

2026 2027



MJC Jean Moulin

20 av. Jean Moulin, B.P. 205 26502 Bourg-lès-Valence

04 75 43 40 15 - info@mjcblv.fr - www.mjcblv.fr

HUFAVRE²⁶

INFOS PRATIQUES

REPRISE DES ACTIVITÉS DÈS LE 7 SEPTEMBRE

Inscriptions

Du 15 au 19 juin 2026

Du 14 au 18 septembre 2026

du lundi au jeudi de 09:30 à 12:00 et de 16:00 à 18:00 et le vendredi de 09:30 à 12:00

Une séance d'essai gratuite pour toutes les activités. Exceptions :

- **Aquagym** (pas d'essai possible : inscriptions en juin). Il est obligatoire de savoir nager.
- **Scrapbooking, 5Rythmes, yoga parent-enfant, ateliers cosm'éthiques et ateliers créatifs** : une séance d'essai payante
- **Voyages Sonores** : une séance d'essai payante, déductible du montant de la cotisation à l'activité si inscription à l'année

Pas d'activité hebdomadaire pendant les vacances scolaires.

L'inscription est ferme et définitive.

Seules les activités ayant un effectif suffisant seront maintenues et toutes les séances ayant déjà eu lieu seront dues, que vous ayez été présent ou non.

Aucun remboursement ne sera effectué sauf en cas d'arrêt ou absence de plus d'un mois sur présentation d'un certificat médical : toutes les séances ayant déjà eu lieu seront dues, que vous ayez été présent ou non et 10% du montant de la cotisation totale seront retenus pour frais de dossier.

Adhésions

L'adhésion est obligatoire pour toutes les activités qu'elles soient à l'année ou ponctuelles.

		Bourg-lès-Valence Extérieur	
Enfant	Annuelle*	9 €	19 €
	Stage/atelier	3 €	4 €
Adulte	Annuelle*	16 €	26 €
	Stage/atelier	5 €	7 €

*Saison 2026-2027

Les adhésions stage-atelier ne sont valides que pour la durée du stage-atelier concerné, elles ne donnent pas de droit au sein de l'association. En cas d'adhésion annuelle sur la même saison, elles seront déduites de celle-ci.

Réductions

10 % de réduction sur la cotisation à l'activité pour les demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA et étudiants de 18 à 25 ans sur présentation d'un justificatif.

Moyens de paiement acceptés

Chèques, espèces, chèques vacances ANCV et cartes Top Dép'Art (à demander auprès du collège)

Matériel obligatoire*

Pour les activités dispensées dans la salle polyvalente : chaussures de sport PROPRES.

Gym, yoga, voyages sonores : tapis, coussin et couverture/serviette.

Aquagym : bonnet de bain et chaussures de piscine.

* Non fourni par la MJC

À PROPOS

Qu'est-ce qu'une Maison des Jeunes et de la Culture ?

La MJC est une association d'éducation populaire qui défend des valeurs telles que :

“Favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes, l'accès à l'éducation et à la culture. Les MJC et les autres associations adhérentes sont ouvertes à tous, sans discrimination. Elles s'interdisent toute attache avec un parti, un mouvement politique, syndical ou une confession, respectant le pluralisme des idées et les principes de laïcité mis en avant dans les valeurs républicaines. Ainsi, elles contribuent à la création et au maintien des liens sociaux.”

Nous ne sommes pas un club privé, ni un conservatoire. On ne passe ni concours, ni diplôme.

La MJC est dirigée et gérée par un conseil d'administration, subordonné aux décisions de l'assemblée générale, moment fort d'échanges entre les responsables de la MJC et les adhérents. Elle définit la politique générale, valide les rapports de l'année écoulée et les projets à venir.

C'est pourquoi, il est essentiel que vous participiez à ce rendez-vous annuel.



Langue des signes française (LSF)

L'équipe de la MJC Jean Moulin

Le conseil d'administration est composé de membres élus par l'assemblée générale et de membres de droit.

Membres élus :

José FERNANDEZ, Président
Mireille BONNET, Vice-Présidente
Michèle COUSTAURY, Vice-Présidente
Krikor AMIRZAYAN, Trésorier
Pascal VALLET, Trésorier-adjoint
Catherine BALAGNA, Secrétaire
Bruno BOURGUIGNON
Juliette BOURGUIGNON
Sylviane ESTÉOULLE
Nelson JESUS
Heinrich KAESTNER
Martine ROBILLARD

Membres de droit :

Marlène MOURIER,
Maire de Bourg-lès-Valence





Florian REVERDY,
Représentant du Maire & Adjoint délégué
aux Sports - Vie Associative - Culture et
théâtre Le Rhône

Accueil et secrétariat :

Delphine BERTRAND

Personnel mis à disposition pour l'entretien des locaux :






Moktaria BAROUD
Élodie PEYRON

LISTE D'ACTIVITÉS		ÂGES	TARIFS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BIEN ÊTRE	 Voyages sonores Elsa Deyna	Adultes	160 € 23 €/l'atelier						14:00 à 17:00 voir planning**
	Jardin biologique Juliette et Bruno Bourguignon	Adultes	parcelle 95 € + minimum 60 € d'eau / demi-parcelle 55 € + minimum 30 € d'eau						
	Sophrologie Elsa Deyna	Adultes	183 €	12:15 à 13:15			18:30 à 19:30		
	Yoga Vinyoga Fabienne Lacorre	Adultes Seniors	168 €			17:45 à 19:00 19:15 à 20:30	15:45 à 17:00		
	 Yoga parent-enfant Fabienne Lacorre	Adultes et 7-11 ans	25 € l'atelier par binôme						11:00 à 12:00 voir planning**
PHYSIQUE ET ENTRETIEN	 Qi gong Eric Grunewald	Adultes	180 €		18:15 à 19:15	9:00 à 10:00			
	Aquagym (obligation de savoir nager) piscine Jean Pommier	Adultes	83 €			11:00 à 12:00	Inscriptions faites en juin 2026		
	Body Smile renforcement musculaire - Karine Bidaux	Adultes	133 €	08:45 à 09:45 19:30 à 20:30	12:15 à 13:15				
	Body Training cardio et renforcement musculaire - Zsofia Chevy	Adultes	133 €		20:15 à 21:15				
	Gym douce Zsofia Chevy	Adultes	133 €				09:45 à 10:45		
	Gym entretien Zsofia Chevy	Adultes	133 €	10:00 à 11:00					
	 Gym Pilates débutants - Zsofia Chevy	Adultes	133 €	11:05 à 12:05					
	Gym Pilates tous niveaux	Adultes	133 €		17:30 à 18:30 Karine Bidaux 20:30 à 21:30 Karine Bidaux			08:45 à 09:45 Zsofia Chevy 12:15 à 13:15 Karine Bidaux	
	Gym Pilates avancés - Karine Bidaux	Adultes	133 €		18:30 à 19:30	10:00 à 11:00			
	Stretching	Adultes	133 €		10:30 à 11:30 Grégory Prévot Salle du Plateau Quartier de l'Allet 14:00 à 15:00 Karine Bidaux	08:45 à 09:45 Zsofia Chevy 11:00 à 12:00 Karine Bidaux 19:15 à 20:15 Zsofia Chevy		14:00 à 15:00 Karine Bidaux	10:30 à 11:30 Grégory Prévot
5Rythmes Natalia Szota	Adultes	15 €* l'atelier						18:30 à 20:30 voir planning**	

Nouvelle activité

* La cotisation pour ces activités est à régler directement auprès de l'intervenant et l'adhésion auprès de la MJC.
** Voir dates des ateliers en pages 6 et 7.

*** Dates des ateliers Scrapbooking : **Mercredis** 09/109, 30/109, 14/110, 28/110, 11/111, 25/111, 16/112, 13/01, 27/01, 10/02, 24/02, 10/03, 24/03, 07/04, 21/04, 05/05, 26/05, 09/06, 23/06, 07/07, 21/07 **Samedis** 19/109, 10/110, 07/111, 05/112, 09/101, 06/102, 06/103, 03/104, 15/105, 05/106, 03/107

DANSES	Danses traditionnelles Laurence Rousseau Salle du Plateau - Quartier de l'Allet	Adultes	87 €		20:00 à 21:30			
	Danses Rock & Latino Joce & Tony Gervasi	Adultes	150 €				19:00 à 20:00 débutants 20:00 à 21:00 interm. & avancés	
	Danses Spécial Latino (salsa et bachata) intermédiaires et avancés - Joce & Tony Gervasi	Adultes	150 €				21:00 à 22:00	
	 Danse tahitienne Ivana Fréling	Adultes	150 €		18:00 à 19:00			
	 Danse tahitienne Ivana Fréling	5 à 10 ans	150 €			10:30 à 11:30		
	Hip-Hop Break Dance Noël Tran	9 à 16 ans	180 €			16:00 à 17:30		
ART & MUSIQUE	 K-pop Sundial Crew	Dès 10 ans	150 € (1 h)* 240 € (2 h)* (6 € la séance ou 9 € la double séance)		13:45 à 14:45 14:45 à 15:45			
	Éveil musical Susana Castillo Barde	4 à 6 ans	156 €		10:30 à 11:30			
	Théâtre d'impro Cie Les Excités	10 à 14 ans	183 €		18:15 à 19:15			
CRÉATIF	Harmonica (cours collectifs de 2 h tous les 15 jours) Jean-Marc Henaux	Dès 12 ans	437 €		14:00 à 18:00			
	 Aquarelle et bases de dessin Laurence Miné	Adultes	218 €	10:00 à 11:30				
	 Ateliers cosm'éthiques Charlène Maisonneuve	Adultes et + 7 ou 12 ans	40 € l'atelier					10:00 à 12:00 voir planning**
	Peinture sur soie Christine Maurin	Adultes	257 €				13:30 à 17:30	
	Scrapbooking Céline Riffard	Adultes	20 €* l'atelier		14:00 à 17:00 voir planning***			09:00 à 12:00 voir planning***
	Dessin Manga & BD Laurence Miné	10 à 14 ans	185 €		16:30 à 17:45			
LANGUES	Langue des signes Laurent Beaumont	Adultes	186 €		18:15 à 19:15 débutants 19:15 à 20:15 avancés			
	Scrabble Monique Cunzi	Adultes	20 €			14:00 à 16:30		
	Italien Élisa D'Aliesio	Adultes	183 €		Jour à confirmer 18:15 à 19:15 avancés 19:15 à 20:15 débutants			

STAGES ET ATELIERS

Anglais conversation

Adultes et ados à partir de 12 ans

L'anglais, c'est du français mal prononcé... On l'aime ou on le déteste, mais il est souvent utile, voire nécessaire, de le parler. Venez lever vos blocages et échanger en anglais de façon ludique !

Tous niveaux sauf débutant

Objectif : se réconcilier avec l'anglais et améliorer sa prononciation

Max. 10 personnes

Dates et infos pratiques à venir

Ateliers créatifs

Enfants 8-10 ans

Viens explorer ta créativité, éveiller ta curiosité et expérimenter les matières et les textures. Une seule consigne : créer et t'amuser !

Max. 6 enfants - 20€/atelier + adhésion (matériel fourni)

Été 2026 9h30-11h30 :

07/07 Jardin enchanté

09/07 Masques magiques

16/07 Boîte à histoires

21/07 Dessine ta ville

23/07 L'atelier des lucioles

D'autres dates à venir pour les petites vacances scolaires

Ateliers cosm'éthiques

Adultes et enfants accompagnés à partir de 7 ans ou 12 ans selon le thème

Associez ingrédients simples, naturels et bio, respectueux de votre peau et de la planète, pour créer vos soins zéro déchet selon vos envies et votre sensibilité.

Vivez une expérience sensorielle et collective, guidée avec sérieux et bienveillance, et reconnectez-vous à vous-même et au vivant !

40€/atelier + adhésion (matières premières, contenants et documents pédagogiques inclus)

Samedis 10h-12h :

17/10 Crème visage (dès 12 ans)

05/12 Savon de Noël (dès 12 ans)

27/02 Éveil des sens (dès 7 ans)

24/04 Les Essentiels (dès 7 ans)

Yoga parent/enfant

1 parent et 1 enfant 7-11 ans



Un moment complice, d'écoute et de joie partagée !

Grâce à des postures ludiques liées au souffle, petits et grands réapprennent ensemble à se détendre, à respirer profondément et ressentir les émotions.

La séance s'ajuste aux capacités de chacun — parents débutants ou confirmés, enfants curieux ou timides.

25€/binôme par atelier + adhésion

Samedis 11h-12h : 19/09, 10/10, 21/11, 16/01, 06/02, 13/03, 03/04 et 22/05

Les gestes qui sauvent

Les accidents de la vie courante ou de la route peuvent survenir à tout moment : savoir réagir rapidement peut sauver des vies. Découvrez les gestes essentiels et gagnez en confiance face à une urgence. Ne laissez pas l'imprévu vous surprendre : formez-vous dès maintenant !

17€/formation + adhésion

Mardi 17 novembre 14h-17h

ACTIVITÉS NOUVELLES

Séances découvertes

Sur inscription

Ateliers cosm'éthiques : samedi 20 juin
9h-12h 40€/pers.

Qi gong : mardi 23 juin 18h15-19h15

Voyage sonore : mardi 23 juin 18h-19h à la
médiathèque La Passerelle

Danse tahitienne : adultes mardi 16 juin
18h-19h et enfants mercredi 17 juin
10h30-11h30

Aquarelle et bases de dessin : mardi 16 juin
10h-11h30 à la salle Cheneviers

5Rythmes

Adultes

5Rythmes est une danse-méditation qui crée
une vague et vous ouvre à l'expérience de
chaque rythme :

*Fluidité - Staccato - Chaos
Lyrique - Quiétude*

Cette pratique permet au corps de bouger
librement sans chorégraphie imposée avec
juste une guidance douce qui invite à établir
une relation plus profonde avec le corps.
Ouvert à tous, quel que soit l'âge ou la
condition physique.

*Samedis 19/09, 03/10, 17/10, 21/11, 05/12,
19/12, 09/01, 23/01, 06/02, 20/02, 06/03,
20/03, 03/04, 17/04, 15/05, 29/05, 12/06,
26/06*

Voyages sonores

Adultes

Venez découvrir les bienfaits des voyages
sonores et des méditations guidées.
Bols tibétains, tambours et instruments

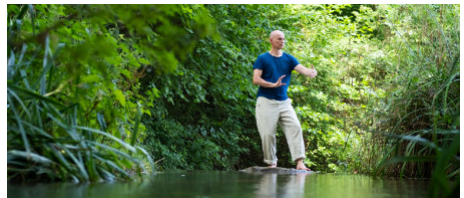
intuitifs aux sons de la nature vous
emmènent vers une profonde détente où
chacun voyage à son rythme.

Et progressivement, c'est aussi se reconner-
ter à son espace intérieur, s'harmoniser,
se relaxer et se ressourcer... Chaque voyage
sonore sera accompagné de thématiques
"bien-être".

*Samedis 26/09, 10/10, 21/11, 19/12, 23/01,
06/02, 20/03, 03/04, 22/05, 19/06
(si cours annulé : récupération le 03/07)*

Qi gong

Adultes



Le Qi Gong, art corporel ancestral chinois,
est un dialogue entre le corps, l'esprit et les
émotions.

Cette pratique lente et profonde permet
de relâcher les tensions, d'apaiser l'agitation
mentale, et de restaurer une circulation
fluide de l'énergie vitale, le Qi.

Vous apprendrez à guider ce mouvement
intérieur dans les zones de blocage ou
de fragilité.

Adapté quel que soit l'âge ou la condition
physique.

Langue des Signes Française LSF

Adultes

Vous souhaitez apprendre la langue des
signes ou vous perfectionner ? Vous serez
guidé tout au long de l'année pour acquérir
les bases de cette langue à part entière,
avec sa propre grammaire et sa culture,

ACTIVITÉS NOUVELLES

riche en émotions et en communication non verbale.

Apprendre la LSF, c'est découvrir une façon de communiquer, plus visuelle, vivante et ouverte à la rencontre.

Aquarelle et bases de dessin

Adultes

L'aquarelle, art doux et accessible à tous, invite à jouer avec l'eau, les couleurs et les émotions.

Au programme : bases de l'aquarelle (lavis, transparence, fusion des couleurs), dessin, exercices libres et guidés avec conseils personnalisés pour progresser à votre rythme. Matériel conseillé sur place. Envie de détente, de découverte ou de perfectionnement ? Osez l'aquarelle !



Atelier créatif



Danse tahitienne

Danse tahitienne

Adultes et 5-10 ans

Un véritable appel à la découverte de soi, à la confiance et au bien-être.

Laissez-vous emporter par les mouvements du 'ori tahiti, la danse traditionnelle tahitienne. Apprenez à bouger vos hanches au rythme des percussions, à raconter une histoire avec vos mains et à exprimer vos émotions avec tout votre corps.

Prête à vibrer au rythme de Tahiti et voyager au cœur de la Polynésie ? Rejoignez-nous !

Tous niveaux

Dessin Manga & BD

10-14 ans

Dessine des personnages expressifs, compose des décors et colorise tes créations avec des feutres à alcool ou des crayons aquarelle. Explore les bases du dessin (visages, corps, mouvement, proportions) et la mise en page d'une planche. Initie-toi aux techniques de trame, développe ton propre style et libère ta créativité !

Tous niveaux

ACTIVITÉS NOUVELLES

K-pop

À partir de 10 ans

Plonge dans l'univers visuel et scénique de la K-pop et ses chorégraphies dynamiques et synchronisées. Dans une ambiance fun et accessible à tous, découvre toute la richesse de cette musique aux influences multiples.

Eveil musical

4-6 ans

Les enfants peuvent s'initier à la rythmique avec quelques instruments simples (tambourins, maracas, etc.) et prendre conscience de leur respiration à travers des chants colorés et ludiques.



CYCLE DE CONFÉRENCES

"LES SOUFFLES DE LA PENSÉE, LES CHEMINS DES VÉRITÉS ?"

La MJC Jean Moulin vous propose un cycle de conférences tout au long de la saison.

Le programme est en cours de préparation et nous pouvons déjà vous annoncer que sont pressentis : **Alain Chaffel**, *Docteur en Histoire* et **Jean-Philippe Geoffroy**, *énergéticien magnétiseur*.

Ce cycle s'ouvrira le 26 septembre au théâtre Le Rhône avec une conférence de **Johanna Addenin** de 19h à 22h, autrice. Son dernier roman s'intitule "*Et si c'était vrai?*".

www.johannaaddenin.com

LES JARDINS BIOS DE PAPY ROGER



La MJC anime des jardins biologiques sur un site verdoyant et calme, mis à disposition par la ville, situé impasse du Colombier à Bourg-lès-Valence. Une vingtaine de familles cultivent ces parcelles.

Une activité en plein air et d'apprentissage au respect de l'environnement.

Quel plaisir de prendre la terre à pleine main, de planter ou semer, de manier grelinette, binette, griffe, plantoir ou arrosoir pour enfin récolter.

En suivant les conseils de **Patrick Ménétrieux**, ancien formateur en horticulture du CFFPA de Romans lors des cours théoriques, vous apprendrez les techniques du jardinage biologique.

Cycle d'un an à compter de septembre.

Parcelles : environ 80m² la parcelle entière et environ 40m² la demi-parcelle

Consommation de l'eau pour l'arrosage à la charge du jardinier.

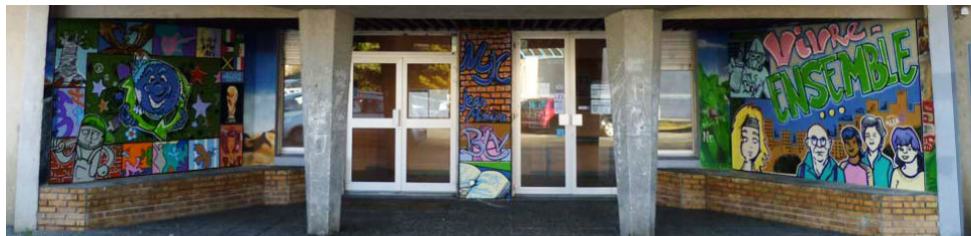
En commun : l'outillage ainsi que l'entretien de manière collective de l'entrée, des allées et du verger

Sur ce terrain ont été également créés :

- un jardin de plantes aromatiques inspiré du jardin des simples du Moyen Âge
- un verger pour apprendre à tailler et greffer
- un abri à auxiliaires pour favoriser la reproduction des insectes utiles.

Pour plus de renseignements, contactez Bruno Bourguignon au 06 83 50 82 16.

LA MJC JEAN MOULIN



Horaires & coordonnées

20 avenue Jean Moulin, B.P. 205
26502 Bourg-lès-Valence

04 75 43 40 15
info@mjcblv.fr
www.mjcblv.fr



Salle Cheneviers :
18 avenue Jean Moulin (à l'angle)
26500 Bourg-lès-Valence

Accès

Bus C3 et 10 : arrêt Temple
Station Libélo : arrêt Bourg Pasteur

Lundi : 13 h 30 à 18 h 30
Mardi : 13 h 30 à 16 h 30
Mercredi : 14 h 00 à 18 h 30
Jedi : 14 h 00 à 16 h 30

À compter du 1er octobre, l'accueil sera aussi ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 12h.

Les horaires de l'accueil changent pendant les vacances scolaires, appelez-nous avant de passer !

VIE ASSOCIATIVE : LA DYNAMIQUE CONTINUE

Information

Communication

Reprographie

En tant qu'association bourcaine, vous avez la possibilité de massicoter vos documents et réaliser vos travaux de photocopie, de mise en page, de pliage et d'agrafage.

Vous pouvez réaliser des tirages en noir et blanc, mais aussi en couleurs aux différents formats. En fonction de vos besoins, le papier peut être fourni. Pour les gros tirages, un devis sera effectué et réalisé avec un accord écrit.

La MJC ne fait aucun excédent financier pour ce service. Le prix de la copie est donc au prix coûtant.

Stop aux discriminations

Les MJC en Drôme Ardèche réaffirment leur attachement aux valeurs de tolérance, de respect de la dignité humaine, de droit à la différence et de la laïcité, et en cela elles se positionnent fermement contre tout acte discriminatoire qui invite à faire de la différence une anomalie à proscrire : origine, genre, faciès, religion, orientation sexuelle, santé, ...

TEMPS FORTS

CONFÉRENCE DE JOHANNA ADDENIN



Johanna Addenin,
autrice de "Et si c'était vrai?"

Samedi 26 septembre 19h
Théâtre le Rhône

Pas un cours magistral. Pas du développement personnel en mode yaourt allégé. Du vrai, du cash, du "qui-remet-en-question" — avec bienveillance mais sans filtre.

Ce soir là tout peut s'aligner pour toi :
Corps, âme, vision — et si tu repartais enfin entier ?

Pour ceux qui portent depuis trop longtemps la sensation que quelque chose ne s'est pas encore mis en place — c'est pour vous.

Plein tarif : 27€

Tarif adhérent MJC Jean Moulin : 15€

(100 entrées adhérent à prendre avant le 20 septembre
ensuite plein tarif)

TEMPS DANSES **K-POP**

SUNDIAL CREW & HIGHFIVE CREW

Samedi 24 octobre 20h45
Théâtre le Rhône

Tarif : 5 €



Sundial Crew

