

Activités 2025/2026

mjc Auxerre

Maison des Jeunes et de la Culture

LE pré-programme !!



Venez découvrir ou redécouvrir la MJC !

La MJC c'est aussi

des concerts, expositions, stages...

Un lieu convivial au centre-ville d'Auxerre ouvert à toutes et à tous.



5, impasse Saint Pierre 89000 AUXERRE
www.mjcauxerre.org / 03 86 52 35 71



AUXERRE



Libérer son esprit créatif avec...

Aquarelle : Véronique DAVIES-GIARRUSSO

Développer le regard à travers des thèmes variés tels que le paysage, le portrait, la nature morte... Il suffit d'avoir envie et d'oser le geste !

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 295 €
25 ans et + : 330 €
Horaires : **Mardi**
9h30-12h ou 14h-16h30

Poterie : Lisanne CAUGANT

Venez jouer avec les formes, librement ou sur des thèmes, exprimez-vous en utilisant différentes techniques :
- le mardi : modelage et tournage
- le mercredi : modelage

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 320 €
25 ans et + : 370 €
Horaires : **Mardi** 18h-20h
ou **Mercredi** 18h-20h

Arts plastiques : Colette CHAUFFOURIER

Réalisez vos propres tableaux, découvrez et manipulez des techniques et outils divers pour faire vivre votre inventivité : vous allez vous surprendre !

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 170 €
25 ans et + : 210 €
Horaires : **Judi** 18h30-20h30
20 séances dans la saison

Dessin BD & Mangas : Thierry GAUFILLET

Enfants : entrez dans le monde de la BD et du Manga par des jeux et des techniques ludiques pour créer des histoires simples en s'amusant.
Ados : abordez la BD sous toutes ses formes par l'écrit, l'histoire, la technique, le découpage ou le sens de lecture...

Public : **Enfants, Ados**
Tarifs : **Enfants** (8-10 ans) : 215 €
Ados (11-17 ans) : 280 €
Horaires : **Enfants** : **Mercredi** 14h -15h30
Ados : **Mercredi** 14h-16h

Découvrir des savoir-faire avec...

Tapiserie ameublement : Edwige CAGNAT

Apprenez et découvrez les techniques traditionnelles de la tapisserie d'ameublement.
Vous serez accompagné tout long des étapes pour rénover votre fauteuil ou chaise jusqu'au moment du choix des tissus et des finitions !

Public : **Ados, Adultes**
Tarif : à la séance
Horaires : **Lundi** 18h-20h
Mardi 18h-20h
Vendredi 9h-12h ou 14h-17h
Samedi 10h-12h

œnologie : Joël LECOQ / Julien REGNAULT

Dans une ambiance ludique et conviviale, cet atelier laisse une large place à une vision « transversale » de l'univers du vin au travers de la dégustation.
On y aborde donc de nombreux aspects (terroirs, cépages, vinifications, histoire, accords mets/vins, méthodologie, etc.) mais aussi des bases d'analyse sensorielle.

Public : **Adultes**
Tarif : 310 €
10 séances dans la saison
Horaires : **Lundi ou Jeudi**
19h-21h15
Trois groupes : Débutants,
Intermédiaires,
Avancés

Pratiquer la musique avec...

Chœur d'enfants « Onlymômes » : Annick BACOT

Chanter fait du bien au corps et à l'esprit.
Le chant a le pouvoir magique de rassembler dès 7 ans !

Public : **Enfants** (7-10 ans)
Tarifs : 175 €
30 € si c'est le 2eme atelier ou +
Horaires : **Mercredi** 13h30 -14h30

Musique & mouvement : Annick BACOT

Vous souhaitez donner à votre enfant la possibilité d'apprendre la musique en s'amusant ?
Venez nous rejoindre !

Public : **Enfants** (3-6 ans)
Tarif : 180 €
Horaires : **Mercredi**
Enfants (3-4 ans) : 10h-11h
Enfants (5-6 ans) : 11h-12h

Guitare, basse, batterie : Francisco MAFRA

Vous aimez le rock, la pop, le blues, le jazz ? Venez vous initier ou vous perfectionner dans un cadre convivial et avec des méthodes simples.

Horaires : **Mardi** (soirée), **Mercredi** (journée),
Vendredi (soirée), **Samedi** (matin).

Public : **Enfants, Ados, Adultes**
Tarifs : Atelier collectif (1h)
- 25 ans : 320 €
25 ans et + : 350 €
Atelier en duo (40 min)
- 25 ans : 350 €
25 ans et + : 380 €

Percussions africaines : Jalil TOUKJA

L'art des percussions africaines : autant de méthodes d'apprentissage que de personnalités. Venez découvrir la richesse du répertoire !

Public : **Ados, Adultes**
Tarifs : 11 à 24 ans : 300 €
25 ans et + : 330 €
Horaires :
Débutants : **Mercredi** 19h -20h30
Avancés : **Judi** 19h-20h30

Harmonica : Joël HANRIOT

Apprendre à jouer d'un instrument emblématique de la culture populaire qui rentre avec bonheur dans le registre des créations modernes blues ou jazz.

Public : **Enfants, Ados, Adultes**
Tarifs : - 25 ans : 180 €
30 € si c'est le 2eme atelier ou +
25 ans et + : 250 €
Horaires : **Mercredi** (durée 1h)

Autour du piano : Laurence GEMBLE

Cet atelier est ouvert à tous ceux qui chantent ou qui jouent d'un instrument transportable. Quel que soit votre niveau ou votre âge et le style de musique que vous aimez, il y aura toujours un ou une pianiste pour vous accompagner 1 fois ou 10 fois dans l'année !

Public : **Ados, Adultes**
Tarifs : 50 €
30 € si c'est le 2eme atelier ou +
Horaires : 1er **lundi** de chaque mois
15h-16h30 ou 19h30-21h30

Chants actuels : Camille GREPIER

Vous aimez chanter ? Vous voudriez chanter avec des musiciens ? Venez découvrir ou perfectionner votre technique à travers les musiques actuelles (pop, pop rock, variété française et internationale).

Public : **Ados, Adultes**
Tarifs : 11 à 24 ans : 210 €
25 ans et + : 240 €
Horaires : **Mercredi**
14h-15h ou 15h30 -16h30

Pratiquer la danse avec...

Danse africaine : Noëlle DOURNEAU et Layba KOUROUMA

Danser au son de tambours « LIVE », mêler son énergie à celle du groupe et se laisser porter dans une ambiance joyeuse et accueillante.

Horaires :
Enfants : **Mercredi** 15h-16h
Ados, Adultes : **Mardi** 19h15-20h45 ou **Vendredi** 19h15 -20h45

Public : **Enfants, Ados, Adultes**
Tarifs : **Enfants** (5-10 ans) : 180 €
Ados, Adultes
11 à 24 ans : 290 €
25 ans et + : 320 €

Danse urbaine HIP-HOP : Soulimane CHABOUNI

Viens te défouler avec Souli et montrer tes meilleurs pas de HIP-HOP et Breakdance ! Tout ça dans la bonne humeur, le rythme et la bienveillance.

Horaires :
Enfants : **Mercredi** 16h30-17h30
Ados (débutants) : **Mercredi** 17h45-19h
Ados (confirmés) : **Mercredi** 19h-20h30

Public : **Enfants, Ados, Adultes**
Tarifs : **Enfants** (7-10 ans) : 180 €
Ados (débutants) : 260€
Ados (avancés) : 290€
Adultes
18 à 24 ans : 270 €
25 ans et + : 300 €

Danse modern' jazz : Lola BONDON

Danse alliant références jazz, pop, disco, en passant par des rythmes du monde entier jusqu'aux musiques actuelles. C'est accessible à tous !

Horaires : **Mercredi**
Enfants (4-5 ans) : 9h30-10h15, **Enfants** (6-8 ans) : 10h15-11h00
Enfants (9-10 ans) : 11h-12h00
Ados (débutants) : 13h30-14h45, **Ados** (avancés) : 14h45-16h
Adultes : **Lundi** 19h30-21h

Public : **Enfants, Ados, Adultes**
Tarifs : **Enfants** (4-5 ans) : 145 €
Enfants (6-8 ans) : 180 €
Enfants (9-10 ans) : 220 €
Ados (11-17 ans) : 280 €
Adultes
18 à 24 ans : 300 €
25 ans et + : 330 €

Apprendre une langue étrangère avec...

Anglais ludique : Mélanie RYAN

Vous êtes débutant ? Venez apprendre l'anglais de façon ludique !

Vous souhaitez améliorer votre anglais dans une ambiance détendue, venez progresser !

Public : **Ados, Adultes**
Tarifs : 16 à 24 ans : 240 €
30 € si c'est le 2eme atelier ou +
25 ans et + : 280 €
Horaires :
Débutants : **Mardi** 16h-17h30
Intermédiaires : **Judi** 17h45-19h15
Avancés : **Mardi** 17h45-19h15

Monter sur scène avec...

Théâtre enfants/ados : **Ludovic FEMENIAS**

Tout est possible dans l'atelier : la chaise est un stylo, le sol est l'espace et je deviens un autre... Exercices, improvisations et travail de scène seront les bases de notre création.

Horaires : **Mercredi** Enfants (7-8 ans) 10h30-11h30, Enfants (9-10 ans) 11h30-12h30
Ados (11-14 ans) 14h15-15h30 ou 15h45-17h
Ados (15-17 ans) 17h30-19h

Public : **Enfants, Ados**
Tarifs :
Enfants (7-10 ans) : 200 €
Ados (11-14 ans) : 220 €
Ados (15-17 ans) : 250 €

Théâtre adultes : **Gérald BOUCHER**

Vous avez envie d'allier travail et fantaisie, détente et sérieux en suivant des cours organisés autour d'activités portant sur le corps, la voix, l'improvisation... le tout en vue de présenter un spectacle en fin d'année ?! Venez !

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 280€
25 ans et + : 330 €
Horaires : **Jeudi** 20h à 22h30

Libérer son énergie avec...

Qi gong danse : **Noëlle DOURNEAU**

L'esprit apaisé, le corps dynamisé et sensibilisé par cette pratique de santé traditionnelle chinoise, on explorera le plaisir des mouvements simples et fluides dansés. Accessible à tout le monde.

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 220 €
25 ans et + : 250 €
Horaires : **Jeudi** 18h30-19h45

Gym douce : **Noëlle DOURNEAU**

Pratiquer la gymnastique douce, c'est s'accorder un moment de détente profonde, s'occuper de soi en affinant ses sensations physiques... Les mouvements sont pratiqués dans le respect des possibilités corporelles.

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 220 €
25 ans et + : 250 €
Horaires : **Lundi**
16h-17h ou 17h15-18h15

Taï chi : **Annie MASSICART**

N'exigeant aucune condition physique particulière, le Taï chi peut se pratiquer à tout âge. Chacun travaille à partir de ce qu'il est et progresse à son propre rythme sur le chemin qui mène à la connaissance de soi.

Public : **Adultes**
Horaires et tarifs :
Mardi : 10h-11h
18 à 24 ans : 190 €
25 ans et + : 220 €
Vendredi : 14h45-16h15
18 à 24 ans : 240 €
25 ans et + : 270 €

Qi gong : **Noëlle DOURNEAU**

Le Qi gong est une gymnastique chinoise pour stimuler l'énergie vitale, détendre et harmoniser tout le corps par des mouvements simples et fluides et des postures en lien avec la respiration...

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 220 €
25 ans et + : 250 €
Horaires : **Mardi** 18h-19h15

Pilates : **Lola BONDON**

La méthode Pilates permet l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour l'entretien, l'amélioration ou la restauration des fonctions physiques.

Public : **Ados, Adultes**
Tarifs : 16 à 24 ans : 205 €
25 ans et + : 230 €
Horaires : **Lundi**
17h30-18h30 ou 18h30-19h30

Conditions générales :

La MJC est une structure associative.
Ainsi, chaque adhérent(e) a une voix lors de l'Assemblée générale annuelle.

L'adhésion à la M.J.C. est donc obligatoire et s'ajoute aux cotisations pour les ateliers.
Elle est annuelle et non remboursable.

Les tarifs de l'adhésion pour la saison 2025-2026 sont les suivants :
18- 24 ans : 12 € 25 ans et + : 20 €

Pour les enfants et ados, c'est un parent qui est adhérent (dans la limite de 4 enfants).
Le pass Sport, les tickets loisirs et les chèques vacances sont acceptés.

Des réductions sur les cotisations aux ateliers sont pratiquées dès l'inscription à un 2e atelier (-10%), à un 3e atelier (-15%), à un 4e atelier (-20%) pour une même personne et hors 2eme atelier à 30 €.

Une réduction sur les cotisations aux ateliers est accordée en cas de coefficient familial inférieur à 650 (non cumulable avec les autres réductions).

Dès à présent, vous pouvez vous PRE-INSCRIRE aux ateliers :



Nouveautés à tester cette saison !

Poterie enfants : **Marie SARDI**

A travers des techniques simples et adaptées, chaque enfant apprendra à modeler, à sculpter et à transformer l'argile en objets uniques et personnalisés. C'est aussi la possibilité de gagner en confiance !

Public : **Enfants** (6-10 ans)
Tarif : 280 €
Horaires : **Mercredi**
10h-11h30 ou 15h30-17h

Éveil artistique et moteur : **Sophie BAUCHET**

En alternance une semaine sur deux:
L'éveil artistique passe par les sens et l'exploration en lien avec des artistes et des reproductions d'œuvres d'art.
L'éveil moteur passe par le jeu (parcours moteurs, danse libre ou chantée et yoga ou wobble yoga).

Public : **Enfants** (marcheurs-3 ans)
Enfants (4-6 ans)
Tarif : 180 €
Horaires : **Samedi**
Marcheurs-3 ans : 9h30-10h30
4-6 ans : 11h-12h

Atelier créatif collage-mandala : **Hélène DENIS**

Tu aimes couper, coller, créer ou encore peindre ?!
Alors viens tester le collage avec moi !
Dans la bonne humeur et le respect de chacun, nous ferons toute sorte de créations, comme les mandalas.
Si tu aimes les paillettes, tu es aussi au bon endroit !

Public : **Enfants** (8-10 ans),
Ados (11-14 ans)
Tarif : 215 €
Horaires : **Samedi** 10h-12h

Chant gospel : **Sarah TETELBOM**

Si vous adorez l'énergie qu'infusent les œuvres polyphoniques d'inspiration Gospel et négro spiritual (répertoire sacré), cet atelier est fait pour vous !

Public : **Ados, Adultes**
Tarifs : 11 à 24 ans : 150 €
25 ans et + : 180 €
Horaires : **Mercredi** 18h -19h

De la plume à la scène : **Fred FURCY**

Vous rêvez d'écrire une chanson, de raconter une histoire en musique, et peut-être même de la partager sur scène ? Cet atelier est fait pour vous !
Pendant un an, nous allons créer ensemble un spectacle musical original, toujours porteur d'un élan positif.

Public : **Ados, Adultes**
Tarifs : 15 à 24 ans : 170 €
25 ans et + : 200 €
Horaires : **Mardi** 19h30 -20h30

Energie en mouvement : **Adrien PAULMIER**

Au programme motricité, mobilité, jeux de coordination et découverte des différents sports de contact (kick-boxing, lutte, boxe anglaise...) sous forme de jeux et sans opposition.

Public : **Enfants** (3-6 ans)
Tarif : 180 €
Horaires : **Mercredi** 10h-11h

Cross training & confiance : **Adrien PAULMIER**

Au programme : circuit training ludique, renforcement musculaire, dépense énergétique, initiation au self-défense, sourires, dépassement de soi et confiance retrouvée !

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 260 €
25 ans et + : 290 €
Horaires : **Mercredi** 19h30 -20h30

Hatha Yoga Vedanta : **Stéphanie DEJONGHE**

- Renforcer le corps par des postures douces et conscientes
- Apaiser le mental par la respiration
- Se régénérer en profondeur par la relaxation

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 210 €
25 ans et + : 240 €
Horaires : **Lundi** 18h30 -19h30

Dum danse : **Layba KOUROUMA**

On fait sonner les tambours, on apprend des rythmes en engageant son corps et une énergie puissante, une joie communicative apparaissent !

Public : **Ados, Adultes**
Tarifs : 11 à 24 ans : 180 €
25 ans et + : 200 €
Horaires : **Vendredi** 18h15 -19h15

Bachata : **Xavier CORBERON**

Apprendre la bachata est à la portée de tous ! Comme toutes les danses latines, c'est une danse qui rend heureux, dès lors qu'on se laisse transporter par ses rythmes ensoleillés.

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 170 €
25 ans et + : 180 €
Horaires :
Débutants : **Jeudi** 20h-21h
Intermédiaires : **Jeudi** 21h-22h

Zumba débutant : **Sophie BAUCHET**

Des chorégraphies simples et du renforcement musculaire pour faire du sport tout en s'amusant !
Accessible aux femmes enceintes.

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 250 €
25 ans et + : 280 €
Horaires : **Vendredi**
10h-11h ou 12h15-13h15

Danse intuitive : **Hélène DENIS**

Besoin d'un moment pour prendre soin de vous ?
Besoin de gérer une émotion, un stress, un ressenti ?
Ou tout simplement besoin de se faire plaisir, de passer un moment convivial, dans la bonne humeur ?
Alors venez tester la danse intuitive !

Public : **Adultes**
Tarifs : 18 à 24 ans : 180 €
25 ans et + : 210 €
Horaires : **Jeudi**
10h-11h ou 12h15-13h15