

MJC Saint-Avoid



Activités de loisirs
& de bien-être

Programmation
culturelle

Accueil
enfants
& ados

2627

Accueil du public

Nous contacter

www.mjcsaintavold.fr | info@mjcsaintavold.fr | 03 87 92 23 83

Accueil - Secrétariat

Ouverture de l'accueil : mardi 26 août 2026 à 14 h

- Lundi au mercredi : 9 h à 12 h | 14 h à 18 h
- Jeudi : 14 h à 18 h
- Vendredi : 9 h à 12 h

Ouverture exceptionnelle du 7 septembre au 17 octobre 2026

- Jeudi : 9 h à 12 h | 14 h à 19 h
- Samedi : 9 h à 12 h 30

Période de vacances scolaires *

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

Possibilité de garderie de 7 h 30 à 9 h et de 17 h à 18 h (en supplément).

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

Activités de loisirs

Reprise des activités à partir du lundi 7 septembre 2026.

Certains horaires peuvent varier en fonction des inscriptions.

Lieux des activités

- Espace Chapelle : 1 rue de la Chapelle
- Espace Clemenceau : 13 avenue Clemenceau
- Salle Patrice Franck : Impasse de Laudrefang-Faubourg

Informations

La MJC Saint-Avold est agréée par l'État en tant qu'association de jeunesse et d'éducation populaire. Elle est également labellisée « 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, la Région Grand-Est 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).

* Fermeture du 19 décembre 2026 au 3 janvier 2027
et du 30 juillet au 24 août 2027.

Conseil d'administration

Bureau 2026

Présidente

Sophie Klein-Subtil

Vice-Président

Yannick Dietrich

Trésorière

Jacinthe Janowskyj

Secrétaire

Nathalie Mangin

Assesseurs

Denis Carmagnani

François Cellier

Valérie Karmann

Solange Meneghin

Muriel Million

Équipe permanente

Directeur

Paul Chaya

Accueil

Secrétariat | Compta

Josiane Henry

Directrice

secteur jeunesse

Huguette Leibfried

Agent de services

Martine Baer

Durée des activités

Sauf exception, les activités se déroulent 1 fois par semaine du 07/09/26 au 26/06/27 (hors vacances scolaires et jours fériés), ce qui représente, en moyenne, 34 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-Avold 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 7 au 12 septembre 2026, 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 02/11/26), le montant de la cotisation est calculé au prorata du prix du nombre de séances restantes.

Facilités de paiement

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 "Bon CAF" sont déductibles sur le montant de l'accueil extrascolaire.

programmation culturelle

Les mystères de Pimodan

Samedi 3 octobre 2026 à 20 h
Théâtre comédie | Cie Richard Fabulette | à partir de 12 ans
INAUGURATION DE LA SAISON 2026 / 2027 À PARTIR DE 19 H

Tandis que Pompéo, noble Italien ruiné, proscrit et fugitif, recherche sa fille enlevée 20 plus tôt, son amour de jeunesse, la Duchesse de Fornaro, poursuit la même quête. Tout semble devoir les réunir, mais c'est compter sans les redoutables agents du Cardinal de Richelieu.

En partenariat avec Les Restos du Cœur

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



Jamais 2 sans 3 !

Samedi 30 janvier 2027 à 20h
Théâtre comédie | Cie Atelier de Sophie | à partir de 12 ans

L'histoire entraîne le public dans une succession de situations absurdes et cocasses autour du célèbre dicton populaire. Trois familles vont en faire l'expérience à travers une série de péripéties inattendues.

En partenariat avec le Secours Populaire

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

FESTIVAL THÉÂTRE #5 AMATEUR

COMÉDIE

du mercredi 26 mai
au samedi 29 mai 2027

Plus de détails sur mjcsaintavold.fr
à partir de février 2027



programmation extérieure

Panique à l'EHPAD Proposé et organisé par la troupe Osons le théâtre

Kaffeeeklatsch musical Proposé et organisé par Fantaisie Lyrique

Michel Genson chante Brel Proposé et organisé par Michel Genson

détail des dates et billetterie à découvrir sur mjcsaintavold.fr

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

programmation jeune public

Pestacles #2

Du 6 au 17 février 2027
Entrée libre sur réservation

Cailloux, Cailloux

Samedi 6 février à 10h
Hélène Koenig / de 9 mois à 5 ans

Alexandre le gland

Mercredi 10 février à 14h
Collectif L'Ouvre-Boîtes / à partir de 3 ans

D'arbre en arbre

Samedi 13 février à 10h
Élisabeth Malgonne / à partir de 6 mois

Contes du bout des doigts + atelier langues des signes

Dimanche 14 février à 10h30
Compagnie Incognito / de 6 mois à 4 ans

Comme des images

Mercredi 17 février à 10h et 14h
Compagnie Ô / jusqu'à 2 ans

Partenariat CS ASBH Wenheck / Carrière
et le Relais Petite Enfance (RPE)

Programmation susceptible d'évoluer.

Détails sur mjcsaintavold.fr à partir de 01/2027

Bal'Hoween

Samedi 31 octobre 2026 de 14h à 16h30
Pour les enfants entre 3 et 12 ans.

Après-midi familial avec de la magie, des danses, des ateliers et des jeux.

Salle des congrès

Entrée libre sur réservation



Magic Spoon

Mercredi 9 décembre 2026 à 14h30
Un conte de Muriel Rodermann

À partir de 2 ans et demi

La sorcière de Hansel et Gretel veut vendre sa maison en pain d'épice. Cerise sur le gâteau, elle propose d'offrir à l'acheteur son grand livre de recettes inédites. L'acquéreur est un brave pâtissier qui transforme la maison en pâtisserie. Mais les choses ne vont pas se passer comme prévu.

Espace Chapelle

Entrée libre sur réservation

dans les murs

Le rdv des collectionneurs

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

Rencontres | Débats

Association DEnosMAINS

Ah si j'étais riche !

Spectacle | Vendredi 18 septembre 2026 à 20h

Coopération et pratiques démocratiques dans un monde malade de la déconnexion

Conférence animée par Alicia Charennat
Vendredi 23 octobre 2026 à 20h

Découverte du monde des abeilles, sociales ou solitaires, dédiées au service nuptial des fleurs

Conférence animée par l'association APICOOOL
Vendredi 13 novembre 2026 à 20h

La vie secrète des castors en Moselle

Conférence animée par René Niedercorn
Vendredi 22 janvier 2027 à 20h

+ Rencontre un vendredi soir par mois Entrée libre

Soirées jeux | Dice Not Found

Soirée jeux de société

Chaque premier vendredi du mois de 20h à minuit

Soirée Loups-garous de Thiercelieux

Chaque dernier vendredi du mois de 20h à minuit

Fête de la MJC

Spectacles | Rencontres | Expositions

Dimanche 6 juin 2027

Théâtre | Komédie Française

Samedi 12 juin 2027 à 20h

hors les murs

Festival des associations

Salle Agora | 5 + 6 septembre 2026
Organisé par la ville de Saint-Avold

Salon Geek & Fantaisie

Salle Agora | 7 + 8 novembre 2026
Brocante, boutiques Geek
& espace créateurs

Animations - Tournois E-Sport
Concours Cosplay & dessin Manga
Buvette et Restauration sur place

Salon du Vintage #3

Salle Agora | 7 mars 2027

temps scolaire

L'affaire Vermeer

Thématique : Art et Science

Marcher au bord du monde

Thématique : harcèlement scolaire

Rouge pute

Thématique : violences intrafamiliales

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 2 septembre 2026 au 30 juin 2027, hors vacances scolaires.

L'équipe d'animation accueille les enfants de 9h à 17h.
Possibilité d'inscrire votre enfant au pré-accueil de 7h30 à 9h et/ou au post-accueil de 17h à 18h (en supplément).

Repas et goûter de l'après-midi fournis.

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

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.

Inscription

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.

Inscription à la carte ou au trimestre appliqué en fonction du QF et favorisant l'inscription des fratries.

dossier d'inscription

téléchargeable sur mjcsaintavold.fr



accueil extrascolaire petites & grandes vacances 4-18 ans

EJN 2.0

accueil libre et gratuit*

à destination des 11-18 ans

Ouverture en temps scolaire

Lundi, mardi, et jeudi de 16h à 19h.

Mercredi de 14h à 19h.

Vacances scolaires

Du lundi au vendredi de 18h à 20h.

** adhésion obligatoire à la MJC*

Atelier multi- gaming

La MJC de Saint-Avoid et Kaio Gaming proposent aux jeunes, à partir de 10 ans, un atelier gaming sur divers jeux et diverses consoles.

Samedi 28/11/2026 : 14h/17h

D'autres dates seront proposées.

Tarif : adhésion + 2 € / personne.

Centre aéré pour les 4-11 ans

Le centre aéré de la MJC pour les 4-11 ans est ouvert pendant les petites vacances scolaires et en juillet.

L'équipe d'animation accueille les enfants de 9h à 17h. Possibilité d'inscrire votre enfant au pré-accueil de 7h 30 à 9h et/ou au post-accueil de 17h à 18h (en supplément).

Repas et goûter de l'après-midi fournis.

Chaque semaine a sa thématique avec un programme d'activités variées : activités artistiques, 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 est ouvert 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 ou numériques, projets écocitoyens, rencontres avec d'autres structures, cinéma, sorties culturelles et de loisirs, 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.

Tarifs à la semaine avec repas appliqués en fonction du QF et favorisant l'inscription des fratries.

arts visuels

À partir de 12 ans

Lundi: 14h / 16h

Tarif 9 séances 225 €

pour info : 25 € par séance

Espace Chapelle

[Calendrier sur mjsaintavold.fr](http://mjsaintavold.fr)

À partir de 16 ans

1 lundi par mois 15h30 / 17h

Tarif 1 séance 30 €

Espace Chapelle

[Calendrier sur mjsaintavold.fr](http://mjsaintavold.fr)

Moins de 12 ans

Mercredi: 17h / 18h

Tarif 30 séances 162 €

pour info : 5,40 € par séance

Plus de 12 ans

Mercredi: 18h15 / 19h45

Tarif 30 séances 189 €

pour info : 6,30 € par séance

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 258 €/an

pour info : 7,60 € par séance

Espace Chapelle

NOUVEAU

Broderie sur photos

Virginie Klock

Un atelier créatif pour découvrir la broderie sur photos et explorer une pratique artistique originale mêlant fil et image. Personnalisez vos photographies avec des motifs floraux, géométriques, des mots brodés, ajout de perles et de tissus pour créer une œuvre unique.

Tout le matériel est fourni.

NOUVEAU

Création de bijoux

Maryvonne Fiel

Venez créer vos colliers, bracelets et boucles d'oreilles en pierres naturelles ou fantaisie. Bijoux perlés sur cuir ou broderie sur tissu.

Tout le matériel est fourni.

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...).

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.

Achat des pains de terre et cuissous non compris dans la cotisation.

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.

7-13 ans

Mercredi: 13h30/14h30

Tarif 201 €/an

pour info : 5,91 € par séance

Matériel compris

Espace Chapelle

NOUVEAU

Poterie tout inclus

Véronique Klein

Un atelier de 1h30 où tout est inclus : la terre, l'émaillage et la cuisson. Vous venez avec vos idées et à vous de jouer. Véronique sera présente pour vous accompagner dans vos réalisations.

À partir de 12 ans

Mercredi: 14h45/16h15

Mercredi: 16h15/17h45

Tarif 270 €/an

pour info : 7,95 € par séance

Espace Chapelle

NOUVEAU

Scrapbooking & papeterie créative

Julie Muller

L'atelier a pour objectif d'initier les participant(e)s aux techniques du scrapbooking et de la papeterie créative. Il permet de découvrir comment mettre en valeur photos, mots, idées ou simples envies artistiques grâce au travail du papier, des couleurs et des embellissements. L'objectif est de développer la créativité, l'expression personnelle et le plaisir de créer dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

À partir de 16 ans

Lundi: 17h30/19h

Tarif 252 €/an

pour info : 7,41 € par séance

Espace Chapelle



épanouissement personnel

NOUVEAU

Méditation

Philippe Thauvoye

À partir de 16 ans

Débutant Lundi: 18 h / 19 h

Avancé Lundi: 19 h 30 / 20 h 45

30 séances / an

Tarif débutant 186 € / an

pour info : 6,21 € par séance

Tarif avancé 221 € / an

pour info : 7,37 € par séance

Espace Chapelle

[Calendrier sur mjc.saintavold.fr](http://mjc.saintavold.fr)

NOUVEAU

Sophrologie

Nathalie Drui

À partir de 16 ans

Mardi: 10 h 30 / 11 h 30

Tarif 306 € / an

pour info : 9 € par séance

Espace Chapelle

NOUVEAU

Tai-Chi | Qi-Gong

Bernadette Colchen

À partir de 16 ans

Jeudi: 19 h / 20 h 30

Tarif 171 € / an

pour info : 5,03 € par séance

Salle Patrice Franck

NOUVEAU

Méthode psychocorporelle qui associe la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive afin de favoriser un mieux-être physique, mental et émotionnel. Elle vous aidera à retrouver un équilibre intérieur en vous faisant prendre conscience de vos ressources, à apaiser vos tensions et à mieux vivre les difficultés du quotidien. La pratique permettra progressivement de relâcher le stress, de calmer le mental, et d'améliorer le sommeil, elle renforcera également la confiance en soi et aidera à développer une sensation de sérénité.

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 228 €/an
pour info : 6,70 € par séance

Espace Clemenceau

À partir de 15 ans

Marina Lundi: 8h30/9h45

Marina Lundi: 10h/11h15

Martine Mardi: 16h30/17h45

Martine Mardi: 18h/19h15

Marina Mercredi: 8h30/9h45

Christiane Mercredi: 17h30/18h45

Christiane Mercredi: 19h/20h15

Christiane Jeudi: 10h15/11h30

Tarif 1 séance par semaine
228 €/an

pour info : 6,70 € par séance

Tarif 2 séances par semaine
357 €/an

pour info : 5,25 € par séance

Toutes les séances
se dérouleront à
l'espace Clemenceau

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
Professeurs de la Fédération Française de Hatha Yoga
créée en 1968 par Shri Mahesh Ghatradyal

Le Yoga est une pratique traditionnelle indienne, accessible à tous. Elle apprend la maîtrise du corps par les postures réalisées avec attention, non-violence et persévérance; la maîtrise de la respiration et la relaxation amenant l'épanouissement de la personne. Le yoga enseigne les qualités précieuses d'assiduité, de patience et de discipline en laissant de côté la performance. Il apprend à s'approprier et à trouver l'équilibre entre effort et lâcher-prise.



expressions scéniques

11 - 16 ans

Mercredi : 16 h 30 / 17 h 30

Tarif 192 € / an

pour info : 5,65 € par séance

Espace Clemenceau

NOUVEAU

Création chorégraphique

Magali Simon

Tu veux t'amuser à reproduire les danses de tes artistes préférés ou créer tes propres chorégraphies, rejoins-nous dans ce cours dédié aux chorégraphies. Peu importe ton style ou ton son, ici l'amusement, le rythme et le challenge sont au rendez-vous !

À partir de 14 ans

Lundi : 19 h 45 / 20 h 45

Tarif 30 séances 147 € / an

pour info : 4,90 € par séance

Espace Clemenceau

Danse latino orientale

Nayla

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.

NOUVEAU

Danse moderne

Magali Simon

Envie de bouger, de t'amuser et de danser sur des musiques rythmées? Viens découvrir la danse ! 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 te permet de t'exprimer librement tout en développant ta souplesse, ton sens du rythme et ta confiance en toi.

6 - 10 ans

Mercredi : 15 h 30 / 16 h 30

Tarif en fonction du QF

de 141 € à 192 € / an

pour info : de 4,14 € à 5,65 € par séance

Espace Clemenceau



NOUVEAU

Hip-Hop|Breakdance Carlo D'angelo & Bryan Herrmann

Hip-Hop Enfants

Mercredi: 13 h 30 / 14 h 30

Espace Clemenceau

Breakdance Adolescents

Mardi: 18 h / 19 h 30

Espace Chapelle

Tarif en fonction du QF

de 141 € à 192 € / an

pour info : de 4,14 €

à 5,65 € par séance

Théâtre 6-10 ans

Muriel Rodermann

6 - 10 ans

Mercredi: 14 h / 15 h

Tarif 171 € / an

pour info : 5,03 € par séance

Espace Chapelle

Théâtre adolescents

Muriel Rodermann

11 - 17 ans

Mercredi: 15 h / 16 h 30

Tarif 228 € / an

pour info : 6,70 € par séance

Espace Chapelle

Théâtre adultes

Jean Poirson

Adultes

Jeudi: 18 h 30 / 20 h

Tarif 228 € / an

pour info : 6,70 € par séance

Espace Chapelle

Pour les enfants, apprentissage de techniques de danse Hip-Hop (breakdance, funkstyles) sous la forme de chorégraphies. Réalisation de scènes durant la saison, nécessitant une pratique régulière. Répartition au sein de 2 groupes en fonction de l'orientation choisie à l'inscription : section loisirs (6 ans & +) ou section concours (9 ans & +).

Les adolescents découvriront le breakdance, une discipline dynamique mêlant technique, créativité et expression artistique. Les cours sont accessibles à tous dans une ambiance conviviale. Développez votre coordination, votre confiance en vous et votre sens du rythme.

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.

Ici, il est question de se rencontrer, d'échanger 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 ou de texte. Au théâtre, tout est imagination ! Tout est inventivité !

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 285 €/an
pour info : 9,50 € par séance

Espace Clemenceau

Reprise des cours: 14/09/2026

Pop English 4-7 ans

Clemenceau Mercredi: 11h15/12h

Chapelle Samedi: 9h45/10h30

Cambridge Starters 8-11 ans

Clemenceau Mercredi: 15h/16h

Chapelle Samedi: 10h30/11h30

Cambridge Movers 9-11 ans

Clemenceau Mercredi: 14h/15h

Chapelle Samedi: 11h30/12h30

Cambridge Flyers 10-13 ans

Clemenceau Mardi: 17h15/18h15

Cambridge Key for schools

niveau A2 (collège 4è/3è)

Clemenceau Mardi: 18h15/19h15

Cambridge Preliminary for schools

niveau B1 collège/lycée (3è/2nde)

Chapelle Jeudi: 17h30/18h30

Cambridge FCE for schools

niveau B2 (lycée)

Chapelle Jeudi: 18h30/19h30

Reprise des cours: 14/09/2026

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 & Solly Torabi

Pop english | Cambridge

Apprendre l'anglais en chantant de façon ludique et éducative pour développer l'aisance des enfants à l'oral. Les motiver à apprendre grâce à une approche agréable. Améliorer sa facilité à communiquer et son désir de s'affirmer. L'imitation joue un rôle essentiel dans la manière dont les enfants apprennent. 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. La progression est adaptée à chaque enfant de la maternelle jusqu'au lycée grâce aux certifications Cambridge, reconnue internationalement.



Tarif Pop English

30 séances 237 €/an

pour info : 7,90 € par séance

Tarif résident Saint-Avold 204 €/an

Tarif Cambridge

30 séances 267 €/an

pour info : 8,90 € par séance

+ achat du livret obligatoire

À partir de 16 ans
Evelyne Lundi: 16 h30 / 19 h30
Fabienne Samedi: 10 h / 12 h30

Tarif 108 € / an
pour info : 3,18 € par séance

Espace Chapelle

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

Tarif 225 € / an
pour info : 6,62 € par séance

Espace Chapelle

À partir de 16 ans
Cours individuels de 45 minutes

Tarif 5 séances 95 €

Sur rendez-vous
Espace Chapelle

Soirée jeux de société
Tous publics
chaque premier vendredi
du mois de 20 h à minuit

Soirée Loups-Garous
À partir de 12 ans
chaque dernier vendredi
du mois de 20 h à minuit
Tarif Gratuit
pour les adhérents de la MJC
Inscription obligatoire

Espace Chapelle

Couture

Fabienne Briand & Evelyne Magadieu

Échanger avec d'autres passionné(e)s de couture et réaliser ses projets personnels à son rythme. Ce n'est pas un cours de couture mais un atelier qui convient aux débutants comme aux confirmés. Chacun entreprend les projets de son choix en utilisant les ressources du groupe et des intervenantes. Il faut venir avec son propre matériel et notamment sa machine à coudre.

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.

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.

NOUVEAU

Jeux de société

Association Dice Not Found

Organisé par l'association Dice Not Found, venez jouer avec vos jeux ou découvrez-en de nouveaux ! Que ce soit des jeux familiaux, à destination des débutants, des initiés ou des experts, il y en aura pour tout le monde. *Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte responsable.*

NOUVEAU

Jeux | Soirée Loups-Garous

Association Dice Not Found

Les sessions Loups-Garous de Thiercelieux sont animées par l'association Dice Not Found. La nuit tombe... Le village s'endort... Qui réussira à survivre ? Serez-vous un loup ou un villageois avec des pouvoirs ? Il faudra être rusé, éloquent et convaincant pour faire gagner votre camp ! *Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte responsable.*

loisirs & techniques

À partir de 8 ans

Mardi: 18h/19h

Tarif 20 séances 186 €/an
pour info : 9,30 € par séance

Espace Chapelle

À partir de 16 ans

1 samedi/mois : 9h/12h

Tarif 9 séances 204 €/an
pour info : 22,67 € par séance

Espace Clemenceau

Calendrier sur mjcstaintavold.fr

Entrée libre pour le public
chaque 1^{er} samedi du mois
de 14h à 17h

Abonnement exposant 90 €/an

Espace Chapelle

À partir de 8 ans

Mardi: 17h/17h45

Tarif 20 séances 186 €/an
pour info : 9,30 € par séance

Espace Chapelle

À partir de 8 ans

Lundi: 18h/19h

Tarif 204 €/an
pour info : 6 € par séance

Espace Clemenceau

Magie

Jonathan Daniels

Apprendre des tours de magie, la technique et l'art de l'illusion, entrer dans le rôle d'un magicien. 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. 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 sont fournis.

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 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 et à bien choisir la forme du ballon.

NOUVEAU

Tous aux échecs

Thomas Sutter

Rendre les échecs accessibles aux débutants qui souhaiteraient se lancer ainsi que permettre à des joueurs plus initiés d'améliorer leur compréhension échiquéenne. Tournois organisés à chaque fin de cycle.

À partir de 14 ans

Afro-Samba Fitness

Jeudi : 18 h 45 / 19 h 45

Danse | Zumba fitness

Lundi : 18 h 45 / 19 h 45

Tarif 1 séance par semaine

171 € / an

pour info : 5,03 € par séance

Tarif 2 séances par semaine

261 € / an

pour info : 3,84 € par séance

Espace Clemenceau

À partir de 16 ans

Gym d'entretien

Mercredi : 10 h / 11 h

Espace Clemenceau

Gym sur chaise

Jeudi : 10 h / 11 h

Espace Chapelle

Tarif 1 séance par semaine

171 € / an

pour info : 5,03 € par séance

Tarif 2 séances par semaine

261 € / an

pour info : 3,84 € par séance



Afro-Samba Fitness

Rebecca Fernandez

Venez découvrir l'Afro-Samba Fitness, activité dynamique avec la fusion des bases essentielles des danses Africaines et du Brésil. Ramez une tenue confortable et votre envie de bouger avec nous.

Danse | Zumba fitness

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.

Gym d'entretien

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 sur chaise

Sandra Dahlem

La chaise devient votre meilleur alliée. Activité accessible à tous grâce à une méthode douce qui permet de stimuler, renforcer, garder la souplesse, la mobilité, l'équilibre et le souffle. Un moment de bien-être convivial pour rester en forme et garder le sourire.

mouvements

À partir de 16 ans

Nathalie Lundi: 11 h 15 / 12 h 15

Sandra Lundi: 17 h 45 / 18 h 45

Sandra Mardi: 10 h / 11 h

Nathalie Jeudi: 9 h / 10 h

Sandra Jeudi: 17 h 30 / 18 h 30

Sandra Vendredi: 10 h / 11 h

Nathalie Vendredi: 11 h 15 / 12 h 15

Sandra Vendredi: 17 h 45 / 18 h 45

Sandra Samedi: 9 h 45 / 10 h 45

Tarif 1 séance par semaine

171 € / an

pour info : 5,03 € par séance

Tarif 2 séances par semaine

261 € / an

pour info : 3,84 € par séance

Espace Clemenceau



Pilates

Sandra Dahlem & Nathalie Pleszak

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.



À partir de 9 ans
Mercredi : 15 h 30 / 20 h

Tarif 21 séances
cours individuels 354 €/an
pour info : 16,86 € par séance

cours collectifs 315 €/an
pour info : 15 € par séance

Sur rendez-vous
Espace Clemenceau

À partir de 14 ans
Mercredi : 18 h 30 / 20 h

Tarif 30 séances 159 €/an
pour info : 5,30 € par séance

Espace Chapelle

À partir de 6 ans
Vendredi : 19 h 15 / 20 h 45

Tarif 273 €/an
pour info : 8,03 € par séance

Salle Patrice Franck

NOUVEAU

Atelier vocal | technique vocale Christine Hemmer

Atelier vocal individuel de 30 minutes ou d'une heure en petit groupe de 3 chanteurs maximum. Le travail en petit groupe favorise l'écoute, la confiance vocale, l'interprétation et le plaisir de chanter ensemble, tout en permettant un accompagnement personnalisé. Travail individuel et collectif de la technique vocale : respiration, justesse, résonances, ainsi que l'interprétation et l'expression des émotions.

Préparation d'un répertoire avec possibilité de restitution publique.
Autres créneaux possibles en fonction de la constitution des groupes.

Chant gospel

Dominique Houbé

Prendre du plaisir et ressentir les émotions procurées par le gospel, apprendre des chants issus des répertoires africain et américain. Échauffement puis prise en charge collective des différents pupitres : sopranes, altis, ténors et basses. Chants souvent à cappella, sans partition. Aucun pré-requis mais une courte audition est nécessaire au démarrage. Possibilité de participer à des représentations publiques.

Djembe

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.

musiques

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

Tarif 369 €/an
pour info : 10,85 € par séance

Sur rendez-vous
Espace Clemenceau

À partir de 10 ans
Débutants Lundi: 19h/20h15
Avancés Lundi: 20h15/21h30

Tarif 9 séances 180 €/an
pour info : 20 € par séance

Espace Clemenceau
Calendrier sur mjc.saintavold.fr

Guitare

Germain Maya

Cours individuels de 30 minutes. 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.

Ukulélé

Julien Chaix

Et si vous appreniez à jouer et chanter une chanson dès la première séance? Ouvert à tous les âges, sans solfège et dans la bonne humeur, cet atelier collectif accompagne vos premières chansons. Le ukulélé, instrument aussi accessible que transportable, est la porte d'entrée idéale vers le monde de la musique, sans aucune connaissance préalable. 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.



stages à la carte



Pour vous ou pour offrir, la MJC propose des stages pour tous les âges et niveaux, permettant à chacun de développer ses compétences, de se divertir et de rencontrer de nouvelles personnes.

D'autres dates seront proposées cette saison | Calendrier et détail sur mjcsaintavold.fr

À partir de 10 ans
20+21+22 octobre - 18h/21h
Tarif 3 séances 120€+Adhésion

Dessin | Nature morte

Antoine Klein

Par des éléments, objets, compositions de nature morte diverses et variées, ce stage propose une initiation et un approfondissement du dessin d'analyse réaliste.

À partir de 10 ans
28+29 novembre - 14h/17h
Tarif 1 séance 45€+Adhésion

Dessin Manga

Semi Saadna

Chaque stage propose un thème afin d'apprendre les techniques du dessin manga : personnages, décors, et principes de narration.

Adultes
22/09+13/10+10/11+01/12
Mardi: 19h30/20h30
Tarif 4 séances 120€+Adhésion

Hypno'Relaxation

Coralie Leibfried

Accessible à tous, l'hypno'relaxation se pratique confortablement installé sur un tapis au sol. Chaque cycle est composé de 4 séances permettant d'explorer en profondeur une thématique spécifique.

À partir de 14 ans
Samedi: 10h/12h
Tarif 1 séance 30€+Adhésion

Self-défense

Matthieu Gietzen

Apprenez à vous défendre: découverte ou perfectionnement de techniques d'auto-défense issues d'arts martiaux divers avec un professeur expérimenté et breveté d'État.

À partir de 16 ans
03/10+14/11+12/12
Samedi: 10h/12h
Tarif 1 séance 30€+Adhésion

Trouver sa voix : l'art de s'exprimer

Manon Jolivel

Prendre la parole devant un groupe, passer un entretien, présenter un projet ou simplement oser s'exprimer avec plus d'assurance: cet atelier propose un accompagnement progressif pour développer une communication authentique et efficace.

À partir de 10 ans
Samedi 10 octobre: 9h/11h
Tarif 1 séance 90€+Adhésion

Tufting

Pauline Troadec - Atelier Trente

Réalisez votre propre tapis ou décoration textile à l'aide d'un "Tufting Gun". Cet atelier est ouvert à tous. Le matériel est fourni.

MJC Saint-Avoid



Un lieu pour tous
Des passions
pour chacun



mjcsaintavoid.fr



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES

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

La Région
Grand Est

Département
Moselle
Réussir ensemble !

ÉGLISES
PAROISSIALES
Cal
de St-Avoid

Communauté d'Agglomération
Saint-Avoid Synergie
Source d'initiatives
NATURELLEMENT

SAINT-AVOID

**MJC
DE FRANCE**
L'union pop en mouvement

FLMJC
Fédération Lorraine des MJC

UDMJC
Union Départementale Mosellane des MJC

**3-6 FÉDÉRATION
FRANÇAISE**

DE NOS MAINS
L'Éducation Populaire en Action

**PIRE
NGT**

LE MOULIN

CMSEA

asbh