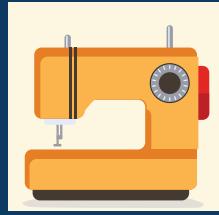


MJC Nuits



PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2025 - 2026





Mot du Président

Je commencerai par vous dire que l'écriture de notre nouveau projet associatif se déroule bien et que vous avez été nombreux et nombreuses à participer à cette élaboration. Je vous remercie pleinement pour ce travail et souhaite que l'aventure continue. Les enjeux liés à la vision d'avenir et au projet de développement de notre association sont l'affaire de tous.te : c'est d'un projet collectif dont il s'agit, projet qui doit se construire en s'appuyant sur une expérience de plus de 58 ans.

Ce dernier nous permet de communiquer davantage avec l'ensemble de nos partenaires sur nos orientations et notre raison d'être : un lieu de vie et de découverte pour s'épanouir autour de valeurs telles que l'engagement, le plaisir et la diversité. Comme toujours en période de crise, c'est la culture et particulièrement le secteur associatif qu'on ampute en premier. Et pourtant, nous sommes là, face aux discours sécuritaires et clivants, face à la haine et au rejet de l'autre, face à la désinformation qui nous empêche de faire société.

Un environnement culturel enrichi l'esprit par le savoir. Il offre des apprentissages et permet le partage des expériences avec les autres en s'ouvrant au collectif. Malgré la diminution draconienne de notre subvention publique pour l'année prochaine (près de 50%), cette année encore, nous vous proposons une large palette d'activités artistiques, sportives et culturelles. Mais aussi des rencontres citoyennes et itinérantes autour de projet thématique en réunissant les habitants.es du territoire. Notre motivation perdure et reste intacte.

Nous contribuerons au vivre ensemble en luttant contre l'isolement et toutes formes de discrimination. En proposant un espace de vie rassurant et accueillant, nous sommes un lieu ressource qui doit permettre l'émergence de projets et/ou d'actions collectives, à l'image de nos événements Ré-Création, La Forêt Gourmande, Projet Nature & Forêt et l'implantation éphémère d'un chapiteau.

Ensemble nous participons activement à la diversité sociale, au foisonnement inter-générationnel au sein du territoire et des communes membres.

À nos animateurs.rices et à nos adhérents.es, je souhaite une belle saison 2025/2026 et appelle tous les partenaires et acteurs de la culture à nous soutenir et entretenir avec nous les fondements d'une société plus juste et équitable.

Mathieu Mutin
Président de la MJC de Nuits St Georges

Projets de la MJC



RÉ-CRÉATION

Ré.Création

Ce sont des journées se déclinant en plusieurs moments artistiques et culturels dans le but de montrer à la fois ce qui se réalise dans les ateliers mais aussi de pouvoir regarder, le temps d'un instant, le savoir-faire de nos intervenants.

Ce sont des moments pour nous regrouper et faire connaissance. Ces actions sont importantes et déterminantes dans notre relation avec les adolescents qui doivent considérer leur MJC comme un lieu où ils peuvent se retrouver en toute sécurité et construire des projets communs. Ces journées se finissent par le désormais traditionnel Big Fish Battle Hit.



PROJET NATURE ET FORêt

Projet Nature & Forêt

Il nous semblait important, voir nécessaire d'accompagner les habitants à (re)découvrir leur environnement, et notamment, les bienfaits de la forêt, comme lieu d'équilibre, naturel et personnel. La MJC, de par son ancrage dans l'éducation populaire, accompagne ainsi une école et les habitants du territoire à se reposer les bonnes questions, à se saisir de son environnement, en lui permettant de le comprendre, afin de le protéger. Le temps étant le meilleur allié d'une forêt riche et équilibrée, c'est sur le terrain de l'école de l'Etang Vergy qu'une forêt comestible sera implantée.

Les dates à retenir :

Le 21/09 : sur le site de l'école
le 21/11 : plantation de la Forêt gourmande avec l'école
et 22/11 : animation et inauguration de cette forêt

Partenaires de la MJC

En plus de ses nombreuses activités, la MJC met à disposition des espaces à plusieurs associations, porteuses de sens pour la vie collective.

En adhérant à la MJC

Entrez dans la danse

Les mardis de 20h à 22h, ouvert à tous à partir de 16 ans.
Ateliers Danses et musiques traditionnelles.
Pour découvrir ou redécouvrir les danses et musiques de toutes les régions de France et d'ailleurs, en toute convivialité et dans la bonne humeur.
Première séance de découverte gratuite.
Tarifs et renseignements : dansetrad@orange.fr

Soirées jeux

Le dernier vendredi de chaque mois, des soirées jeux sont organisées.
Renseignements auprès de notre animateur cirque : ulaula_2@hotmail.com ou 06.42.20.88.26

Ateliers d'accordéon diatonique

Les mercredis soirs.

Bien vieillir en Pays Beaunois

Bouger mémoriser	7 séances entre le 03/11 au 19/12/2025
Plus d'humain pour se sentir bien	5 séances entre le 05/01 au 06/02/2026

Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MJC (sous réserve)

Sans adhérer à la MJC

Solidar'Idees 21

Les samedis de 9h à 12h, aide aux devoirs gratuite pour les enfants de 6 à 15 ans.
Renseignements et inscriptions : solidar.idees21@gmail.com

Permanence Alzheimer

Le premier jeudi du mois de 14h30 à 16h30
Le soutien aux familles : le cœur de notre association
Renseignements : jc.valdenaire.francealzheimer21@gmail.com

Tarif Adhésion

Adulte : 12€

Retraité : 10€

Enfant : 8€

Carte Famille : 25€

(À partir de 3 personnes dans le même foyer)

Toute activité pratiquée à la MJC nécessite une adhésion.



Sport

Badminton

Olivier Bornot

Sport dynamique alliant coordination, réactivité et esprit d'équipe, accessible à tous les niveaux.

Mardi	Tennis Couvert	
8 à 14 ans	17h30 à 18h30	165€
Adultes	18h30 à 20h00 20h00 à 21h30	198€

Mercredi	Salle Santona	
8 à 14 ans	17h COMPLET! h00	165€

Escrime

Nicolas Schoner

Découvre l'art du duel avec concentration, agilité et respect dans une discipline complète et passionnante.

Lundi	Salle de Danse	
5 à 7 ans	17h00 à 17h45	165€
8 à 12 ans	17h COMPLET! h45	207€

Foot en Salle

Olivier Bornot

Un sport collectif dynamique pour développer technique, esprit d'équipe et fair-play dans une ambiance conviviale et encadrée.

Mercredi	Salle Santona	
8 à 12 ans	13h30 à 14h30	165€



Judo

Laurence Coulin

Un art martial éducatif pour apprendre le respect, la discipline et la maîtrise de soi tout en développant force, équilibre et coordination.

Mercredi	Dojo Henri Pouilly	
6 à 7 ans	14h00 à 15h00	198€
8 à 9 ans	15h00 à 16h00	
10 à 12 ans	16h00 à 17h30	231€
Ados/Adultes	17h00 à 19h00	264€

Karaté

Thierry Goutier

Art martial complet alliant discipline, respect, maîtrise de soi et techniques de défense, dans un cadre structuré et respectueux.

Lundi	Dojo Henri Pouilly	
6 à 12 ans	18h00 à 19h00	165€
+ de 13 ans	19h00 à 20h00	

Renforcement Musculaire

Wendy Belhaire

Cours complet pour tonifier le corps, renforcer les muscles profonds et améliorer posture et endurance, à travers des exercices variés.

Mardi	Salle de Danse	
Adultes	16h00 à 17h00 19h15 à 20h15	222€

Tennis de Table

Wendy Belhaire

Sport rapide et précis, idéal pour développer réflexes, coordination et concentration dans une ambiance ludique et conviviale.

Mardi	Caveau	
À partir de 7 ans	17h30 à 19h00	165€

Tir à l'Arc

Olivier Bornot

Concentration, maîtrise de soi et précision sont au cœur de cette discipline accessible à tous, dans un cadre sécurisé et encadré.

Mercredi	Caveau	
À partir de 7 ans	15h00 à 16h30	231€

Pilates

Francoise Gaugry

Méthode douce qui renforce les muscles profonds, améliore la posture, la souplesse et l'équilibre tout en apaisant le mental.

Jeudi	Salle Arc-en-ciel Gevrey-Chambertin	
Adultes Débutant	18h COMPLET! h00	231€
Adultes Initié	19h00 à 20h00	



Arts & Spectacles

Capoeira

Alex Lucier

Un art martial Afro-brésilien mêlant danse, acrobaties et musique, pour développer agilité, rythme et expression corporelle.

Vendredi	Salle de Danse	
5 à 8 ans	17h45 à 19h00	246€
9 à 13 ans	19h00 à 20h15	



Cirque

Ula

Activité physique et artistique: développez équilibre, coordination, confiance et créativité à travers le jonglage, équilibre sur objets, acrobaties et jeu d'acteur.

Mercredi	Salle Pillot	
5 à 6 ans	14h00 à 15h00	231€
7 à 9 ans	15h00 à 16h00	
10 à 13 ans	16h00 à 17h30	297€

Éveil Musical

Alex Lucier

Un premier pas dans le monde des sons : jeux rythmiques, écoute, découverte des instruments pour les plus petits.

Vendredi	Salle de Danse	
3 à 5 ans	17h00 à 17h45	165€

Théâtre

Patrick Pernin

Du jeu enfantin au rôle en scène. De l'expression individuelle au jeu en groupe. De l'invention au texte d'auteur. Découverte du jeu du comédien.

Jeudi	Salle Pillot	
7 à 10 ans	17h30 à 18h30	231€
11 à 15 ans	18h30 à 19h30	
Adultes	19h30 à 21h00	330€

Batterie - Cours Individuel

François Gillard

Exprimez votre sens du rythme ! Découvrez ou perfectionnez la batterie dans un cadre motivant et dynamique.

Mardi Semaine paire	Salle de Musique	
À partir de 6 ans	45 min	498€

Guitare ou Chant - Cours Individuel

Carl Éric Lambert

Apprenez à jouer de la guitare ou à chanter. Un moment convivial pour progresser à votre rythme.

Mercredi	Salle de Musique	
À partir de 7 ans <small>Guitare COMPLET !</small>	30 min	588€
À partir de 11 ans <small>chant COMPLET !</small>		

Piano / Accordéon / Basse

Cours Individuel

Raymond Gribelin

Tous niveaux, cours adaptés aux besoins de chaque élève pour favoriser leur progression.

Mardi & Mercredi	Salle de Piano	
À partir de 6 ans	30 min	588€

Danse Classique

Bénédicte Baujard

Alliant grâce et rigueur, la danse classique développe posture, souplesse et expression artistique dès le plus jeune âge.

Mercredi	Salle de Danse	
9 à 11 ans	12h30 à 13h30	231€
6 à 8 ans	13h30 à 14h30	

Dancing Jazz

Émilie Vanhelle

Réalisez des chorégraphies sur les tubes actuels (ou pas !) sans mouvements techniques compliqués.

Samedi	Salle de Danse	
+ de 14 ans	11h30 à 12h30	264€



Éveil Danse Jazz

Léa Trevey

Initiation ludique à la danse pour les tout-petits : rythme, coordination et plaisir du mouvement au programme !

Mercredi	Salle de Danse	
5 à 6 ans	16h30 à 17h15	198€
4 à 5 ans	17h15 <small>COMPLET !</small>	

Danse Jazz

Léa Trevey

Un mélange d'énergie, de technique et de liberté pour danser sur des musiques actuelles tout en s'exprimant pleinement.

Mercredi	Salle de Danse	
6 à 8 ans	14h30 à 15h30	231€
9 à 11 ans	15h30 à 16h30	
12 à 16 ans	18h00 à 19h00	
Ados / Adultes	19h00 à 20h15 20h15 à 21h30	264€



Zumba Parents-Enfants

Émilie Vanhelle

Profitez d'un moment de partage en duo sur le thème de la danse avec des mouvements adaptés à chacun. Idéal pour se défouler et apprendre en famille et en s'amusant !

Samedi	Salle de Danse	
Parents / Enfants À partir de 6 ans	09h30 <small>COMPLET !</small>	264€ /prix duo

Zumba Kids

Émilie Vanhelle

Danse, jeux et mouvements adaptés aux enfants pour se défouler et apprendre en s'amusant !

Samedi	Salle de Danse	
7 à 12 ans	10h30 à 11h30	231€

Arts manuels

Couture

Marie-Claire Joannet

De l'initiation aux créations : apprenez à coudre, assembler et donner vie à vos idées.

Lundi	Salle de Dessin	
Adultes	14h00 à 16h00	
Ados / Adultes	16h30 à 18h30	399€
Adultes	19h COMPLET! h00	

Mercredi	Salle de Dessin	
8 à 11 ans	10h30 à 12h00	330€

Samedi	Salle de Dessin	
11/10		
06/12	10h00 à 12h00 et 14h00 à 16h00	
07/02		120€ les 5 ou 30€ la séance
28/03		
06/06	À partir de 12 ans	

Loisirs Créatifs

Marie-Claire Joannet

Une activité ludique pour développer imagination, motricité et créativité.

Mercredi	Salle de Dessin	
5 à 7 ans	9h30 à 10h30	198€

Mosaïque

Cécile Donche-Gay

Découpez, assemblez, collez ! Créez des œuvres uniques à partir de fragments colorés et exprimez votre créativité.

Mardi	Salle de Poterie	
Ados / Adultes	15h30 à 17h00	264€

Patchwork

Assemblage artistique de morceaux de tissus. Une activité calme, créative et colorée.

Vendredi	Salle de Dessin	
Adultes	14h00 à 16h30	84€

Poterie

Léa Zecchini

Une activité manuelle ludique pour façoner, et imaginer des objets en argile dès le plus jeune âge.

Mercredi	Salle de Poterie	
8 à 11 ans	13h15 à 14h30	228€
6 à 8 ans	14h30 à 15h30	
4 à 6 ans	15h45 à 16h45	198€
+ 12 ans	16h45 à 18h15	273€



Poterie

Cécile Donche-Gay

Modelage, tournage, émaillage : découvrez l'univers de la terre et créez des pièces originales de vos mains.

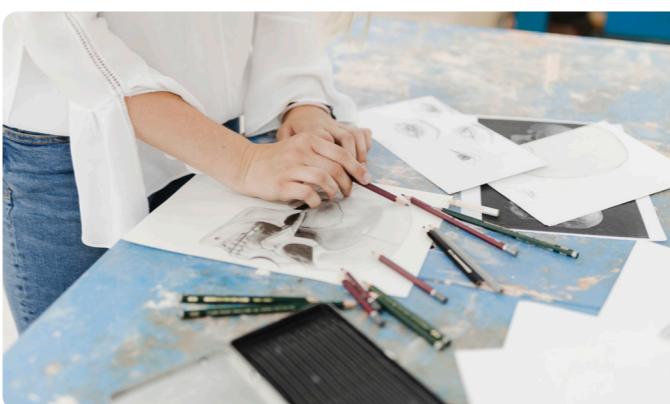
Jeudi	Salle de Poterie	
Adultes	13h COMPLET! h30	
	15h30 à 17h30	
	17h COMPLET! h30	
	19h COMPLET! h30	348€

Peinture sur soie

Arlette Binand

Explorez les couleurs et les textures en peignant sur soie pour des créations raffinées et uniques.

Mardi Semaine paire	Salle de Dessin	
Adultes	14h00 à 16h30	198€



Les Bases du Dessin

Christine Mochon

Découvrez les bases du dessin dans un atelier ludique et artistique adapté à tout public.

Mardi	Salle de Dessin	
Tout public À partir de 10 ans	17h00 à 18h30	231€

Dessin Peinture

Muriel Rougon

Techniques variées, observation, création libre : un moment pour s'exprimer par l'art et progresser à votre rythme.

Lundi	Salle de Dessin	
Adultes	09h ANNULÉ h30	330€
Mardi	Salle de Dessin	
Adultes	18h30 à 20h30	330€

Dessin Peinture

Muriel Couhier

Découvre les bases du dessin et de la peinture dans un atelier ludique et artistique adapté aux enfants.

Mercredi	Salle de Dessin	
9 à 13 ans	13h COMPLET! h15	231€
6 à 9 ans	15h15 à 16h30	198€
4 à 6 ans	16h30 à 17h15	165€

Langues

Anglais

Richard Crowch

Apprenez l'anglais de façon ludique et progressive pour mieux communiquer, voyager ou enrichir vos compétences personnelles et professionnelles.

Mardi	Salle de Langues	
Adultes	18h00 à 19h30	198€

Italien

Javier Fracarossi

Initiez-vous ou progressez en italien à travers des échanges oraux, des exercices ludiques et la découverte de la culture italienne.

Mercredi	Salle de Langues	
Intermédiaire / Avancé	15h00 à 16h30	
Conversation	16h30 à 18h00	
Débutant / Intermédiaire	18h00 à 19h30	399€



Bien-être

Baby Multisport

Wendy Belhaire

Initiation ludique aux activités sportives : Motricité, coordination et découverte du sport dans un cadre sécurisé et bienveillant.

Mercredi	Salle de Danse	
2 à 3 ans	09h45 à 10h15	117€
3 à 4 ans	10h15 à 11h00	165€
4 à 6 ans	11h00 à 12h00	198€



Bébé Nageurs

Mila Sokolowski / Lucie Geoffroy / Olivier Bornot

Moments complices dans l'eau pour familiariser bébé au milieu aquatique en toute sécurité.

Samedi	Piscine	
5 à 12 mois	08h15 à 08h45	153€
1 à 2 ans	08h45 à 09h15	
2 à 3,5 ans	09h COMPLET! 00	186€
3,5 à 5 ans	10h COMPLET! 45	

Taiso

Laurence Coulin

Gym douce japonaise : assouplissement, renforcement et relaxation pour améliorer forme et bien-être.

Mercredi	Dojo Henri Pouilly	
Adultes	19h00 à 20h15	198€

Sophrologie / Relaxation

Françoise Racot

Respiration, détente et visualisation : une méthode douce pour gérer le stress et mieux vivre son quotidien.

Jeudi Semaines Paires	Salle de Danse	
Adultes	12h30 à 13h30	222€
	15h00 à 16h00	
4 séances Complémentaires	À déterminer avec le groupe	54€

Yoga

Catherine Maindl Chateau

Souffle, postures, relaxation, méditation. Un moment hors du temps pour se reconnecter à soi.

Jeudi	Salle de Danse	
Adultes	17h30 à 18h45	330€
	19h00 à 20h15	



Yoga IFY Séniор

Catherine Jacotot

Un yoga, selon l'enseignement de Desikachar, respectueux et accessible à tous, qui allie posture, respiration et méditation.

Jeudi	Salle Arc-en-ciel Gevrey-Chambertin	
Adultes	10h15 à 11h30	231€

Les Stages

Stage de Rentrée

Activité	Animateur.ice	Dates	Heures	Ages	Lieu	Tarif
Judo	Laurence Coulin	26/08	10h00 à 17h00	À partir de 5 ans	Dojo Henri Pouilly	20€ /Jour
		27/08				
		28/08				
Couture	Marie-Claire Joannet	03/09	10h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00	À partir de 8 ans	Salle de Dessin	35€
Dessin Peinture	Muriel Couhier	03/09	14h00 à 16h00 16h00 à 17h00	7 à 12 ans 3 à 6 ans	Salle de Dessin	15€ 8€
Yoga découverte	Catherine Maindl Chateau	07/09	10h00 à 12h00	Adultes	Salle de Danse	15€
Karaté	Thierry Goutier	13/09	14h00 à 16h00	À partir de 6 ans	Dojo Henri Pouilly	15€

Stages d'Octobre

Activité	Animateur.ice	Dates	Heures	Ages	Lieu	Tarif
Hip Hop	Lenny Cadet	21/10	14h00 à 15h30	6 à 11 ans	Salle de Danse	15€
			15h30 à 17h00	+ de 11 ans		
Dessin Peinture	Muriel Couhier	22/10	14h00 à 16h00	7 à 12 ans	Salle de Dessin	15€ 8€
			16h00 à 17h00	3 à 6 ans		
Couture	Marie-Claire Joannet	27/10	10h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00	À partir de 8 ans	Salle de Dessin	35€
Judo	Laurence Coulin	28/10 30/10	10h00 à 17h00	À partir de 5 ans	Dojo Henri Pouilly	20€ /Jour
			14h30 à 16h	8 à 11 ans		
Gestion des émotions	Françoise Racot	30/10	16h15 à 17h00	5 à 7 ans	Salle de Danse	15€ 8€
Découverte des sens						

Stages de Février

Activité	Animateur.ice	Dates	Heures	Ages	Lieu	Tarif
Hip Hop	Lenny Cadet	10/02	14h00 à 15h30	6 à 11 ans	Salle de Danse	15€
			15h30 à 17h00	+ de 11 ans		
Dessin Peinture	Muriel Couhier	11/02	14h00 à 16h00	7 à 12 ans	Salle de Dessin	15€ 8€
			16h00 à 17h00	3 à 6 ans		
Couture	Marie-Claire Joannet	16/02	10h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00	À partir de 8 ans	Salle de Dessin	35€
Judo	Laurence Coulin	17/02 19/02	10h00 à 17h00	À partir de 5 ans	Dojo Henri Pouilly	20€ /Jour
			14h30 à 16h	8 à 11 ans		
Gestion des émotions	Françoise Racot	19/02	16h15 à 17h00	5 à 7 ans	Salle de Danse	15€ 8€
Découverte des sens						

Nos partenaires



santé
famille
retraite
services



Notes

MJC
Nuits

Renseignements et inscriptions

MJC de Nuits-Saint-Georges
12 Rue Camille Rodier, 21700 Nuits-Saint-Georges

accueil@mjc-nuits.fr

+33 (0)6 30 86 03 39



mjc-nuits.fr



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



Mjc Nuits Saint Georges