



Activités 2025- 2026

# MJC

du territoire  
Maine Cœur de Sarthe



MJC Joël Sadeler Ballon - Saint Mars  
MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé  
MJC Montbizot

BHBC BALLON - HANDBALL CLUB  
BOXE FRANÇAISE MONTBIZOT

ESPACES JEUNES - MAISON DES PROJETS





# Activités sportives et d'entretien

MJC Joël Sadeler Ballon-Saint Mars

MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé

MJC Montbizot

|  | Activités                                                                                                                                                        | Âges                    | Jours /<br>Horaires                                         | Tarifs<br>annuels      | Contacts / Infos<br>complémentaires                                                               |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>BABY-GYM</b><br>Eveil corporel<br>Animatrice :<br><u>ANAÏS LEBRETON</u>                                                                                       | Enfants de 3<br>à 5 ans | Mercredi<br>9h15 - 10h15                                    | 92 €                   | <u>Laura Bertaux</u><br>06 76 47 40 14<br><br>10 participants<br>minimum,<br>12 participants maxi |
|  | <b>BADMINTON *</b><br>Animateur :<br><u>Régis ENTRADAS</u><br><br>Halle aux sports                                                                               | Jeunes /<br>débutants   | Mercredi<br>18h30 - 19h30                                   | 93 €<br>(ou 3 x 31€)   | <u>Guillaume<br/>LAMBERT</u><br>06 19 32 49 99<br>(après 18h)                                     |
|  |                                                                                                                                                                  | Adultes /<br>confirmés  | Mercredi<br>19h30 - 21h00<br>(libre de<br>21h00 à<br>22h00) | 117 €<br>(ou 3 x 39€)  |                                                                                                   |
|  | <b>GYM ADULTES</b><br>Animatrice :<br><u>Nadia FROGÉ</u>                                                                                                         | Adultes                 | Lundi<br>18h00 - 19h00                                      | 111 €<br>(ou 3 x 37 €) | <u>Christine GALLET</u><br>02 43 27 22 85<br><br>16 participant(e)s<br>minimum                    |
|  | <b>GYM SÉNIORS</b><br>Animatrice :<br><u>Romain CHARTIER</u>                                                                                                     | Adultes /<br>Seniors    | Vendredi<br>9h45 - 10h45                                    | 85 €                   | <u>Brigitte LIGNEUL</u><br>06 20 02 96 90<br>25 participants maxi                                 |
|  | <b>GYM ADULTES</b><br>Animatrice :<br><u>ANAÏS LEBRETON</u>                                                                                                      | Adultes                 | Mercredi<br>20h30-21h30                                     | 85€                    | <u>Alice ALLEHAUX</u><br>06 68 27 09 51<br>25 participants maxi                                   |
|  | <b>GYM DYNAMIQUE<br/>/ STEP</b><br>Fessiers, abdos,<br>stretching, step,<br>lia, 1 séance de pilates,<br>tabata (hiit)<br><br>Animatrice :<br><u>Nadia FROGÉ</u> | Adultes                 | Lundi<br>20h10 - 21h10                                      | 111 €<br>(ou 3 x 37 €) | <u>Christine GALLET</u><br>02 43 27 22 85<br><br>24 participants<br>minimum                       |



|                                         |
|-----------------------------------------|
| MJC Joël Sadeler Ballon-Saint Mars      |
| MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé |
| MJC Montbizot                           |

|                                                                                                                                        |                                                                  |                                                  |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>JUDO *</b><br>Professeur :<br><u>Emmanuel BONDON</u><br><br>Dojo à gauche de l'église<br><br>30 séances<br>par an minimum           | Enfants<br>nés en<br>2016 et 2017                                | Vendredi<br>17h30 -<br>18h45                     | 129 €<br>(ou 3 x 43 €)<br>+ 46 €<br>licence           | <u>Jean-Yves LEFEVRE</u><br>06 77 83 34 02<br><br>Procédure<br>à l'inscription :<br>questionnaire<br>médical avec ou non<br>la demande d'un<br>certificat médical de<br>non contre indication<br>à la pratique du judo<br>en compétition<br><br>20 participants<br>maximum par groupe |
|                                                                                                                                        | Enfants<br>nés en 2018<br>(deuxième<br>année ou +)               |                                                  |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                        | Enfants<br>nés 2013,<br>2014 et 2015                             | Vendredi<br>19h00 - 20h30                        | 165 €<br>(ou 3 x 55 €)<br>+ 46 €<br>licence           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                        | Adultes /<br>Ados<br>nés en 2012<br>et avant                     | Vendredi<br>19h00 - 21h00                        |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                        | Enfants nés<br>en 2019 et<br>2020<br>et débutants<br>nés en 2018 | Samedi<br>10h00 - 11h00                          | 108 €<br>(ou 3 x 36 €)<br>+ 46 €<br>licence           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>KARATÉ</b><br>Professeurs :<br><u>Didier MAUBERT</u><br>(3 dan IBA)<br>et <u>Rodolphe MELOT</u><br>(2 dan IBA)<br>Salle polyvalente | Enfants                                                          | Mercredi<br>18h00 - 19h30<br>Reprise le<br>10/09 | 130 €<br>+ licence IBA<br>5 € pour les<br>- de 10 ans | <u>Ludovic PERCHERON</u><br>06 81 15 81 06<br>iba.montbizot<br>@gmail.com<br><br>15 participants<br>minimum / groupe                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                        | Adultes                                                          | Mercredi<br>19h30 - 21h00<br>Reprise le<br>10/09 | 25 € pour les<br>+ de 10 ans                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Rodolphe MELOT</u><br>(2 dan IBA)<br>Salle polyvalente                                                                              | Adultes                                                          | Lundi<br>19h00 - 20h30<br>Reprise le<br>08/09    | 130 €<br>+ licence IBA<br>25 €                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>MARCHE<br/>NORDIQUE</b><br>(parcours variés)                                                                                        | Adultes                                                          | Mardi<br>9h00                                    | 10 €                                                  | <u>Pascal CHOPLIN</u><br>06 18 20 06 78<br>Prêt de bâtons<br>possible pour essai                                                                                                                                                                                                      |



MJC Joël Sadeler Ballon-Saint Mars

MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé

MJC Montbizot

|  | Activités                                                                                           | Âges                                                 | Jours / Horaires                                                        | Tarifs annuels        | Contacts / Infos complémentaires                                                                    |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>SELF-DÉFENSE</b><br>Professeur :<br><u>Rodolphe MELOT</u><br>(2 dan IBA)<br>Salle du Pont d'Orne | Ados / Adultes                                       | Jeudi<br>à déterminer<br><br>Cours 1h15 ou 1h30<br><br>Reprise le 11/09 | 130 €                 | <u>Ludovic PERCHERON</u><br>06 81 15 81 06<br>iba.montbizot@gmail.com<br><br>7 participants minimum |
|  | <b>SPORTS LOISIRS ADULTES</b><br>Halle aux sports                                                   | Ados (+ 15 ans) / Adultes                            | Jeudi<br>20h00 - 22h00                                                  | 40 €                  | <u>Mickaël GARNIER</u><br>06 32 06 49 70                                                            |
|  | <b>SPORTS LOISIRS ENFANTS *</b><br>Halle aux sports<br>Professeur<br><u>Nathan CUEFF</u>            | Enfants de 8 à 12 ans                                | Vendredi<br>17h30 - 18h30                                               | 102€<br>(ou 3 x 34 €) | <u>Mickaël GARNIER</u><br>06 32 06 49 70<br><u>Jean Yves LEFÈVRE</u><br>06 77 83 34 02              |
|  | <b>VTT</b>                                                                                          | Ados (dès 16 ans)<br>Adultes<br>Expérience souhaitée | Dimanche matin                                                          | Adhésion MJC          | <u>Christophe MESNAGE</u><br>06 82 61 00 37<br>f VTT Ballon Saint Mars 72                           |

# Bien-être



|                                         |
|-----------------------------------------|
| MJC Joël Sadeler Ballon-Saint Mars      |
| MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé |
| MJC Montbizot                           |

| Activités                                                                                                                            | Âges           | Jours / Horaires                                                              | Tarif annuel           | Contact / Infos complémentaires                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PI-YO-BA</b><br>Pilates postures Yoga Barres<br>Professeur : <u>Caroline VERRIER</u><br>Salle polyvalente                         | Ados / Adultes | Mardi<br>20h00-21h00                                                          | 165 €<br>(1h de cours) | <u>Jennifer DUBOIS</u><br><a href="mailto:jennifer.dubois.mjc@gmail.com">jennifer.dubois.mjc@gmail.com</a><br>13 participants minimum / groupe |
| <b>GYMNASTIQUE CHINOISE (QI-QONG)</b><br>Cours en visio et en présentiel<br><u>Catherine HOCQUE</u><br>Salle du Pont d'Orne          | Adultes        | Mardi<br>18h30-19h30<br><br>11h00-12h00<br>20h00-21h00<br>Reprise le 23/09    | 170 €                  | <u>Sylvie AVIGNON</u><br>02 43 23 20 76<br><br>8 participants minimum / groupe                                                                 |
| <b>PILATES</b><br>Gym bien-être, stretching, relaxation<br>Animatrice : <u>Nadia FROGÉ</u>                                           | Adultes        | Lundi<br>19h05 - 20h05                                                        | 111 €<br>(ou 3 x 37 €) | <u>Christine GALLET</u><br>02 43 27 22 85<br><br>24 participants minimum                                                                       |
| <b>ATELIER MÉDITATION</b><br>Animatrice : <u>Sandrine LEROYER</u><br><br>Une expérience apaisante pour se recentrer et se ressourcer | Adultes        | Mercredi<br>18h00 - 19h30<br>2 séances par mois<br><br>18 séances sur l'année | 135 €<br>(ou 3 x 45 €) | <u>Jean Yves LEFÈVRE</u><br>06 77 83 34 02<br>8 participant(e)s souhaité(e)s                                                                   |



|                                         |
|-----------------------------------------|
| MJC Joël Sadeler Ballon-Saint Mars      |
| MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé |
| MJC Montbizot                           |

|                                                                                                        |                            |                                              |       |                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SOPHROLOGIE</b><br>Professeur :<br><u>Aude LELONG</u><br>Salle du Pont d'Orne                       | Enfants<br>Ados<br>Adultes | Lundi<br>18h30-19h30<br><br>Reprise le 29/09 | 270 € | <u>Aude LELONG</u><br>aude.lelong72@gmail.com<br><br>10 participants<br>minimum/groupe |
| <b>YOGA ADULTES</b><br>Professeur :<br><u>Jennifer BELLANGER</u>                                       | Jeunes et<br>adultes       | Mercredi<br>10h45-11h45<br>Samedi 11h-12h    | 180 € | <u>Brigitte LIGNEUL</u><br>06 20 02 96 90<br>15 personnes maxi                         |
| <b>YOGA ENFANTS</b><br>(accompagné ou non<br>d'un parent)<br>Professeur :<br><u>Jennifer BELLANGER</u> | 6 à 11 ans                 | Samedi<br>10h00 à 11h00                      | 150€  | <u>Brigitte LIGNEUL</u><br>06 20 02 96 90<br>Limité à 8 binômes                        |

## Théâtre, Expression

| Activités                                                                                    | Âges                                                                     | Jours /<br>Horaires                                         | Tarif<br>annuel                                     | Contact / Infos<br>complémentaires                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>THÉÂTRE<br/>ADOS *</b><br><br>Animatrice :<br><u>Virginie PICARD</u>                      | De 11 à<br>16 ans                                                        | Lundi<br>17h45-19h15<br>Représentation en<br>fin d'année    | 156 €<br>(ou 3 x 52 €)                              | <u>Jean Yves LEFÈVRE</u><br>06 77 83 34 02                       |
| <b>THÉÂTRE<br/>ENFANTS</b><br>Professeurs :<br><u>Maria SAVARY</u><br><u>Titouan OLIVIER</u> | Enfants<br>à partir<br>du CE1 et<br>jusqu'au<br>CM2                      | Mercredi<br>15h00-16h30<br>Représentation en<br>fin d'année | 150 €                                               | <u>Jennifer BELLANGER</u><br>06 50 64 88 59<br>12 personnes maxi |
| <b>LE THÉÂTRE<br/>DU PANSAY</b><br><br>Metteur en scène :<br><u>Laurent PÉAN</u>             | Jeunes<br>et Adultes<br><br>Ouvert aux<br>comédiens<br>expérimen-<br>tés | 1 week-end par<br>mois                                      | Jeunes<br>36 €<br><br>-----<br><br>Adultes<br>100 € | <u>Jean-Pierre<br/>MÉZIÈRE</u><br>07 86 73 18 77                 |



|                                         |
|-----------------------------------------|
| MJC Joël Sadeler Ballon-Saint Mars      |
| MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé |
| MJC Montbizot                           |

# Danse

| Activités                                                                                                 | Âges                                    | Jours / Horaires                                      | Tarifs annuels           | Contacts / Infos complémentaires                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DANSE AFRICAINE</b><br>Professeur : <u>Albert AMPHIMAQUE</u><br>Salle polyvalente                      | Ados / Adultes                          | Vendredi<br>20h45 - 22h00                             | 185 €                    | <u>Jeanne CAURET</u><br>cauretjeanne.mjc@hotmail.com<br><br>13 participants minimum                                           |
| <b>DANSE HIP-HOP</b><br>Professeur : <u>Albert AMPHIMAQUE</u><br><br>Salle polyvalente                    | Hip-Hop 1<br>(8-11 ans)                 | Groupe 1<br>Vendredi<br>17h15 - 18h15                 | 165 €<br>(1h de cours)   | <u>Jeanne CAURET</u><br>cauretjeanne.mjc@hotmail.com<br><br>13 participants minimum / groupe                                  |
|                                                                                                           | Hip-Hop 2<br>(12-14 ans)                | Groupe 2<br>Vendredi<br>18h15 - 19h30                 | 185 €<br>(1h15 de cours) |                                                                                                                               |
|                                                                                                           | Hip-Hop 3<br>(15 ans et plus)           | Groupe 3<br>Vendredi<br>19h30 - 20h45                 | 185 €<br>(1h15 de cours) |                                                                                                                               |
| <b>DANSE MODERN JAZZ</b><br>Professeur : <u>Caroline VERRIER</u><br>Salle polyvalente                     | Enfants<br>(à partir de 4 ans)          | Enfants 1<br>Mardi<br>17h00-18h00                     | 165 €<br>(1h de cours)   | <u>Annabelle GUITTONNEAU</u><br>06 21 62 19 19<br>annabelle.guittonneau.mjc@gmail.com<br><br>13 participants minimum / groupe |
|                                                                                                           | 6-8 ans                                 | Enfants 2<br>Mardi<br>18h00-19h00                     |                          |                                                                                                                               |
| <b>DANSE MODERN JAZZ</b><br>Professeur : <u>Lucie CORNU</u><br>Gymnase du collège<br>Ste Jamme sur Sarthe | 9-11 ans<br>12-14 ans<br>plus de 15 ans | Mercredi<br>16h00-17h00<br>17h00-18h00<br>18h00-19h00 | 165 €<br>(1h de cours)   | <u>Annabelle GUITTONNEAU</u><br>06 21 62 19 19<br>annabelle.guittonneau.mjc@gmail.com<br><br>13 participants minimum / groupe |
| <b>TEMPO</b><br>Professeur : <u>Caroline VERRIER</u><br>Salle polyvalente                                 | Ados<br>Adultes                         | Mardi<br>19h00-20h00                                  | 165 €<br>(1h de cours)   | Jennifer DUBOIS<br>Jennifer.Dubois.mjcc@gmail.com<br>13 participants minimum/groupe                                           |



|                                         |
|-----------------------------------------|
| MJC Joël Sadeler Ballon-Saint Mars      |
| MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé |
| MJC Montbizot                           |

| Activités                                                                                                              | Âges           | Jours / Horaires        | Tarifs annuels             | Contacts / Infos complémentaires                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DANSE<br/>SEGA MAURICIEN</b><br>Animatrice :<br><u>Annabelle<br/>GUITTONNEAU</u><br>Gymnase<br>Ste Jamme-sur-Sarthe | Ados / Adultes | Mercredi<br>19h00-20h00 | 185 €<br>costume<br>inclus | <u>Annabelle<br/>GUITTONNEAU</u><br>06 21 62 19 19<br>annabelle.guittonneau.<br>mjc@gmail.com |

## Culture Réflexion

| Activités                                                                                                                   | Âges    | Jours / Horaires                                                 | Tarifs annuels | Contacts / Infos complémentaires          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|
| <b>ÉCHANGES AUTOUR<br/>DES LIVRES</b><br>Discussions sur nos<br>lectures et échanges<br>de livres entre les<br>participants | Adultes | Samedi<br>10h00 - 11h00<br>Une séance toutes<br>les 4/5 semaines | -              | <u>Fabienne LEROUGE</u><br>06 16 15 16 20 |

## Nature

| Activités          | Âges    | Jours / Horaires                   | Tarifs annuels | Contacts / Infos complémentaires                                               |
|--------------------|---------|------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CLUB NATURE</b> | Adultes | Jour à définir<br>suivant activité | -              | <u>Christian<br/>CARTEREAU</u> et<br><u>Jean-Louis LUNEL</u><br>06 47 37 65 85 |



# Activités artistiques et manuelles

MJC Joël Sadeler Ballon-Saint Mars

MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé

MJC Montbizot

| Activités                                                                                                             | Âges                                           | Jours / Horaires                                             | Tarifs annuels                                                                             | Contacts / Infos complémentaires                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ARTS PLASTIQUES *</b><br>Animatrice : <u>Christine BOS</u>                                                         | Enfants (à partir de 7 ans)<br>Ados<br>Adultes | Mercredi<br>14h30 - 16h00                                    | 156 €<br>(ou 3 x 52 €)<br>20 séances,<br>matériel fourni                                   | <u>Christine BOS</u><br>02 43 27 20 85<br>06 33 84 06 85<br>10 participants minimum                                         |
| <b>SCULPTURE SUR PIERRE</b><br>Animatrice : <u>Christine BOS</u><br>Stage :<br>4 demi-journées                        | Enfants / Adultes                              | Vacances scolaires<br><br>1er stage vacances de la Toussaint | 75 €<br>4 demi-journées<br>(12 heures)<br>14h - 17h                                        | <u>Christine BOS</u><br>02 43 27 20 85<br>06 33 84 06 85<br>8 participants minimum                                          |
| <b>COUTURE</b><br>Activité basée sur l'échange des savoirs                                                            | Jeunes / Adultes                               | Mardi<br>20h00 - 22h00                                       | 10 €                                                                                       | <u>Adeline PERRAULT</u><br>06 31 35 31 90                                                                                   |
| <b>COUTURE ENFANTS</b><br>Animatrice : <u>Brigitte LIGNEUL</u>                                                        | Enfants dès 8 ans et ados                      | Samedi<br>14h00 à 16h00<br>toutes les 3 semaines             | 10 €                                                                                       | <u>Brigitte LIGNEUL</u><br>06 20 02 96 90                                                                                   |
| <b>TRICOT (nouvelle activité)</b><br>Activité basée sur le partage de savoir<br>Animatrice : <u>Christine LEBLANC</u> |                                                | 1 samedi sur 3                                               | 10 €                                                                                       | <u>Brigitte LIGNEUL</u><br>06 20 02 96 90                                                                                   |
| <b>Atelier papier SCRAPBOOKING</b><br>Activité basée sur l'échange des savoirs                                        | Ados / Adultes                                 | Lundi<br>20h00 - 22h00                                       | 10 €                                                                                       | <u>Betty CHOPLIN</u><br>06 16 42 39 39                                                                                      |
| <b>CRÉATION ARTISTIQUE</b><br>Atelier enfants<br>Animatrice : <u>Virginie FOLLENFANT</u>                              | Enfants<br>À partir de 5 ans                   | Mercredi<br>16h45 - 18h00                                    | 150 €<br>Gros matériel fourni.<br>Prévoir une blouse + une trousse avec crayons et feutres | <u>Virginie FOLLENFANT</u><br>06 35 95 18 20<br>virginie.follenfant@club-internet.fr<br><br>9 participants minimum / groupe |



# ESPACES JEUNES

Espaces d'accueil et d'animation pour tous à partir du collège  
Animés par l'Équipe Jeunesse de La Maison des Projets  
Responsable : David LEBERT.



Les Espaces Jeunes, qu'est ce que c'est ?

Ce sont des lieux de détente, de convivialité et de partage. Ils permettent de se retrouver autour d'activités et encouragent l'autonomie et la responsabilisation des jeunes via la création de nombreux projets. Le premier accès à nos espaces jeunes est libre et gratuit, puis une adhésion annuelle de 9 € sera demandée.

| Jours    | Où ?              | Ouvertures                                                           | Horaires                                                    | Transports                                                  |
|----------|-------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Mercredi | La Bazoge         | Hebdomadaires sur les périodes scolaires.                            | 15h00-17h00<br>1 semaine La Bazoge/1 semaine St Jean d'Assé |                                                             |
|          | Saint-Jean d'Assé |                                                                      |                                                             |                                                             |
| Jeudi    | Saint-Pavace      | À partir du lundi 8 septembre 2025.                                  | 17h00 - 19h00                                               | Transport possible à partir du collège de Coulaines         |
| Vendredi | Joué l'Abbé       | Des temps forts sont proposés ponctuellement tout au long de l'année | 17h45 - 19h45                                               | Transport possible à partir du collège de Ballon-Saint Mars |

CONTACT : David au 06 77 07 48 25. Inscriptions à la Maison des Projets.





# Boxe française Montbizot



| Catégories                           | Jours / Horaires / Lieux                                            | Tarifs annuels |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|
| Entraînement Adultes                 | Mardi<br>20h à 21h30<br>Gymnase de<br>Sainte-Jamme-sur-Sarthe       | 120 €          |
|                                      | Jeudi<br>19h15 - 20h45<br>Salle polyvalente<br>de Montbizot         |                |
| Cardio boxe<br>(adultes)             | Lundi<br>20h à 21h30<br>Étage du gymnase<br>Sainte-Jamme-sur-Sarthe | 90€            |
| Entraînement Ados<br>(11 - 17 ans)   | Samedi<br>10h45 à 12h15<br>Gymnase de<br>Sainte-Jamme-sur-Sarthe    | 120 €          |
| Entraînement Enfants<br>(7 - 10 ans) | Samedi<br>9h30 à 10h30<br>Gymnase de Sainte-<br>Jamme-sur-Sarthe    | 90 €           |

## CONTACTS

Philippe FOUCHARD (président) : 06 30 21 34 90

Nicolas PILLARD (entraîneur) : 06 69 38 82 26

Séverine RONDEAU (trésorière) : 06 66 04 56 38

E-mail : bfmontbizot72@gmail.com



Boxe  
française Montbizot  
ou sur le site  
Sport région





# BHBC

## Ballon-Handball-Club



| Nos équipes          |                                                            |                                      |
|----------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Catégories           | Entraînements<br>Jours / Horaires                          | Date<br>de reprise                   |
| Babyhand (3-6 ans)   | Samedi : 11h00 - 12h00                                     | 13/09                                |
| Hand 1er pas (6 ans) | Samedi : 9h30 - 10h30                                      | 13/09                                |
| -9/-10               | Vendredi : 18h30 - 19h30                                   | 05/09                                |
| -12 garçons          | Lundi : 17h30 - 19h00                                      | 01/09                                |
| -13 filles           | Jeudi : 18h00 - 19h30                                      | Equipe 1 : 28/08<br>Equipe 2 : 04/09 |
| - 17 filles          | Lundi : 19h00 - 20h30                                      | 11/08                                |
| -16/-19 garçons      | Mardi : 19h00 - 20h30<br>Vendredi : 21h15 - 22h45 (Mamers) | 26/08<br>29/08                       |
| Senior filles        | Mardi : 19h30 - 21h00 (Mamers)<br>Vendredi : 20h30 - 22h00 | 19/08<br>22/08                       |
| Senior garçons       | Vendredi : 19h30 - 21h00                                   | 22/08                                |
| Handfit              | Lundi : 20h30-21h30                                        | 01/09                                |

| Permanences pour les licences          |                       |                       |
|----------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Permanences<br>(à la halle aux sports) | Dates                 | Entraînement<br>Début |
| U17                                    | Lundi 08/09           | 19h00 - 19h30         |
| U16 / U19 / Loisirs                    | Mardi 09/09           | 19h00 - 19h30         |
| U13                                    | Jeudi 11/09           | 18h30 - 19h30         |
| U9 / U10                               | Vendredi 19/09        | 18h30 - 19h30         |
| Babyhand 1er pas                       | Samedi 20/09 et 27/09 | 09h30 - 11h00         |





| Nos tarifs 2025/2026                                 |                    |                     |
|------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|
| Equipe BHBC                                          | Année de naissance | Tarifs 2025/2026    |
| Babyhand / Hand 1er pas                              | > 2020             | 80,00 €             |
| -9/ -10/ - 11/ -12 ans                               | 2014 - 2019        | 99,00 €             |
| -13/ -14/ - 16/ -17 ans                              | 2010 - 2014        | 104,00 €            |
| -19/ -20/ Séniors                                    | < 2010             | 135,00 €            |
| Loisir                                               |                    | 130,00 €            |
| Handfit (non licencié)<br>Handfit (licencié du jour) | < 2010             | 180,00 €<br>80,00 € |
| Membres du bureau                                    |                    | 10,00 €             |
| Bénévoles                                            |                    | 10,00 €             |

- 20 € à partir de la 3ème licence dans une même famille.  
2 séances d'essai gratuites.

#### Les modes de paiement :

- Virement / chèque / CB / Hello Asso
- Bon CAF ou MSA
- Chèque collège / coupons sport
- Pass culture sport
- ANCV sports ou vacances

#### LIEU :

Halle aux Sports, rue de Moulins, 72290 Ballon-Saint Mars

#### CONTACT :

Responsable - Présidente : Clémentine MALET-PATEY  
06 60 13 06 40

 [bhbc72@gmail.com](mailto:bhbc72@gmail.com)

<https://bhbc72.kalisport.com>

 [Bhbc ballonhandballclub](https://www.facebook.com/Bhbc.ballonhandballclub)



# Les MJC du territoire Maine Cœur de Sarthe

## Quand s'inscrire ?

| MJC Joël Sadeler<br>Ballon-Saint Mars                     | MJC Joué l'Abbé -<br>La Guierche - Souillé      | MJC Montbizot                                        |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| À la MJC<br>7 place de la République<br>Ballon-Saint Mars | Au Mille club<br>Rue de l'église<br>Joué l'Abbé | À la mairie<br>Salle du conseil<br>Montbizot         |
| Vendredi 5 septembre 2025<br>de 17h00 à 19h30             | Vendredi 12 septembre 2025<br>de 16h à 18h      | Vendredi 5 septembre 2025<br>de 18h30 à 20h00        |
| Samedi 6 septembre 2025<br>de 10h00 à 12h00               | Samedi 13 septembre 2025<br>de 10h à 12h30      | Samedi 6 septembre 2025<br>au forum des associations |

Inscriptions possibles pour les 3 MJC au Festival des associations le 6 septembre

Assemblée générale  
octobre à novembre

Assemblée générale  
Octobre à novembre

### Reprise des activités

8 au 13 septembre

15 au 20 septembre

15 au 20 septembre

À noter, le nombre de places pour certains ateliers est limité

### Renseignements

Tous les renseignements (lieu, horaires...) concernant une activité doivent être pris directement auprès des responsables d'activités de chaque MJC.

Rallye vélo de la MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé  
Samedi 27 septembre 2025 (heure et lieu de départ communiqués après inscription et règlement). Ouvert à tous, adhérents et non adhérents  
Parcours ludique, goûter et buffet de clôture  
Contact : [blossier.daniel@wanadoo.fr](mailto:blossier.daniel@wanadoo.fr) - 06.76.88.39.14

Adultes : 10 € / Enfants : 6 €

**Inscriptions obligatoires avant le 15 septembre 2025**



Les MJC du territoire Maine Cœur de Sarthe participent au 4ème Festival des associations, le samedi 6 septembre 2025, terrain de la Fonderie à Ste Jamme-sur-Sarthe





Quelles modalités ?

**Le règlement de toutes les activités s'effectue obligatoirement en début d'année.**

Des facilités de paiement peuvent être accordées et les paiements par Chèques Vacances, Passeports Loisirs, Pass Culture et sport, Pass'sports (pour les activités avec licence), Coupons Sports, BTL CAF, MSA, Chèques Collèges 72 sont acceptés.

\*Certains types de règlements ci-dessus ne sont pas applicables par toutes les MJC, renseignez vous au préalable.

Paiement à  
l'inscription

**En plus** des cotisations des activités ou des stages, il faut prendre la **carte d'adhérent 2025/2026** de l'une des MJC, 8€ pour les enfants et 11€ pour les plus de 15 ans et les adultes

**Aucun remboursement d'activité ne sera effectué en cours d'année.**

L'adhésion à une activité est définitive pour l'année scolaire en cours.

Pour les activités avec un **astérisque « \* »**, il pourra être appliqué une réduction de -10% sur la cotisation d'une seconde, voire d'une troisième activité (dans la même MJC) et/ou aux frères et sœurs d'une même famille pratiquant une activité (avec astérisque) dans la même MJC. **Cette réduction sera applicable seulement aux dates d'inscriptions indiquées en p.14.**

Dans chaque MJC, pour découvrir une activité, la première séance est gratuite et ouverte à tous.

- Aucune garderie n'étant prévue, la responsabilité des parents est engagée jusqu'au début de l'activité des enfants et dès la fin de celle-ci.

- Les MJC se réservent la possibilité d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

- Pour la pratique de certaines activités, il pourra être demandé un **certificat médical**.

- Les horaires de chaque activité pourront subir de légères modifications en cas de nécessité. Les adhérents en seront informés.

- Pour préserver la sécurité de vos enfants, il est indispensable de vérifier la présence de l'animateur en début de séance et de venir les rechercher à la fin du cours.

# Association des MJC du territoire Maine Cœur de Sarthe

7 place de la République Espace François Mitterrand 72290 Ballon-Saint Mars



MJC Joël Sadeler Ballon-Saint Mars  
7 place de la République 72290 Ballon-Saint Mars  
02 43 25 96 33  
[www.mjcjoelsadeler.com](http://www.mjcjoelsadeler.com)  MJC Joël-Sadeler



MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé  
Rue de l'église 72380 Joué l'Abbé  
[mjcjouelabbe@orange.fr](mailto:mjcjouelabbe@orange.fr)  
 MJCjouelabbelaquierchesouille



MJC Montbizot  
Place Louis Rouzay 72380 Montbizot  
[mjc.montbizot@outlook.fr](mailto:mjc.montbizot@outlook.fr)  
 Mjc Montbizot  
[www.mjc-montbizot.fr](http://www.mjc-montbizot.fr)



Espaces Jeunes Maisons des Projets  
[accueil@maisonsdesprojets.fr](mailto:accueil@maisonsdesprojets.fr) 02 43 27 36 77  
créatrice de liens



BHBC Ballon-Handball-Club  
06 60 13 06 40 - [bhbc72@gmail.com](mailto:bhbc72@gmail.com)



BOXE Française Montbizot  
06 30 21 34 90 - [bfontbizot72@gmail.com](mailto:bfontbizot72@gmail.com)

