

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

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

JUDO * Professeur : <u>Emmanuel BONDON</u> Dojo à gauche de l'église 30 séances par an minimum	Enfants nés en 2016 et 2017	Vendredi 17h30 - 18h45	129 € (ou 3 x 43 €) + 46 € licence	<u>Jean-Yves LEFEVRE</u> 06 77 83 34 02 Procédure à l'inscription : questionnaire médical avec ou non la demande d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du judo en compétition 20 participants maximum par groupe
	Enfants nés 2013, 2014 et 2015	Vendredi 19h00 - 20h30	165 € (ou 3 x 55 €) + 46 € licence	
	Adultes / Ados nés en 2012 et avant	Vendredi 19h00 - 21h00		
	Enfants nés en 2019 et 2020 et débutants nés en 2018	Samedi 10h00 - 11h00	108 € (ou 3 x 36 €) + 46 € licence	
KARATÉ Professeurs : <u>Didier MAUBERT</u> (3 dan IBA) et <u>Rodolphe MELOT</u> (2 dan IBA) Salle polyvalente	Enfants	Mercredi 18h00 - 19h30 Reprise le 10/09	130 € + licence IBA 5 € pour les - de 10 ans	<u>Ludovic PERCHERON</u> 06 81 15 81 06 iba.montbizot @gmail.com 15 participants minimum / groupe
	Adultes	Mercredi 19h30 - 21h00 Reprise le 10/09	25 € pour les + de 10 ans	
<u>Rodolphe MELOT</u> (2 dan IBA) Salle polyvalente	Adultes	Lundi 19h00 - 20h30 Reprise le 08/09	130 € + licence IBA 25 €	
MARCHE NORDIQUE (parcours variés)	Adultes	Mardi 9h00	10 €	<u>Pascal CHOPLIN</u> 06 18 20 06 78 Prêt de bâtons 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
	SELF-DÉFENSE Professeur : <u>Rodolphe MELOT</u> (2 dan IBA) Salle du Pont d'Orne	Ados / Adultes	Jeudi à déterminer Cours 1h15 ou 1h30 Reprise le 11/09	130 €	<u>Ludovic PERCHERON</u> 06 81 15 81 06 iba.montbizot@gmail.com 7 participants minimum
	SPORTS LOISIRS ADULTES Halle aux sports	Ados (+ 15 ans) / Adultes	Jeudi 20h00 - 22h00	40 €	<u>Mickaël GARNIER</u> 06 32 06 49 70
	SPORTS LOISIRS ENFANTS * Halle aux sports Professeur <u>Nathan CUEFF</u>	Enfants de 8 à 12 ans	Vendredi 17h30 - 18h30	102€ (ou 3 x 34 €)	<u>Mickaël GARNIER</u> 06 32 06 49 70 <u>Jean Yves LEFÈVRE</u> 06 77 83 34 02
	VTT	Ados (dès 16 ans) Adultes Expérience souhaitée	Dimanche matin	Adhésion MJC	<u>Christophe MESNAGE</u> 06 82 61 00 37 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
	PI-YO-BA Pilates postures Yoga Barres Professeur : <u>Caroline VERRIER</u> Salle polyvalente	Ados / Adultes	Mardi 20h00-21h00	165 € (1h de cours)	<u>Jennifer DUBOIS</u> jennifer.dubois.mjc@gmail.com 13 participants minimum / groupe
	GYMNASTIQUE CHINOISE (QI-QONG) Cours en visio et en présentiel <u>Catherine HOCQUE</u> Salle du Pont d'Orne	Adultes	Mardi 18h30-19h30 11h00-12h00 20h00-21h00 Reprise le 23/09	170 €	<u>Sylvie AVIGNON</u> 02 43 23 20 76 8 participants minimum / groupe
	PILATES Gym bien-être, stretching, relaxation Animatrice : <u>Nadia FROGÉ</u>	Adultes	Lundi 19h05 - 20h05	111 € (ou 3 x 37 €)	<u>Christine GALLET</u> 02 43 27 22 85 24 participants minimum
	ATELIER MÉDITATION Animatrice : <u>Sandrine LEROYER</u> Une expérience apaisante pour se recentrer et se ressourcer	Adultes	Mercredi 18h00 - 19h30 2 séances par mois 18 séances sur l'année	135 € (ou 3 x 45 €)	<u>Jean Yves LEFÈVRE</u> 06 77 83 34 02 8 participant(e)s souhaité(e)s

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

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

Théâtre, Expression

	Activités	Âges	Jours / Horaires	Tarif annuel	Contact / Infos complémentaires
	THÉÂTRE ADOS * Animatrice : <u>Virginie PICARD</u>	De 11 à 16 ans	Lundi 17h45-19h15 Représentation en fin d'année	156 € (ou 3 x 52 €)	<u>Jean Yves LEFÈVRE</u> 06 77 83 34 02
	THÉÂTRE ENFANTS Professeurs : <u>Maria SAVARY</u> <u>Titouan OLIVIER</u>	Enfants à partir du CE1 et jusqu'au CM2	Mercredi 15h00-16h30 Représentation en fin d'année	150 €	<u>Jennifer BELLANGER</u> 06 50 64 88 59 12 personnes maxi
	LE THÉÂTRE DU PANSAY Metteur en scène : <u>Laurent PÉAN</u>	Jeunes et Adultes Ouvert aux comédiens expérimentés	1 week-end par mois	Jeunes 36 € ----- Adultes 100 €	<u>Jean-Pierre MÉZIÈRE</u> 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
	DANSE AFRICAINE Professeur : <u>Albert AMPHIMAQUE</u> Salle polyvalente	Ados / Adultes	Vendredi 20h45 - 22h00	185 €	<u>Jeanne CAURET</u> cauretjeanne.mjc@hotmail.com 13 participants minimum
	DANSE HIP-HOP Professeur : <u>Albert AMPHIMAQUE</u> Salle polyvalente	Hip-Hop 1 (8-11 ans)	Groupe 1 Vendredi 17h15 - 18h15	165 € (1h de cours)	<u>Jeanne CAURET</u> cauretjeanne.mjc@hotmail.com 13 participants minimum / groupe
		Hip-Hop 2 (12-14 ans)	Groupe 2 Vendredi 18h15 - 19h30	185 € (1h15 de cours)	
		Hip-Hop 3 (15 ans et plus)	Groupe 3 Vendredi 19h30 - 20h45	185 € (1h15 de cours)	
	DANSE MODERN JAZZ Professeur : <u>Caroline VERRIER</u> Salle polyvalente	Enfants (à partir de 4 ans)	Enfants 1 Mardi 17h00-18h00	165 € (1h de cours)	<u>Annabelle GUITTONNEAU</u> 06 21 62 19 19 annabelle.guittonneau.mjc@gmail.com 13 participants minimum / groupe
		6-8 ans	Enfants 2 Mardi 18h00-19h00		
	DANSE MODERN JAZZ Professeur : <u>Lucie CORNU</u> Gymnase du collège Ste Jamme sur Sarthe	9-11 ans 12-14 ans plus de 15 ans	Mercredi 16h00-17h00 17h00-18h00 18h00-19h00	165 € (1h de cours)	<u>Annabelle GUITTONNEAU</u> 06 21 62 19 19 annabelle.guittonneau.mjc@gmail.com 13 participants minimum / groupe
	TEMPO Professeur : <u>Caroline VERRIER</u> Salle polyvalente	Ados Adultes	Mardi 19h00-20h00	165 € (1h de cours)	Jennifer DUBOIS Jennifer.Dubois.mjcc@gmail.com 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
DANSE SEGA MAURICIEN Animatrice : <u>Annabelle</u> <u>GUITTONNEAU</u> Gymnase Ste Jamme-sur-Sarthe	Ados / Adultes	Mercredi 19h00-20h00	185 € costume inclus	<u>Annabelle</u> <u>GUITTONNEAU</u> 06 21 62 19 19 annabelle.guittonneau.mjc@gmail.com

Culture Réflexion

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

Nature

Activités	Âges	Jours / Horaires	Tarifs annuels	Contacts / Infos complémentaires
CLUB NATURE	Adultes	Jour à définir suivant activité	-	<u>Christian</u> <u>CARTEREAU</u> et <u>Jean-Louis LUNEL</u> 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
	ARTS PLASTIQUES * Animatrice : Christine BOS	Enfants (à partir de 7 ans) Ados Adultes	Mercredi 14h30 - 16h00	156 € (ou 3 x 52 €) 20 séances, matériel fourni	Christine BOS 02 43 27 20 85 06 33 84 06 85 10 participants minimum
	SCULPTURE SUR PIERRE Animatrice : Christine BOS Stage : 4 demi-journées	Enfants / Adultes	Vacances scolaires 1er stage vacances de la Toussaint	75 € 4 demi-jour- nées (12 heures) 14h - 17h	Christine BOS 02 43 27 20 85 06 33 84 06 85 8 participants minimum
	COUTURE Activité basée sur l'échange des savoirs	Jeunes / Adultes	Mardi 20h00 - 22h00	10 €	Adeline PERRAULT 06 31 35 31 90
	COUTURE ENFANTS Animatrice : Brigitte LIGNEUL	Enfants dès 8 ans et ados	Lundi 14h00 à 16h00 toutes les 3 semaines	10 €	Brigitte LIGNEUL 06 20 02 96 90
	TRICOT (nouvelle activité) Activité basée sur le partage de savoir Animatrice : Christine LEBLANC		1 samedi sur 3	10 €	Brigitte LIGNEUL 06 20 02 96 90
	Atelier papier SCRAPBOOKING Activité basée sur l'échange des savoirs	Ados / Adultes	Lundi 20h00 - 22h00	10 €	Betty CHOPLIN 06 16 42 39 39
	CRÉATION ARTISTIQUE Atelier enfants Animatrice : Virginie FOLLENFANT	Enfants À partir de 5 ans	Mercredi 16h45 - 18h00	150 € Gros matériel fourni. Prévoir une blouse + une trousse avec crayons et feutres	Virginie FOLLENFANT 06 35 95 18 20 virginie.follenfant@club-internet.fr 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 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 20h à 21h30 Gymnase de Sainte-Jamme-sur-Sarthe	120 €
	Jeudi 19h15 - 20h45 Salle polyvalente de Montbizot	
Cardio boxe (adultes)	Lundi 20h à 21h30 Étage du gymnase Sainte-Jamme-sur-Sarthe	90€
Entraînement Ados (11 - 17 ans)	Samedi 10h45 à 12h15 Gymnase de Sainte-Jamme-sur-Sarthe	120 €
Entraînement Enfants (7 - 10 ans)	Samedi 9h30 à 10h30 Gymnase de Sainte- 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 : bfmtontbizot72@gmail.com



Boxe
française Montbizot
ou sur le site
Sport région



BHBC

Ballon-Handball-Club



Nos équipes		
Catégories	Entraînements Jours / Horaires	Date 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 Equipe 2 : 04/09
- 17 filles	Lundi : 19h00 - 20h30	11/08
-16/-19 garçons	Mardi : 19h00 - 20h30 Vendredi : 21h15 - 22h45 (Mamers)	26/08 29/08
Senior filles	Mardi : 19h30 - 21h00 (Mamers) Vendredi : 20h30 - 22h00	19/08 22/08
Senior garçons	Vendredi : 19h30 - 21h00	22/08
Handfit	Lundi : 20h30-21h30	01/09

Permanences pour les licences		
Permanences (à la halle aux sports)	Dates	Entraînement 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) Handfit (licencié du jour)	< 2010	180,00 € 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

<https://bhbc72.kalisport.com>

📘 Bhbc ballonhandballclub



Les MJC du territoire Maine Cœur de Sarthe

Quand s'inscrire ?

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



MJC Joué l'Abbé - La Guierche - Souillé
Rue de l'église 72380 Joué l'Abbé
mjcjouelabbe@orange.fr
 MJCjouelabbelaguierchesouille



MJC Montbizot
Place Louis Rouzay 72380 Montbizot
mjc.montbizot@outlook.fr
 Mjc Montbizot
www.mjc-montbizot.fr



Espaces Jeunes Maison des Projets
accueil@maisonsdesprojets.fr 02 43 27 36 77



BHBC Ballon-Handball-Club
06 60 13 06 40 - bhbc72@gmail.com



BOXE Française Montbizot
06 30 21 34 90 - bfmontbizot72@gmail.com

