

MJC Saint-Avoid



25
26

Accueil du public

Horaires

Ouverture de l'accueil : mardi 26 août 2025 à 14 h

Accueil - Secrétariat

Lundi au mercredi : 9 h > 12 h | 14 h > 18 h

Jeudi : 14 h > 18 h

Vendredi : 9 h > 12 h

Ouverture exceptionnelle du 08/09 au 18/10 2025

Jeudi : 9 h > 12 h | 14 h > 19 h

Samedi : 9 h > 12 h 30

Période de vacances scolaires *

Centre aéré des 4-11 ans : lundi au vendredi de 9 h à 17 h.

Possibilité de garderie de 7h30 à 9h et de 17h à 18h.

Centre aéré des 11-18 ans : lundi au vendredi de 14h à 19h.

Fermeture du 20/12 2025 au 04/01 2026 et du 01/08 au 25/08 2026

Activités de loisirs

Reprise des activités à partir du lundi 8 septembre 2025.

Certains horaires peuvent varier en fonction des inscriptions.

Pour plus de détails, consultez la page "informations pratiques" à la fin de cette plaquette.

Informations

La MJC de Saint-Avold est agréée par l'État en tant qu'association de jeunesse et d'éducation populaire. Elle est également labélisée "éducation populaire pour la culture".

La MJC est soutenue par la Ville de Saint-Avold, la CASAS, la CAF de Moselle, le Conseil Départemental de Moselle et l'État. Elle est adhérente à la Fédération Lorraine des MJC et aux MJC de France.

** se référer au calendrier de l'Éducation Nationale (zone B)*

Conseil d'administration

Bureau 2025 / 2026

Présidente

Sophie Klein-Subtil

Vice-Président

Yannick Dietrich

Trésorier

François Cellier

Trésorière-Adjointe

Muriel Million

Secrétaire

Nathalie Mangin

Secrétaire-Adjointe

Solange Meneghin

Asseseurs

Denis Carmagnani

Jacinthe Janowskyj

Valérie Karmann

Équipe permanente

Directeur

Paul Chaya

Accueil | Secrétariat | Compta

Josiane Henry

Directrice secteur jeunesse

Huguette Leibfried

Animateurs jeunesse

Camille Vivancos

Florian Gambino

Agent de services

Martine Baer

Sommaire

	3 - 6 ans	6 - 12 ans	13 - 16 ans	16 ans & +	
Programmation culturelle					page 4
Accueils Enfants & Adolescents					page 8
Activités de loisirs par ordre alphabétique					
Anglais adultes				18 ans & +	page 16
<i>nouveaux créneaux</i> Anglais enfants ados					page 16
Chant		à partir de 9 ans			page 19
Chant gospel		à partir de 14 ans			page 19
<i>nouvelle activité</i> Codage informatique		à partir de 8 ans			page 17
Couture					page 17
<i>nouvelle activité</i> Crochet					page 17
Danse hip-hop					page 14
Danse latino orientale			à partir de 14 ans		page 14
<i>nouvelle intervenante</i> Danse moderne		6 - 10 ans			page 14
Dessin enfants ados					page 10
Dessin manga					page 10
Djembé					page 19
Éveil à la danse	4 - 6 ans				page 14
Éveil musical	4 - 6 ans				page 19
Expression corporelle					page 21
Guitare			à partir de 7 ans		page 20
Gymbébé	1 - 3 ans				page 21
Gym entretien ou posturale					page 21
Gym éveil					page 21
Informatique					page 17
<i>nouvelle activité</i> Initiation Photos & Vidéos			à partir de 14 ans		page 10
Loisirs créatifs		7 - 13 ans			page 11
Magie		à partir de 8 ans			page 18
Méditation					page 12
Meubles en carton					page 18
Œnologie				18 ans & +	page 18
Piano					page 20
Pilates					page 22
Poterie à la carte					page 11
Poterie atelier libre					page 10
Poterie enfants		7 - 12 ans			page 11
Rdv des collectionneurs					page 18
Sculpture de ballons		à partir de 8 ans			page 18
Sophrologie					page 12
<i>nouvelle activité</i> Street Jazz		11 - 16 ans			page 15
<i>nouvelle activité</i> Tae Bo					page 22
Tai-Chi Qi-Gong					page 12
<i>nouvelle intervenante</i> Théâtre adolescents		11 - 14 ans			page 15
Théâtre adultes					page 15
<i>nouvelle activité</i> Théâtre 3-6 ans					page 15
<i>nouvelle intervenante</i> Théâtre 7-10 ans		7 - 10 ans			page 15
Ukulélé					page 20
Yoga					page 13
Yoga relax					page 13
Zumba fitness danse			à partir de 14 ans		page 22

programmation culturelle

Par la fenêtre

INAUGURATION DE LA SAISON 2025 / 2026 À PARTIR DE 19H

Vendredi 3 octobre 2025 à 20 h
Théâtre comédie | Cie Les Uns, Les Unes

Un couple, plus tout jeune, vit par procuration en regardant par les fenêtres du salon ce qui se passe au bas de son immeuble. Entre fantasmes et paranoïa, ce que les deux personnages observent à l'extérieur, les conduit, d'idées extravagantes en déductions hasardeuses, aux pires délires complotistes... C'est aussi, pour elle en tout cas, le constat nostalgique d'un amour qui s'est consumé dans le quotidien où seules rougeoient encore la jalousie ou la mélancolie comme les dernières braises d'un feu qui n'attendrait qu'un courant d'air pour être ranimé.

Avec Astrid Lukasic et Igino Merotto
Comédie de Roland Marcuola

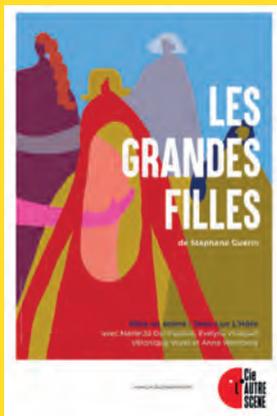
Tarif adhérent : 10€ | Tarif plein : 12€ | Tarif réduit : 8€

COMPAGNIE LES UNS, LES UNES
PRÉSENTE

PAR LA FENÊTRE



TEXTE ET MISE EN SCÈNE
ROLAND MARCUOLA



Les grandes filles

Samedi 15 novembre 2025 à 20h
Théâtre comédie | Compagnie de théâtre L'Autre Scène

Quatre femmes d'origine et de culture différentes dessinent une humanité savoureuse. Elles vivent dans le même quartier, ont dépassé la soixantaine et se connaissent depuis longtemps. Elles égrènent les saisons en papotant. Elles parlent du temps qu'il fait, du monde qui change autour d'elle, de leur vie passée. Musulmane, juive, catholique ou témoin de Jéhovah, elles partagent la même bonne humeur, se chamaillent gentiment, s'envoient des mots à la figure, et se réconfortent avec ce désir constant de croquer dans la vie qui les maintient vivantes. Une pièce contemporaine, fantaisiste et jubilatoire.

Avec Marie-Jo Dal Pozzolo, Evelyne Frisquet, Véronique Voyat et Anne Weinberg
Mise en scène de Jean-Luc L'Hôte

Tarif adhérent : 10€ | Tarif plein : 12€ | Tarif réduit : 8€

achat des billets et détail de la programmation
sur mjcsaintavold.fr

Fer autour d'un café

Dimanche 16 novembre 2025 à 15h
Théâtre autour d'un café | Cie Arkivi

Comme un fil se déroule, *Fer autour d'un café* est un récit de vie qui défile. Au départ, une rencontre entre un collectif de femmes engagées et une comédienne. Puis un recueil de paroles, de leurs paroles. Enfin, sur scène le spectateur découvre ou retrouve d'une histoire à l'autre, ce que fut la vie des femmes de mineurs en Lorraine. Entre émotion et humour, un clin d'oeil comme un hommage... Comme une trace laissée.

Avec Françoise Markun

Tarif adhérent : 10€ | Tarif plein : 12€ | Tarif réduit : 8€



Le Pestacle Festival #1

Du mercredi 11 février au mercredi 18 février 2026
en partenariat avec le centre social
ASBH Wenheck / Carrière

Animations autour du carnaval

Mercredi 11 février de 14h à 16h
spectacle + danses + jeux + crêpes et boissons

L'arbre à guitares

Samedi 14 février à 10h
Collectif L'Appart et Choses / 1 an & +

Il était...temps

Samedi 14 février à 15h
Compagnie Incognito / 2 ans & +

Mélinda, reine de quoi ?

Dimanche 15 février à 10h
Collectif L'Ouvre-Boîtes / 3 ans & +

Otus

Mercredi 18 février
Théâtre Burle / 2 ans & +



programmation susceptible d'évoluer.
Détails sur mjcsaintavold.fr à partir de janvier 2026

programmation culturelle

La propriété c'est le vol

Samedi 14 mars 2026 à 20 h
Théâtre comédie | Cie Le Prof'Théâtre

Cinq femmes, un vol, un inspecteur de police. Qui a volé? Pourquoi?

A-t-on le droit de voler un voleur?

L'honnêteté est-elle la vertu héroïque de notre temps?

Une enquête policière sarcastique et déjantée.

Au-delà de l'exercice de style, un regard acide et plein d'humour sur un monde aux valeurs instables

Avec Sylvie Astresses, Joëlle Hottier, Julie Lorentz,
Muriel Rodermann et Nadine Walter
Mise en scène de Chantal Coillard

Tarif adhérent : 10€ | Tarif plein : 12€ | Tarif réduit : 8€



FESTIVAL #4 THÉÂTRE AMATEUR COMÉDIE

Du mercredi 27 mai au samedi 30 mai 2026

Plus de détails sur mjsaintavold.fr à partir de février 2026

dans les murs

Le rendez-vous des collectionneurs

Chaque 1^{er} samedi du mois de 14h à 17h
Entrée libre | Espace Chapelle

Rencontres-Débats Association DE nos MAINS

IA et Transhumanisme

conférence par Bruno ALTMAYER
Vendredi 26 septembre 2025

L'homme qui plantait des arbres

lecture contée par la Cie l'Autre Scène
Vendredi 17 octobre 2025

L'importance des haies

conférence par l'association HAIES
Vendredi 21 novembre 2025

Se protéger au jardin

conférence par l'association Fredon
Vendredi 17 avril 2025

+ Rencontre un vendredi soir par mois

Kaffeeklatsch musical

Proposé et organisé par Fantaisie Lyrique
Dimanche 12 avril 2026

Fête de la MJC

Spectacles | Rencontres | Expositions
Dimanche 7 juin 2026

Tous en scène

Représentations des ateliers théâtre
Samedi 13 juin 2026

hors les murs

Forum des associations

Salle Agora | 28 septembre 2025
organisé par la ville de Saint-Avoild.

Marcher au bord du Monde

Spectacle en temps scolaire
Octobre 2025 | Cie du Jarnisy

C'est l'histoire d'une jeune femme,
devenue mère bien trop tôt, Justine.

C'est le témoignage d'une relation
difficile, entre une mère et sa fille, Coralie.

Salon du Geek 2025

Salle Agora | 25 & 26 octobre 2025

Tournois E-Sport
Concours Cosplay
Concours Dessin Manga
Brocante et boutiques Geek
Espace Créateurs
Animations...

Buvette et Restauration sur place

*Suivez l'actualité
du Salon du Geek
sur les réseaux sociaux
pour découvrir
les autres nouveautés 2025!*

Le Salon du Vintage #2

Salle Agora | 8 mars 2026

accueil périscolaire mercredis récréatifs 4-11 ans

Ouverture et horaires pour les 4-11 ans

L'accueil de loisirs sans hébergement de la MJC pour les 4-11 ans ouvre ses portes du 3 septembre 2025 au 1^{er} juillet 2026, hors vacances scolaires.

L'équipe d'animation accueille les enfants de 9h à 17h.

Possibilité de garderie de 7h30 à 9h et de 17h à 18h (+ 2€ par période).

Repas et goûter de l'après-midi fournis.

L'accueil de loisirs est situé 1 rue de la Chapelle à Saint-Avold, dans les locaux de la MJC.

Il est agréé par le service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES) et déclaré auprès de la CAF de Moselle.

Inscriptions

Tout participant doit rendre un dossier d'inscription complet. Les inscriptions à la carte, en demi-journée, avec ou sans repas, sont possibles.

Des sorties pédagogiques et ludiques sont proposées tout au long de la saison.

[dossier d'inscription](#)

[téléchargeable sur mjcsaintavold.fr](https://www.mjcsaintavold.fr)

EJN 2.0

accueil libre et gratuit* à destination des 11-18 ans

Cet espace d'accueil, encadré par un animateur, propose à tous les adhérents de la MJC, âgés de 11 à 18 ans, un espace où faire ses devoirs mais aussi un accès à de nombreux outils dont ils ne disposent pas forcément au quotidien: jeux de société, livres ainsi que l'accès à internet, un vidéo-projecteur et des consoles de jeux dernière génération. Ce lieu permettra aussi la rencontre avec des intervenants spécialisés susceptibles de les informer et de les accompagner vers la maîtrise d'outils numériques qui font et feront les métiers d'aujourd'hui et de demain.

L'EJN est aussi un espace pour mettre en place des projets personnels ou collectifs.

Ouverture en temps scolaire

Mercredi de 14h à 19h.

Lundis, mardis, et jeudis de 16h à 20h.

Vacances scolaires

Du lundi au vendredi de 18h à 20h.

** adhésion obligatoire à la MJC*

accueil extrascolaire petites & grandes vacances 4-18 ans



Centre aéré pour les 4-11 ans

Le centre aéré de la MJC pour les 4-11 ans ouvre ses portes pendant les petites vacances scolaires et en juillet. L'équipe d'animation accueille les enfants de 9h à 17h. Possibilité de garderie de 7h30 à 9h et de 17h à 18h (+ 2€ par période). Repas et goûter de l'après-midi fournis.

Chaque semaine a sa thématique avec un programme d'activités variées : activités artistiques, bricolages, grands jeux, sorties, jeux de plein air, cinéma, piscine, etc.

Vac'Ados pour les 11-18 ans

Le centre aéré de la MJC pour les 11-18 ans ouvre ses portes pendant les petites vacances scolaires et en juillet. L'équipe d'animation accueille les ados de 14h à 19h. Chaque semaine a sa thématique avec un programme d'activités variées : stages artistiques, projets écocitoyen, rencontres avec d'autres structures, cinéma, sorties culturelles, etc.

Inscription

Inscription effective après dépôt du dossier d'inscription. Afin d'immerger complètement vos enfants dans ce projet, une inscription à la semaine est nécessaire. Toute absence doit être notifiée à l'équipe d'animation. Tarifs à la semaine avec ou sans repas (5 jours) appliqués en fonction du QF et favorisant l'inscription des fratries.

[dossier d'inscription](#)
[téléchargeable sur \[mjcstaintavold.fr\]\(http://mjcstaintavold.fr\)](#)

arts visuels

Moins de 12 ans
Mercredi : 9h30 / 10h30

Tarif 30 séances 159 €

Plus de 12 ans
Mercredi : 18h15 / 19h45

Tarif 30 séances 186 €

[Espace Clemenceau](#)

Enfants / Adolescents
Mercredi : 17h / 18h30

Tarif 186 €

[Espace Chapelle](#)

Adolescents / Adultes
Mardi : 19h15 / 20h30

Tarif 234 €/an

[Espace Clemenceau](#)

À partir de 16 ans

Véronique Lundi : 13h / 15h

Véronique Lundi : 15h / 17h

Pierre Mardi : 18h30 / 20h30

Jean-Marie Vendredi : 13h / 15h

Tarif 255 €/an

[Espace Chapelle](#)

Dessin enfants | ados

Antoine Klein

Apprendre à dessiner aux crayons et les techniques du dessin. Cet atelier se distingue par sa spécialisation et sa recherche en perfectionnement du trait. Travail sur l'esquisse pour la mise en forme d'un dessin de plus en plus affirmé. Connaître l'utilisation du matériel : les différents crayons. Travail sur sujets photos (animaliers, natures mortes, bandes dessinées, portraits, perspectives, architecture...).

Dessin manga

Semi Saadna

Augmenter sa créativité et son imagination, éveiller ses talents. Appréhender sa technique et son style en abordant différents modèles, dessiner et inventer son propre personnage. Créer une bande dessinée et des story-boards. Chaque atelier propose un thème défini afin d'apprendre les techniques du dessin, personnages et décors, les principes de narration et la configuration des cases (lieu, ambiance, personnage, action).

Initiation Photos & Vidéos

Nordine El Boudlali

Cette activité invite à explorer le monde de l'image à travers des activités ludiques en utilisant des outils simples comme des smartphones ou des appareils photos. Découvrez les bases de la prise de vue ainsi qu'une introduction au montage vidéo et à la retouche photo.

Poterie atelier libre

Pierre Baroth, Jean-Marie Klein & Véronique Klein

Pas un cours mais un atelier où l'on vient avec ses envies de faire et de partager ses savoirs. Un rendez-vous hebdomadaire dont la convivialité et la sympathie des participants ne sont pas étrangers au succès de cette activité. Les réalisations sont groupées pour être cuites en une seule fournée, le seul mot d'ordre étant de faire ensemble.

À partir de 12 ans
Mercredi entre 15h et 17h
Tarif 10 séances d'1h 135 €
Matériel compris

[Espace Chapelle](#)

7 - 13 ans
Mercredi: 14h / 15h

Tarif 198 € / an
Matériel compris

[Espace Chapelle](#)

7 - 13 ans
Mercredi: 13h / 14h

Tarif 198 € / an

[Espace Chapelle](#)

Poterie à la carte

Isabelle Martinez & Véronique Klein

Pour aborder la poterie de façon plus souple, vous disposez de 10 cours utilisables à votre convenance (à définir avec les animatrices) durant les 33 séances proposées au cours de la saison.

Poterie enfants

Isabelle Martinez & Véronique Klein

Activité artistique par excellence, la poterie développe la créativité, l'entraide et la vie de groupe. Elle favorise l'émulation et la stimulation. Apprentissage des bases, répétition des gestes de modelage, émaillage, chacun s'engage dans la réalisation des objets proposés par les animatrices.

Loisirs créatifs

Isabelle Martinez & Véronique Klein

Les activités créatives sont essentielles pour booster l'imagination des enfants à travers des ateliers ludiques divers : art floral, perles, décoration, couture, modelage, peinture...



épanouissement personnel

À partir de 16 ans

Lundi: 19h30/20h30

Tarif 30 séances 183 €/an

[Espace Chapelle](#)

[Calendrier sur \[mjcsaintavold.fr\]\(http://mjcsaintavold.fr\)](#)

À partir de 16 ans

Lundi: 18h/19h

Mardi: 10h30/11h30

Tarif 25 séances 225 €/an

[Espace Chapelle](#)

[Calendrier sur \[mjcsaintavold.fr\]\(http://mjcsaintavold.fr\)](#)

À partir de 16 ans

Jeudi: 18h30/20h

Tarif 168 €/an

[Salle Patrice Franck](#)

Méditation

Philippe Thauvoye

Après une brève introduction sur le thème, l'enseignant guide une méditation qui a pour objectif de nous détendre afin d'avoir l'esprit plus calme et plus propice pour aborder la thématique du jour. Les cours apportent des outils pratiques pour mieux vivre notre quotidien, développer et maintenir un esprit clair, positif, chaleureux, confiant et joyeux. La pratique de la méditation est une méthode permettant de faire naître naturellement la paix mentale en nous familiarisant avec des états d'esprit positifs et bienveillants. La méditation diminue le stress et l'anxiété, elle favorise également l'attention et la mémoire. Sur le plan physique, elle permet même d'améliorer notre santé.

Sophrologie

Béatrice Krause

Méthode psychocorporelle qui est à la fois une technique thérapeutique et un art de vivre. La sophrologie aide à se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête pour vivre en harmonie avec soi et les autres. Au fil des séances, vous activerez vos propres ressources pour aller vers plus de calme et de détente au quotidien, vous identifierez ce qui est bon pour vous, porterez un autre regard sur vous et le monde extérieur et gagnerez en confiance et en sérénité. Les séances sont toutes différentes, la pratique est toujours agréable et ouvre la voie du mieux-être.

Tai-Chi | Qi-Gong

Bernadette Colchen

Quête d'un équilibre émotionnel et psychologique (bienveillance, entraide, acceptation de la différence) qui engendre le bon fonctionnement des organes vitaux. Il génère aussi la paix, la santé, et donc le bonheur. Le Tai-chi et le Qi-Gong sont propices à la circulation des énergies et sont une méditation en mouvement. Les postures et la gestuelle permettent une circulation fluide des énergies. Elles équilibrent nos émotions et nous ressentons un profond bien être. De par ces pratiques, le corps retrouve souplesse, force et santé.

À partir de 16 ans
Lundi: 16h15/17h30

Tarif 225 €/an

Espace Clemenceau

À partir de 16 ans

Marina Lundi: 8h30/9h45

Marina Lundi: 10h/11h15

Martine Mardi: 16h45/18h

Martine Mardi: 18h15/19h30

Marina Mercredi: 8h30/9h45

Christiane Mercredi: 17h30/18h45

Christiane Mercredi: 19h/20h15

Christiane Jeudi: 10h15/11h30

Tarif 1 séance par semaine

225 €/an

Tarif 2 séances par semaine

354 €/an

Espace Clemenceau

Exception pour la séance du lundi à 10h

qui se déroule à l'espace Chapelle

Yoga relax

Martine Royer

Ce cours permet d'entrer dans la pratique du yoga de façon très progressive. Pratiqué en petit groupe, adapté aux personnes ayant une fragilité physique. Il est toujours possible d'aller mieux.

Yoga

Christiane Nafziger & Martine Royer & Marina Vouaux

Le yoga est une pratique ancestrale et traditionnelle indienne. La pratique posturale demande de la concentration, de la persévérance dans la non violence et amène à l'équilibre. Alliant le corps, le souffle et le mental, chaque séance se termine par un temps de relaxation.



expressions scéniques

6 - 8 ans

Mercredi: 13h30 / 14h30

9 - 12 ans

Mercredi: 14h30 / 15h30

Tarif en fonction du QF
de 138 € à 189 €/an

[Espace Clemenceau](#)

À partir de 14 ans

Lundi: 19h45 / 20h45

Tarif 30 séances 144 €/an

[Espace Clemenceau](#)

6 - 10 ans

Mercredi: 15h30 / 16h30

Tarif en fonction du QF
de 138 € à 189 €/an

[Espace Clemenceau](#)

4 - 6 ans

Mercredi: 15h / 16h

Tarif 201 €/an

[École maternelle des Tanneurs](#)

Danse hip-hop

Carlo d'Angelo

Apprentissage de techniques de danse hip hop (breakdance, funkstyles) sous la forme de chorégraphies. Réalisation de scènes durant la saison, nécessitant une pratique régulière. Repartition au sein de 2 groupes en fonction de l'orientation choisie à l'inscription : section loisirs (à partir de 6 ans) OU section concours (dès 9 ans).

Danse latino orientale

Paméla Navel

Booster son corps, son moral et son estime de soi. Gagner en tonus et en souplesse. Bouger sur des musiques orientales, latino orientale, samba orientale et orientale flamenco. Tous les niveaux sont acceptés, l'animatrice adaptera ses chorégraphies en fonction du niveau de chacun. Une vigilance sera portée sur les postures afin de ne créer aucune douleur et, au contraire, d'en apaiser certaines.

Danse moderne jazz

Christène Wundrack

Envie de bouger, de t'amuser et de danser sur des musiques rythmées ? Viens découvrir la danse jazz ! Dans une ambiance dynamique et bienveillante, ces cours te feront vibrer au rythme de la musique ! Au programme : pas de danses énergiques, sauts, tours, coordination, et surtout... du plaisir ! Que tu sois débutant ou déjà passionné, la danse jazz te permet de t'exprimer librement tout en développant ta souplesse, ton sens du rythme et ta confiance en toi.

Éveil à la danse

Marie Blasi

Favoriser le développement harmonieux de l'enfant. Affirmer la motricité et la coordination gestuelle. Jeux, plaisir, créativité, découverte musicale. Mise en situation dans l'espace. Respect des étapes du développement psychomoteur.

11 - 16 ans
Mercredi : 16h30 / 17h30

Tarif 189 €/an

[Espace Clemenceau](#)

Street Jazz

Christène Wundrack

Tu veux t'amuser à reproduire les danses de tes artistes préférés ou créer tes propres chorégraphies, rejoins-nous en Street Jazz. Peu importe ton style ou ton son : Pop, RnB, K-pop, Électro, Rap, ici l'amusement, le rythme et le challenge sont au rendez-vous !

3 - 6 ans
1 Mercredi sur 2 : 16h30 / 17h15

Tarif 16 séances 159 €/an

[Espace Chapelle](#)

Théâtre 3-6 ans

Muriel Rodermann

Activité théâtrale basée sur des exercices ludiques d'apprentissage. Adaptée pour les plus jeunes, les enfants découvriront le théâtre, son univers et les premiers pas sur scène. Une représentation est prévue en fin de cycle.

7 - 10 ans
Mercredi : 14h / 15h

Tarif 168 €/an

[Espace Chapelle](#)

Théâtre 7-10 ans

Muriel Rodermann

Développer de façon ludique, l'oralité, l'imaginaire, le rapport aux autres, entrer dans la peau d'un personnage, apprendre l'aisance, la maîtrise, la confiance, la concentration. Apprendre les bases fondamentales par le jeu avec de nombreux exercices de mises en situation et de saynètes.

11 - 14 ans
Mercredi : 15h / 16h30

Tarif 225 €/an

[Espace Chapelle](#)

Théâtre adolescents

Muriel Rodermann

Ici, il est question de se rencontrer, d'échanger, de partager des idées, d'expérimenter, d'explorer, de s'aventurer... Un atelier où l'imaginaire est sollicité dans chaque exercice proposé, qu'il s'agisse d'improvisation, de corps, d'espace, du texte... Au théâtre tout est imagination ! Tout est inventivité !

Adultes
Jeudi : 18h30 / 20h

Tarif 225 €/an

[Espace Chapelle](#)

Théâtre adultes

Jean Poirson

Apporte la confiance en soi. Donne accès aux textes, aux auteurs et à la culture. Développe l'oralité et la mémoire. Favorise la maîtrise, l'expression corporelle et le rapport social. Développe l'imaginaire et le sens de l'improvisation. Exercices pour poser sa voix, la projeter et parfaire la diction. Jeux d'improvisation individuelle et en groupe. Élaboration d'une pièce à partir de l'œuvre d'un auteur en vue de la jouer sur scène en fin de saison. Rencontre et partage avec d'autres groupes théâtraux.

loisirs & techniques

Adultes

Mardi: 19h15/20h15

Tarif 30 séances 282 €/an

Espace Clemenceau

Pop English 3-5 ans

Clemenceau Mercredi: 10h30/11h15

Chapelle Samedi: 9h/9h45

Pop English 5-7 ans

Clemenceau Mercredi: 11h15/12h

Chapelle Samedi: 9h45/10h30

Tarif 30 séances 234 €/an

Réduction résidents Saint-Avold

204 €/an

Cambridge Starters 8-10 ans

Clemenceau Mardi: 17h15/18h15

Clemenceau Mercredi: 15h/16h

Chapelle Samedi: 10h30/11h30

Cambridge Movers 9-12 ans

Clemenceau Mercredi: 14h/15h

Chapelle Samedi: 11h30/12h30

Cambridge Flyers 11-13 ans

Clemenceau Mardi: 18h15/19h15

Clemenceau Mercredi: 16h/17h

Cambridge KEY niveau A2 12-15 ans

Chapelle Jeudi: 17h30/18h30

Cambridge Preliminary 13-16 ans

Chapelle Jeudi: 18h30/19h30

Tarif 30 séances 264 €/an

+ achat du livret obligatoire

Anglais adultes

Anne-Claire Remy

Ce cours s'adresse à toute personne débutante ou de niveau intermédiaire. L'objectif est de se perfectionner à la compréhension orale et revoir les structures grammaticales de base et le vocabulaire utile au quotidien.

Anglais enfants | ados

Anne-Claire Remy

Pop english | Cambridge

Développer l'aisance des enfants à l'oral. Motiver l'enfant à apprendre grâce à une approche agréable (ces acquis permettent de progresser aussi dans d'autres matières). Améliorer sa facilité à communiquer et son désir de s'affirmer.

L'imitation joue un rôle essentiel dans la manière dont les enfants apprennent. Elle leur permet de maîtriser certains talents uniquement par l'observation. En observant, ils gravent dans leur cerveau un répertoire d'émotions, de comportements et d'explications du monde. C'est aussi par les chansons qu'un enfant peut le mieux apprendre une langue. La musique donne aux jeunes oreilles la possibilité de reproduire les sons, la musicalité, le rythme et la prononciation. Ainsi il ne peut y avoir un meilleur apprentissage linguistique pour les enfants que celui qui combine mimes et chansons.



À partir de 8 ans
Mardi: 18h / 19h15

Tarif 234€/an

[Espace Clemenceau](#)

Codage Informatique

Nordine Elboudlali

Cette activité propose de découvrir la programmation informatique à travers l'outil ludique et visuel "Scratch". Adapté aux débutants, ce logiciel permet d'apprendre à coder de manière simple, interactive et créative. Chacun pourra créer ses propres mini jeux ou récits animés. L'objectif est de s'initier au code mais aussi de découvrir le plaisir de construire et de comprendre le fonctionnement des technologies qui nous entourent.

À partir de 16 ans

Evelyne Lundi: 16h30 / 19h30
Fabienne Samedi: 10h / 12h30

Tarif 105€/an

[Espace Chapelle](#)

Couture

Fabienne Briand & Evelyne Magadieu

Échanger avec d'autres passionné(e)s de couture et réaliser ses projets personnels (vêtements, accessoires, ameublement...) à son rythme et avec l'accompagnement du groupe. Ce n'est pas un cours de couture mais un atelier qui convient aux débutants comme aux plus confirmés. Chacun entreprend librement, sans contrainte de temps, les projets de son choix en utilisant les ressources du groupe et des intervenantes. L'ambiance est faite de partage d'expérience, de savoir-faire et de beaucoup d'entraide. Il faut néanmoins venir avec son propre matériel et notamment sa machine à coudre.

À partir de 12 ans
Mardi: 16h30 / 18h30

Tarif 222€/an

[Espace Chapelle](#)

Crochet

Valérie Choquet

Venez apprendre à crocheter dans la bonne humeur. Que vous soyez débutant ou confirmé, adulte ou adolescent, ces cours de crochet sont faits pour vous. Du moelleux d'une couverture aux détails d'un vêtement, en passant par des objets de décoration et d'adorables amigurumis, tout sera possible.

À partir de 16 ans
Cours individuels de 45 minutes

Tarif 5 séances 95€

[Sur rendez-vous](#)
[Espace Chapelle](#)

Informatique

Paul Chaya

Que ce soit sur smartphone, tablette ou ordinateur, trouvons ensemble les réponses à vos questions informatiques et numériques à travers des conseils adaptés à vos besoins.

loisirs & techniques

À partir de 8 ans

Mardi: 18h/19h

Tarif 20 séances 183 €/an

[Espace Chapelle](#)

À partir de 16 ans

1 samedi par mois
d'octobre à juin - 9h/12h

Tarif 9 séances 201 €

[Espace Clemenceau](#)

[Calendrier sur \[mjcsaintavold.fr\]\(http://mjcsaintavold.fr\)](#)

À partir de 18 ans

1 mercredi par mois
d'octobre à juin - 19h30/22h

Tarif 9 séances 216 €

[Espace Chapelle](#)

[Calendrier sur \[mjcsaintavold.fr\]\(http://mjcsaintavold.fr\)](#)

Entrée libre pour le public

chaque 1^{er} samedi du mois
14h/17h

Abonnement exposant 90 €/an

[Espace Chapelle](#)

À partir de 8 ans

Mardi: 17h/17h45

Tarif 20 séances 183 €/an

[Espace Chapelle](#)

Magie

Jonathan Daniels

Apprendre des tours de magie, la technique et l'art de l'illusion, entrer dans le rôle d'un magicien. On aborde les tours de magie avec des objets usuels de la vie (papier, cartes, crayons, morceaux de sucre, allumettes, pièces de monnaie...). On apprend la posture, l'expression, le détournement de l'attention. On construit sa mise en scène pour faire rêver et étonner son entourage.

Meubles en carton

Sylvia Martinello

Réalisation de meubles à partir de cartons de récupération fournis par l'intervenante. L'objectif est d'accompagner, conseiller et aider à la réalisation du projet de chacun. 3 techniques différentes appréhendées : - structure en nid d'abeille - technique en boitage pour des meubles en arrondi - procédé spécifique pour fabriquer les fauteuils. Les outils de fabrication de découpage sont fournis.

Œnologie

Christophe Faust

Découvrir le monde du vin : le travail des vignerons, les appellations, les cépages et les différents styles de vinifications. Profiter de chaque élément contenu dans le précieux breuvage et apprendre à en parler. Aucune vente de vin n'est prévue, juste le plaisir et l'apprentissage de la dégustation. Sur chaque soirée environ 5 vins (en quantité limitée) seront dégustés autour d'un thème défini (cépages, appellation, région).

Rdv des collectionneurs

Gilbert Heymes & Bernard Pilutti

Réunir des collectionneurs de timbres, monnaies, cartes postales, capsules de champagne, etc. Ouvert aux particuliers chevronnés ou novices. On y vient pour trouver les pièces manquantes, faire estimer sa collection (expertise possible) ou recevoir des conseils.

Sculpture de ballons

Jonathan Daniels

Modeler des personnages, des objets, des animaux... Construire des décors avec des ballons de toutes formes et de toutes dimensions. On s'initie à l'art de la manipulation et de l'assemblage des ballons. On appréhende la technique du positionnement des doigts. On apprend à bien choisir la forme et comment optimiser le gonflage du ballon.

À partir de 9 ans
Mercredi : 15 h / 20 h
Jeudi : 15 h / 18 h 30
Tarif 21 séances 351 €/an
[Sur rendez-vous](#)
[Espace Clemenceau](#)

Chant

[Christine Hemmer](#)

Apprendre et maîtriser l'instrument vocal (respiration, prononciation, justesse...). Appréhender différents répertoires musicaux. Mettre en scène ses émotions, jouer de sa personnalité. On apprend à échauffer sa voix, utiliser les résonances, voix de tête et voix de corps, utiliser le répertoire des émotions. On travaille un répertoire en vue de le restituer, si on le souhaite, devant un public. Durée du cours : 30 mn en séance individuelle.

À partir de 14 ans
Mercredi : 18 h 30 / 20 h
Tarif 30 séances 156 €/an
[Espace Chapelle](#)

Chant gospel

[Dominique Hoube](#)

Rejoignez les "MaJiCal Gospel"
Prendre du plaisir et ressentir les émotions procurées par le Gospel. Apprendre des chants issus des répertoires américain et africain. Retransmettre des émotions à travers des prestations publiques. Échauffements puis prise en charge collective des différents pupitres : sopranes-altos-ténors-basses. Chant a cappella. L'apprentissage se fera essentiellement sans partition. Aucun pré requis nécessaire. Ouvert à tous.

À partir de 6 ans
Vendredi : 19 h / 20 h 30
Tarif 270 €/an
[Salle Patrice Franck](#)

Djembé

[Gilbert Elion](#)

Apprendre l'instrument mais surtout donner envie de jouer et devenir autonome. Placement des mains, travail des 3 sons, initiation aux rythmes traditionnels de l'Afrique, puis étude des rythmes complexes, des solos et de l'improvisation. Possibilité de prêt d'un instrument pour débiter.

4 - 6 ans
Mercredi : 11 h / 11 h 45
Tarif 201 €/an
[Espace Clemenceau](#)

Éveil musical

[Antoine Coillard](#)

Découverte de son corps, des sons, de la voix et du rythme de façon ludique afin de développer la concentration, la coordination, l'écoute et la capacité d'échange. Les tout-petits seront acteurs de jeux autour d'instruments rythmiques et mélodiques, de chants et de danses.

musiques

À partir de 7 ans
Mardi & Jeudi entre 16 h et 19 h
Mercredi entre 14 h et 19 h

Tarif 345 €/an

[Sur rendez-vous](#)
[Espace Clemenceau](#)

À partir de 6 ans
Mercredi à partir de 9 h

Tarif 432 €/an

[Sur rendez-vous](#)
[Espace Clemenceau](#)

À partir de 10 ans
Débutants Lundi: 19 h / 20 h 15
Intermédiaires Lundi: 20 h 15 / 21 h 30

Tarif 9 séances 174 €/an

[Espace Clemenceau](#)
[Calendrier sur \[mjc.saintavold.fr\]\(http://mjc.saintavold.fr\)](#)

Guitare

Germain Maya

Apprendre l'instrument mais surtout donner envie de jouer et devenir autonome. Rôle et position des 2 mains. Travail des accords et des gammes en fonction des morceaux étudiés. Application pratique du jeu sur des musiques d'accompagnement. Séance collective (1 heure) ou individuelle (20 mn).

Piano

Antoine Coillard

Séance individuelle d'une durée de 20 minutes. Apprivoiser l'instrument pour être capable de gagner en indépendance et se faire plaisir. Jouer dès le premier cours à l'aide d'une méthode progressive et ludique agrémentée de morceaux connus et choisis ensemble pour développer la pratique de l'instrument.

Ukulélé

Julien Chaix

Apprendre les accords et les rythmes facilement. Progresser en jouant collectivement des chansons dans tous les styles... Dans une ambiance conviviale et décontractée, on apprend par le biais de chansons populaires à apprivoiser l'instrument et gagner en autonomie. Les cours sont vidéo-projetés puis transmis afin de pratiquer chez soi. Des ukulélés de prêt sont disponibles pour les personnes n'en possédant pas.



À partir de 16 ans
Mercredi : 20h30 / 21h45
Tarif 168 € / an

Espace Clemenceau

De 12 mois à 3 ans | Parents-Enfants
Mercredi : 17h15 / 18h
Tarif 192 € / an

École maternelle des Tanneurs

À partir de 16 ans
Gym d'entretien | Sandra Dahlem
Mercredi : 10h / 11h

Gym posturale | Marie Blasi
Jeudi : 9h / 10h

Tarif 1 séance par semaine
168 € / an

Tarif 2 séances par semaine
258 € / an

Espace Clemenceau

3-6 ans
Mercredi : 16h15 / 17h
Tarif 201 € / an

École maternelle des Tanneurs

Expression corporelle

Christène Wundrack

Ateliers réservés aux adultes et séniors utilisant le mouvement dans le but de recréer du lien avec son corps, ses ressentis internes et l'autre.

Gym bébé

Marie Blasi

"L'enfant ne joue pas pour apprendre, il apprend parce qu'il joue" Jean Epstein
Permettre le développement harmonieux de l'enfant afin qu'il se construise et trouve l'autonomie plus rapidement. Partager un moment de complicité mémorable et structurant pour l'enfant et l'adulte. Éducation psychomotrice par le jeu, en duo avec un parent (père, mère, nounou...). Établir un rituel pour installer des repères. Évoluer dans un parcours aménagé. Apprendre à bien respirer, à se détendre. Structurer, construire la latéralité. S'éveiller au rythme, à la relation musique et mouvement. Coordonner des mouvements simples. Trouver l'équilibre. Se socialiser en jouant avec d'autres enfants.

Gym entretien ou posturale

Marie Blasi & Sandra Dahlem

Véritable alliée de notre colonne vertébrale, cette méthode est aussi un bon moyen d'entraîner notre cerveau, et de se dessiner une silhouette de rêve ! Elle se pratique souvent debout et pieds nus pour sentir le sol. Elle permet de travailler la posture, le maintien, l'alignement des structures du corps. L'objectif, grâce à des exercices évolutifs et à un travail sur la respiration, est d'éveiller la conscience corporelle, et de trouver l'équilibre entre force et souplesse, entre action et relâchement.

Gym éveil

Marie Blasi

Développer la personnalité. Optimiser le potentiel cognitif, la perception et l'attention. Établir un rituel pour installer des repères, évoluer dans un parcours aménagé, développer la socialisation par le jeu et affiner sa motricité.

mouvements

À partir de 16 ans

Sandra | Débutant Lundi: 10h/11h

Marie | Avancé Lundi: 11h/12h

Sandra Lundi: 17h45/18h45

Marie | Intermédiaire Mardi: 9h/10h

Sandra Mardi: 10h/11h

Sandra Jeudi: 17h30/18h30

Marie | Débutant Vendredi: 9h/10h

Sandra Vendredi: 17h45/18h45

Sandra Samedi: 9h45/10h45

Tarif 1 séance par semaine

168 €/an

Tarif 2 séances par semaine

258 €/an

Espace Clemenceau

Pilates

Marie Blasi & Sandra Dahlem

Se muscler en douceur pour gagner en souplesse, en mobilité et en équilibre. Étirer et renforcer les muscles profonds et stabilisateurs. Solliciter la sangle abdominale, les muscles fessiers et dorsaux. Dans le respect de la méthode inventée par Joseph Pilates, le concept repose sur la respiration et le respect des bonnes postures du corps. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Certains horaires sont réservés aux niveaux débutants ou avancés.

Tous les autres créneaux sont tous niveaux.

À partir de 16 ans

Samedi: 11h/12h

Tarif 168 €/an

Espace Clemenceau

Tae Bo

Soraya

Le Tae Bo est une activité physique dynamique qui combine des mouvements d'arts martiaux avec des exercices de fitness et d'aérobic, le tout sur une musique rythmée.

À partir de 14 ans

Zumba danse

Lundi: 18h45/19h45

Zumba fitness

Jeudi: 18h45/19h45

Tarif 1 séance par semaine

168 €/an

Tarif 2 séances par semaine

258 €/an

Espace Clemenceau

Zumba fitness | danse

Rebecca Fernandez

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines. Chaque cours est conçu pour se défouler ensemble. Des exercices sans contraintes, mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif.

informations pratiques

Durée des activités

Sauf exceptions, les activités se déroulent 1 fois par semaine du 08/09/25 au 27/06/26 (hors vacances scolaires et jours fériés), ce qui représente en moyenne 33 séances par saison. Certains horaires peuvent varier en fonction des inscriptions.

Adhésion à la MJC

L'adhésion est obligatoire et personnelle. Elle est valable de juillet à juin. Son prix est de 10€ pour les mineurs, les étudiants et les demandeurs d'emploi et 20€ pour les majeurs. Elle se distingue de la cotisation due au titre des activités. Elle vous permet de voter à l'assemblée générale et d'être candidat au conseil d'administration. Les adhérents de moins de 16 ans sont représentés par leurs parents. Cette adhésion n'est pas remboursable. L'adhésion permet de soutenir les valeurs d'éducation populaire auxquelles la MJC de Saint-Avoid adhère. Une partie est rétroversée à la Fédération Lorraine des MJC, une autre donne accès à une assurance civile qui vous couvre durant vos activités. La MJC est une association d'utilité publique. À ce titre, il vous est possible de la soutenir financièrement en versant un don de la somme de votre choix. En contrepartie, nous vous délivrerons un certificat qui permettra de déduire de vos impôts 66% de cette somme, dans la limite de 20% du revenu imposable de votre foyer.

Les séances découvertes

Vous avez la possibilité de découvrir une activité en faisant un cours d'essai gratuit et sans engagement. Durant la semaine du 8 au 13 septembre 2025, l'ensemble des ateliers vous sera accessible. Passé cette date, il sera toujours possible de retirer à l'accueil un coupon d'essai qui devra être présenté à l'animateur.

Inscription aux activités

Elle est définitive et non remboursable après une séance découverte gratuite. En effet, la MJC s'engage auprès de ses professeurs et intervenants sur un volume annuel d'heures travaillées qui dépend de la fréquentation de l'activité. La MJC se réserve le droit d'annuler les activités qui n'auraient pas assez d'inscrits. Elle procéderait alors au remboursement des cotisations des séances annulées. Le montant de la cotisation de certaines activités est calculé selon le quotient familial. En cas d'inscription en cours de saison (à partir du 03/11/25), le montant de la cotisation est calculé au prorata du prix du nombre de séances restantes.

Facilités de paiements

Le paiement des activités s'effectue dès l'inscription et pour l'ensemble de la saison. Mais il est possible de vous en acquitter en 1, 3 ou 10 échéances mensuelles. La MJC accepte uniquement les règlements par chèques, chèques vacances, virements ou espèces. Les "Bons CAF" sont déductibles sur le montant de l'accueil extrascolaire.

appel à bénévoles

Dans le cadre de ses nombreuses activités, la MJC est à la recherche de bénévoles.

Pour plus d'informations sur les besoins et les missions proposées, n'hésitez pas à nous contacter.

lieux des activités

Espace Chapelle
1 rue de la Chapelle

Espace Clemenceau
13 av. Clemenceau

Salle Patrice Franck
Impasse de
Laudrefang-Faubourg

École maternelle
des Tanneurs
boulevard de Lorraine

Maison des Jeunes et de la Culture de Saint-Avoid

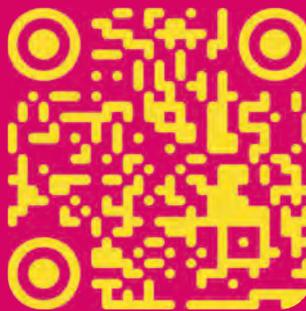
1 rue de la Chapelle
57500 Saint-Avoid

03 87 92 23 83

info@mjcstaintavoid.fr

mjcstaintavoid.fr

découvrez
téléchargez
contactez
suivez



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES

FONJEP

Fonds de coopération
de la jeunesse et de l'éducation populaire



Réussir ensemble !



Communauté d'Agglomération
Saint-Avoid Synergie
Caf
du St. Avoird
Source d'initiatives
NATURELLEMENT



FLMJC

Fédération Lorraine des MJC

