MJC JEAN MACÉ
MAISON POUR TOUS

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

SAISON 2026-2027

SOMMAIRE

LE PROJET ASSOCIATIF 01
L'ÉTINCELLE 02
LE RHIZOME 03
INFOS PRATIQUES 04
ENFANCE, JEUNESSE, FAMILLE 06
ACTIVITÉS MUSICALES ENFANTS - ADOS - ADULTES 11
ACTIVITÉS ADULTES & SENIORS 12
NOS LIEUX D'ACTIVITÉS 19
ACTIVITÉS À LA MAISON RAVIER 20
LES GIRONDINS 21

ÉDITO

Cher(e)s adhérent(e)s, cher(e)s habitant(e)s,

En avant !

Courez, sautez, dansez, tapez des mains et des pieds. Là ! Regardez les opportunités qui s'offrent à vous. L'heure est venue de découvrir, d'apprendre et partager, n'hésitez plus. La MJC Jean Macé vous présente ses activités. Venez vous faire grandir. Levez les genoux, étirez les doigts, faites retentir votre voix. Entre ses murs vous attendent les réjouissances des heures qu'on donne à soi. **Dessin, peinture, chant, yoga, couture, langues, marche, sport, culture : la maison est ouverte à tous**.

A la regarder s'ébattre on ne donnerait pas son âge : 60 ans!

Mais l'âge c'est dans la tête. Elle vibre, elle pousse, elle rit. Elle a tout simplement l'âge de ceux qui la traversent. Cette année la maison soufflera 60 bougies et pourtant regardez : elle grandit ! Des jambes plus longues, des bras plus grands, pour mieux aller à la rencontre de tous les habitants du 7ème, au nord ET au sud de l'arrondissement.

Dans quelques mois le Pôle des Girondins, qui vient tout juste d'entrer en construction, donnera à la maison de nouvelles fenêtres, des espaces plus grands. Ce sera encore plus de temps pour vous, vos parents, vos enfants.

En avant ! Dès aujourd'hui. Demain se dessine maintenant. Un pas après l'autre, à grandes inspirations, lancez vous dans votre épanouissement.

Le Président,

Alexandre Bijoux

LE PROJET ASSOCIATIF

Le projet associatif c'est la colonne vertébrale d'une maison comme la nôtre. Elle structure notre identité et **projette nos ambitions sur 5 ans.**

DANS LE QUARTIER

- **Accroître notre rayonnement en proposant des animations dans les espaces publics du quartier**
- **Renforcer notre attractivité en diversifiant la typologie des actions mises en place**

À LA MJC

- **Adapter nos espaces et nos actions pour que les différents publics, à chaque étape de vie, se sentent accueillis**
- **Promouvoir la mixité culturelle et intergénérationnelle en favorisant des temps de rencontres, de partage et d'échanges**

AVEC NOS PARTENAIRES

Consolider notre réseau partenarial en tant que structure ancrée et identifiée

Mutualiser nos compétences pour élargir nos champs d'actions et s'ouvrir à d'autres publics

DANS LA SOCIÉTÉ

S'emparer des questions de société pour créer des espaces d'échanges avec les publics

Développer notre pédagogie citoyenne autour des questions de transitions écologique et sociale

Retrouvez tout le projet associatif en scannant ce QRcode :

ADHÉSION MJC

ÊTRE ADHÉRENT À LA MJC, C'EST :

→ **S'acquitter d'une adhésion individuelle**, dont le montant pour la saison 2026/27 est de 8 €/enfant et 13 €/adulte.
→ **Être en accord avec les valeurs de l'association** et son projet associatif
→ **Avoir le droit de vote à l'assemblée générale**
→ **Pouvoir se présenter** en tant qu'administrateur de l'association

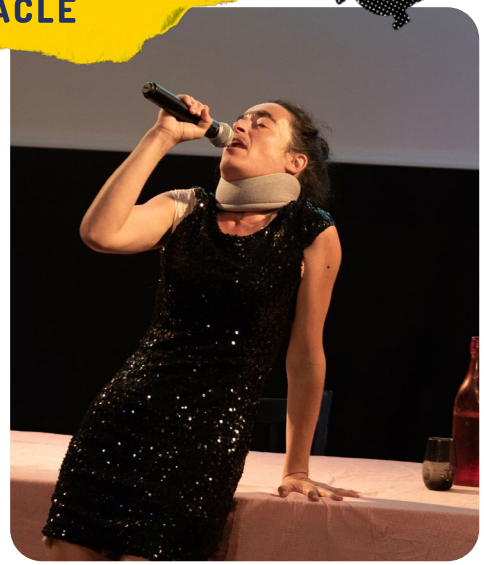
L'étincelle

SALLE DE SPECTACLE

Votre salle de spectacle s'est refait une beauté et en a profité pour se doter d'un nom : « L'Étincelle ».

Une étincelle, comme celle qui brille dans les yeux des petites et des grandes personnes pendant les spectacles, mais aussi celle qui peut allumer en nous une saine colère face aux injustices d'une société parfois difficile à comprendre.

Ce grand écart fait partie de notre identité : nous passons du jeune public aux seniors, de la conférence gesticulée au spectacle de danse, des pratiques amateures aux propositions professionnelles, en mêlant culture et éducation populaire. Nous sommes convaincus que cette diversité est essentielle à la compréhension de notre monde et nourrit notre lien aux autres.



Pauline Rollet ©Clau7

Certaines thématiques qui nous tiennent particulièrement à cœur continueront d'habiter notre programmation, comme la santé mentale ou les parcours migratoires, tout comme les spectacles à destination des enfants et les pratiques artistiques amateures.

Compagnie La Meduse a ta Ion ©Alain Desvernois

Nous sommes heureux de vous accueillir à L'Étincelle, un lieu vivant, ouvert à toutes et à tous, où chacun peut trouver de quoi s'émouvoir, réfléchir et partager.

RHIZOME

LE RHIZOME C'EST VOTRE CAFÉ ASSOCIATIF.

Ouvert du mardi au jeudi de 18h à 21h hors vacances scolaires.
Le Rhizome c'est un espace bar et petite restauration à prix doux mais c'est aussi :

- Un lieu ouvert et convivial où on se rencontre, on papote et on fait une pause
- Un lieu d'expérimentation qui se renouvelle sans cesse grâce à la participation des habitants du quartier
- Un lieu festif avec une programmation éclectique tout au long de l'année
- Un lieu où on réfléchit avec des temps de paroles et de débats autour des questions de société
- Un lieu d'exposition pour des artistes émergents

Tous les mois le Rhizome sort son programme. Ne ratez pas les soirées phares du Rhizome : Jam Session avec Flo, Jeux de Société avec Entourage ou la Scène Ouverte avec Jean Baptiste...

NB. : Le Rhizome est toujours partant pour de nouvelles propositions ! Si vous avez des idées, écrivez-lui sur : **rhizome@mjcjeanmace.fr**

A bientôt au Rhizome !

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTIONS

Quoi	Date	Lieu
Inscription Ateliers Enfants et Ados	À partir du mercredi 24 juin à 17h	**MJC**
Inscription ateliers seniors uniquement	Jeudi 3 septembre de 9h30 à 12h	**MJC**
Inscription Ateliers Maison Ravier	Vendredi 4 septembre de 18h à 20h	**Maison Ravier**
"Inscription Activités globales (hors musique, théâtre et photo)"	Samedi 5 septembre 9h 13h	**MJC**
Rencontre pré-inscription théâtre adulte	Mardi 8 septembre à 19h	**MJC**
Inscription ateliers et club photo	Mercredi 9 septembre à 19h	**MJC**
Pré-inscriptions Musique (instruments)	Jeudi 10 septembre de 17h à 20h	**MJC**

Plusieurs moyens de règlement sont acceptés : espèces, CB, chèques vacances ANCV (papier uniquement) et chèques (possible en 4 fois)

INFOS ACTIVITÉS

À SAVOIR - POUR TOUTES LES ACTIVITÉS ENFANTS, ADOS ET ADULTES

- les activités présentées dans cette brochure peuvent être soumises à des modifications.
- La MJC se réserve le droit d'annuler une activité ayant moins de 6 personnes inscrites.
- Il n'y a aucune activités pendant les périodes de vacances scolaires :
  - → du 19 au 30/10
  - → du 21/12 au 01/01
  - → du 15 au 26/02
  - → du 12 au 23/04
- La saison **débute le 14 septembre** 2026 et se termine le 19 juin 2027 (hors rattrapages éventuels et ateliers du vendredi en raison du calendrier des jours fériés)

RÉDUCTIONS

ÉTUDIANT / DEMANDEUR D'EMPLOI ou NON IMPOSABLE
Uniquement sur présentation d'un justificatif en cours de validité pour la saison en cours, réduction de 20 à 40 € selon le tarif de l'activité.

Montant activité	entre 150€ et 199€	entre 200€ et 299€	Entre 300€ et 399€	À partir de 400€
Montant réduction	- 20€	- 25€	- 30€	- 40€

Si non imposable, une réduction supplémentaire est possible suivant votre revenu fiscal (renseignement auprès de l'accueil).

RÉDUCTION DE 25 €
par activité supplémentaire ou 2ème activité dans la même famille (même foyer fiscal), dans le cas où le montant de la cotisation est supérieur à 160 €.

REMBOURSEMENT :
Un remboursement est possible uniquement s'il y a une incapacité à pratiquer l'activité, sur demande écrite déposée avant le 31 décembre (date limite, avec justificatif médical). Aucune autre situation ne donne droit à un remboursement. L'adhésion n'est pas remboursée. Le remboursement s'effectuera au prorata des séances restantes. La MJC retiendra 20% pour frais de dossier.

ENFANCE, JEUNESSE & FAMILLE

ACCUEILS DE LOISIRS EXTRASCOLAIRES

→ **Mercredis après-midis** (à l'école Marc Bloch)*
De 6 à 11 ans du 2 septembre 2026 au 30 juin 2027. Inscriptions à partir du 30 juin 2026

→ **Vacances scolaires** (à la MJC)*
De 6 à 11 ans en journée complète, repas compris.

**Tarif calculé en fonction du quotient familial CAF.*

FAMILLE

En plus de sa semaine de la parentalité, la MJC propose des **"Samedi Famille"**, un fois par mois ainsi que des activités parents-bébés.

ACCOMPAGNEMENTS À LA SCOLARITÉ

Les mardis et jeudis :

→ Enfants de 6 à 11 ans (élémentaire) de 17h à 18h30

→ Ados de 12 à 15 ans (collège) de 17h30 à 19h

SECTEUR JEUNES

→ Le secteur accueille les adolescents du quartier à **l'Adosphère** chaque période de vacances (sauf décembre et mois d'août)

→ Un accompagnement est proposé aux groupes de jeunes souhaitant mettre en place des projets (loisirs, vacances, solidarités...)

→ Des interventions aux collèges Clémenceau et Halimi permettent le lien avec les adolescentes et adolescents du quartier.

	ENFANTS : 6/11 ANS	ADOLESCENTS : 12/15 ANS
Vacances d'automne	Inscriptions à partir du **22 septembre**	Inscriptions à partir du **30 septembre**
Vacances Fin d'année (jour de l'an)		Fermeture de la MJC
Vacances d'hiver	Inscriptions à partir du **19 janvier**	Inscriptions à partir du **27 janvier**
Vacances de printemps	Inscriptions à partir du **16 mars**	Inscriptions à partir du **24 mars**
Vacances d'été	Inscriptions à partir du **8 juin**	Inscriptions à partir du **16 juin**

Retrouvez toutes les informations du secteur Enfance-Jeunesse-Famille sur notre site : → ***mjcjeanmace.com***

TARIFS / ACTIVITÉS ENFANTS, ADOS & FAMILLES

DÉBUT DES ACTIVITÉS : **le 16 septembre**

COTISATIONS

QUOTIENT FAMILIAL DE LA CAF

Dans quelle tranche êtes-vous ?

Nos tarifs pour les enfants et les ados sont calculés en fonction du **Quotient Familial CAF** (QF), sur présentation d'un justificatif à jour*, selon les tranches suivantes :

**Sans justificatif, la tranche de QF la plus haute sera appliquée.*

Tranche	Montant de votre QF
A	moins de 400
B	de 401 à 800
C	de 801 à 1200
D	de 1201 à 1600
E	plus de 1601

TARIFS/DURÉES

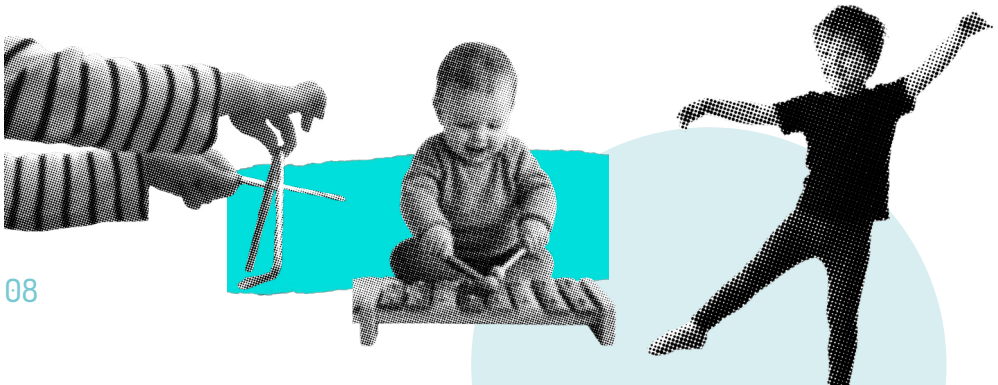
	Durée d'activité				
Tranche	**1h**	**1h15**	**1h30**	**2h**	**2h30**
A	154 €	165 €	178 €	191 €	246 €
B	172 €	187 €	201 €	216 €	280 €
C	204 €	220 €	237 €	254 €	328 €
D	234 €	254 €	273 €	293 €	378 €
E	254 €	275 €	296 €	318 €	412 €

Besoin de plus d'informations ? Contactez la coordination à :
→ ***famille@mjcjeamace.fr***

ACTIVITÉS JUSQU'À 6 ANS

Âge	Jour	Horaires	Durée/tarif*	Lieu
ÉVEIL ARTS PLASTIQUES				
4/6 ans	MERCREDI	10h45-12h00	**1h15**	MJC
4/6 ans	MERCREDI	15h00-16h15	**1h15**	Ravier
BABY GYM				
3/4 ans	MERCREDI	17h15-18h	**0h45**	MJC
ÉVEIL DANSE				
4/6 ans	MERCREDI	09h15-10h30	**1h15**	MJC
Parents/bébé (de 1 mois à marcheur)	SAMEDI (1x/mois)	9h15-10h15	**10 €/séance 27 €/3 séances**	MJC
ÉVEIL GYM				
5/6 ans	MERCREDI	16h15-17h15	**1h00**	MJC
ÉVEIL MUSICAL				
4/6 ans	MERCREDI	10h45-12h00	**1h15**	MJC
ÉVEIL THÉATRE				
4/6 ans	MERCREDI	09h15-10h30	**1h15**	MJC
MULTISPORT				
4/6 ans	MERCREDI	15h00-16h00	**1h**	Ravier
4/6 ans	MERCREDI	15h30-16h45	**1h15**	Gymnase Frida Kahlo

Les tarifs varient en fonction du quotient familial CAF, voir page 7.



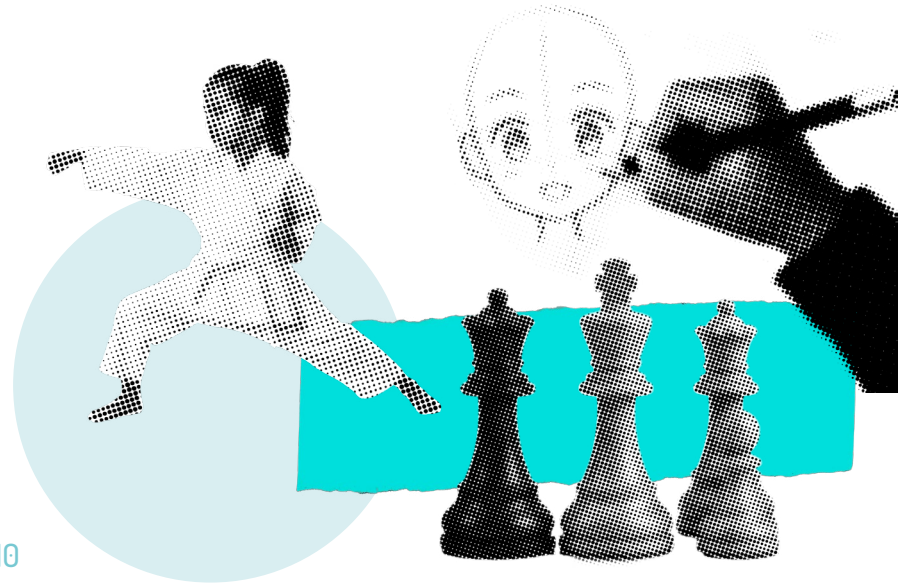
ACTIVITÉS 6 ANS ET +

Âge	Jour	Horaires	Durée/tarif*	Lieu
ANGLAIS				
6/10 ans	MERCREDI	10h45-12h00	**1h15**	MJC
ARTS CRÉATIFS				
7/11 ans	MERCREDI	13h45-15h	**1h15**	MJC
ARTS CRÉATIFS ET SORTIES CULTURELLES				
7/11 ans	MERCREDI	15h15-17h45	**2h30**	MJC
ARTS PLASTIQUES				
6/8 ans	MERCREDI	9h15-10h30	**1h15**	MJC
7/10 ans	MERCREDI	13h45-15h00	**1h15**	Ravier
BD-MANGA				
6/10 ans	MERCREDI	13h30-14h45	**1h15**	MJC
10/12 ans	MERCREDI	17h15-18h30	**1h15**	Ravier
DANSE				
6/8 ans	MERCREDI	10h45-12h00	**1h15**	MJC
7/10 ans	MERCREDI	15h30-16h30	**1h**	
DESSIN PEINTURE				
7/11 ans	MERCREDI	14h00-15h30	**1h30**	MJC
12 ans et +	MERCREDI	16h00-18h00	**2h00**	
ÉCHECS				
6/10 ans	MERCREDI	14h45-15h45	**1h**	MJC
6/10 ans	MERCREDI	16h15-17h15	**1h**	Ravier
ESPAGNOL				
6/10 ans	MERCREDI	9h15-10h30	**1h15**	MJC
INITIATION ARTS DU CIRQUE				
7/10 ans	MERCREDI	14h30-15h30	**1h**	MJC
KARATÉ KIDS				
6/8 ans	MERCREDI	14h00-15h00	**1h**	MJC
9 ans et +	MERCREDI	15h00-16h00	**1h**	

Âge	Jour	Horaires	Durée/tarif*	Lieu
MODERN JAZZ ADOS				
12 ans et +	MERCREDI	16h30-17h45	1h15	MJC
MULTISPORTS				
6/8 ans	MERCREDI	14h00-15h15	1h15	Gymnase Frida Kahlo
8/10 ans	MERCREDI	17h00-18h15	1h15	
8/10 ans	MERCREDI	13h45-15h00	1h15	Ravier
6/8 ans	MERCREDI	16h00-17h00	1h	
THÉÂTRE				
6/8 ans	MERCREDI	10h45-12h00	1h15	MJC
7/9 ans	MERCREDI	13h30-14h30	1h	
8/12 ans Débutant	MERCREDI	14h30-16h00	1h30	Colombier
12 ans et + Avancé	MERCREDI +18h de projet	16h30-18h30	2h*	
10/13 ans	JEUDI	17h15-18h45	1h30	

**Supplément de 60 € à 100 € selon le quotient familial.*

Les tarifs varient en fonction du quotient familial CAF, voir page 7.



ACTIVITÉS MUSICALES ENFANTS, ADOS & ADULTES

ATELIER PINK FLOYD AND CO (1x/15 jours)					
Adulte	MARDI	20h30-22h15	1h45/15 jours	187 €	MJC NEW
ATELIER INSTRUMENTAL EN GROUPE					
Adulte Bon niveau requis	LUNDI	20h00-21h30	1h30/15 jours	187 €	MJC
BATTERIE					
dès 8 ans	MERCREDI	10h-17h30	45min/2 adhérents	Adulte : 476 € Enfant : Tarif 1	ARTIS
GROUPE MUSIQUE ADO (en complément d'une inscription musique)					
dès 8 ans	MERCREDI	17h30-18h30	1h	75€	ARTIS
FLÛTE					
dès 8 ans	LUNDI MERCREDI JEUDI	15h00-20h00 14h00-22h00 15h00-22h00	45min/ 2 personnes	Adulte : 476 € Enfant : Tarif 1	MJC
GUITARE ACOUSTIQUE ET BASSE**					
dès 8 ans	LUNDI MERCREDI JEUDI	15h00-20h00 14h00-22h00 15h00-22h00	45min/3 personnes*	Adulte : 378 €** Enfant : Tarif 2	MJC
GUITARE ACOUSTIQUE					
dès 8 ans	JEUDI	15h00-22h00	45min/3 personnes*	Adulte : 378 €** Enfant : Tarif 2	MJC
M.A.O. (MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR)					
dès 15 ans	LUNDI MARDI	15h00-21h00 15h00-21h00	1h30/2 personnes 1x/15 jours	Adulte : 476 € Enfant : Tarif 1	MJC
PIANO					
dès 8 ans	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI	16h00-21h00 09h30-21h00 14h00-21h00	45min/ 2 personnes	Adulte : 476 € Enfant : Tarif 1	MJC
PIANO SELF					
Adulte	LUNDI, MARDI, VENDREDI	14h00-15h00	1h maximum	51 €	MJC

Tranche	A	B	C	D	E
Tarif 1	340 €	384 €	426 €	456 €	476 €
Tarif 2	246 €	278 €	287 €	308 €	330 €

Dans quelle tranche êtes-vous ? **Reportez-vous à la page 7.**

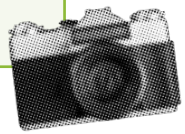
Besoin de plus d'informations sur les activités musique, contactez : → ***culture@mjcjeanmace.fr***

**Durée de 45 minutes pour un groupe de 3 personnes ou 1h pour 4 personnes.*
***Pour un créneau de 45 minutes pour 2 personnes : supplément de 65 € demandé.*

ACTIVITÉS ADULTES & SÉNIORS

ACTIVITÉS TECHNIQUES

Niveau	Jour	Horaires	Tarif	Lieu
COUTURE ET MODE				
Tous niveaux	LUNDI	9h30-11h30	362 €	MJC
Tous niveaux	LUNDI	18h00-20h00		
Tous niveaux	MERCREDI	18h00-20h00		
COUTURE ET MODE (1x/mois)				
Confirmés	SAMEDI	09h00-13h00	218 €	MJC
Confirmés	SAMEDI	13h45-17h45		
Tous niveaux	SAMEDI	09h00-13h00		
Tous niveaux	SAMEDI	13h45-17h45		
INFORMATIQUE (1x/15 jours)				
Seniors débutants	JEUDI	14h30-16h30	211 €	MJC
Seniors avancés	JEUDI	14h30-16h30		
PHOTO (1x/15 jours)				
Débutant	LUNDI	18h30-20h00	187 €	MJC
Débutant	MARDI	18h15-19h45		
Avancé Club 1	LUNDI	18h30-20h00		
Avancé Club 2	JEUDI	19h30-21h00		
Avancé Projet humain	MERCREDI	19h30-21h00		



SORTIES

SORTIES DANS LYON (1X/MOIS - 8 SORTIES)				
Tous niveaux	SAMEDI	10h00-12h00	71 €	Extérieur

DANSE

DANSE CONTEMPORAINE				
Avancé	JEUDI	20h00-21h30	316 €	Ravier
Débutant	VENDREDI	18h00-19h30		MJC
DANSES FOLKLORIQUES GRECQUES				
Tous niveaux	MARDI	18h15-19h45	316 €	MJC
DANSES URBAINES				
Tous niveaux	MARDI	20h00-21h30	316 €	MJC
MODERN JAZZ				
Débutant & intermédiaire	MERCREDI	18h00-19h30	316 €	MJC
Intermédiaire & avancé	MERCREDI	19h30-21h00		

ARTS PLASTIQUES & EXPRESSION

ATELIER D'ÉCRITURE (1x/mois)				
Débutant	VENDREDI	10h00-12h00	154 €	MJC
AQUARELLES				
Tous niveaux	JEUDI	14h00-16h00	295 €	MJC NEW
BD-MANGA (1x/15 jours)				
Tous niveaux	MERCREDI	19h30-21h00	187 €	MJC
COULEUR, PEINTURE & CRÉATION				
Tous niveaux	LUNDI	19h00-21h00	356 €	MJC
DESSIN - DONT 3 SÉANCES AVEC MODÈLE				
Débutant	LUNDI	20h05-22h05	396 €	MJC
Avancé	MARDI	20h00-22h00		
LES VENDREDIS RÉ-CRÉATIFS (scrapbooking, carnet de voyages...)				
Tous niveaux	VENDREDI	14h00-16h00	295 €	MJC NEW
DESSIN & PEINTURE - DONT 3 SÉANCES AVEC MODÈLE				
Tous niveaux	MERCREDI	18h45-21h15	495 €	MJC

ARTS DU SPECTACLE

IMPROVISATION / CRÉATION (THÉÂTRE & DANSE) + 12H DE PROJET

Tous niveaux	JEUDI	19h15-21h15	430 €	Colombier

THÉÂTRE

Débutant	LUNDI	18h-19h45 +25h30 de projet	466 €	Colombier
Avancé	LUNDI	19h45-21h30 +25h30 de projet		
Débutant	MARDI	19h-21h +18h de projet		
Intermédiaire	MERCREDI	19h-21h +18h de projet		

CHANT

CHANT ANNÉES 60 - 1x/15 jours

Tous niveaux	MARDI	20h30-22h15	187 €	MJC

NEW

GROUPE CHORALE

Tous niveaux	MARDI	14h15-16h00	214 €	MJC

CHANT INDIVIDUEL

Tous niveaux	MARDI	18h30-20h15	320 €	MJC

CHORALE VARIÉTÉ

Tous niveaux	LUNDI	19h30-21h00	275 €	Ravier

LANGUES

ANGLAIS

Intermédiaire	MARDI	19h00-20h15	269 €	E. Condé
Débutant petites connaissances	LUNDI	19h00-20h15		

ESPAGNOL

Débutant	MARDI	19h00-20h15	269 €	E. Condé
Avancé	MERCREDI	19h00-20h15		

ITALIEN

Intermédiaire	LUNDI	19h00-20h15	269 €	E. Condé
Débutant	LUNDI	20h15-21h30		

ACTIVITÉS SPORTIVES

AQUA DOUCEUR

Tous niveaux	VENDREDI	18h00-19h00	222 €	Résidence Domitys

ATELIER ÉQUILIBRE

Seniors	VENDREDI	11h30-12h30	222 €	MJC

NEW

BADMINTON

Tous niveaux	MERCREDI	16h00-17h30	145 €	Gymnase Delessert
Tous niveaux	JEUDI	20h30-21h45	125 €	

BARRE AU SOL

Tous niveaux	VENDREDI	12h30-13h30	240 €	MJC

NEW

BODY SCULPT

Facile	LUNDI	18h15-19h15	240 €	MJC
Intense	LUNDI	19h15-20h15		
Moyen	LUNDI	20h15-21h15		

CAPOEIRA

Tous niveaux	LUNDI	20h30-21h45	264 €	Ravier

CARDIO FITNESS

Moyen / Intense	MARDI	19h30-20h15	181 €	MJC

CROSS TRAINING

Intense	LUNDI	19h30-20h30	240 €	Ravier

GYM ALTERNATIVE

Moyen	JEUDI	19h00-20h00	240 €	Ravier

GYM DOUCE

Seniors Doux	LUNDI	08h55-09h55	222 €	MJC
Seniors Moyen	LUNDI	09h55-10h55		
Seniors Moyen +	LUNDI	10h55-11h55		

GYM ENTRETIEN

Facile	MERCREDI	9h00-10h00	240 €	Colombier
Doux	MERCREDI	11h15-12h15		

HIIT CIRCUIT TRAINING

Intense	MERCREDI	18h00-19h00	240 €	Ravier
Intense	MERCREDI	19h00-20h00		

MARCHE NORDIQUE - 10 SÉANCES

Tous niveaux	VENDREDI	10h00-11h00	222 €	Parc Blandan

MIX GYM (PLUSIEURS MÉTHODES DE GYM + ÉTIREMENTS)

Tous niveaux	MARDI	18h30-19h30	240 €	Rue Boyer

MIX RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Tous niveaux	MERCREDI	20h00-21h00	240 €	Ravier

MUSCULATION DOUCE

Seniors	VENDREDI	16H45-17H45	222 €	MJC

PILATES STRETCHING

Facile	LUNDI	18h30-19h30	240 €	Ravier
Facile	MARDI	9h30-10h30	240 €	MJC
Facile	MARDI	10h40-11h40		
Facile	MARDI	18h30-19h30		
Facile Tous niveaux	MARDI	20h15-21h15		
Doux	JEUDI	19h00-20h00		

PILATES DOUX

Doux	JEUDI	17h00-18h00	240 €	MJC

PILATES

Débutant	MARDI	12h30-13h30	240 €	MJC
Tous niveaux	MARDI	16h25-17h25		
Tous niveaux	MARDI	17h25-18h25		
Débutant	MERCREDI	18h00-19h00	240 €	École Marc Bloch
1 an et 2 ans	MERCREDI	19h00-20h00		
3 ans et +	MERCREDI	20h00-21h00		

PILATES FEMMES ENCEINTES (par 5 séances)

Doux	VENDREDI	13h30-14h30	40 €	MJC

PILATES POST-NATAL (par 5 séances - Bébé accepté)

Doux	VENDREDI	14h30-15h30	40 €	MJC

RENFO-CARDIO

Intense	JEUDI	18h00-19h00	240 €	MJC

RANDO BALADE (10 randos : 8 demi-journées, 2 journées)

Tous niveaux	SAMEDI	8h00-13h00	155 €	Extérieur

STRETCHING DOUX

Douceur / Seniors	VENDREDI	08h55-09h55	222 €	MJC

STRETCHING

Tous niveaux	MERCREDI	10h10-11h10	240 €	Colombier

TAÏ CHI CHUAN

Tous niveaux	MARDI	18h30-19h45	297 €	Ravier

CARDIO ZUMBA

Tous niveaux	LUNDI	18h15-19h15	240 €	MJC
Tous niveaux	LUNDI	19h15-20h15		

MISE EN FORME & BIEN-ÊTRE

MÉDITATION ACTIVE EN PLEINE CONSCIENCE

Tous niveaux	MARDI	19h00-20h00	240 €	Rue Boyer

QI GONG

Tous niveaux	MERCREDI	11h00-12h00	240 €	Ravier
Tous niveaux	MERCREDI	12h35-13h35	240 €	MJC

SOPHROLOGIE

Tous niveaux	VENDREDI	10h15-11h15	240 €	MJC

YOGA SUR CHAISE

Adapté / Seniors	MERCREDI	9h45-10h45	222 €	Ravier

YOGA DYNAMIQUE

Tous niveaux	LUNDI	18h45-19h45	240 €	École Marc Bloch
	LUNDI	20h00-21h00		
	MARDI	18h45-19h45		
	MARDI	20h00-21h00		

YOGA MATINAL

Tous niveaux	MARDI	7h00-7h45	206 €	MJC

YOGA

Tous niveaux	MERCREDI	18h15-19h30	297 €	Rue Boyer
Tous niveaux	MERCREDI	19h30-20h45		Rue Boyer
Tous niveaux	MERCREDI	18h10-19h25		MJC
2 ans et +	MERCREDI	19h35-20h50		MJC

LES SAMEDIS BIEN-ÊTRE (1x/Mois)

Méditation, qi gong au fil des saisons, shiatsu, naturopathie…
Les samedis bien-être sont en cours de construction.
Pour en savoir plus, consultez notre site.

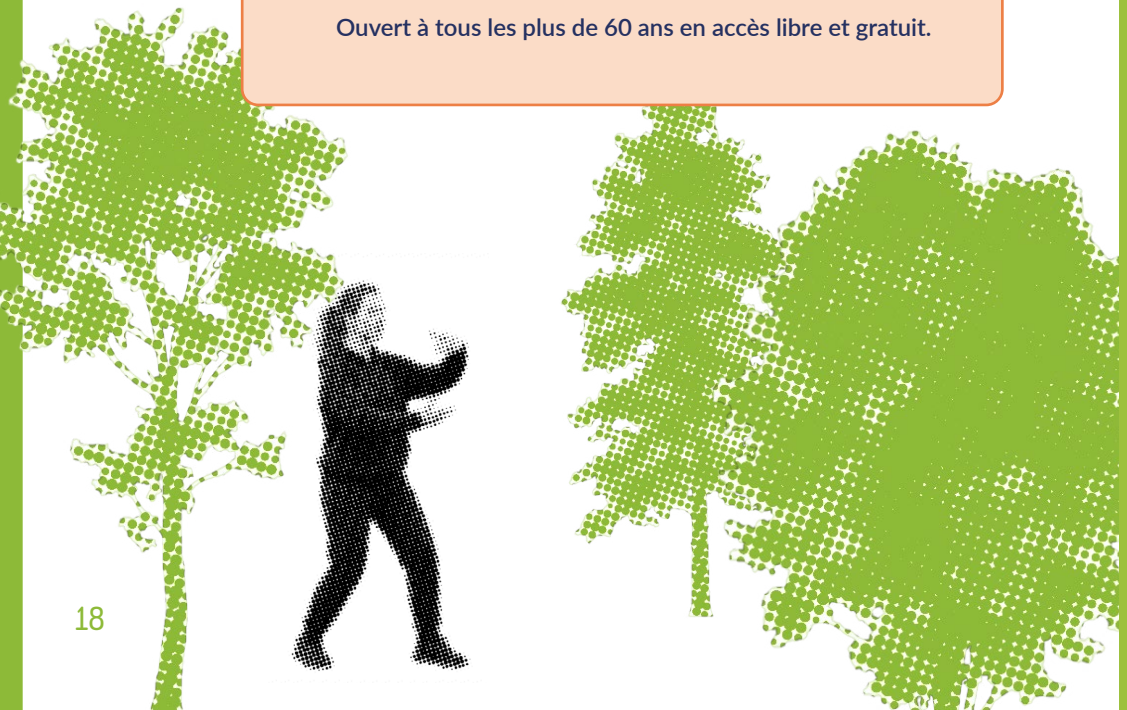
SPOT seniors

Le Spot Seniors bénéficie du soutien financier de la Ville de Lyon et de l'appui du CCAS.

Implanté depuis 3 ans à la MJC, le Spot du 7ème est un lieu d'accueil et de proximité pour créer du lien, de la rencontre et proposer de l'information.
Un programme mensuel pour deux temps dédiés par semaine :

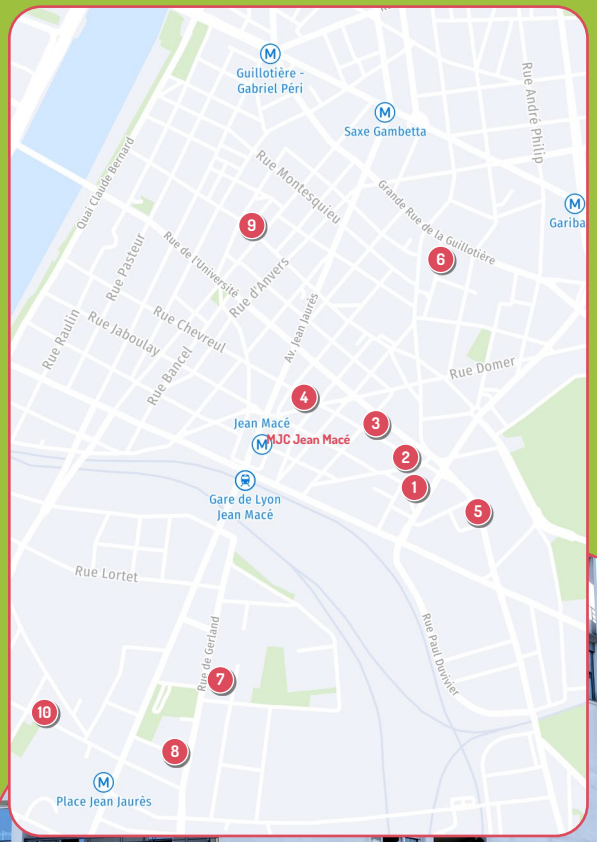
- **le lundi après-midi de 14h30 à 16h30**
- **le jeudi matin de 9h à 12h.**

Ouvert à tous les plus de 60 ans en accès libre et gratuit.



NOS LIEUX D'ACTIVITÉS

1. **MJC Jean Macé**
   38, rue Camille ROY
   69007 Lyon
2. **École de CONDÉ**
   23, rue Camille Roy
   69007 Lyon
3. **École Maternelle Marc BLOCH**
   93, rue Chevreul
   69007 Lyon
4. **Colombier**
   83bis, rue Chevreul
   69007 Lyon
5. **Résidence DOMITYS**
   20, route de Vienne
   69007 Lyon
6. **Rue Boyer**
   6, rue Claude Boyer
   69007 Lyon
7. **Gymnase Delessert**
   39, rue de Gerland
   69007 Lyon
8. **Maison Ravier**
   7, rue Ravier
   69007 Lyon
9. **ARTIS**
   24, rue Mazagran
   69007 Lyon
10. **Les Girondins**
    Place Vaclav Havel
    69007 Lyon
11. **Gymnase Frida Kahlo**
    1 place Elsa Cayat
    69007 Lyon



Création graphique : Hélène Berly - www.heleneberly.com

RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS À LA MAISON RAVIER

ENFANTS / ADOS

Activité	Âge	Jour	Horaires	Durée
EVEIL ARTS PLASTIQUES	*4/6 ans*	MERCREDI	15h00-16h15	1h15
EVEIL MULTISPORTS	*4/6 ans*	MERCREDI	15h00-16h00	1h00
ÉCHECS	*6/10 ans*	MERCREDI	16h15-17h15	1h00
ARTS PLASTIQUES	*7/10 ans*	MERCREDI	13h45-15h00	1h15
MULTISPORTS	*8/10 ans*	MERCREDI	13h45-15h00	1h15
MULTISPORTS	*6/8 ans*	MERCREDI	16h00-17h00	1h00
BD MANGAS	*10/12 ans*	MERCREDI	17h15-18h30	1h15

Les tarifs enfants et ados varient en fonction de la durée de l'activité et de votre tranche de **Quotient Familial**, voir **page 7**.

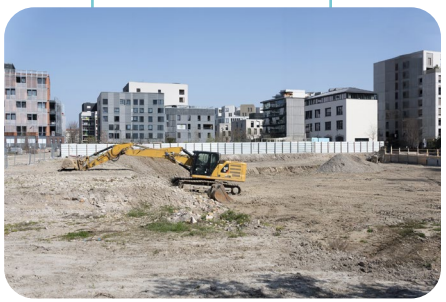
ADULTES

Activité	Niveau	Jour	Horaires	Tarif
CHORALE VARIÉTÉ	*Tous niveaux*	LUNDI	19h30-21h00	275 €
DANSE CONTEMPORAINE	*Avancé*	JEUDI	20h00-21h30	316 €
QI GONG	*Tous niveaux*	MERCREDI	11h00-12h00	240 €
YOGA CHAISE	*Adapté - séniors*	MERCREDI	9h45-10h45	222 €
GYM ALTERNATIVE	*Moyen*	JEUDI	19h00-20h00	240 €
PILATES STRETCHING	*Facile*	LUNDI	18h30-19h30	240 €
CIRCUIT HIIT	*Intense*	MERCREDI	18h00-19h00	240 €
			19h00-20h00	240 €
MIX RENFORCEMENT MUSCULAIRE	*Tous niveaux*	MERCREDI	20h00-21h00	240 €
CROSS TRAINING	*Intense*	LUNDI	19h30-20h30	240 €
CAPOEIRA	*Tous niveaux*	LUNDI	20h30-21h45	264 €
TAI CHI CHUAN	*Tous niveaux*	MARDI	18h30-19h45	297 €

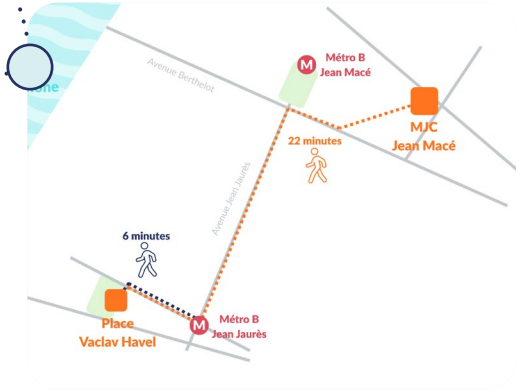
PÔLE SPORTIF, SOCIAL & CULTUREL DES GIRONDINS

La MJC Jean Macé étend ses activités au sud de l'arrondissement, tout en gardant son ancrage rue Camille Roy. Rendez-vous en 2027 !

Juin 2026 : Terrain en cours de construction



Vue du projet



Rentrée prévue en septembre 2027

Nous vous tiendrons informés des avancées !

HORAIRES ACCUEIL/SECRÉTARIAT

HORS VACANCES SCOLAIRES

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 19h
Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 19h

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Du lundi au vendredi 14h à 19h

ACCÈS

38, rue Camille Roy - 69007 Lyon
Métro B • Tram T2 • Bus 35, C7, C12

TÉL. 04 78 58 73 10

CONTACTS

Accueil et secrétariat :
→ *accueil@mjcjeanmace.fr*
Coordination Enfance Jeunesse Famille :
→ *famille@mjcjeanmace.fr*
Coordination activités musique, théâtre et programmation culturelle :
→ *culture@mjcjeanmace.fr*
Coordination activités adultes et seniors :
→ *activites@mjcjeanmace.fr*
→ *seniors@mjcjeanmace.fr*
Programmation et animation du Rhizome :
→ *rhizome@mjcjeanmace.fr*

MJC JEAN MACÉ
MAISON POUR TOUS

www.mjcjeanmace.com

VILLE DE LYON
GRANDLYON la métropole

Imprimé finançant une
contribution au climat
ClimatePartner.com/11151-2506-1536