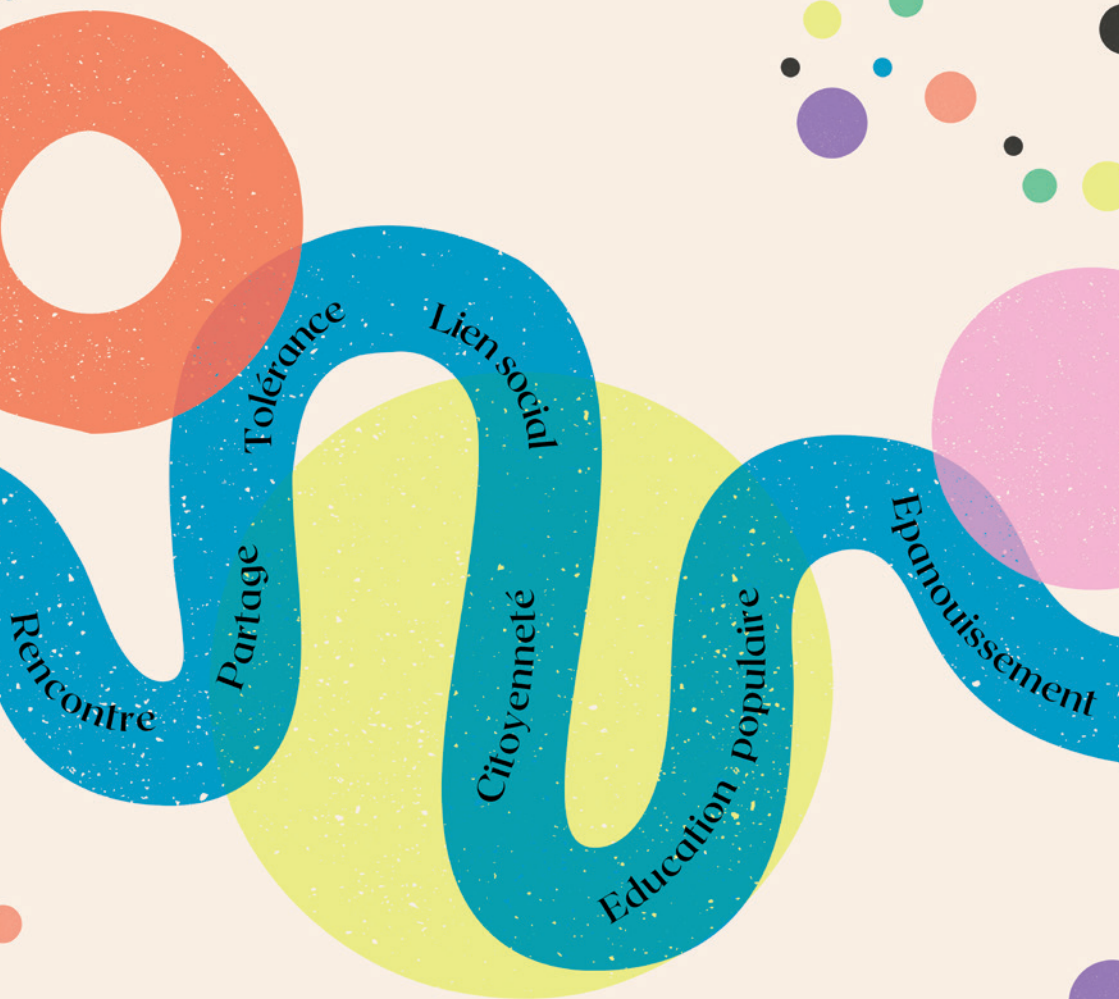




Maison de la Jeunesse et de la Culture
Espace de Vie Sociale

SAINT MARCEL LES VALENCE

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2023/2024



Contactez-nous

☎ 04-75-58-72-47

📧 mjc-saint-marcel@orange.fr



Mjc Saint-Marcel-lès-Valence
265 Rue de l'Etraud, BP-27
26320 St Marcel lès Valence



La MJC association d'éducation populaire participe au développement local et contribue à la création et au maintien des liens sociaux dans la commune depuis plus de 50 ans.

Dans le cadre de son projet associatif, la MJC veille au débat d'idée en favorisant la créativité et l'initiative, l'innovation et l'expérimentation. Mais aussi le plaisir de partager des temps conviviaux, de détente au sein d'une activité culturelle, sportive ou de loisirs.

Parmi les objectifs de cette nouvelle saison on retiendra surtout :

- La sortie du repli sur soi et aller vers les autres.
- La construction de passerelles entre toutes les générations.

Pour cela l'équipe de bénévoles et de salariés œuvrera dans ce sens auprès de vous. Cette nouvelle saison 2023-2024 permettra la poursuite et le développement de notre Espace de Vie Sociale avec toujours autant de dynamisme et d'entrain.

Ainsi vous pourrez à nouveau participer ou découvrir nos samedis de jeux en familles, des sorties familiales, des ateliers partagés parents enfants mais aussi des conférences, ...

Sans oublier notre accueil de loisirs 4-10 ans et l'espace jeunes 11-17 ans avec leur nouvelle programmation rythmée à chaque période.

Bonne découverte de notre plaquette et au plaisir de vous rencontrer à la MJC !

LE PRÉSIDENT, JEAN-CLAUDE GRANGIER



Sommaire

L'ÉQUIPE	3
S'INSCRIRE À LA MJC	4
L'ESPACE DE VIE SOCIALE	5
ACTIVITÉS ENFANTS	10
ACTIVITÉS JEUNES	12
ACTIVITÉS ADULTES	14
NOS ANNONCEURS	18
AGENDA	27

L'équipe

Aime dépenser son énergie à travers le sport

Eddy



Arpente les salles de concert avec ses ami(e)s

Lucie



Adore faire des randonnées en montagne en vélo

Laury



Sophie

La nature et les voyages sont ses alliés

Adeline

Féru de pâtisserie, ses gâteaux font le bonheur de l'équipe

Marina

Passionnée de sport et de nature

Directrice

Sophie PATOUILLARD / mjcstm.direction@wanadoo.fr

Comptable

Marina CORRAL / comptamjcsmvlv@orange.fr

Secrétaire

Lucie VANARET / mjc-saint-marcel@orange.fr / 04-75-58-72-47

Directrice de l'accueil de loisirs 4-10 ans

Adeline GRANELL / thodore@orange.fr / 06-33-56-53-98

Animateur espace jeunes

Eddy BERTRAND / espacejeunemjc@orange.fr / 06-73-03-34-90

Référente famille

Laury TEYSSEYRE / enfamillemjcsmvlv@orange.fr / 06-43-08-12-68

Agent d'entretien

Colette

Et plus de 19 techniciens d'activités

qui animent des ateliers variés : art et création, bien-être, multimédia, langues, nature, sport et danse ...

Les membres du bureau

JEAN-CLAUDE GRANGIER	Président
JOËL VAUDABLE	Trésorier
CARINE LOMBARD	Trésorière adjointe
CATHERINE ROSTAIND	Secrétaire
ALEXANDRA COZELIN	Secrétaire adjointe
NATHALIE CARRONNIER	Administratrice
DAVID MICHEL	Administrateur

Les membres du conseil d'administration

de la MJC :

COLETTE BEN SLIMANE
MARIE BROUSSE
AGOSTINHO FERNANDES
AUDREY LAURENT
ELISABETH OLLAGNIER
JEAN-JACQUES POINTUD
PIERRE RAMPIN
NATACHA RUILLÈRE

de la Mairie :

JEAN-MICHEL VALLA Maire
SCHÉHRAZADE BENSADI Adjointe chargée à la vie associative
JOËLLE PLEINET Adjointe en charge des solidarités et de la lutte contre l'exclusion

Elu(e)s bénévoles à l'Assemblée Générale, qui s'occupent de l'administration et de la gestion courante de l'association.

ADHERER À LA MJC

Être adhérent, c'est souscrire au Projet Associatif et défendre les valeurs de tolérance, de démocratie et de laïcité.

Participer activement à la vie de l'association, c'est présenter sa candidature lors de l'Assemblée Générale et devenir membre du Conseil d'Administration.

- **Enfants** : 10€
- **Adultes** : 15€
- **Famille** : 30€



GUIDE PRATIQUE

COTISATIONS D'ACTIVITÉ : en plus de l'adhésion, vous devez régler une cotisation forfaitaire valable pour la saison en cours.

Tarifs : les tarifs varient en fonction de votre quotient familial **et de l'activité**.

ATTENTION : CHANGEMENT DE TRANCHES DE QUOTIENT

- T1 : 0 à 500
- T2 : 501 à 800
- T3 : 801 à 1300
- T4 : 1301 et +

Règlement : moyens de paiement acceptés : CB, espèces, chèques*, chèques vacances, ANCV et titres CESU. Les aides vacances CAF et MSA sont acceptées pour l'accueil de loisirs et les camps.

**Possibilité de fractionner votre paiement : vous payez comptant l'adhésion et réglez le solde en 4 chèques maximum.*

- Possibilités : virement en ligne ou 10 mensualités maximum.

QUAND S'INSCRIRE

Pré-inscription en ligne validée ensuite par votre règlement au secrétariat de la MJC.

Pour l'ensemble des activités (sauf centre de loisirs) :

- Dès le **mardi 12 septembre** de 16h à 19h.
- Puis aux horaires d'accueil à partir du **mercredi 13 septembre**.

CONDITIONS DE REMBOURSEMENT

Les 2 premières séances d'activité sont considérées comme séances d'essai. Le montant de l'inscription pour être intégralement remboursé pour les demandes formulées avant la 3^{ème} séance d'activité. Au-delà de la 3^{ème} séance, les frais d'inscriptions ne seront remboursés que sur présentation d'un justificatif pour un motif médical ou à la suite d'un déménagement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Début des activités semaine du **18 septembre 2023 jusqu'à mi-juin 2024**.

Les activités n'ont pas lieu les jours fériés et pendant les vacances scolaires.



À VOTRE RENCONTRE

Nous venons à votre rencontre dans différents lieux de la commune et à différents moments ! Venez nous rejoindre. Nous évoquons votre vie dans la commune, vos attentes et vos besoins, les actions proposées par la MJC !

RENDEZ-VOUS

Au marché : Certains samedis matin

Dans les quartiers de Surel, Micocouliers

À la sortie des écoles André Blanc et JL Bouvier

Dans le parc de la MJC ou à la MJC suivant la météo chaque 1er samedi du mois.

Les dates seront précisées ultérieurement sur notre site, réseaux sociaux, affiche, mail....

NOUVEAU

« LE KESAKO » UN LIEU D'ACCUEIL, D'INFORMATION ET D'AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

La MJC propose un service d'aide et d'accompagnement pour les démarches administratives. Dans un cadre chaleureux, 2 professionnelles du Kesako de la MJC vous accueillent et vous écoutent afin de vous accompagner et de vous informer autour de vos démarches.

Les permanences de ce service ont lieu :

- les 1^{ers} samedis de chaque mois de 9h à 12h sur rendez-vous.

Samedi **7 octobre 2023 - 4 novembre 2023 - 2 décembre 2023 - 6 janvier 2024 - 3 février 2024 - 2 mars 2024 - 6 avril 2024 - 4 mai 2024 - 1^{er} juin 2024 - 6 juillet 2024**

Ce que nous pouvons faire :

- vous aider à consulter des dossiers administratifs - hors déclaration impôts, retraite et maladie/invalidité
- vous guider dans les documents à rassembler
- vous aider à remplir une demande sur internet ou sur papier
- vous aider à rédiger des courriers, textes ou demandes écrites diverses
- mettre à votre disposition un ordinateur afin de réaliser des démarches (mise à jour d'un CV, rédaction d'une lettre...)
- vous aider à comprendre un courrier reçu.

Si nous ne pouvons pas vous aider directement, nous vous orienterons vers les structures compétentes. Projet en lien avec la ville de Saint Marcel-lès-Valence.

INFOS PRATIQUES : GRATUIT, ouvert à tous, sur rendez-vous obligatoire au 04 75 58 72 47. Cet accompagnement est proposé d'Octobre 2023 à Juillet 2024 (voir dates ci-dessus).

PARENTS ET ENFANTS

Ces moments d'animation sont dédiés aux parents et aux enfants. On entend par « parents » également les grands-parents ou tuteurs des enfants.

ESPACE RESSOURCE « LE REPIT »

GRATUIT

Un accueil parents enfants.

> Début de l'activité (communiqué ultérieurement)

Espace convivial pour venir se poser, s'accorder un peu de répit, de plaisir face au rythme soutenu du quotidien. Prendre le temps d'échanger, discuter entre parents avec ponctuellement un intervenant suivant la demande et besoin.

Animé par le référent famille. Libre et gratuit.

EVEIL PARENTS-ENFANTS

Atelier parents-enfants : éveil musical et éveil sensoriel à destination des enfants de 1 à 3 ans. A la MJC et dans le parc

> Début de l'activité : le **vendredi 6 octobre** jusqu'au **14 juin 2024**

Vendredi de 10h30 à 11h15 (hors vacances scolaires)

Sur inscription : 10-12 places. T1 : 65 / T2 : 76 / T3 : 88 / T4 99

Les séances seront animées chaque vendredi en alternance par Aurore MONDELIN et Peggy ROUGIEUX, intervenantes professionnelles. Découvertes sensorielles, musicales ou créatives, exploration autour du chant, danse, du jeu, création et expérimentation.



JEUX EN FAMILLE **GRATUIT**

Après-midi jeux en famille, espace de partage et de découverte à travers le jeu : jeux en bois, société, éveil, libre, construction... A la MJC ou dans le parc lorsque la météo le permet !

Espace libre et GRATUIT. Ouvert à tous.

Tous les 1^{ers} samedis du mois de 14h30 à 17h

• **Les : 7 octobre 2023 - 4 novembre 2023
2 décembre 2023 et 6 janvier 2024
3 février 2024 - 2 mars 2024 - 6 avril 2024
4 mai 2024 - 1^{er} juin 2024**



BRICOL'EN FAMILLE

Ateliers créatifs parents-enfants, dédiés à la pratique d'une activité d'expression artistique, manuelle, culturelle. A la MJC

- > Couture UPRECYCLE
- > Ecriture créative
- > Poterie, pâte « Fimo »
- > Scrapbooking...

Sur inscription. Places limitées.

T1 et T2 10€ par famille adhérente / 15€ non adhérente.

T3 et T4 15€ famille adhérente / 20€ non adhérente.



PARENTS ET ENFANTS

LES JEUDIS SANS TELE - CONFERENCES PARENTALITES

Un temps de réflexion d'échanges et de débats. A la MJC.

Jeudi de 20h à 22h

- > **19 octobre 2023 - Sur l'Allaitement** - Intervention professionnelle d'Aurore MONDELIN.
- > **Troubles DYS, TDAH, enfants précoces / à Haut Potentiel (HPI), le handicap...**

Dates commiquées au cours de la saison.

Soirées à prix unique.

SORTIES EN FAMILLE

A la journée ! Voyage en bus.

• 2 sorties dans la saison

Sortie neige et sortie à la mer

Dates commiquées ultérieurement.



Sur inscription

- > **À la neige :**
 - T1 et T2 8€ adulte / 4€ enfant adhésion comprise
 - T3 et T4 adhérent 12€ adulte / 8€ enfant
 - T3 et T4 non adhérent 22€ adulte / 14€ enfant
- > **À la mer :**
 - T1 et T2 10€ adulte / 6€ enfant adhésion comprise
 - T3 et T4 adhérent 18€ adulte / 10€ enfant
 - T3 et T4 non adhérent 28€ adulte / 16€ enfant

GRATUIT

SPECTACLE DE NOËL

Pour passer un moment culturel et convivial en famille, la MJC offre un spectacle aux familles et aux enfants de Saint Marcel-lès-Valence.

Le mercredi 6 décembre après-midi à l'Espace Liberté.

Sur inscription.



LES AIGUILLES SOLIDAIRES

Jeudi de 14h30 à 16h30 (hors vacances scolaires).
Atelier libre sans intervenant. Tricoter et crocheter, créer et s'entre aider en toute convivialité ! Ouvert à tous, libre et gratuit.



ATELIERS ADULTES DU SAMEDI

Ateliers adultes sur les thèmes des alternatives, de l'environnement, du bien-être et développement personnel... A la MJC.

Samedi matin

> **2 décembre 2023** : cadeau de Noël avec la fabrication d'un kit 2 savons et un baume à lèvres. Tout au naturel avec Karine TOURABLE, naturopathe.
Sur inscription 25€.

> **autres ateliers** : définis en cours de saison comme couture upcycle (sac...), carterie, scrapbooking...

CONFERENCES

Apports de connaissances et savoirs sur les alternatives, l'environnement, le bien-être et développement personnel... A la MJC.

Jeudi à 20h (en alternance avec les conférences parentalité).

> **jeudi 16 novembre 2023** : « Boulot - Dodo - Ados - Je suis stressé.e - Comment faire ? » intervention de Karine TOURABLE, naturopathe

> **Thématiques sur environnement et les alternatives définies et communiquées ultérieurement au cours de la saison**
Soirées à prix unique 5€.

En partenariat avec l'Université Populaire - UPAVAL :

> **Mercredi 11 octobre et 8 novembre de 19h à 21h30** : La santé par le corps - Observation, écoute, respiration et mouvements

Nombre participants maxi : 15 (INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES)

> **Jeu**di 8 et 15 février 2024 de 18h à 20h : Découverte de la programmation neurolinguistique (PNL)

Nombre participants maxi : 15 (INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES)

L'ARMOIRE SANS FIN **GRATUIT**

A l'intérieur de la MJC découverte des étagères pleines de « merveilles » dans le hall de la grande salle. Chacun donne et/ou prend librement sans contrepartie !

Aux horaires d'ouverture de la MJC.

Contactez la référente Famille pour tous renseignements.



Activités pour les enfants

Référente de l'accueil de loisirs : Adeline Granell



ACCUEIL DE LOISIRS : nous accueillons les enfants de 4 ans à 10 ans, les mercredis et pendant toutes les vacances scolaires. **Fermeture de l'accueil de loisirs du 21 décembre 2023 au 1^{er} janvier 2024 inclus.**

Notre objectif : un lieu où il fait bon **VIVRE ENSEMBLE**, où chacun avec sa personnalité, ses difficultés, sa joie de vivre, son handicap et ses rêves... peut trouver sa place au sein du collectif et **EXPRIMER** ce qui fait de lui un être unique.

Nos priorités :

- Veiller au bien-être et à la sécurité
- Vivre ensemble • Aider à grandir
- Amener l'enfant à être acteur de son temps de loisirs • Impliquer les familles dans la vie de la MJC



L'équipe du centre de loisirs vous accueille :

EN PÉRIODE SCOLAIRE le mercredi de 7h30 à 18h à l'école JL BOUVIER et à la MJC (journées, ½ journées avec ou sans repas).

PENDANT LES VACANCES du lundi au vendredi de 7h30 à 18h (journées avec repas).

ZUMBRAZIL ENFANTS

T1 - T2 - T3 - T4 = St Marcel / T1 - T2 - T3 - T4 = Hors Commune

La zumba c'est aussi pour les enfants. Rythmes dynamiques et musiques latino !

Mardi	16h45/17h45	6/8	Samantha BELLET Margillières	70 85	87 102	109 124	136 151
Mardi	17h45/18h45	9/12	Samantha BELLET Margillières	70 85	87 102	109 124	136 151

BABY GYM

T1 - T2 - T3 - T4 = St Marcel / T1 - T2 - T3 - T4 = Hors Commune

Développer la motricité : connaissance du schéma corporel et réalisation des principales actions motrices comme courir, tourner, rouler, ramper, sauter, se déplacer sur différents appuis...

Mercredi	9h15/10h	3/6	Stéphanie STEPHAN	70	87	109	136
	10h/10h45	3/6	Margillières	70	87	109	136
	10h45/11h30	3/6		70	87	109	136
				85	102	124	151

EVEIL GYM

T1 - T2 - T3 - T4 = St Marcel / T1 - T2 - T3 - T4 = Hors Commune

Gymnastique artistique, initiation aux différents agrès gymniques, développement psychomoteur...

Mercredi	17h15/18h15	6/10	Stéphanie STEPHAN Margillières	85 100	106 121	133 148	166 181
----------	-------------	------	-----------------------------------	-----------	------------	------------	------------

Activités pour les enfants

Référénte de l'accueil de loisirs : Adeline Granell



Jours	Horaires	Age	Lieu/ Intervenant	T1 T1	T2 T2	T3 T3	T4 T4
-------	----------	-----	----------------------	----------	----------	----------	----------

ARTS PLASTIQUES

T1 - T2 - T3 - T4 = St Marcel / T1 - T2 - T3 - T4 = Hors Commune

**Dessiner et peindre,
créer et se divertir !**

Vendredi

17h/18h30

6/11

Carole CALVET
MJC

92 115 144 180
107 130 159 195

(Possibilité Pédi Bus - à voir)

BOXE - MODULES STAGE VACANCES

**Découverte et initiation
de la boxe anglaise**

21-22-23 février 14h/15h30
15h30/17h30
18h/20h

8/11
12/15
>16/adultes

Intervenant diplômé
et certifié
Margillières 60€ 3 jours de stage de 1h
80€ 3 jours de stage de 2h

17-18-19 avril 14h/15h30
15h30/17h30
18h/20h

8/11
12/15
>16/adultes

Intervenant diplômé
et certifié
Margillières

POTERIE

**Découverte et initiation
S'amuser tout en
apprenant !**

Module STAGE (détails définis ultérieurement)

MJC



GRATUIT

ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE

Pour les CM1 et les CM2, l'équipe de la MJC propose un soutien aux parents et aux enfants dans la réalisation des devoirs après l'école. Cette année, les élèves bénéficieront de cours de théâtre et d'autres activités culturelles.

Places limitées !

Ecoles JL Bouvier et A. Blanc.
Contacter Eddy.



Merci aux bénévoles

Activités pour les jeunes

Référent Espace jeunesse : Eddy Bertrand



Accueil, écoute, valeurs, solidarité, éducation, loisirs...

EN PÉRIODE SCOLAIRE :

Vendredi de 16h30 à 18h30 : accueil libre.

Mercredi de 14h à 18h : au printemps et en été, accueil en extérieur dans le parc, jeux et activités culturelles.

Automne et hiver, accueil libre à la MJC : programmation de films et ateliers d'écriture avec débats autour des thématiques : solidarité, environnement, lutte contre les discriminations et thématiques choisies par les jeunes et le public intéressé.

Les samedis : de 14h à 18h : accueil libre et accompagnement de projets des jeunes.

LE POINT RESSOURCES ACCOMPAGNEMENT DES PROJETS DE JEUNES :

Samedi : de 14h à 18h : espace dédié à l'accompagnement de projets de jeunes. Cependant les jeunes peuvent être suivis à d'autres moments de la semaine. A partir d'une idée, d'une envie, d'un besoin, un ado ou des ados dès 11 ans peuvent entrer en contact avec l'animateur jeunesse. Ils trouveront une écoute, du soutien à la concrétisation d'un projet.



SCÈNES OUVERTES :

En complicité avec la « Cavazic » de la MJC, lieu de répétition de groupes de musiques, des scènes ouvertes seront organisées dans la saison.

Elles offrent aux jeunes musiciennes et musiciens, rappeurs, slameurs, chanteurs, instrumentistes, un espace d'expression quel que soit le niveau de chacun.

Contactez Eddy



Activités pour les jeunes

Référent Espace jeunesse : Eddy Bertrand



SÉJOURS :

Organisation d'un séjour d'hiver et un séjour d'été.

Les jeunes inscrits à une activité à l'espace jeunesse pendant les vacances sont autorisés à partir seuls dès 17h avec l'autorisation écrite des parents.

ACTIONS DE RÉSEAU :

Ces actions sont conduites principalement avec les MJC Drôme et Ardèche. Elles sont coordonnées par l'Union des MJC Drôme Ardèche. Média citoyenneté - Festival Hibouge ! Malles pédagogiques, Collectif jeux...

Jours	Horaires	Age	Lieu/ Intervenant	T1	T2	T3	T4
				T1	T2	T3	T4

BOXE - MODULE STAGE VACANCES

T1 - T2 - T3 - T4 = St Marcel / T1 - T2 - T3 - T4 = Hors Commune

Découverte et initiation de la boxe anglaise	21-22-23 février	14h/15h30	8/11	Intervenant diplômé et certifié Margillières	60€	3 jours de stage de 1h	
	17-18-19 avril	15h30/17h30	12/15		80€	3 jours de stage de 2h	
		18h/20h	>16/adultes				

SOPHROLOGIE

Il n'est pas nécessaire d'aller mal pour aller mieux ! Relacher les tensions, réguler le stress et les émotions... et cultiver un regard positif

Jeu	18h30/19h30	-	Gaëlle BOUZONNET Margillières	120	150	187	234
Mercredi				135	165	202	249



Activités pour les adultes

Jours	Horaires	Age	Lieu/ Intervenant	T1 T1	T2 T2	T3 T3	T4 T4
-------	----------	-----	----------------------	----------	----------	----------	----------

DESSIN PEINTURE

T1 - T2 - T3 - T4 = St Marcel / T1 - T2 - T3 - T4 = Hors Commune

Plaisir de se retrouver autour de pratiques artistiques communes (8 places maxi)

Lundi	14h15/16h45	-	Atelier libre sans intervenant - MJC	Tarif unique 45			
-------	-------------	---	--------------------------------------	-----------------	--	--	--

POTERIE

Atelier libre ouvert à un niveau confirmé (les débutants doivent s'adresser à un référent de l'atelier pour envisager un accompagnement)

Mardi	13h30/16h - 16h/19h	-	sans intervenant - MJC limitées à 8 par atelier	71 86	86 101	105 120	128 143
Jeudi	9h30/12h - 13h30/16h 16h/19h	-	sans intervenant - MJC limitées à 8 par atelier	71 86	86 101	105 120	128 143



COUTURE

C'est en cousant que l'on devient couturier. Venez avec votre projet, ou seulement par curiosité. Vous serez guidé et apprendrez au fil des créations (la machine à coudre et le matériel ne sont pas fournis, mais vous serez conseillé)

Jeudi	18h/20h	-	Boutheyna GAARBA MJC	141 156	176 191	220 235	275 290
-------	---------	---	-------------------------	------------	------------	------------	------------

CHORALE « La boîte à chansons »

Chanter ensemble et en joie !

Jeudi	20h30/22h30	-	Cathy BOUCHARD Cheffe de chœur Ecole de musique	Tarif unique 49			
-------	-------------	---	---	-----------------	--	--	--

ATELIER D'ECRITURE CREATIVE

Espace d'échange destiné à s'exprimer en laissant libre cours à sa créativité.

Il n'est pas nécessaire d'avoir un « talent » particulier, une maîtrise parfaite de la grammaire et de l'orthographe. Il suffit de se laisser guider...

Mercredi	18h/19h30	-	Boutheyna GAARBA MJC	130 145	163 178	204 219	254 269
----------	-----------	---	-------------------------	------------	------------	------------	------------



Jours	Horaires	Age	Lieu/ Intervenant	T1 T1	T2 T2	T3 T3	T4 T4
-------	----------	-----	----------------------	----------	----------	----------	----------

YOGA DOS STRESS

T1 - T2 - T3 - T4 = St Marcel / T1 - T2 - T3 - T4 = Hors Commune

Détente, relaxation et bien être, tout en travaillant notre chaine musculaire

Mardi	18h/19h - 19h15/20h15 20h30/21h30	-	Danièle DESCHAMPS MJC	*85 *100	106 121	133 148	166 181
-------	--------------------------------------	---	--------------------------	-------------	------------	------------	------------

*pour chaque créneau

QI GONG

Gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe des mouvements lents

Vendredi	12h15/13h15	-	Arlette TARDY Margillières	120 135	150 165	187 202	234 249
----------	-------------	---	-------------------------------	------------	------------	------------	------------

PILATES NOUVEAUX CRENEAUX

La méthode « Pilates » est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques

Lundi	12h30/13h30 - 17h/18h 18h15/19h15	-	Marion CURCIO Margillières	*120 *135	150 165	187 202	234 249
Mardi	10h30/11h30						

*pour chaque créneau

FITNESS/CARDIO Mix renforcements

Dynamique et renforcement musculaire

Mercredi	18h30/19h30	-	Stéphanie STEPHAN Margillières	106 121	133 148	166 189	208 223
----------	-------------	---	-----------------------------------	------------	------------	------------	------------

STRETCHING ETIREMENTS

Détente et étirements en respirant !

Mercredi	19h30/20h30	-	Stéphanie STEPHAN Margillières	106 121	133 148	166 189	208 223
----------	-------------	---	-----------------------------------	------------	------------	------------	------------

SOPHROLOGIE

Il n'est pas nécessaire d'aller mal pour aller mieux ! Relacher les tensions, réguler le stress et les émotions... et cultiver un regard positif

Jeudi	18h30/19h30	-	Gaëlle BOUZONNET Margillières	120 135	150 165	187 202	234 249
-------	-------------	---	----------------------------------	------------	------------	------------	------------



Jours	Horaires	Age	Lieu/ Intervenant	T1	T2	T3	T4
				T1	T2	T3	T4

GYM 3X20

T1 - T2 - T3 - T4 = St Marcel / T1 - T2 - T3 - T4 = Hors Commune

<i>Echauffements fitness-étirements</i>	Mardi	18h45/19h45	-	Patricia JUAN Margillières	86 101	107 122	134 149	168 183
---	-------	-------------	---	-------------------------------	-----------	------------	------------	------------

GYM D'ENTRETIEN DYNAMIQUE

<i>Garder la forme et la tonicité</i>	Jeudi	8h30/9h30	-	Françoise GABET Margillières	86 101	107 122	134 149	168 183
---	-------	-----------	---	---------------------------------	-----------	------------	------------	------------

GYM DOUCE D'ENTRETIEN

<i>La forme tranquille !</i>	Jeudi	9h45/10h45	-	Françoise GABET Margillières	86 101	107 122	134 149	168 183
------------------------------	-------	------------	---	---------------------------------	-----------	------------	------------	------------

WEST COAST SWING

<i>Danse de couple fluide et élastique Danse en solo</i>	Vendredi	20h/21h	-	Samantha BELLET Margillières	86 101	107 122	134 149	168 183
--	----------	---------	---	---------------------------------	-----------	------------	------------	------------

DANSE SOLO **NOUVEAU**

<i>Venez apprendre des pas de Bachatta, Salsa, Cha-Cha-Cha</i>	Mardi	12h15/13h15	-	Samantha BELLET Margillières	86 101	107 122	134 149	168 183
--	-------	-------------	---	---------------------------------	-----------	------------	------------	------------

BOXE - MODULE STAGE (contacter le secrétariat)

<i>Découverte et initiation de la boxe anglaise</i>	21-22-23 février 17-18-19 avril	14h/15h30 15h30/17h30 18h/20h>16/adultes	8/11 12/15	Intervenant diplômé et certifié Margillières	60€ 3 jours de stage de 1h 80€ 3 jours de stage de 2h
---	------------------------------------	--	---------------	--	--

TANGO ARGENTIN

<i>Danse sensuelle, moment fort de création et d'intimité</i>	Jeudi	18h45/20h15 (2 groupes) 20h30/22h30 (1 groupe)	-	Chantal et Houcine Salle des Fêtes (derrière la Mairie)	Tarif unique 200
---	-------	---	---	---	------------------

PAUSE MÉRIDIENNE MULTISPORTS - HALLE DES SPORTS

- > **Foot en salle** lundi de 12h15 à 13h45 - Benoît COLANCON
- > **Badminton** mardi et/ou jeudi 12h15 à 13h45 - Agnès BRES
- > **Basket** vendredi de 12h15 à 13h45 - Catherine MORIN

Tarif annuel en fonction du nombre de séances

Par semaine : 1 séance : 60€ / 2 séances : 90€
3 séances : 110€ / 4 séances : 120€



RANDONNEE CIMES

Randonnées les **MARDIS** dans nos belles régions, Drôme, Ardèche, Diois, Loire, Isère avec des dénivelés moyens de 800m et jusqu'à 1200m ».

- > Référent **Joël VAUDABLE**
- > Tarif unique **15€ + 15€ Adhésion**

RANDONNEE PLAISIR

Randonnée les :

- **Lundis** autour de St Marcel (8 à 9 kms en 2 h)
Matin ou AM suivant saison
- **Vendredis** en Drôme ou Ardèche à la journée
400m à 800m de dénivelé.

- *Places limitées à 40 pour les 2 groupes
- > Référent **Jean-Pierre BEYLY**
 - > Tarif unique **15€ + 15€ Adhésion**

La permutation d'un groupe à l'autre est occasionnellement possible.
Prendre pour cela contact avec le référent concerné par ce changement pour sa validation.



RADIO AMATEURS

Préparation licence technique, les mardis informatique - Electronique à partir de 17h. Permanences et réunions : les 3èmes dimanche du mois à 9h.

Référents :

Michel NORMAND 06/09/30/26/27 et
Gérard BOZONNET 06/09/02/84/84

CAVAZIC

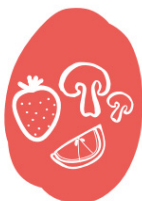
Salle équipée et insonorisée pour recevoir des groupes de musiciens qui souhaitent répéter en groupe. Mise à disposition de matériel : batterie, table pré-amplifiée, enceintes, micros...

Contact :

animateur jeunesse 06/73/03/34/90



**FRUITS &
LÉGUMES**



PAINS



ÉPICERIE



**VINS
BOISSONS**



**COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRE**



COSMÉTIQUES



BIO



ÉQUITABLE



**PRODUCTEURS
LOCAUX**



ClaraBio

une signature indépendante dans votre panier



SARL CLARABIO

55 Rue du Vivarais,
26320 Saint-Marcel-lès-Valence



04 75 40 13 28

**BÂTIMENT
EN BOIS & PAILLE**



**BOULANGERIE
PATISSERIE**

SébAu Pains

49 avenue de Provence
26320 SAINT MARCEL LES VALENCE
04.75.58.71.37
sebau.pains@outlook.fr

100 % fait maison

MAGASIN OUVERT
du lundi au samedi
de 6h à 14h et de 16h à 19h

sebaupain.fr



Le Provençal

**Bar - Restaurant
Pizzeria**

54 Avenue de Provence, 26320 Saint Marcel-lès-Valence

Tél. : 04 75 85 76 33



AROD

MAÇONNERIE

tél. 04 75 58 71 24

Pascal AROD

**Béton armé - Rénovation - Villa
Charpente - Couverture - Isolation ext/int**

**ZA Ponsoyes - 26320 Saint-Marcel-lès-Valence
Tél. 04 75 58 71 24 - pascal.arod-sas@orange.fr**



COUTURIER

GARAGE & CARROSSERIE

CARROSSERIE - PEINTURE - ENTRETIEN - MÉCANIQUE - PARE-BRISE

Quartier Laye - 26320 SAINT MARCEL LES VALENCE
contact@garage-couturier.com Tél **04 75 58 70 39** Fax 04 75 58 78 40

www.garage-couturier.com



AUTOVISION
CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

ROVAL CONTROLE
7, allée Germinal
26320 St Marcel lès Valence
Tél. 04 75 25 90 07



www.cta26320.com



Etienne COTTE

Opticien

**Optique
adultes, enfants.**

Solaires.

Lentilles de contact.

*93 avenue de Provence
26320 St Marcel lès Valence*

Parking gratuit Mairie

04 75 79 17 49



Qz'ART

**1200 M² DÉDIÉS AUX ACTIVITÉS
MANUELLES ET ARTISTIQUES**

SAINT-MARCEL-LÈS-VALENCE
04 75 83 18 55

MATHIEU **ROLLAND**

06 13 30 00 94

ROMACOB26@GMAIL.COM

23 BIS AVENUE DE PROVENCE
26320 SAINT MARCEL LÈS VALENCE

WWW.ROMACOB26.FR

  ROMACOB26



CONSTRUCTION BOIS

CHARPENTE - COUVERTURE - ZINGUERIE - OSSATURE BOIS



17 Avenue de Provence
26320 SAINT MARCEL LES VALENCE

04 75 58 84 15

www.comptoirducarrelage.fr





**AMBULANCES
DE LA PLAINE**

 **04 75 58 37 37**

Ambulance - Agréée toutes caisses

7j/7

ZA du Rousset
39, rue du Vivarais
26320 Saint-Marcel-lès-Valence

Nul ne peut vous imposer un ambulancier (décret du 24-04-1968)

Du Mardi au Samedi de 9h à 19h30 & le Dimanche de 9h à 12h00

Au Primeur du Chantre
Depuis 2001
Fruits • Légumes • Produits Régionaux

Vins • Clairette • Bières

Viandes - Charcuteries • Ravioles

Huiles • Olives • Fromages

Confitures • Miels • Nougats

Glaces & Sorbets

Depuis
20 ans
à votre service



Quartier le chantre
1750 Avenue de Provence
26320 Saint-Marcel-Lès-Valence
04 75 43 12 71

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour • www.mangerbouger.fr
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé • A consommer avec modération

FENÊTRES
D'AUJOURD'HUI

Grosfillex
FENÊTRES
Les professionnels du sur-mesure

**Les professionnels du
sur-mesure
DEPUIS 1997**

Fenêtres PVC, Aluminium,
Porte- Fenêtres, Volets
Roulants, Battants, Porte
d'entrée, Portails, stores...

**Etude & Devis
GRATUIT**



ZAC du Rousset, 26320 St Marcel lès Valence - Tél : 04 75 42 81 00
fenetres-aujourd'hui@wanadoo.fr

L'ATELIER D'HORLOGERIE

Catherine et Rémy ROLLAND
Artisans Horlogers Diplômés



37 Avenue de Provence
26320 ST MARCEL LES VALENCE

Tel 04 75 85 70 40

rolland.remy@wanadoo.fr

www.atelier-horloger-rolland.fr

www.facebook.com/HorlogerieRémyRolland



LA TRIBU D'HATOS

Pascale BRESSAND
Chemin des Barris - St Marcel lès Valence
07.82.73.44.36
lecoleduchiot26@gmail.com

- 🐾 École du chiot dès 2 mois
- 🐾 Éducation canine
- 🐾 Problème comportement
- 🐾 Formation des maîtres de chien cat. 1 et 2
- 🐾 Sports canin loisirs :
 - Agility - Hoopers - Treibball
 - Pistage - Cavage
 - Balade éducative
 - Préparation exposition canine

www.latribudhatos.com - <https://www.facebook.com/latribudhatos26/>

Jean-Marie, Marie-Jo & Morgane Royannez vous accueillent

AU PANIER DE CARABONY

Fruits & Légumes de saison - Jus de fruits - Confitures - Plats préparés



Vente à la ferme & Drive : Le lundi de 14h30 à 18h00.
Du mardi au samedi de 9h à 12h et 14h30 à 18h00.

aupanierdecarabony@gmail.com / 04.75.85.71.22

La Favorite

RENAUD GRANDJEAN

Boulangier . Pâtissier . Chocolatier . Traiteur

04.75.58.54.87

26320 Saint Marcel Les Valence



Sarl BUISSON

Boucher Charcutier Traiteur

2 place Albert Camus

26320 St Marcel les Valence

04 75 85 71 38

www.buissontraiteur.com

facebook : Maison Buisson

Magasin ouvert :

Du mardi au samedi 8h - 13h

et 15h30 - 19h

Dimanche de 9h - 12h

LE JARDIN DE MAËLYS

Amélie Rougier

Artisan Fleuriste

51 bis ave de provence

26320 St Marcel Les Valence

04.75.58.66.71



2023



*Tous les jours dès 17h30
(sauf lundi et mardi)*

St Marcel-lès-Valence

 **06 86 07 96 50**

www.toppizza.fr



Agenda

*Dates à retenir sous réserve de modification
car notre programme se crée et évolue tout au long de l'année*



SEPTEMBRE 2023

- > **Samedi 9 : STAND MJC AU FORUM DES ASSOCIATIONS** de la commune à l'Espace Culturel Liberté de 14h à 17h
- > **Mardi 12 : SOIREE PORTES OUVERTES DE LA MJC** avec début des inscriptions-animations et présentations des activités

DECEMBRE 2023

- > **Mercredi 6 : SPECTACLE DE NOEL**, après-midi à l'Espace Culturel Liberté (horaire communiqué ultérieurement)
- > **Dimanche 10 : CONCERT CHORALE**, « La boîte à chansons » à 16h à l'Église

ACCUEIL DE LOISIRS 2023/2024

- > **Ouverture pendant les vacances scolaires 2023/2024**
 - 23 octobre au 3 novembre 2023 (fermé le mercredi 1^{er} novembre)
 - Mardi 2 janvier au 5 janvier 2024
 - 19 février au 1^{er} mars 2024
 - 15 avril au 26 avril 2024
 - Mardi 9 juillet au 9 août et du 19 août au 23 août 2024 (fermé la semaine du 15 août)

ESPACE JEUNES 2023/2024

- > **Ouverture pendant les vacances scolaires 2023/2024**
 - 23 octobre au 3 novembre 2023 (fermé le 1^{er} novembre)
 - Mardi 2 janvier au 5 janvier 2024
 - 19 février au 1^{er} mars 2024 (fermé 1 semaine pour séjour)
 - 15 avril au 26 avril 2024
 - 8 juillet au 2 août 2024 (fermé 1 semaine pour séjour)

FETES DE FIN DE SAISON

JUIN 2024

- > **Samedi 1^{er} juin après-midi : Stands Jeux en Bois** sur dimensionnés et bien d'autres surprises vous attendent

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux



Nous contacter :

Accueil-sécrétariat

04 75 58 72 47

mjc-saint-marcel@orange.fr

Espace jeunesse

06 73 03 34 90

espacejeunemjc@orange.fr

Accueil de loisirs

06 33 56 53 98

thodore@orange.fr

Référente Famille, Espace de vie sociale

06 43 08 12 68

enfamillemjcsmlv@orange.fr

Direction

04 75 58 72 47

mjcstm.direction@wanadoo.fr



Accueil-Mjc

Lundi

Fermé

Mardi

9h/12h - 14h/19h

Mercredi

9h/12h - 14h/18h

Jeudi

13h/18h

Vendredi

13h/17h

Et le 1^{er} samedi du mois **9h/12h**
d'octobre 2023 à juillet 2024

Nous remercions la Municipalité pour son soutien financier et la mise à disposition de ses locaux, un grand merci également à tous nos partenaires, annonceurs et bénévoles qui contribuent à la vie et au développement de la MJC.

