00 et de 18h.00 à 19h.00,

Jeudi de 17h.00 à 18h.00 et de

18h.00 à 19h.00.

(niveaux définis à la rentrée)

TARIFS : 78 € par trimestre ou

225 € par an

PORTUGAIS

HORAIRE :

débutants :

Mardi de 19h.00 à 20h.00

2^{ème} niveau :

Mardi de 20h.00 à 21h.00

TARIFS :

72 € par trimestre ou 168 € par an,

38

39

ANGLAIS

ANIMATEUR : Jimmy EDWARDS

HORAIRE :

Débutants et Faux-Débutants :
Lundi et vendredi de 12h15 à 13h15

Pré-Intermédiaires :

Mercredi de 12h15 à 13h15

Intermédiaires : Lundi de 18h00 à

19h00, de 19h00 à 20h00 et

Mardi de 12h15 à 13h15

Conversation :

Lundi de 20h00 à 21h00

TARIFS :

72 € par trimestre ou 168 € par an,

places limitées à 16 personnes

ALLEMAND

ANIMATRICE :

Jany QUEQUEVILLE

HORAIRE :

débutants : Mercredi de 18h.00 à 19h.00.

2^{ème} niveau :

Mercredi de 17h.00 à 18h.00.

TARIFS :

60 € par trimestre ou 150 € par an,

Nombre de participants : Mini = 6

39

40

ITALIEN

ANIMATEUR :

Giuseppe CAMPIONE

HORAIRE :

débutants : Mardi de 18h.00 à 19h.00

Jeudi de 18h.00 à 19h.00

2^{ème} niveau :

Mardi de 19h.00 à 20h.00

TARIFS :

72 € par trimestre ou 168 € par an,

places limitées.

Nombre de participants : Mini = 4

40

ESPAGNOL

ANIMATRICE : Maria MOLLET

HORAIRE :

débutants : Mardi de 18h. à 19h. ;

2^{ème} niveau : Mardi de 19h. à 20h. ;

3^{ème} niveau : Mercredi de 17h.45 à

18h.45 ; **4^{ème} niveau :** Mercredi de

18h.45 à 19h.45 ; **5^{ème} niveau :**

Mercredi de 19h.45 à 20h.45

TARIFS :

1 cours par semaine : 72 € par

trimestre ou 168 € par an

2 cours par semaine : 113 € par

trimestre ou 273 € par an

41

IMAGE NUMÉRIQUE

avec le logiciel libre GIMP

ANIMATEUR :

Joël LEPORCQ

HORAIRE :

Lundi de 18h.00 à 20h.00

TARIFS :

66 € par trimestre ou 168 € par an,

places limitées à 8 personnes

CONCEPTION 3D

avec le logiciel libre BLENDER

ANIMATEUR :

Joël LEPORCQ

HORAIRE :

Mercredi de 19h.00 à 21h.00

TARIFS : 66 € par trimestre ou

168 € par an, places limitées à 8

personnes

41

42

HACKLAB

à partir de 10 ans

atelier autogéré de développement

informatique et électronique, logiciels

et matériels libres. Robots, drones,

nano-ordinateurs (Raspberry Pi),

micro-contrôleurs (arduino), program-

mation. www.ilard.fr

ANIMATEURS : Samuel

GONDOUN, Fabrice PERISSEL

et Jean-Christophe GILLOT

HORAIRE : un samedi par mois

de 13h.45 à 18h.30 (selon calendrier)

TARIFS : carte d'adhérent

«ILard» 20 € par an (+ de 16

ans), 10 € par an (- de 16 ans)

42

INFORMATIQUE

internet - word - works - excel

publisher - powerpoint - internet

ANIMATRICES :

Jeanne TEDESCHI et Annick

SERGEANT

HORAIRE :

Mardi de 14h.00 à 15h.30 et de

15h.30 à 17h.00.

TARIFS : 66 € par trimestre ou

168 € par an, places limitées à 8

personnes

43

ELECTRO FAB'LABAtelier Électronique
www.atelier.ac-news.fr

ANIMATEUR :
François PARTY
HORAIRE :
un semaine sur deux selon calendrier,
Débutants :
Samedi de 14h.00 à 16h.00
Avancés :
Samedi de 16h.15 à 18h.15
TARIFS :
66 € par trimestre ou 168 € par an,
places limitées à 8 personnes

**TABLETTE
SMARTPHONE**

Sur Android. Apprentissage des fonctionnalités d'une tablette. Utilisation des applications les plus utiles. Installation et désinstallation des applications. La sécurité sur internet. Gérer ses photos et ses mails.

ANIMATEUR :
Kévin LONGNY
HORAIRE :
Vendredi de 14h.00 à 15h.00
TARIFS :
66 € par trimestre ou 168 € par an,
places limitées à 10 personnes

43

44

ENLUMINURE

Ces cours s'adressent aux débutants comme aux initiés.

Tous les styles d'enluminure pourront être abordés par le biais de copies d'enluminures existantes.

ANIMATRICES :
Joëlle MERAZIG et Denise WILMOTTE
HORAIRE :
Mardi de 9h.30 à 11h.30
TARIFS :
75 € par trimestre ou 180 € par an
Nombre de participants : Mini = 8, Maxi = 14.

PEINTURE sur SOIE

ANIMATRICES :
Joëlle MERAZIG et Denise WILMOTTE
HORAIRE :
Mardi de 13h.30 à 17h.
TARIFS :
30 € par trimestre ou 81 € par an
(places limitées à 9)

44

45

**COUPE ET
COUTURE**

tous niveaux

ANIMATRICE :
Françoise BERTHIER
HORAIRE :
Mardi de 17h.30 à 19h.30
Jeudi de 17h.00 à 19h.00
Vendredi de 17h.00 à 19h.00
TARIFS :
69 € par trimestre ou 160 € par an
(places limitées à 13)

RELIURE

ANIMATEURS :
José SANCHEZ et Véronique SQUIVIDEN
HORAIRE :
Mardi de 13h.30 à 17h.00
TARIFS :
75 € par trimestre ou 195 € par an
(places limitées à 10)

45

46

**POTERIE
MODELAGE**

ANIMATRICE :
Francine JUZWISZYN
HORAIRE :
Jeudi de 13h.30 à 16h.30
TARIF :
60 € par trimestre + participation à la cuisson et à l'achat de terre
(places limitées à 10 personnes)

46

**ATELIER
LUTHERIE**

ANIMATEURS :
Loïc DEMAGNY, Michel SIMONET
HORAIRE :
Le dernier samedi du mois (selon calendrier) de 9h.00 à 12h.00 et de 13h.45 à 18h.00
TARIFS :
75 € par trimestre ou 159 € par an
(places limitées à 8 personnes)

47

**DESSIN
PEINTURE
EXPRESSION ARTISTIQUE**

Tous niveaux et toutes techniques à partir de 15 ans

ANIMATEUR :
Pascal BOILLET
HORAIRE :
Mercredi de 18h.00 à 20h.00
Vendredi de 16h.00 à 18h.00
Vendredi de 18h.30 à 20h.30
Samedi de 9h.00 à 11h.00
(places limitées)
TARIFS :
75 € par trimestre ou 199 € par an

**TAPISSERIE
D'AMEUBLEMENT
Réfection de Siège**

ANIMATRICE :
Annick MAHUT
HORAIRE :
Lundi de 13h.30 à 17h.00
TARIFS :
150 € par trimestre ou 450 € par an
places limitées à 8 personnes

47

48

**PETITS
BONNETS**

Découpe et couture de bonnets pour les personnes atteintes de cancer et ce, au profit de l'association "Les petits bonnets de l'espoir", à partir de 10 ans

ANIMATRICE :
Hélène JEUNIEAUX
HORAIRE :
un Samedi par mois de 14h.00 à 17h.00, selon calendrier,
CONDITION :
Être adhérent de la MCL Ma Bohème

48

**TRICOT
CROCHET**

Découvrir ou redécouvrir toutes les possibilités créatives qu'offrent la laine et le coton. Tout public.

ANIMATRICE :
Christine BRICHET
HORAIRE :
Vendredi de 14h.00 à 16h.00
TARIFS :
30 € par trimestre ou 80 € par an + fournitures.

49

ENCADREMENT CARTONNAGE

ANIMATRICE :

Mireille TURK

HORAIRE :

un Jeudi sur deux, semaine paire,
de 14h.00 à 17h.00

TARIFS : 60 € par trimestre ou
150 € par an, places limitées à 6
personnes.

SCULPTURE SUR PIERRE Taille Classique

ANIMATEUR :

Marius CAILLASSE

HORAIRE :

deux samedis par mois (selon
calendrier), de 14h.00 à 18h.00

TARIFS : 75 € par trimestre ou
180 € par an.

Nombre de participants Maxi = 6.

49

50

PÂTE FIMO ARGILE POLYMÈRE

Modelage de la pâte polymère pour réaliser
des bijoux et objets de décoration. L'argile
polymère se travaille de différentes manières,
dégradés, motifs géométriques....

www.les-bijoux-de-nadège.com/

ANIMATRICE :

Nadège RENARD

HORAIRE :

un Vendredi sur deux de 14h.00
à 16h.00 (selon calendrier)

TARIFS : 63 € par trimestre ou
175 € par an.

Nombre de participants : Mini = 3, Maxi = 10.

50

PATCHWORK

ANIMATRICE :

Jacqueline PETIT

HORAIRE :

Mardi de 13h.30 à 17h.00

Jeudi de 13h.30 à 17h.00

TARIFS :

15 € par trimestre ou 40 € par an.

51

VOILE RADIO- COMMANDÉE

par le Club de voiles des Vieilles-Forges de
Charleville-Mézières.

ANIMATEURS :

Mathieu LOMPRES et Michaël
PINCHEDEZ

HORAIRE :

Samedi de 9h.30 à 12h.00

(places limitées à 12 personnes)

TARIFS :

Cotisation + licence en cours de validité au
Club de Voiles (CVVFCM) : 72 € par an pour
les moins de 18 ans, 100 € par an pour les plus
de 18 ans (Carte d'adhérent MCL, prise en
charge par le Club de voiles).

CŒNOLOGIE

ANIMATEURS :

Xavier DRUMEL et Jean-Marc
GUILLAUME

HORAIRE :

Groupe Débutants = Découverte
1 séance par mois, selon
calendrier, le Vendredi de 19h.00
à 22h.30

Groupe 3^{ème} année = Renforcement
1 séance par mois, selon
calendrier, le Vendredi de 19h.00
à 23h.00

TARIFS : 195 € par an ou 69 € par
trimestre, de préférence, activité annuelle
(places limitées à 16 personnes)

51

52

à la DÉCOUVERTE DE L'ARDENNE

L'Ardenne est une terre au
patrimoine riche et varié. Que ce
soit sur le plan architectural,
industriel, historique, gastro-
nomique, nombre de choses sont
à découvrir. Chacun de nous
connait et apprécie une parcelle
de ce territoire. Partageons nos
connaissances et nos coups de
cœur avec d'autres personnes
amoureuses de l'Ardenne.

Un jeudi par mois, une balade, une
conférence sont proposées, en
fonction du calendrier ci après.

52

DATES et THEMES :

17/10 : Les carrières de Dom-Le-
Mesnil. 21/11 : Musée du linge
(Montcy-N-Dame), chocolaterie
Pol Bouchex. 19/12 : Conférence,
la Colonie libertaire d'Aiglemont.

23/01 : Musée de l'Ardenne.

13/02 : Conférence sur Rimbaud.

19/03 : Ardennes, Cristaline, et
cidrerie de Warnécourt/Barbaise.

30/04 : Sedan et l'école hôtelière

28/05 : Jean Meslier et circuit
d'Elan 25/06 : Asteid.

TARIFS : 7 € la sortie, conférence
gratuite pour les adhérents MCL.
Les thèmes et les dates sont
fonction des conditions météo et
peuvent varier.

53

CHANSON POPULAIRE

ANIMATEUR :

Thierry MORMANNE

HORAIRE :

Mardi de 15h.00 à 17h.00

TARIFS :

33 € par trimestre ou 85 € par an

GUITARE

CLASSIQUE FOLK ELECTRIQUE

ANIMATEUR :

Arnaud LAMBINET

HORAIRE :

Les horaires définitifs (suivant
instrument, âge et niveau) seront
déterminés à la réunion

d'information qui aura lieu le
Mercredi 4/09/19 à 13h.00

TARIFS :

81 € par trimestre ou 216 € par an
(posséder une guitare, places
limitées à 10 personnes)

53

54

ACCORDÉON DIATONIQUE

Débutants - Confirmés

ANIMATEUR :

Vincent TRONQUOY

HORAIRE : suivant calendrier,

reprise le 9/09/19

deux lundis par mois de 17h.30 à

21h.00

TARIFS :

54 € par trimestre ou 135 € par an

(places limitées)

Possibilité de louer un accordéon

54

VIOLON TRADITIONNEL

RÉPERTOIRE CENTRE FRANCE,
BRETAGNE, IRLANDE...

Tous niveaux

ANIMATEUR :

Vincent TRONQUOY

HORAIRE : Reprise le 10/09/19,

Deux Mardis par mois de 19h. à

21h., selon calendrier

54 € par trimestre ou 135 € par an.

(places limitées)

Possibilité de louer un violon

auprès d'un luthier.

55

**MUSIQUE
D'ENSEMBLE**

**POUR ACCORDÉON, VIÈLE,
CORNEMUSE, GUITARE,
FLÛTE, PERCUSSIONS, ETC...**

ANIMATEUR: Vincent TRONQUOY
HORAIRE: reprise le 14/09/19
2. Samedis par mois (selon
calendrier) de 14h.00 à 16h.00
Taris : 54 € par trimestre ou 135 €
par an.
(30 € par trimestre ou 75 € par an pour les
personnes inscrites en même temps à l'atelier
accordéon diatonique ou violon)

**CORNEMUSE
du CENTRE**

tous niveaux à partir de 14 ans
ANIMATEUR :
Nicolas BAUDY
HORAIRE : Deux lundis par mois
(selon calendrier), de 18h.00 à
20h.00
TARIFS :
60 € par trimestre ou 160 € par an.
Possibilité de louer une
cornemuse d'étude.

55

56

PIANO

ANIMATRICE :
Camille ROYNETTE
HORAIRE :
Niveau 1 :
Jeudi de 13h.30 à 14h.30
Niveau 2 :
Jeudi de 9h.00 à 10h.00
Jeudi de 11h.00 à 12h.00
Jeudi de 12h.30 à 13h.30
Samedi de 11h.00 à 12h.00
Niveau 3 :
Jeudi de 10h.00 à 11h.00
TARIFS :
84 € par trimestre ou 240 € par an
(places limitées)

**LAEP
"LA TOUR ROSE"**

**POUR ÉCHANGER AVEC
D'AUTRES PARENTS. POUR
JOUER AVEC D'AUTRES
ENFANTS DE 0 À 6 ANS**

ANIMATRICES : Clara DEBLAIS
et Emelyne SCHOEN
HORAIRE :
le Mardi de 9h.15 à 11h.15 et
le Jeudi de 9h.15 à 11h.15
TARIF : carte d'adhérent
"Parentage et Compagnie" 20 €
par famille et par an + carte MCL

56

57

JEUX DE TAROT

ANIMATEURS :
Jean BICHET et Michel LEVEQUE
HORAIRE :
Lundi de 14h.00 à 18h.00
Jeudi de 14h.00 à 18h.00
TARIFS :
15€ par trimestre ou 40€ par an,
Lundi + Jeudi : 23 € par trimestre
ou 60 € par an

JEU de MOTS

Jeu de réflexion, de stratégie...
Remuez vos méninges
en toute convivialité !
(à partir de 16 ans)

ANIMATRICES :
Nicole MATHÉ et Françoise
DOMBRAY
HORAIRE :
Vendredi de 20h.00 à 22h.00.
TARIFS :
15 € par trimestre ou 40 € par an

57

58

CLUB DE GO

Jeu de stratégie, d'origine chinoise, souvent
cité dans les mangas. On pose des "pierres"
(noires ou blanches) pour construire un territoire
plus grand que celui du partenaire.
ANIMATEUR :
Gérard THIRIET
HORAIRE :
un samedi sur deux, les semaines
impaires, de 14h.00 à 17h.00
TARIFS :
6 € par trimestre ou 15 € par an.

JEU D'ÉCHECS

Initiation
ANIMATEURS :
André LOUIS, Vincent LOUIS
et Pascal SAINTPERE
HORAIRE :
Samedi de 10h. à 11h.
TARIFS :
36€ par trimestre ou 100€ par an

58

59

**JEU DE RÔLES
"LES MAITRES DU TEMPS"**

Jeux de stratégies, à l'aide de jeux
de cartes, dés, règles ou figurines.
(à partir de 15 ans)

ANIMATEURS :
Stéphane HABERSETZER et
Patricia PRUNIER
HORAIRE :
Vendredi de 18h.30 à 23h.00
TARIFS :
6 € par trimestre ou 15 € par an

**FIGURINISTES
"LES GRUICKS"**

(à partir de 14 ans)

ANIMATEURS :
Virgile BIGOT, Claude LECOMTE,
Lionel MARTY et Julien
MOSCHENI
HORAIRE :
Vendredi de 20h.30 à 24h.00
TARIF :
15 € par an

59

60

**ACTIVITÉS POUR
ENFANTS ET ADOLESCENTS**

- Danse	pages 61 à 63
- Yoga - Relaxation	page 64
- Travaux Manuels	pages 65 à 66
- Musique	pages 66 à 68
- Jeux - Langues - Théâtre - Expression	pages 69 à 72

60

61

EVEIL CORPOREL ET EXPRESSION À LA DANSE	DANSE CLASSIQUE
Enfants de 4 à 6 ans ANIMATRICES : Nadine HINCELIN et Ophélie ANCELIN HORAIRE : Mercredi de 14h.00 à 15h.00 TARIFS : 57 € par trimestre ou 145 € par an (places limitées à 18)	ANIMATRICES : Nadine HINCELIN et Ophélie ANCELIN HORAIRE : Initiation de 7 à 10 ans : Mercredi de 15h.00 à 16h.00 Débutantes de 9 à 12 ans : Mercredi de 16h.00 à 17h.00 TARIFS : 57 € par trimestre ou 145 € par an (places limitées à 15)
	61

62

STREET MODERN JAZZ	DANSE NÉO CLASSIQUE
ANIMATRICE : Déborah RÉA HORAIRE : Enfants de 7 à 9 ans : Mercredi de 14h.00 à 15h.00 Samedi de 14h.00 à 15h.00 Enfants de 10 à 14 ans : Mercredi de 16h.00 à 17h.00 Samedi de 15h.00 à 16h.00 Ados 15 ans à 18 ans : Mercredi de 17h.00 à 18h.00 places limitées à 20 enfants TARIFS : voir ci-contre 62	enfants de 7 à 12 ans ANIMATRICE : Déborah RÉA HORAIRE : Samedi de 16h.00 à 17h.00 TARIFS : voir ci-dessous TARIFS : NEW STYLE - NÉO CLASSIQUE 1 cours par semaine 90 € par trimestre ou 240 € par an 2 cours par semaine 135 € par trimestre ou 360 € par an + carte adhérent ACM = 6 € / an

63

DANSE HIP HOP - Smurf - Popping - Locking - - Break Dance - New style -	flAmenco FLAMENCO
ANIMATEUR : Halim BELLAGHMA HORAIRE : (de 6 à 18 ans) Enfants de 6 à 8 ans : Samedi de 14h.45 à 16h.00 Enfants de 9 à 13 ans : Samedi de 13h.45 à 14h.45 Ados de 13 à 18 ans : Mercredi de 17h.00 à 18h.00 Samedi de 16h.00 à 17h.15 TARIFS : 75 € par trimestre ou 159€ par an. (places limitées)	ANIMATRICE : Neige SCARIOT HORAIRE : Bouts d'Choux 5/8 ans : Mercredi de 15h.30 à 16h.30, Grands Bouts 9/13 ans : Mercredi de 14h.30 à 15h.30, TARIFS : pour 1 cours par semaine : 69 € par trimestre ou 170 € par an + carte adhérent YALLAFLAM=8€/an (places limitées)
	63

64

YOGA DES PETITS	YOGA ENFANTS ET ADOS
ANIMATRICE : Chantal COLIN HORAIRE : Enfants de 3 à 7 ans Explorer son corps en s'amusant, savoir faire attention et se concen- trer, calmer ses émotions ANIMATRICE : Patricia SCHMITT HORAIRE : Mercredi de 10h.30 à 11h.15 TARIFS : 54 € par trimestre ou 135 € par an places limitées à 12 enfants 64	ANIMATRICE : Chantal COLIN HORAIRE : Enfants de 7 à 12 ans : Mercredi de 13h.30 à 14h.30 Adolescents de 12 à 18 ans : Mercredi de 15h.00 à 16h.00 TARIFS : 66 € par trimestre ou 159 € par an Nombre de participants : Mini = 6, Maxi = 12. Reprise des cours le mercredi 11/09/2019.

65

VOILE RADIO- COMMANDÉE	AÉROMODÉLISME
par le Club de voiles des Vieilles-Forges de Charleville-Mézières. ANIMATEURS : Mathieu LOMPRES et Michaël PINCHEDEZ HORAIRE : Samedi de 9h.30 à 12h.00 (places limitées à 12 personnes) TARIFS : Cotisation + licence en cours de validité au Club de Voiles (CVVFCM) : 72 € par an pour les moins de 18 ans, 100 € par an pour les plus de 18 ans (Carte d'adhérent MCL, prise en charge par le Club de voiles).	Construction d'un planeur radiocommandé Enfants de 9 ans à 16 ans. ANIMATEUR : Didier BIAUDELLÉ HORAIRE : Mardi de 18h.30 à 20h.30 TARIFS : 69 € par trimestre ou 185 € par an (places limitées à 6 enfants)
	65

66

DESSIN PEINTURE Expression Artistique	GUITARE CLASSIQUE FOLK ELECTRIQUE à partir de 7 ans
Enfants de 6 à 15 ans initiation à l'illustration classique, à la BD et au manga, portraits, dessin et peinture traditionnels ANIMATEUR : Pascal BOILLET HORAIRE : Mercredi de 14h.00 à 15h.30 et de 16h.00 à 17h.30 TARIFS : 66€ par trimestre ou 159 € par an. (places limitées)	ANIMATEUR : Arnaud LAMBINET HORAIRE : Les horaires définitifs (suivant instrument, âge et niveau) seront déterminés à la réunion d'information qui aura lieu le Mercredi 4/09/19 à 13h.00 TARIFS : 81 € par trimestre ou 216 € par an (posséder une guitare, places limitées à 10 personnes)
	66

67

VIOLON enfants de 7 à 14 ans ANIMATEUR : Vincent TRONQUOY HORAIRE : Mercredi de 16h.00 à 16h.45 TARIFS : 54 € par trimestre ou 135 € par an. Places limitées à 6	EVEIL MUSICAL PETITE ENFANCE ANIMATEUR : Vincent TRONQUOY HORAIRES enfants de 3 à 4 ans : Mercredi de 15h.00 à 15h.45 enfants de 4 à 5 ans : Mercredi de 11h.00 à 11h.45 enfants de 5 à 6 ans : Mercredi de 10h.00 à 10h.45 TARIFS : 54 € par trimestre ou 135 € par an (places limitées à 12)
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

67

68

PIANO de 5 à 18 ans ANIMATRICE : Camille ROYNETTE HORAIRES : Niveau 0 : Jeudi de 17h.15 à 18h.15 Niveau 1 : Samedi de 9h.00 à 10h.00 Samedi de 10h.00 à 11h.00 Niveau 2 : Jeudi de 18h.15 à 19h.15 TARIFS : 84 € par trimestre ou 240 € par an places limitées à 7	BABY SOLFÈGE et SOLFÈGE à partir de 5 ans ANIMATRICE : Camille ROYNETTE HORAIRES : Vendredi de 17h.15 à 18h.15 TARIFS : 63 € par trimestre ou 180 € par an places limitées à 12
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

68

69

LAEP "LA TOUR ROSE" POUR ÉCHANGER AVEC D'AUTRES PARENTS. POUR JOUER AVEC D'AUTRES ENFANTS DE 0 À 6 ANS ANIMATRICES : Clara DEBLAIS et Emelyne SCHOEN HORAIRES : le Mardi de 9h.15 à 11h.15 et le Jeudi de 9h.15 à 11h.15 TARIF : carte d'adhérent "Parentage et Compagnie" 20 € par famille et par an + carte MCL	JEU D'ÉCHECS INITIATION À PARTIR DE 7 ANS ANIMATEURS : André LOUIS, Vincent LOUIS et Pascal SAINTPERE HORAIRE : Samedi de 10h.00 à 11h.00 TARIFS : 36€ par trimestre ou 100€ par an
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

69

70

CLUB DE GO À partir de 6 ans. Jeu de stratégie, d'origine chinoise, souvent cité dans les mangas. On pose des "pierres" (noires ou blanches) pour construire un territoire plus grand que celui du partenaire. ANIMATEUR : Gérard THIRIET HORAIRE : un samedi sur deux, les semaines impaires, de 14h.00 à 17h.00 TARIFS : 6 € par trimestre ou 15 € par an.	JEU DE RÔLES "LES MAITRES DU TEMPS" Jeux de stratégies, à l'aide de jeux de cartes, dés, règles ou figurines. (à partir de 15 ans) ANIMATEURS : Stéphane HABERSETZER et Patricia PRUNIER HORAIRE : Vendredi de 18h.30 à 23h.00 TARIFS : 6 € par trimestre ou 15 € par an
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

70

71

CHINOIS à partir de 13 ans avec l'Association INTERNATIONAL TRANS-TEC FORMATION, ANIMATRICES : Colette GUILLOT et Ke SIMONET-LIU HORAIRES : Mardi de 18h.00 à 19h.00, Mercredi de 17h.00 à 18h.00 et de 18h.00 à 19h.00, Jeudi de 17h.00 à 18h.00 et de 18h.00 à 19h.00. (niveaux définis à la rentrée) TARIFS : 78 € par trimestre ou 225 € par an	ANGLAIS ANIMATEUR : Jimmy EDWARDS HORAIRES : Enfants de 6 à 8 ans : Mercredi de 13 h.30 à 14 h.30 Enfants de 9 à 11 ans : Mercredi de 14 h. 30 à 15 h. 30 TARIFS : 69 € par trimestre ou 159 € par an Nombre de participants : Mini = 6, Maxi = 12.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

71

72

THÉÂTRE ANIMATEUR : Guy ESCOFFIER Enfants de 8 à 12 ans HORAIRES : 1 ^{er} Groupe : Samedi de 9h.10 à 10h.25, 2 ^{ème} Groupe : Samedi de 10h.35 à 11h.55 TARIFS : 63 € par trimestre ou 159 € par an (places limitées à 16 personnes)	L'ART DANS TOUS SES ÉTATS de 8 à 15 ans En partant de notions d'histoire de l'art, les enfants développeront leur créativité à partir de formes d'art originales, présentées dans les musées ardennais. ANIMATRICE : Héloïse ANGINOT HORAIRES : selon calendrier, un Samedi par mois de 14h.00 à 16h.30 TARIFS : 15 € la séance ou 90 € par an
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

72

73

CENTRES DE LOISIRS

73

74

CENTRES DE LOISIRS

A chaque période de vacances scolaires, la M.C.L. Ma Bohème organise des Accueils de Loisirs Sans Hébergement (ALSH) pour les enfants de 6 à 12 ans (places limitées - Inscriptions en cours).

Toussaint :
du 21/10 au 25/10/19 : (62€)
"Harry Potter"
du 28/10 au 31/10/19 : (59€)
"La Fête d'Halloween"

Noël - Nouvel an :
les 23, 26 et 27/12/19 : (50€)
"Friandises de Noël"

les 30/12/19, 2 et 3/01/20 : (50€)

"L'Origami"

Hiver :

du 24/02 au 28/02/20 : (62€)

"Les Gâteaux"

Printemps :

du 14/04 au 17/04/20 : (59€)

"Histoires d'Oeufs"

du 20/04 au 24/04/20 : (62€)

"Les Grottes"

74

75

CENTRES DE LOISIRS VACANCES D'ÉTÉ 2020

A chaque période de vacances scolaires, la M.C.L. Ma Bohème organise des Accueils de Loisirs Sans Hébergement (ALSH) pour les enfants de 6 à 12 ans (places limitées - Inscriptions en cours).

Du 6 au 10 juillet 2020 : (91€)
"Histoires de chiens"

Du 13 au 17 juillet 2020 : (86€)
"Théâtre et vidéos projetées"

Du 20 au 24 juillet 2020 : (91€)
"les bateaux au fil du temps"

Du 27 au 31 juillet 2020 : (91€)
"les Bijoux"

75

76

CENTRE DE LOISIRS SKI ALPIN - SKI DE FOND à LAMOURA (Jura)

ENFANTS de 6 à 11 ans

ANIMATEUR :
Bérengère MARQUET

Vacances d'Hiver :

du Dimanche 16 Février au Samedi 22 Février 2020 inclus.

Le groupe séjournera au Châlet de l'Ecole des Neiges à Lamoura (Station des Rousses - Jura).

Places limitées à 24 enfants - Inscriptions en cours.

635 € tout compris

76

77

CENTRE DE LOISIRS SKI ALPIN - SKI DE FOND à LAMOURA (Jura)

ADOLESCENTS de 12 à 17 ans

ANIMATEUR :

Patrick PÉCHEUX

Vacances d'Hiver :

du Dimanche 16 Février au Samedi 22 Février 2020 inclus.

Le groupe séjournera au Châlet de l'Ecole des Neiges à Lamoura (Station des Rousses - Jura).

Places limitées à 24 enfants - Inscriptions en cours.

635 € tout compris

77

78

SERVICES

78

79

**MARCHÉ du
JOUET d'OCCASION**

ANIMATRICE :
Bérengère MARQUET

Partenaire :
Conseil Municipal Jeunes de
Charleville-Mézières

**Vous ne jouez plus avec vos
jouets, ils sont en bon état,
vendez-les au marché du
jouet d'occasion.**

Vendeurs :
Enfants à partir de 9 ans.
Inscription et autorisation
parentale obligatoires.

**DATE DU MARCHÉ OUVERT A
TOUS :**
Le Samedi 30 Novembre 2019 de
14h00 à 17h00 au Parc des
Expositions.

Les invendus peuvent être remis
à l'association Emmaüs.

79

80

**Repas tirés du sac
de 12h00 à 14h00**

**Vous êtes étudiants,
vous travaillez,
vous ne rentrez pas chez
vous pendant midi :**
La M.C.L. met à votre disposition
son foyer-bar et ses différents
services :
Coin repas, Fours micro-ondes,
Assiettes, etc ...
Pour bénéficier de ces services,
il vous suffit d'être adhérent de la
M.C.L. Ma Bohème

80

**Club des
BÉNÉVOLES**

Vous avez du temps ?
Venez rejoindre le club des
bénévoles de la MCL .

Renseignements :
Bérengère MARQUET
☎ 03.24.33.89.44

TROC'LIVRES

Vous avez des livres que vous
ne lisez plus !
Venez les échanger gratuitement
contre d'autres à la cafétéria de
la MCL!

81

**"PIROUETTES"
pour tous dès 2 ans**

Programmation culturelle jeune
public : spectacles, ateliers
pédagogiques et animations.
Emmener son enfant au
spectacle est un moment
privilegié de partage et d'émotion.

Programme à l'accueil de la MCL
Pour tous renseignements :
Véronique BECUWE
☎ 03.24.33.89.46.
pirouettes08@wanadoo.fr
Licence 3/144 868

Prochains spectacles
Dimanche 29/09/2019
« Histoires d'Écorces »
sur l'île du Vieux Moulin

Clôture du Festival OFF
par les enfants des centres
de loisirs et la Cie Acte2

Vendredi 6/12/2019 à 18h30
« COSMIX » dès 5 ans
Théâtre de Charleville-Mézières

Mardi 10/03/2020 à 18h30
« Le garçon à la valise » dès 8 ans
Théâtre de Charleville-Mézières

81

82

CINÉMA

"Multiplexe METROPOLIS"
A la M.C.L., sur présentation de
la carte d'adhérent, des places
de cinéma vous sont proposées
à prix réduits (places délivrées
à la M.C.L. selon les horaires
d'accueil, voir page 6)

Retrouvez le programme
cinéma de la semaine sur le site
internet de **METROPOLIS :**
www.cinemet.fr

82

PHOTOCOPIES

Un "service photocopies", (à tarif
réduit) est à la disposition des
adhérents de la M.C.L. **Ma
Bohème.**
Cartes de 25, 50, 100 ou 200
photocopies disponibles à
l'accueil de la MCL.

AFFICHES

Une affiche des manifestations
culturelles vous intéresse :
vous pouvez la réserver à
l'accueil.

83

IMPRIMERIE

Nouvelle adresse

10 rue de l'Artisanat
Parc d'activités du Val de Vence
08000 Charleville-Mézières
Tél. **03 24 37 04 66**
Fax 03 24 37.33.02
Courriel : imp.bayart@wanadoo.fr

**BAYART
GUILLEMIN**

**Pour tous vos imprimés,
de la création à la finition ...
Une équipe à votre service**

84

 **CREDIT MUTUEL
ENSEIGNANT
des Ardennes
"CME 08"**

**Crédit  Mutuel
Enseignant**

LA banque à qui parler

Tél. **0820 352 062** - E-MAIL : 02900@cmne.fr
2, place de Nevers - 08000 CHARLEVILLE-MEZIERES