



LA
ROUETTE

MJC
CORPS-NUDS

26
27

SAISON

LA ROUETTE MJC, UN LIEU QUI NOUS RASSEMBLE

À la Rouette MJC, chaque saison est une nouvelle invitation à se rencontrer, à apprendre, à créer et à partager. Plus qu'un programme d'activités, cette plaquette raconte un projet collectif : celui d'une association vivante, ouverte à toutes et à tous, qui grandit grâce à l'énergie de ses adhérents, de ses bénévoles, de ses animateurs et de ses partenaires.

Cette année, nous franchissons une nouvelle étape pour rendre les tarifs des activités encore plus solidaires et accessibles selon les quotients familiaux. Le tarif d'adhésion à l'association évolue également selon ce même principe. Une décision collective qui traduit notre conviction qu'une MJC doit être un lieu où chacun peut trouver sa place, quels que soient ses moyens.

La saison 2026-2027 s'enrichit aussi de nouvelles découvertes : un atelier clown pour adultes, le Systema, des séances de linogravure et des ateliers d'anglais pour les enfants viendront compléter une programmation toujours aussi variée.

Nous espérons que chacun trouvera, au fil de ces pages, une activité et des rendez-vous festifs et culturels qui donneront envie d'essayer, de progresser, de rencontrer les autres... et pourquoi pas de s'engager dans la vie de l'association.

**Toute l'équipe de la Rouette MJC vous souhaite
une belle saison 2026-2027 et a hâte de vous retrouver !**

Les bénévoles du Bureau

2

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Isabelle Dole

Secrétaire : Christine Bannier

Secrétaires adjointes : Sophie Arhimann,
Hélène Yven

Trésorière : Elise Begos

Trésorier adjoint : Pascal Abhervé

Membres : Peggy Armange, Christèle Bénis,
Virginie Bonneau, Yann Dayot, Aurélie Desnos,
Céline Duval, Annie Geffard, Jérôme Gerbaud,
Gérard Rigau deau

Membres de droit : Deux sièges vacants
(réservés aux élus municipaux),
André Roussel (Fédération Régionale
des MJC - Bretagne et Pays de la Loire)

ÉQUIPE PROFESSIONNELLE PERMANENTE

Coordinatrice générale
Pauline Durand
02 99 44 01 58
pdurand.larouettemjc@gmail.com

Animatrice socioculturelle
Lucile Langelier
07 49 26 10 11
anim.larouettemjc@gmail.com

**Assistante administrative
et comptable**
Allison Morisson
02 99 44 01 58
compta.larouettemjc@gmail.com

Et toutes et tous les intervenant-es
professionnel·les ou bénévoles des
activités hebdomadaires

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

À partir du mercredi 26 août à 14h, inscriptions sur internet ou à la MJC

La MJC met en place la tarification solidaire et vous demande au préalable de fournir votre Quotient Familial (QF) ou votre dernier avis d'imposition. Si vous n'avez ni l'un ni l'autre, la tranche tarifaire la plus haute sera appliquée.

Mode de paiement : chèques (possibilité d'échelonner en 3 fois), chèques vacances, carte

Sortir ! (se rendre au CCAS pour son obtention), Carte Bancaire, Pass Sport (uniquement pour le Judo), espèces (en totalité), en ligne (ne prend pas la carte virtuelle). Pour participer aux activités hebdomadaires, **l'adhésion à la MJC est nécessaire**, valable un an.

	Quotients Familiaux	Tarif A	Tarif B	Tarif C	Tarif D	Tarif E	Adhésion enfants	Adhésion adultes
QF 1	Inférieur à 500 €	20 €	82 €	100 €	119 €	131 €	2 €	5 €
QF 2	Entre 501 € et 750 €	22 €	94 €	114 €	136 €	150 €	3 €	7 €
QF 3	Entre 751 € et 1000 €	26 €	110 €	134 €	160 €	176 €	4 €	10 €
QF 4	Entre 1001 € et 1250 €	27 €	113 €	139 €	165 €	181 €	6 €	14 €
QF 5	Entre 1251 € et 1500 €	28 €	117 €	143 €	170 €	187 €	7 €	18 €
QF 6	Entre 1501 € et 2000 €	29 €	123 €	150 €	179 €	196 €	8 €	19 €
QF 7	Entre 2001 € et 2500 €	30 €	126 €	154 €	184 €	202 €	9 €	20 €
QF 8	Supérieur à 2501 €	32 €	132 €	162 €	192 €	211 €	9 €	20 €

DÉBUT DES ACTIVITÉS

À partir du 21 septembre 2026 hors vacances scolaires et jours fériés. Entre 28 et 32 séances sont assurées dans l'année. Deux séances d'essai peuvent être effectuées dans un délai d'un mois à compter de la date d'inscription si le dossier est complet et réglé. La MJC se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant ou de les déplacer exceptionnellement, de remplacer un intervenant si besoin. Vous pouvez intégrer une activité en cours d'année sous réserve de places disponibles, le règlement se fera entièrement avant janvier ou au prorata à partir de janvier.

REMBOURSEMENT

Le remboursement d'une activité peut s'effectuer pour raison médicale ou en cas de mutation professionnelle, sur justificatif. Il sera effectué au prorata des séances non pratiquées à partir de janvier. Dans tous les cas, l'adhésion ne sera pas remboursée.

3

ÊTRE ADHÉRENT·E

Être adhérent·e, c'est faire partie d'une organisation associative pour laquelle nous partageons des valeurs, ici de l'éducation populaire, du vivre et faire ensemble, de l'expression sous toutes ses formes dans un esprit de solidarité. **Moyennant une cotisation annuelle variant de 2€ à 9€ pour les mineur·es et de 5€ à 20€ pour les majeur·es**, l'adhésion permet de pratiquer une activité, d'agir en votant lors de l'assemblée générale, de prendre part aux décisions en étant élu·e au Conseil d'Administration et de bénéficier de réductions aux spectacles, festivités et location de la MJC. Une partie de l'adhésion sert à financer notre affiliation à la Fédération Régionale des MJC de Bretagne et Pays de la Loire.



ÊTRE BÉNÉVOLE



Si un projet vous plaît et que vous souhaitez donner de votre temps, faites-le nous savoir ! **Nous recherchons toujours des personnes pour nous aider dans des domaines très divers**, ponctuellement ou tout au long de l'année. Nous serons ravi·es de vous accueillir.

LOUER LA SALLE DE LA MJC

La MJC met à disposition la grande salle sur les périodes de week-end, voire en semaine selon les disponibilités. Elle comprend une scène avec sono et deux micros, un bar, une cuisine avec frigo, lave-vaisselle (vaisselle non fournie), des chaises et tables. Capacité 100 places assises.

- **Tarif préférentiel pour les adhérent·es.**
- **Gratuit pour les associations cornusiennes.**



Au fil des ans, plusieurs collectifs se sont créés pour se retrouver et organiser des événements, des actions solidaires, culturelles ou artistiques. Alors si vous voulez rencontrer des nouvelles personnes ou vous investir dans des projets partagés ou en créer d'autres, n'hésitez pas à venir vers nous ! La MJC est un lieu qui peut vous soutenir dans sa réalisation.

BAROQUETTE

Depuis 3 ans, le café associatif organise des soirées festives certains vendredis soir sur des thématiques très variées !

GROUPE CULTURE

Prospecter, préparer et mettre en place les futurs spectacles : les bénévoles s'organisent tous les deux mois pour imaginer la programmation artistique et culturelle de la MJC.

PAUSE FAMILLE

Initiée par des parents bénévoles pour porter une réflexion avec ou sans intervenants sur le rôle de parents. Sont également organisés des ateliers, des sorties, des conférences...

COLLECTIF TOUCHÀTOUT

Touchàtout réunit chaque vendredi après-midi entre 5 et 50 personnes de 60 ans et plus autour de sorties culturelles, d'ateliers créatifs, visites du patrimoine ou simplement autour d'un café pour discuter dans un esprit d'échange et convivialité.



ATELIERS DE FRANÇAIS

Ateliers sociolinguistiques à destination des personnes allophones (dont le français n'est pas la langue maternelle) tous les jeudis de 9h45 à 11h15 à la MJC. Un système de garde d'enfant est proposé pour permettre à toutes et tous de participer à ces temps de rencontre, d'échange et d'apprentissage.

COLLECTIF ENVIRONNEMENT

Nouvellement créé, ce collectif de bénévoles souhaite mettre en place des actions de sensibilisation à l'environnement tout au long de l'année, à la MJC ou à l'extérieur avec les associations locales, écoles et services de la ville de Corps-Nuds.

FORUM DES ASSOCIATIONS

Vendredi 4 septembre
18h30-21h 9 Salle des sports

DANSE

FAV FÊTE AU VILLAGE

Organisé par le BARouette
et le collectif « Fête au village ».

Vendredi 25 septembre
À partir de 19h



Laissez-vous emporter par l'énergie vibrante des rythmes d'Afrique de l'Ouest ! La FAV invite tous les passionnés de danse, de

musique et de découvertes culturelles à célébrer la richesse des sonorités mandingues. La soirée se prolongera avec un bal festif animé par des artistes invités, au croisement de l'Amapiano, de l'Afro House, du Krump et du Voguing.

Buvette et restauration sur place - Tout public



STAGE

CRÉATION D'UNE MARIONNETTE

Avec Rocio Araya

26/09 - 10/10 - 17/10 - 21/11 - 5/12
de 10h à 16h30. Restitution le
11/12 en soirée.

Atelier de construction et d'animation d'une marionnette portée de taille humaine qui fait corps avec son créateur. Découverte de différentes techniques de sculpture et initiation à sa manipulation pour lui donner vie.

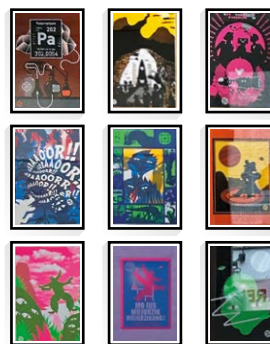
Inscription et adhésion obligatoires.
Prévoir son déjeuner - Adultes dès 16 ans

EXPOSITION DANS L'OMBRE DE MOJURZIKONG

Compagnie Sous la Tour

Du 22 septembre au 23 octobre

Découvrez l'univers du spectacle à travers une exposition qui dévoile les étapes de sa création. Entre carnets de recherche, figurines, marionnettes de papier, sérigraphies et photographies de résidence, elle dévoile les étapes de fabrication, les expérimentations et les inspirations qui ont donné vie à cette aventure artistique où les idées prennent forme avant d'entrer en scène.



Accueil de classes des écoles
de Corps-Nuds avec visite
et atelier d'arts plastiques.

SPECTACLE D'ANIMATION MOJURZIKONG

Compagnie Sous la Tour

Vendredi 9 octobre à 20h



© Charlotte Corman

En raison d'une grave avarie, le navire interstellaire d'une grande expédition se trouve contraint de faire escale dans une galaxie inconnue. L'équipe, dirigée par la capitaine Vasarelle, découvre la planète Paterre sur laquelle se croisent entre autres des dinosaures, un cowboy, une grand-mère minière...

Spectacle également proposé
aux enfants des écoles
de Corps-Nuds l'après-midi.
Un atelier parent-enfant
autour de l'image animée est proposé
samedi 10 octobre de 10h à 12h.

Tout public en famille à partir de 7 ans

EXPOSITION CONFIDENCES ET CERISES SUR LE GÂTEAU

Dans le cadre du festival
Exil au féminin

Du 27 octobre au 18 décembre

Portraits sonores, photographiques et poétiques de femmes, exilées d'hier. La terre d'accueil représente l'espoir. Abandonner une terre, c'est aussi abandonner des grands parents, des membres de la famille, des ami-es, des animaux, des odeurs et tant d'autres choses...



Apéro-rencontre et témoignage
vendredi 11 décembre à 19h avec
Vanessa Subbarayan,
et Marilyn Degrenne
de La Balade des livres.

Accueil de classes des écoles
de Corps-Nuds avec visite
et atelier sur l'identité.



REPAS ANIMATION CORPS-NUDS À LA MONTAGNE

Soirée organisée
par le BARouette

Vendredi 6 novembre
À partir de 19h

Sortez les bonnets, les pulls et poêlons à raclette pour une soirée hivernale pleine de bonne humeur et de fromage. Pas besoin de prendre le téléphérique : la montagne vient à vous !

Tout public

STAGE ATELIERS D'ÉCRITURE

Avec les artistes Marilyn Degrenne, Frédérique Pauthier et Mikael Bernard

Samedi 28/11, 16/01,
13/02, 3/04, 22/05
de 10h à 12h30

Venez vous essayer au jeu d'écriture sur cinq sessions avec trois artistes différents et vous initier à la mise en voix de votre texte. Aucun prérequis n'est demandé pour cet atelier, juste l'envie d'écrire. Inscription pour la totalité des séances.

Inscription et adhésion obligatoires.
Adultes



THÉÂTRE MI MORNA N'OUBLIE PAS, J'OUBLIE

Méliné Ter Minassian

Dans le cadre du festival
Exil au féminin

Vendredi 20 novembre 19h

Seule en scène, **Méliné Ter Minassian** explore les traces laissées par l'Histoire dans les corps et les familles, la mémoire arménienne, l'expérience diasporique et les mécanismes intimes de la transmission.

Suivi d'une table ronde à 20h30 (sous réserve) avec **Taline Ter Minassian**, historienne, professeure des universités à l'Institut National des Langues et Civilisations Orientales.

À partir de 10 ans

CONTES & GALETTES SOIRÉE BEFORE FEST-NOZ

Soirée organisée
par le BARouette

Vendredi 29 janvier
À partir de 19h

Réservez votre week end pour faire honneur à la Bretagne ! Soirée contes, galettes et initiation à la danse bretonne pour un avant-goût du Fest-Noz du lendemain.



MUSIQUE & DANSE FEST-NOZ

Samedi 30 janvier - 20h

Venez écouter et danser sur les airs traditionnels du **Bagad Kadoudal de Vern-sur-Seiche** et d'autres groupes de musique bretonne. Une initiation à la danse gratuite vous est proposée pour compléter votre répertoire !

Un stage de danses sera proposé
ce même jour par
le Cercle Celtique de Rennes.

© Célian Ramis



ÉDUCATION AUX MÉDIAS LES TROIS OURS

Février - mars

La MJC accueille dans ses murs Les Trois Ours, média innovant basé à Rennes qui pratique le journalisme vivant selon leur conviction : l'information ne doit pas seulement se lire ou s'écouter seul-e face à son écran. Elle doit aussi se vivre collectivement. Pour cela, plusieurs projets (exposition, stage, spectacle) vous seront proposés sur des sujets d'actualité en réinventant de nouvelles manières de raconter l'information, en adaptant les formats journalistiques traditionnels aux codes du spectacle vivant : interview, enquête, journalisme de récit, revue de presse...

Dates et programme à venir.

MUSIQUE SOIRÉE KARAOKÉ

Soirée organisée
par le BARouette

Vendredi 12 mars
à partir de 19h

Venez fredonner, chanter ou brailler sur vos tubes préférés lors de la soirée Karaoké à partir de 19h. Sans voix ? Phobie du micro ? Alors vous pourrez danser, taper des pieds et des mains pour encourager les chanteuses et chanteurs.

Tout public



EXPOSITION

GRAVEUSES D'AFFICHES

Du 23 mars au 4 juin
Vernissage :
samedi 27 mars à 14h

Graveuses d'affiches est un collectif féministe non mixte de femmes et personnes trans rassemblant aujourd'hui environ soixante personnes. Inspirées par la pratique populaire et militante de la gravure latino-américaine, elles utilisent cet art pour revendiquer leurs luttes et leurs droits : « *Nous apportons de la poésie à nos luttes et gravons notre révolte !* »



STAGE

ATELIER LINOGRAPHURE

Avec Fanny Legrand

27/03 - 10/04 de 10h à 12h30,
17/04 toute la journée

Plongez dans l'univers de l'estampe ! Au cours de ces ateliers, vous sculpterez votre motif sur lino et découvrirez une technique d'impression pour créer une affiche dans l'atelier de Fanny. Aucune expérience préalable n'est nécessaire.

Inscription et adhésion obligatoires.
Adultes

ÉVÈNEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL ATOUT'ÂGE

Vendredi 2 et samedi 3 avril

Rendez-vous le vendredi pour une grande dictée décalée avec les écoles et les seniors puis le samedi pour un bel après-midi festif et convivial à partager en famille.

Organisé avec différentes structures associatives et municipales de Corps-Nuds.

SPECTACLE RADIOPHONIQUE ET DÉCALÉ

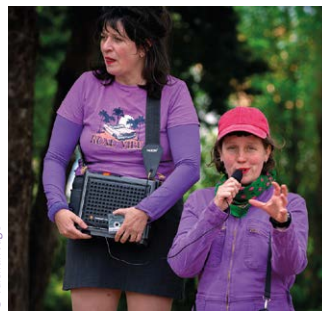
FIONE COROSIT

Compagnie Füt Füt

Samedi 3 avril à 20h

Fione Corosit vit au 14 rue de l'enfer, mais ça n'est pas la question. Comme le podcast est à la mode, elle est venue donner une leçon de Fiction Sonore, accompagnée de Manon, son soutien indéfectible. Il y sera question d'un petit chien, d'un train, d'une foule d'humains, de ces objets que l'on garde auprès de soi.

À partir de 5 ans



© Valentin Juge

LA
ROUETTE

MJC

VIE ASSOCIATIVE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE LA ROUETTE MJC

Vendredi 9 avril à 18h30

DÉTENTE

SOIRÉE JEUX

Soirée organisée
par le BARouette

Vendredi 21 mai
à partir de 19h

Les Ludikos et le BARouette s'associent pour vous faire vivre une soirée sous le signe du jeu.

Tout public



© Elisabeth Guérin

ÉVÈNEMENT

FÊTE DE L'ÉTÉ FEU DE LA SAINT-JEAN

En juin

Moment privilégié pour faire la fête autour d'un grand feu de joie traditionnel avec des spectacles, des ateliers, une fanfare, de la danse, une buvette et de quoi se restaurer !

Tout public



TONG NIGHT FEVER

PRÉPARE TES PIEDS, ÇA VA CLAQUÉR !

Soirée organisée
par le BARouette

Vendredi 2 juillet - 19h

Viens vivre une soirée pas comme les autres, où les tongs sont à l'honneur ! Ambiance plage, ça va sentir le sable chaud, cocktails colorés et musique qui sent bon le soleil.

Au programme :

- **Défilé de tongs** : montre-nous tes plus belles paires, du kitch au chic
- **Concert & DJ set** : des rythmes tropicaux remixés avec de vrais sons de claquements de tongs !
- **Dancefloor tong-friendly** : viens faire claquer tes tongs en rythme !
- **Dress code** : tongs obligatoires. Tenue de plage vivement recommandée.
- **L'été commence ici**, et il commence en tongs !

Tout public

ATELIER D'ÉVEIL

LUCILE ANIMATRICE DE LA MJC

LES MERCREDIS MATINS 9H30-11H30 MJC

À partir du 23 septembre, La Rouette MJC accueille les tout-petits (de 0 à 5 ans) et leurs parents dans un espace aménagé de jeux libres pour profiter d'un moment avec son enfant en dehors de chez soi et pour rencontrer d'autres familles. Une activité thématique est proposée une fois par mois.

L'accès est libre, gratuit et sans inscription (sauf activités à thème)



LA PAUSE FAMILLE

La Pause Famille est un collectif de parents bénévoles soutenu par la MJC qui organise des actions en famille ou non tout au long de l'année : café des parents, ateliers parents/enfants, sorties en famille, bibliothèque partagée, conférences...



RÉSEAU PARENTALITÉ

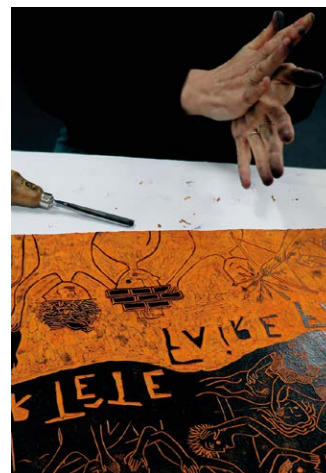
Avec les structures éducatives de Corps-Nuds comme les associations de parents d'élèves, les écoles, l'accueil de loisirs, le Relais Petite Enfance, les crèches de Corps-Nuds, le QG, la MJC propose des temps d'échanges et de rencontres autour de thématiques variées : les écrans, l'éducation à la vie affective et relationnelle et à la sexualité, le harcèlement... en vue de répondre à des problématiques et questionnements de parents et de professionnels.

SEMAINE DE LA PETITE ENFANCE

La MJC participe à cette semaine proposée à l'échelle nationale en mars et pilotée par le RPE (Relais Petite Enfance) de Corps-Nuds avec des activités spécifiques, des expositions ou encore des goûters rencontres.

12

ESSENCES



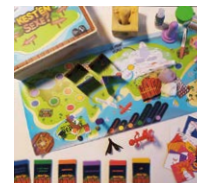
STAGES DE PRATIQUES ARTISTIQUES

VACANCES SCOLAIRES MJC

À chaque période de vacances scolaires, la MJC propose des stages autour d'une pratique en collaboration avec l'ALSH et le QG : cirque, radio, sérigraphie, arts plastiques...

Vos idées sont les bienvenues !

K'EST-CE T'EN SEXE ?



Le jeu « K'est-ce t'en Sexe » est un jeu de plateau collaboratif à destination des jeunes à partir de 15 ans.

Avec bienveillance, il permet d'engager des discussions liées à la sexualité et à la vie affective. Vous avez des

questions sur ces thématiques ? Lucile, animatrice à la MJC se propose d'organiser avec vous des séances sur mesure n'importe quand dans l'année.

Séances programmées en petit groupe à la MJC ou en collaboration avec les établissements scolaires.

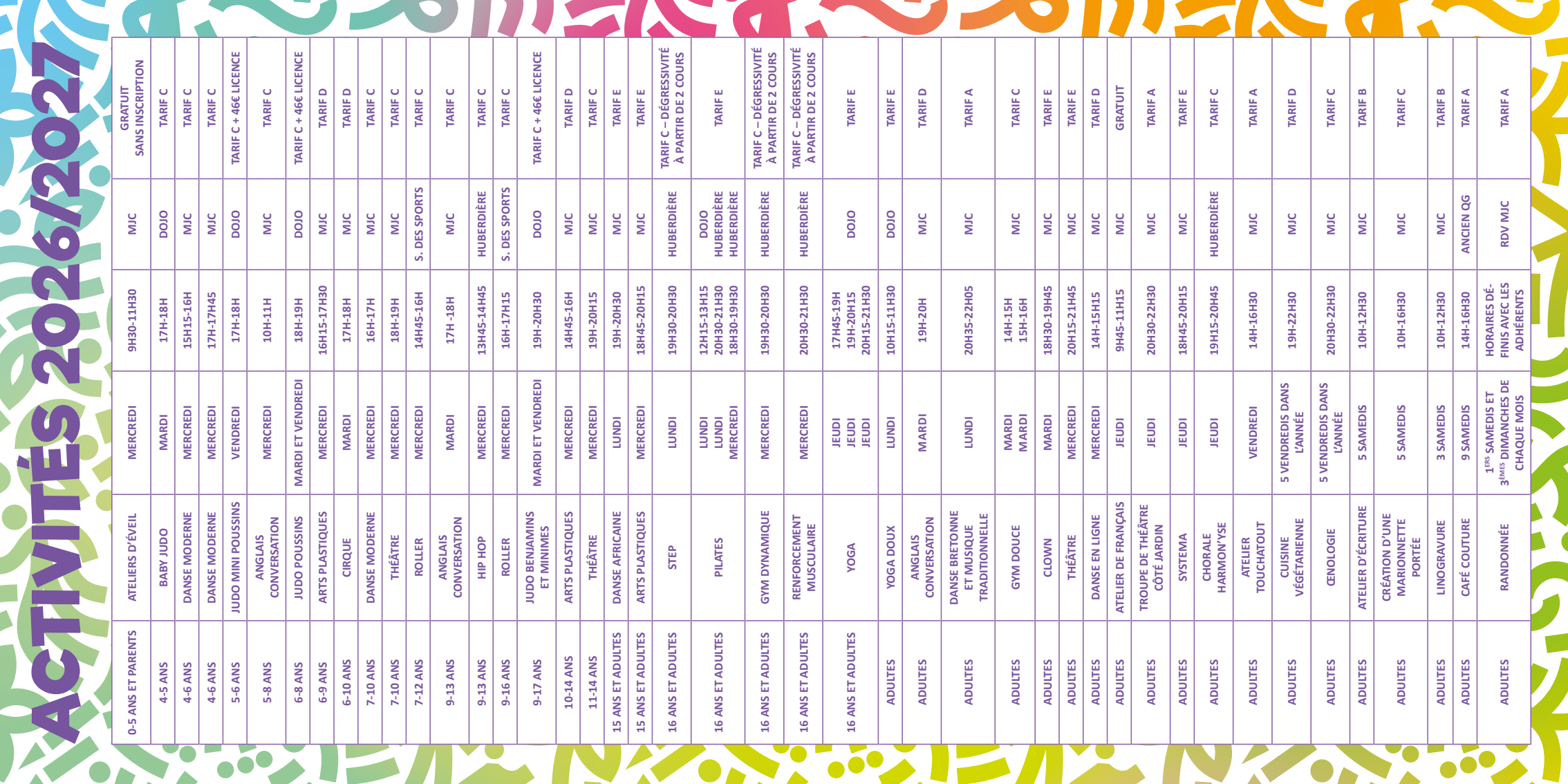
AVEC LES SCOLAIRES



En lien étroit avec les établissements scolaires (écoles de Corps-Nuds, le collège Jean Monnet, la MFR de Janzé et le lycée Jean-Marie de La Mennais de Retiers), la MJC propose des spectacles et des

actions culturelles avec les artistes accueillis dans l'année dans une approche d'éducation artistique et culturelle. Ces projets sont construits avec les équipes pour permettre aux élèves de découvrir de nouvelles œuvres, de développer son esprit critique, de rencontrer l'expression et la création artistique.

13



ACTIVITÉS 2026/2027

0-5 ANS ET PARENTS	ATELIERS D'ÉVEIL	MERCREDI	9H30-11H30	MJC	GRATUIT SANS INSCRIPTION
4-5 ANS	BABY JUDO	MARDI	17H-18H	DOJO	TARIF C
4-6 ANS	DANSE MODERNE	MERCREDI	15H15-16H	MJC	TARIF C
4-6 ANS	DANSE MODERNE	MERCREDI	17H-17H45	MJC	TARIF C
5-6 ANS	JUDO MINI POUSSINS	VENDREDI	17H-18H	DOJO	TARIF C + 46€ LICENCE
5-8 ANS	ANGLAIS CONVERSATION	MERCREDI	10H-11H	MJC	TARIF C
6-8 ANS	JUDO POUSSINS	MARDI ET VENDREDI	18H-19H	DOJO	TARIF C + 46€ LICENCE
6-9 ANS	ARTS PLASTIQUES	MERCREDI	16H15-17H30	MJC	TARIF D
6-10 ANS	CIRQUE	MARDI	17H-18H	MJC	TARIF D
7-10 ANS	DANSE MODERNE	MERCREDI	16H-17H	MJC	TARIF C
7-10 ANS	THÉÂTRE	MERCREDI	18H-19H	MJC	TARIF C
7-12 ANS	ROLLER	MERCREDI	14H45-16H	S. DES SPORTS	TARIF C
9-13 ANS	ANGLAIS CONVERSATION	MARDI	17H -18H	MJC	TARIF C
9-13 ANS	HIP HOP	MERCREDI	13H45-14H45	HUBERDIÈRE	TARIF C
9-16 ANS	ROLLER	MERCREDI	16H-17H15	S. DES SPORTS	TARIF C
9-17 ANS	JUDO BENAMINS ET MINIMES	MARDI ET VENDREDI	19H-20H30	DOJO	TARIF C + 46€ LICENCE
10-14 ANS	ARTS PLASTIQUES	MERCREDI	14H45-16H	MJC	TARIF D
11-14 ANS	THÉÂTRE	MERCREDI	19H-20H15	MJC	TARIF C
15 ANS ET ADULTES	DANSE AFRICAINE	LUNDI	19H-20H30	MJC	TARIF E
15 ANS ET ADULTES	ARTS PLASTIQUES	MERCREDI	18H45-20H15	MJC	TARIF E
16 ANS ET ADULTES	STEP	LUNDI	19H30-20H30	HUBERDIÈRE	TARIF C – DÉGRESSIVITÉ À PARTIR DE 2 COURS
16 ANS ET ADULTES	PILATES	LUNDI LUNDI MERCREDI	12H15-13H15 20H30-21H30 18H30-19H30	DOJO HUBERDIÈRE HUBERDIÈRE	TARIF E
16 ANS ET ADULTES	GYM DYNAMIQUE	MERCREDI	19H30-20H30	HUBERDIÈRE	TARIF C – DÉGRESSIVITÉ À PARTIR DE 2 COURS
16 ANS ET ADULTES	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MERCREDI	20H30-21H30	HUBERDIÈRE	TARIF C – DÉGRESSIVITÉ À PARTIR DE 2 COURS
16 ANS ET ADULTES	YOGA	JEUDI JEUDI JEUDI	17H45-19H 19H-20H15 20H15-21H30	DOJO	TARIF E
ADULTES	YOGA DOUX	LUNDI	10H15-11H30	DOJO	TARIF E
ADULTES	ANGLAIS CONVERSATION	MARDI	19H-20H	MJC	TARIF D
ADULTES	DANSE BRETONNE ET MUSIQUE TRADITIONNELLE	LUNDI	20H35-22H05	MJC	TARIF A
ADULTES	GYM DOUCE	MARDI MARDI	14H-15H 15H-16H	MJC	TARIF C
ADULTES	CLOWN	MARDI	18H30-19H45	MJC	TARIF E
ADULTES	THÉÂTRE	MERCREDI	20H15-21H45	MJC	TARIF E
ADULTES	DANSE EN LIGNE	MERCREDI	14H-15H15	MJC	TARIF D
ADULTES	ATELIER DE FRANÇAIS	JEUDI	9H45-11H15	MJC	GRATUIT
ADULTES	TROUPE DE THÉÂTRE CÔTÉ JARDIN	JEUDI	20H30-22H30	MJC	TARIF A
ADULTES	SYSTEMA	JEUDI	18H45-20H15	MJC	TARIF E
ADULTES	CHORALE HARMONYSE	JEUDI	19H15-20H45	HUBERDIÈRE	TARIF C
ADULTES	ATELIER TOUCHATOUT	VENDREDI	14H-16H30	MJC	TARIF A
ADULTES	CUISINE VÉGÉTARIENNE	5 VENDREDIS DANS L'ANNÉE	19H-22H30	MJC	TARIF D
ADULTES	CENOLOGIE	5 VENDREDIS DANS L'ANNÉE	20H30-22H30	MJC	TARIF C
ADULTES	ATELIER D'ÉCRITURE	5 SAMEDIS	10H-12H30	MJC	TARIF B
ADULTES	CRÉATION D'UNE MARIONNETTE PORTÉE	5 SAMEDIS	10H-16H30	MJC	TARIF C
ADULTES	LINOGRAPHURE	3 SAMEDIS	10H-12H30	MJC	TARIF B
ADULTES	CAFÉ COUTURE	9 SAMEDIS	14H-16H30	ANCIEN QG	TARIF A
ADULTES	RANDONNÉE	1 ^{ERS} SAMEDIS ET 3 ^{DES} DIMANCHES DE CHAQUE MOIS	HORAIRES DÉ-FINIS AVEC LES ADHÉRENTS	RDV MJC	TARIF A

JUDO

DAVID LOSSOUARN

Véritable sport éducatif, le judo permet à chacun-e de devenir plus adroit-e, plus souple mais aussi d'apprendre à respecter les règles, de découvrir l'entraide, d'évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.



MARDI / 17H - 18H
BABY JUDO
(2022 ET 2021 DÉBUTANT-ES)
📍 DOJO PÔLE ENFANCE



VENDREDI / 17H - 18H
MINIS POUSSINS
(2021 CONFIRMÉ-ES ET 2020)
📍 DOJO PÔLE ENFANCE
+ 46 € de licence



MARDI ET VENDREDI / 18H - 19H
POUSSINS (2019/2018/2017)
📍 DOJO PÔLE ENFANCE
+ 46 € de licence



MARDI ET VENDREDI / 19H - 20H30
BENJAMINS/MINIMES
(À PARTIR DE 2016)
📍 DOJO PÔLE ENFANCE
+ 46 € de licence



La Rouette MJC est affiliée
au dispositif Pass Sport
pour le judo.

ROLLER

CÉDRIC LE BIHAN

Apprentissage et perfectionnement
des techniques dans une ambiance
ludique. Apporter son matériel.



MERCREDI / 14H45 - 16H
7-12 ANS ET DÉBUTANT-ES
📍 SALLE DES SPORTS



MERCREDI / 16H - 17H15
9-16 ANS ET INITIÉ-ES
📍 SALLE DES SPORTS

RANDONNÉE

ISABELLE LANOË

L'atelier permet de découvrir notre
région dans la détente et la convivialité.
Chacun s'impliquera une fois dans
l'année dans l'organisation d'une rando.



LE 1^{ER} SAMEDI ET
3^E DIMANCHE
DE CHAQUE MOIS

GYM DOUCE

DELPHINE BOIRON

Un travail basé sur la conscience du
corps à travers des exercices d'étirement,
de relaxation, de tonification et de
respiration : bien-être assuré.
Apportez votre tapis.



MARDI / 14H - 15H
ADULTES
📍 SALLE DE LA MJC



MARDI / 15H - 16H
ADULTES
📍 SALLE DE LA MJC

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LYDIA GRUEL

Activité qui tend à exercer les muscles
de manière à faire évoluer son corps.

MERCREDI / 20H30 - 21H30
ADULTES - DÈS 16 ANS
📍 SALLE DE LA HUBERDIÈRE



Dégressivité à partir de 2 cours

GYM DYNAMIQUE

LYDIA GRUEL

Entraînement cardio qui développe
l'endurance, la coordination et l'agilité.

MERCREDI / 19H30 - 20H30
ADULTES - DÈS 16 ANS
📍 SALLE DE LA HUBERDIÈRE



Dégressivité à partir de 2 cours

SYSTEMA

JULIEN DECLoux

Le Systema est un art martial qui explore le
combat sans technique figée ni compétition.
On y forge un corps solide et mobile pour faire
sereinement face à l'imprévu.



JEUDI / 18H45 - 20H15
ADULTES - DÈS 16 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

STEP

LYDIA GRUEL

Entraînement fitness avec marche.

LUNDI / 19H30 - 20H30
ADULTES - DÈS 16 ANS
📍 SALLE DE LA HUBERDIÈRE



Dégressivité à partir de 2 cours

YOGA

DELPHINE BOIRON

Le yoga associe, dans le respect de chacun, renforcement musculaire, souplesse, travail du souffle, concentration. Il conduit vers la maîtrise du corps et du mental et favorise la détente et la conscience de soi.

TARIF E LUNDI / 10H15 - 11H30
COURS DOUX
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

TARIF E JEUDI / 17H45 - 19H
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

TARIF E JEUDI / 19H - 20H15
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

TARIF E JEUDI / 20H15 - 21H30
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

PILATES

Basé sur une respiration latérale thoracique, il s'agit d'un ensemble de postures qui vise à renforcer les muscles profonds. Apportez votre tapis.

CHARLINE BUREAU

TARIF E LUNDI / 12H15 - 13H15
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

LYDIA GRUEL

TARIF E LUNDI / 20H30-21H30
📍 SALLE DE LA HUBERDIÈRE

LYDIA GRUEL

TARIF E MERCREDI / 18H30-19H30
📍 SALLE DE LA HUBERDIÈRE

DANSE MODERNE

BABETH BRAUD

Babeth propose de transmettre des techniques spécifiques sur des rythmes soutenus tout en s'amusant.

TARIF C MERCREDI / 16H - 17H
7 - 10 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

ÉVEIL DANSE

BABETH BRAUD

TARIF C MERCREDI / 15H15 - 16H
4 - 6 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

TARIF C MERCREDI / 17H - 17H45
4 - 6 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

DANSE HIP-HOP

ANGELO RAZAFINDRAZOARY

À toutes et tous les passionné-es de danse urbaine ! Angelo vous propose de plonger dans l'univers dynamique de la danse hip-hop et breakdance.

TARIF C MERCREDI / 13H45 - 14H45
9-13 ANS TOUS NIVEAUX
📍 SALLE DE LA HUBERDIÈRE

DANSE AFRICAINE

MARIE-ANGE NORMAND

Transmission de danses mandingue (Guinée, Mali, Côte d'Ivoire), également influencées par les danses urbaines. Le groove et l'expression corporelle seront toujours soutenues par les percussions.

TARIF E LUNDI / 19H - 20H30
ADULTES – DÈS 15 ANS
TOUS NIVEAUX 📍 SALLE DE LA MJC

DANSE EN LIGNE

BABETH BRAUD

En groupe et dans la bonne humeur, venez apprendre le Madison, la Jerusamela, le Kuduro et d'autres encore !

TARIF D MERCREDI / 14H - 15H15
ADULTES
📍 SALLE DE LA MJC

DANSE ET MUSIQUE BRETONNE

MARIE-JOËLLE THOUVAULT

Un moment de convivialité, à passer ensemble pour danser et faire danser.

TARIF A LUNDI / 20H35 - 22H05
📍 SALLE DE LA MJC

CIRQUE

AGATHE ROUSSEAU

T'as déjà essayé de raconter des histoires la tête en bas, les pieds en l'air ? Agathe vous propose de venir rouler, sauter, voler, faire du cirque tous ensemble dans la joie et la bonne humeur !

TARIF D **MARDI / 17H-18H**
6 - 10 ANS
♀ **SALLE DE LA MJC**

CLOWN

AGATHE ROUSSEAU

« Qui ne tente rien a moins ». Agathe vient vous proposer un ridicule qui ne tue pas et qui fait du bien. Ici, être clown c'est rire, pleurer, s'émouvoir et partager.

TARIF E **MARDI / 18H30-19H45**
ADULTES
♀ **SALLE DE LA MJC**

THÉÂTRE ADULTES

JULIEN LARRIEU
THÉÂTRE DU GRAIN D'OR

Travail autour du plaisir et du lâcher prise, exploration autour d'exercices, de textes et d'improvisations. Forme finale déterminée en concertation avec les participants en fonction de leurs envies.

TARIF E **MERCREDI / 20H15 - 21H45**
ADULTES
♀ **SALLE DE LA MJC**

THÉÂTRE ENFANTS

JULIEN LE MOAL
THÉÂTRE DU GRAIN D'OR

Atelier ludique mêlant jeux théâtraux et travail sur les émotions pour aboutir sur la présentation d'un spectacle.

TARIF C **MERCREDI / 18H - 19H**
7 - 10 ANS
♀ **SALLE DE LA MJC**

TARIF C **MERCREDI / 19H - 20H15**
11 - 14 ANS
♀ **SALLE DE LA MJC**

TROUPE CÔTÉ JARDIN

PIERRICK JARNAULT

De l'interprétation jusqu'à la création des décors, venez nous rejoindre pour une nouvelle mise en scène. La pièce d'un auteur-ice contemporain-e sera choisie ensemble pour une représentation prévue en novembre 2027.

TARIF A **JEUDI / 20H30 - 22H30**
ADULTES
♀ **SALLE DE LA MJC**

CAFÉ COUTURE

Entre amateur-es dans une ambiance conviviale pour échanger, s'inspirer, créer. Venir avec sa machine à coudre et sa mercerie.

TARIF A **1^{ER} SAMEDI DU MOIS / 14H - 16H30**
ADULTES TOUS NIVEAUX
♀ **ANCIEN QG**

ATELIER D'ÉCRITURE

MARILYN DEGRENNE
FRÉDÉRIQUE PAUTHIER
MIKAEL BERNARD

Venez vous essayer au jeu d'écriture avec trois artistes différents et vous initier à la mise en voix de votre texte. Aucun prérequis n'est demandé, juste l'envie d'écrire.

TARIF B **28/11 - 16/01 - 13/02 - 3/04 - 22/05 :**
10H - 12H30
ADULTES ♀ SALLE DE LA MJC

ATELIER LINOGRAPHIE

FANNY LEGRAND

Plongez dans l'univers de l'estampe ! Au cours de ces ateliers, vous sculpterez votre motif sur lino et découvrirez une technique d'impression pour créer une affiche dans l'atelier de Fanny. Aucune expérience préalable n'est nécessaire.

TARIF B **27/03 - 10/04 : DE 10H À 12H30**
17/04 : TOUTE LA JOURNÉE
ADULTES ♀ SALLE DE LA MJC

ARTS PLASTIQUES ENFANTS

THÉO TANAKA

Développer sa créativité et expérimenter les techniques des arts plastiques et des arts visuels : volume, photo, dessin, couleur. Débutant-es bienvenu-es.

TARIF D **MERCREDI / 14H45 - 16H**
10 - 14 ANS ♀ SALLE DE LA MJC

TARIF D **MERCREDI / 16H15 - 17H30**
6 - 9 ANS ♀ SALLE DE LA MJC

ARTS PLASTIQUES ADULTES

THÉO TANAKA

Se familiariser avec les arts plastiques et explorer le potentiel créatif de chacun autour des techniques du dessin, de la peinture, du modelage, du collage...

TARIF E **MERCREDI / 18H45 - 20H15**
ADULTES - DÈS 15 ANS
♀ **SALLE DE LA MJC**

CRÉATION MARIONNETTE

ROCIO ARAYA

Atelier de construction et d'animation d'une marionnette portée de taille humaine qui fait corps avec son créateur. Découverte de différentes techniques de sculpture et initiation à sa manipulation pour lui donner vie. *Prévoir son déjeuner.*

TARIF C **26/09 - 10/10 - 17/10 - 21/11 - 5/12 :**
DE 10H À 16H30
RESTITUTION LE 11/12 EN SOIRÉE
ADULTES - DÈS 16 ANS
♀ **SALLE DE LA MJC**

ATELIER ŒNOLOGIE

Venez découvrir ou vous perfectionner dans l'art de la dégustation du vin. Cinq rencontres animées par cinq intervenant-es cavistes ou sommelier-es pour cinq approches différentes ! Engagement sur les 5 séances.

TARIF C **VENDREDI (5 SÉANCES)**
18/09 - 27/11 - 8/01 - 19/02 - 26/03
20H30 - 22H30
ADULTES ♡ SALLE DE LA MJC

ATELIER CUISINE VÉGÉTARIENNE

Mlle POTIRON

Partez à la découverte de nouveautés gastronomiques. Confection du repas et partage du dîner à la suite. Engagement sur les 5 séances.

TARIF D **VENDREDI (5 SÉANCES)**
2/10 - 13/11 - 4/12 - 22/01 - 19/02 :
19H - 22H30
ADULTES ♡ SALLE DE LA MJC

ATELIER TOUCHATOUT

Dans un esprit d'échange et de partage, l'atelier Touchatout propose un programme par trimestre, conçu avec les adhérent-es. Création artistique, sorties culturelles, visites du patrimoine, ateliers cuisine ou simplement se retrouver autour d'un café pour discuter...

TARIF A **VENDREDI / 14H - 16H30**
♡ SALLE DE LA MJC

CHORALE HARMON'YSE

CATHERINE FÉGAR

Chorale basée sur l'emploi d'un ensemble de techniques : la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale. Répertoire varié sans barrière musicale !
Des concerts seront prévus durant l'année.

TARIF C **JEUDI / 19H15 - 20H45**
ADULTES
♡ SALLE DE LA HUBERDIÈRE

CONVERSATION EN ANGLAIS

TRACY HUDSON

En petit groupe, chacun.e pourra s'exprimer à l'oral en anglais, à son rythme.

TARIF C **MERCREDI / 10H - 11H**
5 - 8 ANS ♡ SALLE DE LA MJC

TARIF C **MARDI / 17H - 18H**
9 - 13 ANS ♡ SALLE DE LA MJC

TARIF D **MARDI / 19H - 20H**
ADULTES ♡ SALLE DE LA MJC

ATELIER DE FRANÇAIS COLLECTIF BÉNÉVOLE

Venez prendre des cours de français pour les débutants ou initiés, grâce aux bénévoles de la MJC dans un esprit d'entraide et de convivialité.

JEUDI / 9H45 - 11H15
ADULTES ♡ SALLE DE LA MJC
Accès libre, gratuit et sans inscriptions

MERCI À NOS SPONSORS LOCAUX

Les Jardins du Châtaignier

Libre cueillette
Paniers hebdomadaires
Magasin à la ferme

Radeux - 35 150 CORPS-NUDS
06 63 54 21 61 - cueillette-bio-rennes.fr

Carrefour express

CORPS-NUDS

8h - 20h

02 22 66 62 05

Po'Potes & Pizzas

07 84 53 82 76

1, rue du Point du jour 35150 Corps-Nuds

biocoop

Les pieds sur Terre !

Janzé - 28 route de bain
Châteaugiron - 19 rue St Nicolas

Pour une BIO accessible et engagée !

FRUIT & LEGUMES
PAIN-CAVE
FROMAGE A LA COUPE
VRAC-LOCAL

Cailles de Chanteloup
Volailles Chapon

Cailles, pigeons, perdrix, faisans, poules soies, poulets, poules pondeuses, canards, pintades, oies, dindes...
Vivant ou prêt à cuire, plus d'infos sur nos sites internet.

Vente aux particuliers et aux professionnels
104 Vélobert 35150 Corps-Nuds

02 99 44 12 83 / 06 62 75 95 22
www.caillesdechanteloup.fr
www.volailleschapon.fr

C A F É

BAR TABAC FDI

7 Parv. de l'Église - CORPS-NUDS - 02 99 44 00 25

Ludovic LEYGUE

Sport étude excellence

Les Écuries du Launay

COURS du baby poney à la compétition poney et cheval

STAGES vacances scolaires

2 MANÈGES COUVERTS (dont un de 2100 m²)

CARRIÈRE 50 x 90 m sable blanc

La Beucheraie (RD 37) - Route Corps-Nuds/Amanlis
35150 CORPS-NUDS Tél. 02 99 44 15 34 - Port. 06 61 84 42 39
ludolegg@gmail.com - www.lesecuriesdulaunay.fr

VOLAILLES FERMIERES

CHEZ SYLVIANE

0668840947

— GROUPE —
DELAGRÉE

AGRI MELESSE (35) MELESSE 02 99 66 99 59
AJM MATÉRIEL (35) CORPS-NUDS 02 99 67 13 11
DELAGRÉE (35) ETELLES 02 99 66 61 43
EVEN (35) TREFFENDOL 02 99 61 01 73

Restauration
sur place ou à emporter

LES SAULES

tous les midis du lundi au vendredi & tous les vendredis soirs

02 99 44 10 65 secretariat@lessaules.fr

LA ROUETTE MJC

LA ROUETTE MJC
8 rue des Loisirs
35150 CORPS-NUDS
02 99 44 01 58
larouettemjc@gmail.com
larouettemjc.com



LUNDI : FERMÉ
MARDI : 9h30 - 13h / 14h - 19h
MERCREDI : 9h30 - 13h / 14h - 19h
JEUDI : FERMÉ
VENDREDI : 9h30 - 13h / 14h - 19h

Ouverture exceptionnelle
le samedi 29 août de 10h à 13h

LA ROUETTE MJC EST AFFILIÉE À



LA ROUETTE MJC EST SOUTENUE PAR

