

2026 - 2027

Activités MJC St Lo

AUCUNE MODIFICATION DE TARIF EN 2026

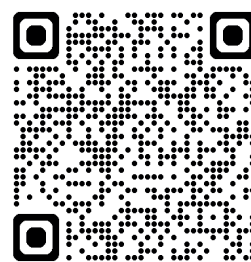


WWW.MJC-SAINT-LAURENT-DAGNY.FR



Informations pratiques

Pré-inscriptions sur la plateforme
<https://mjc-st-laurent-dagny.millibase.net/>



CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR VOUS INSCRIRE

INSCRIPTION

Les pré-inscriptions sont possibles à partir de début juillet sur la plateforme Millibase.
Pour vous préinscrire : créer votre portail famille et accéder aux activités.

ATTENTION

Pré-inscription N'EST PAS inscription.
Votre participation à une activité ne sera validée qu'après accord de l'animateur/trice.

ADHESION

individuelle : 15€
Famille (2 et plus) : 30€

MOYENS DE PAIEMENT

- Chèques (3x possible)
- Chèques vacances
- Espèces (le jour du forum)
- Virement
- CB (le jour du forum)

ACTIVITÉS

Début : 7 septembre 2026

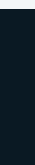
DATES A RETERNIR

Permanence :

25/09/26 Salle Préau à 18h

Assemblée générale :

23/11/26 salle Platane à 20h



JOURNÉE MJC

é p i e l r m o t o g 2 4



MJC Saint Laurent d'Agnay



mjc.clubdesbarres@gmail.com



[mjc_st_lo](https://www.instagram.com/mjc_st_lo)

Activités sportives et bien-être



BADMINTON

contact : Didier BEAUME
06 58 08 55 40



Jeu libre en mode «loisir» sur 5 terrains, en simple ou en double.

Activité accessible aux adultes et adolescents à partir de 13-14 ans.

3 groupes de 15 à 20 personnes

TARIF : 60€

JOURS	HORAIRES	PRÉCISIONS
mercredi	à partir de 20h00	tout niveau
samedi	8h30 à 10h00	groupe dynamique
samedi	10h00 à 11h30	mode «cool»

LIEU : gymnase

PILATES - stretching

contact : Catherine
06 34 25 14 70

Pour raffermir, travailler l'équilibre et le maintien en douceur et en profondeur. Le stretching, un bon complément au Pilates.

Activité adulte

TARIF : 140€ / 1h 210€/1h30



JOURS	HORAIRES	PRÉCISIONS
mardi	18h - 19h30	Pilates-stretching
	19h45 - 20h45	Pilates
mercredi	17h30- 18h30	Pilates
	18h45 - 20h15	Pilates - stretching

LIEUX : mardi salle des Roches / mercredi salle de l'étang

GYM FITNESS

contact : Naomi
07 50 23 09 23

Le cardio-renfo pour un renforcement musculaire bras/cuisses/abdos/fessiers sur des musiques entraînantes et rythmées.

Le cardio tonique un mélange de cardio-renfo, stretching, Pilates, cardio danse pour repousser ses propres limites en musique.

Le body-zen : des exercices de respiration et d'élongation.

Des activités multiples pour garder souplesse (gym), favoriser le renforcement musculaire (body-sculpt), le cardiotraining et les muscles profonds.

TARIF : 138€ / 1h par semaine
171€ / 2h par semaine
186€/ 3h par semaine

JOURS	HORAIRES	PRÉCISIONS	Animatrice/teur
lundi	9h30 - 10h30	Renforcement stretching	Anthony
	10h45 - 11h45	Gym sénior	Anthony
mardi	18h - 19h	Cardio-renfo	Cassandra
	19h - 20h	Cardio-danse	Cassandra
	20h - 21h	Cardio-renfo	Cassandra
jeudi	9h30 - 10h30	Gym traditionnelle	Anthony
	10h45 - 11h45	Gym stretching relaxation	Anthony
	18h - 19h	Body zen	Cassandra
	19h - 20h	Cardio tonique	Cassandra
	20h - 21h	Cardio tonique	Cassandra

LIEU : salle de l'étang



Stretching / relaxation :

Le stretching est une activité douce ayant pour objectif d'améliorer la souplesse tout en offrant un moment de relaxation profonde. Accessible à tous les niveaux, exécution de mouvements lents et contrôlés afin de travailler la posture tout en étirant les muscles en douceur.

Renforcement musculaire / Stretching :

Cours divisé en deux : une première partie dédiée au renforcement musculaire léger sans saut ni cardio, avec ou sans poids. Une deuxième partie de cours consacrée aux étirements et à la respiration.

Gym senior :

Cours ayant pour but de préserver la mobilité en s'orientant vers un renforcement musculaire doux et un travail de l'équilibre.

Gym traditionnelle :

Renforcement musculaire global avec la possibilité de mettre en place des exercices type cardio. L'objectif est d'améliorer ou préserver la condition physique de manière générale.

Activités de loisirs adolescents - adultes



DANSE

contact : Damien FLAGEUL
06 67 11 52 47

TARIF : 240€ cours enfant et adolescent
210€ cours adulte / tout âge

Le Street Dance est une forme de danse urbaine issue de la culture hip-hop. c'est une danse libre, vivante et en constante évolution. En solo ou en groupe, le street danse est très rythmé et demande coordination, musicalité et sens du style. Elle est autant un moyen de performance qu'un outil d'affirmation de soi.

Le ragga dit ragga dancehall est une danse urbaine avec des influences afro-jamaïcaine, mélangeant rythmes saccadés, mouvements rapides et déhanchés. Très présente dans les clips et les shows scéniques, cette danse est un excellent moyen de travailler sa coordination, son style personnel et la confiance en soi.

Cours adulte danses multiples : rock et ses dérivés (Rock piétiné, sauté, acrobatiques, boogie woogie, charleston, madison, lindy hop), danses latines ou danses de salon (Salsa, samba, valse, tango, rumba, cha cha cha, bachata).

Summer Session, pour travailler les rythmes de l'été et apprendre les chorégraphies officielles ou les mouvements (style flashmob); des enchainements à la portée de tous.

La Danse en ligne pour développer sa coordination et danser en toute occasion sans partenaire; tout rythme (latino, rock, dancing, aero...)

JOURS	HORAIRES	PRÉCISIONS
mardi	17h30 - 18h30	Summer session (tout âge)
	18h30 - 19h30	Danse en ligne (tout âge)
mercredi	17h30 - 18h30	Street dance Enfants (5 - 8ans)
	18h30 - 19h30	Ragga (ados - adultes)
	19h30 - 20h30	Danses multiples adultes

LIEU : mercredi salle des Roches / mardi salle Préau



Activités de loisirs enfants - ado - adultes

CARDIO BOXE BODY HARMONIE CROSS TRAINING



contact : Mélanie RANTET
06 38 28 51 56

TARIFS : 180€ cours ados / adultes

Cardio boxe : cours de cardio mélangeant différents arts martiaux sur un tempo en musique (shadow boxing)

Body harmonie : un moment pour soi, pour se reconnecter et ralentir. Mélange de thai chi, yoga et stretching en musique.

Cross training : cours intense mélangeant renfo et cardio avec une haute intensité mais qui s'adapte à toutes et à tous.
Activité en mode loisir.

JOURS

jeudi
vendredi
samedi

HORAIRES

8h15 - 9h15
12h30 - 13h30
9h30 - 10h30
10h30 - 11h30

PRÉCISIONS

Body harmonie
cross training
cardio boxe
Body harmonie

LIEU : salle Dojo

INFORMATION

Un cours est à l'étude pour le vendredi soir mais en attente de confirmation.



Activités de loisirs adolescents - adultes

MUTLISPORTS

contact : Naomi
07 50 23 09 23

TARIF : 210€

Activités ouvertes aux jeunes enfants pour découvrir diverses pratiques sportives au cours de l'année :

- jeux de ballon, d'adresse, motricité,
- raquette, athlétisme, judo

INFORMATIONS IMPORTANTES :

Les activités sportives proposées aux jeunes, bien qu'étant des activités de loisirs, sont régies par des règles.

Le respect du matériel, de l'animateur/trice et d'autrui est essentiel au bon déroulement de ces activités. Un règlement sera donc signé par les familles au début de l'année et engagera les familles et le jeune dans cette démarche citoyenne de vie en collectivité.

A fournir en début d'année : la photocopie du carnet de vaccination

JOURS	HORAIRES	PRÉCISIONS	Animatrice
mardi	17h15 - 18h	activités 4 - 6ans	Cassandra
jeudi	17h15 - 18h	activités 6 - 8ans	Cassandra

LIEU : salle de l'étang

Activités de loisirs enfants



RUNNING RENFORCEMENT À LA COURSE À PIED

contact : Jérôme GOBEAUT
06 21 78 27 38



TARIF : 180€

Au programme : fractionné, renforcement musculaire ciblé, gainage, pliométrie, renforcement des articulations ...

Des exercices individualisés et adaptés pour construire un corps capable de courir sans se blesser.

JOURS	HORAIRES	PRÉCISIONS
jeudi	19h30 - 21h	adolescent - adultes

LIEU : salle des Roches

QI GONG

contact : Cécile CLERMONT
07 48 16 81 29



TARIF : 230€

Technique de respiration et de relaxation, approche globale du bien-être

JOURS	HORAIRES	PRÉCISIONS
lundi	17h30 - 19h	adis - adultes
mardi	14h - 15h30	ados - adultes

LIEU : salle de l'étang

Activités de loisirs adolescents - adultes

YOGA

contact : Maïté POPINET
06 07 33 03 79



TARIF : 230€

La complémentarité de 2 pratiques de yoga pour préserver votre bien-être physique et mental, et cheminer vers plus de conscience de soi.

Le Vinyasa yoga enchaîne les asanas au rythme de la respiration pour développer une conscience de l'espace de votre corps, une fluidité de mouvement et une meilleure posture.

Le Yin yoga permet d'étirer tout le corps en profondeur, de s'assouplir et d'évacuer les tensions. En maintenant des positions longues au rythme de vos respirations, vous vous reconnectez pour un lâcher prise et une détente complète.

JOURS

mardi

HORAIRES

11h - 12h15

PRÉCISIONS

adultes

LIEU : salle de l'étang



Activités de loisirs adultes

POUR INFORMATION

Un autre cours de yoga est à l'étude, nous vous tiendrons informés !

Activités artistiques



CALLIGRAPHIE

contact : Jean-Louis COHEN
06 63 59 81 10



TARIF : 140€

Atelier de calligraphie occidentale.

Apprenez comment créer des titres, des slogans, de la poésie,... entre autre par la technique du lavis.

Donnez vie aux lettres !

JOURS

samedi

HORAIRES

14h30 à 17h00

PRÉCISIONS

1 fois / mois - ado / adulte

LIEU : salle d'arts / Saint Laurent

ATELIER WARHAMMER

contact : Elouan PERRET
07 44 91 88 99



TARIF : 70€ / an

Atelier d'assemblage et de peinture de figurines warhammer (ou autre) et de création de décors. Une occasion de se plonger dans un univers créatif et social. La MJC met à disposition le matériel pour la décoration des personnages et la réalisation de décors; chaque participant fournit ses propres figurines. Possibilité de réalisation de tournois.

Les dates des rencontres seront fixées entre les adhérents (groupe whatsapp) par l'animateur.

JOURS

samedi

HORAIRES

matin

PRÉCISIONS

1 à 2 fois par mois

LIEUX : salle d'arts

Activités de loisirs adolescents - adultes

ARTS CRÉATIFS

contact : Marie-Claire DELEPIERRE
07 81 71 63 86

TARIF : 210€

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES

Venez créer, essayer des techniques de dessin, de peinture, et de modelage, découvrir des artistes, participer à des projets collectifs.

ATELIER DES PROJETS / ATELIER D'ARTS URBAINS

Venez proposer, élaborer et créer des visuels, pour la MJC, d'autres associations, ou la commune. Peintures, installations, et fresques, les créations sont appelées à s'exposer en extérieur.

JOURS

mercredi

HORAIRES

15h30 - 17h
17h - 18h30

PRÉCISIONS

atelier création enfants / adolescents
atelier arts plastiques

Complément : 3 demies-journées d'atelier en plus sur l'année le samedi

LIEU : salle Saint Laurent

Activités de loisirs enfants - adolescents



COUTURE

contact : Marie-Jo CHENET
06 61 69 60 99

TARIF : voir avec animatrice

Atelier de création libre pour perfectionner votre art de la couture et devenir une experte pour simplement faire vos premières réalisations.
Atelier ouvert à tout le monde même si vous n'avez encore jamais fait de couture.

JOURS
mardi

HORAIRES
à partir de 19h

PRÉCISIONS
adulte

LIEU : salle Andrée CHEDID

Activités de loisirs adultes



Activités musicales école de musique



COORDINATRICE

Emmeline DUPONT

06 87 32 87 01

La musique fédère, elle est source d'enrichissement personnel et de bien-être. Nous voulons donner à chaque élève la possibilité de découvrir la musique quelque soit son âge et son niveau; de pouvoir participer à des représentations publiques. Cours individuels ou en groupe, participation à des manifestations (fête de la musique, Octobre rose, Marché nocturne, spectacle musique, ...)

TARIFS

Calculés en fonction de votre lieu de résidence, du type d'activité (instrument seul ou avec solfège, seul ou en groupe) et du temps (30 ou 45 minutes).



INFORMATION IMPORTANTE

Le pour savoir lire la muSique

Désireux de permettre à chaque élève de devenir autonome et de développer la pratique instrumentale en groupe, pour les nouveaux inscrits et jusqu'à la 3ème année.

Fortement conseillé pour les adultes débutants !

En partenariat avec



TYPE

DURÉE

HABITANTS
SAINT LOHABITANTS
EXTÉRIEURS

Instrument/chant + Solfège ou pré-solfège	30mn	645 €	793 €
	45 mn	915 €	1 050 €
	Duo 45 mn	600 €	849 €

Instrument/chant sans solfège

(pour les +14 ans et/ou pratique minimum de 4 ans de solfège fortement conseillée)

30mn	555 €	693 €
45 mn	825 €	960 €
Duo 45 mn	510 €	759 €

Découverte des instruments

(batterie, piano, guitare)

**Cours d'harmonie** (+14 ans)/

30mn ou 45 mn	140 €	170 €
---------------	-------	-------

Éveil musical (5-6ans) /**Pré-solfège** (6-7ans) / **Solfège**

A partir de 5 inscriptions, le cours passe de 30mn à 45mn.

Pratique instrumentale de groupe pour adolescents

(batucada, musique actuelle, session d'enregistrement studio dans l'année : 5 séances à répartir) /

Atelier création de chansons / préparation à la scène

sans cours d'instruments ou chant	195 €	230 €
-----------------------------------	-------	-------

déjà inscrit à un cours d'instruments ou chant	69 €	90 €
--	------	------

Pratique instrumentale de groupe pour adultes

(batucada, musique actuelle, chorale, coaching de groupe et/ou session d'enregistrement studio dans l'année : 5 séances à répartir)

Atelier création de chansons / préparation à la scène

sans cours d'instruments ou chant	228 €	255 €
-----------------------------------	-------	-------

déjà inscrit à un cours d'instruments ou chant	93 €	120 €
--	------	-------

Solfège seul (à partir de 7 ans)	30mn ou 45 mn	145 €	180 €
---	---------------	-------	-------

Coaching de groupe extérieur

(aide et accompagnement à l'arrangement et à la mise en place des morceaux)

Le prix contient les frais de déplacement jusqu'à 30km et du temps de préparation

Pack en nombre d'heures
80 € / heure

Et en plus ...

Nous proposons tout au long de l'année des stages découverte, des stages vacances et diverses manifestations comme la Fête de la musique ou la Murder.

Alors, retrouvez-nous sur les réseaux et n'hésitez pas à rester connecté pour pouvoir participer à toutes nos activités.

Vous souhaitez développer vos compétences ...

Etre bénévole c'est un engagement libre, sans rémunération, au service d'un intérêt général, mais c'est aussi : faire parti d'une équipe, développer des idées, pouvoir oeuvrer ensemble à l'épanouissement et au bien-être de nos contemporains, ...

Et surtout, c'est apprendre à développer des compétences dans la gestion de projet, le travail d'équipe, le suivi d'activités, la communication.

Alors, que vous soyez majeur ou non, n'hésitez pas à nous rejoindre ! Nous avons tous et toutes la capacité d'oeuvrer à notre niveau.

Dates importantes

Début des activités : lundi 7 septembre 2026

Permanence : vendredi 25 septembre 2026

Assemblée Générale : lundi 23 novembre 2026



MJC Saint Laurent d'Agnay



mjc.clubdesbarres@gmail.com



mjc_st_lo