



La Maison Maladière

MJC - Centre Social

SAISON
2019/2020



ÉQUIPE DE LA MAISON MALADIÈRE

DIRECTION : Dominique Vercherand

ADMINISTRATIF : Claire Fricot – Mélanie Pepey

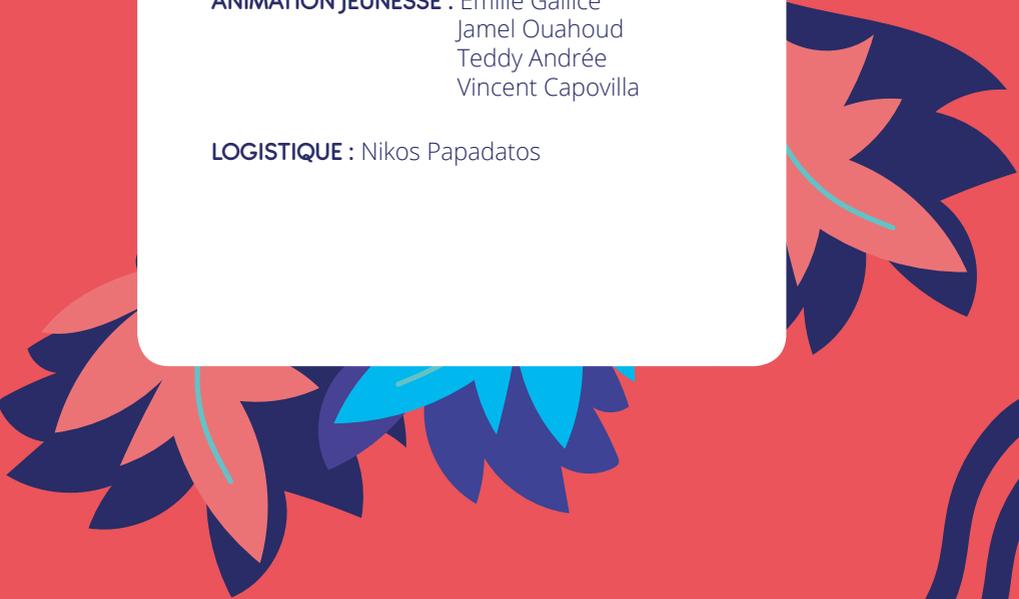
ACCUEIL : Mélanie Pepey – Guillaume Trouillet

ANIMATIONS LOCALES : Aldo Tomasino

RÉFÉRENTE FAMILLE : Séverine Bonin

ANIMATION JEUNESSE : Emilie Gallice
Jamel Ouahoud
Teddy Andrée
Vincent Capovilla

LOGISTIQUE : Nikos Papadatos



EDITO

BIENVENUE !



La Maison Maladière a le plaisir, pour son deuxième anniversaire, de vous accueillir pour cette nouvelle saison 2019-2020.

Ancrée sur les quartiers Drapeau, Clemenceau et Maladière notre maison s'adresse à tous les habitants, que ce soit pour pratiquer une activité socioculturelle, pour participer à nos animations "famille", nos projets en faveur des jeunes, aux actions culturelles que nous proposons tout au long de l'année pour animer notre quartier.

Notre maison est aussi un espace qui accompagne et soutient les associations et les habitants du quartier dans la mise en oeuvre de leurs projets. C'est également un espace d'expression et de participation où chacun peut trouver sa place et travailler à l'élaboration des projets et à la vie de l'association.

Ainsi cette année, beaucoup d'entre vous nous ont sollicité au sujet d'animations pour leurs enfants et leur famille. C'est pourquoi nous proposerons de nouvelles activités sportives pour les enfants de 4 à 6 ans et 7-10 ans, des ateliers de baby gym parents-enfants les vendredi matin, des ateliers d'échanges de savoir autour de la cuisine.

La Maison Maladière est aujourd'hui administrativement gérée par la Fédération Française des MJC. L'association de la Maison Maladière (anciennement Sémaphore) qui réunit des adhérents et habitants du quartier s'est constituée pour construire, enrichir et à terme prendre en charge le projet d'Education Populaire que nous défendons.

Dès le mois de septembre, elle proposera trois espaces de rencontres autour :

- ✘ des pratiques amateurs et de l'animation de notre maison,
- ✘ d'une programmation culturelle
- ✘ d'animations à destination des familles.

Alors n'hésitez pas à nous rejoindre si vous souhaitez vous investir à nos côtés et proposer des actions qui enrichiront notre projet et trouveront à travers « La Maison Maladière » une incidence pratique au service de l'animation de notre quartier.

« La Maison Maladière » est placée sous le signe de la tolérance, du respect, de la solidarité et nous vous attendons dès la rentrée !

A très bientôt !



CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

La Maison Maladière est une association régie par la loi de 1901. La carte d'adhérent individuelle est obligatoire et valable de septembre à fin août pour pratiquer une ou plusieurs activités. Son montant s'élève à 4 € par personne ; elle est valable à l'Espace Baudelaire, au Centre Social du Tempo, dans les MJC dijonnaises Montchapet, Bourroches, Grésilles et Maison Phare.

Le montant de la cotisation annuelle aux activités est basée sur 30 séances minimum, de septembre à juin. Un supplément s'applique aux personnes domiciliées hors Dijon.

À partir de la deuxième activité pratiquée au sein d'une même famille (parents et/ou enfants à charge), une réduction de 10% sera appliquée sur le montant total des cotisations.

Les tarifs individuels des activités sont calculés en fonction du revenu fiscal de référence et du nombre de parts composant le foyer. Les cotisations se règlent à l'année (paiement possible en trois fois). L'encaissement des chèques s'effectue en fin de mois, de septembre à décembre.

Une séance d'essai est possible, sous réserve de places disponibles et en concertation avec l'animateur. La Maison Maladière se réserve le droit d'arrêter un créneau d'activité après les vacances d'automne si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant. Un remboursement des séances non réalisées sera alors effectué.

Remboursements :

Aucune absence à une ou plusieurs séances ne donnera lieu à un remboursement. Toutefois, pour raison strictement médicale (certificat médical obligatoire), en cas d'arrêt temporaire supérieur à 2 mois ou en cas d'arrêt définitif de l'activité, un remboursement partiel pourra être effectué à la hauteur de 10 séances maximum.

Calcul du tarif :

- prendre le revenu fiscal de référence indiqué sur votre dernière feuille d'imposition,
- ✕ diviser par le nombre de parts,
- ✕ trouver votre tarif (A,B,C,D, E, F) parmi les 6 tranches,
- ✕ vous reporter au tableau de l'activité de votre choix pour connaître le tarif correspondant.

TARIFS TRANCHES

A	jusqu'à 9 000 €
B	9 001 à 13 000 €
C	13 001 à 17 000 €
D	17 001 à 23 000 €
E	23 001 à 30 000 €
F	30 000 et + €



SOMMAIRE

ACTIVITÉS D'EXPRESSION

P.1

ARTS PLASTIQUES

P.1

CRÉATION MUSICALE

P.4

DANSES

P.7

LOISIRS

P.11

RELAXATION

P.13

SPORT

P.14

LA MAISON MALADIÈRE SOUTIEN LA VIE ASSOCIATIVE LOCALE

P.18

ASSOCIATION SOCIO-CULTURELLE ET SPORTIVE

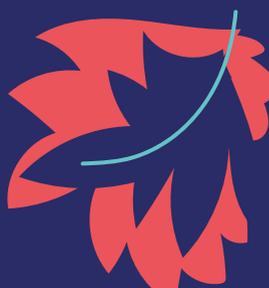
P.21

DISTRIBUTION DE PANIERS BIO

P.23

PERMANENCES SOCIALES ET SERVICES

P.24

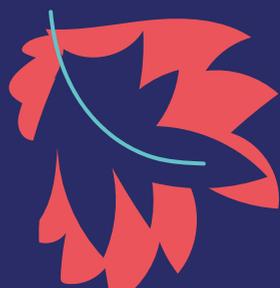


COIN FAMILLE

P.26

JEUNESSE

P.28



ACTIVITÉS D'EXPRESSION

ATELIER THÉÂTRE

En début d'année animateur et participants définissent un projet (travail sur un thème ou une pièce entière, clown, masque...). Ensuite, c'est un peu l'aventure : on explore chaque scène en variant les styles de jeu, les entrées, les supports. En donnant la priorité aux corps, aux émotions, aux textes, à la rencontre, au plaisir. Faire simple et juste en restant au plus près des individus et des mots. Avec, en fin d'année, cette chose terrifiante et magnifique : la rencontre avec le public (groupes mélangeant débutants et confirmés).

Animateur : Gérard FRANÇOIS

Horaires : Mercredi 17h30-19h45 et 20h15-22h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	215 €	220 €	230 €	240 €	250 €	255 €
Extérieur	235 €	245 €	255 €	265 €	270 €	268 €



ARTS PLASTIQUES

COURS DE DESSIN ET PEINTURE

Réalisation de dessins figuratifs avec différents supports (pastels, crayon, encre, gouache, ...).

Animatrice : Clémence HOURCADE-CANDELE

Horaires : Mardi 17h15-18h45 (6-13 ans) / mercredi 18h30-20h30 (adultes)

Public : 6-13 ans et adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs enfant

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	135 €	145 €	155 €	160 €	165 €	170 €
Extérieur	170 €	180 €	190 €	200 €	210 €	220 €

Tarifs adulte

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	180 €	190 €	200 €	210 €	220 €	230 €
Extérieur	240 €	250 €	260 €	270 €	280 €	290 €

DESSIN AVEC MODÈLE VIVANT

Le corps humain, objet d'étude ou moyen d'expression artistique ?
Les deux bien sûr,... et depuis longtemps !...

Animateurs : Daniel CARETTE, Pierre ROUTHIER

Horaires : Lundi 14h30-16h30 (adultes)

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

OU :

Animateur : Jean Louis BOREL

Horaires : Mardi 19h30 à 21h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	45 €	50 €	55 €	60 €	65 €	70 €
Extérieur	60 €	65 €	70 €	75 €	80 €	85 €



SCULPTURE – MODELAGE

D'abord quelques croquis rapides pour choisir la pose, puis nous élaborons une statue d'argile. Recherche du geste..., des lignes. Des week-ends seront proposés. Un programme sera établi en début de saison.

Animateur : Jean Louis BOREL

Horaires : Jeudi : 14h00-17h00

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs enfant

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	240 €	250 €	260 €	270 €	280 €	290 €
Extérieur	260 €	270 €	280 €	290 €	300 €	310 €



CRÉATION MUSICALE

ATELIER DÉCOUVERTE INSTRUMENTALE

Dans cet atelier, les enfants vont découvrir trois instruments : le piano, la batterie et la guitare..., à travers l'apprentissage de notions tels que le solfège, la lecture rythmique et l'apprentissage de quelques morceaux de musique.

Animateur : Jean-Michel BOVE

Horaires : Mercredi : 14h00-17h00 (cours de 45 minutes, groupe de 3 ou 4)

Public : 4 à 6 ans

Lieu : Bâtiment Maladière

Jean-Michel sera présent pour les inscriptions les
mercredi 4 septembre de 10h à 19h et le vendredi 6 septembre de 16h30 à 19h

Tarifs enfant

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	230 €	240 €	250 €	260 €	270 €	280 €
Extérieur	250 €	260 €	270 €	280 €	290 €	300 €

BATTERIE

Aller à l'essentiel ! Voilà comment on pourrait définir l'esprit de l'atelier batterie. Le but recherché : être capable, le plus rapidement possible, de jouer en groupe, tout en passant par le solfège rythmique et la technique; travailler un répertoire, le tout dans une ambiance décontractée mais sérieuse. Un baladeur MP3 ou une clef USB sera demandé en début d'année.

Animateur : Jean-Michel BOVE

Horaires : Lundi et mardi : 14h-21h30
Mercredi : 9h30-12h et 17h-20h
Jeudi 20h-22h (cours de 30 minutes)

Public : Tout public à partir de 4 ans

Lieu : Bâtiment Maladière

Jean-Michel sera présent pour les inscriptions les
mercredi 4 septembre de 10h à 19h et le vendredi 6 septembre de 16h30 à 19h

Tarifs collectifs

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	285 €	295 €	305 €	315 €	325 €	335 €
Extérieur	310 €	320 €	330 €	340 €	350 €	360 €

Tarifs individuels

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	450 €	470 €	490 €	510 €	525 €	535 €
Extérieur	485 €	510 €	520 €	535 €	545 €	555 €

COURS DE CHANT

Découvrir le chant en développant la détente corporelle et la technique vocale, en apprenant les bases du solfège et du rythme à travers un répertoire varié.

Animatrice: Mi- Ja KIM

Horaires Mardi : 15h30-19h30 / Mercredi : 12h-20h / Jeudi : 14h-20h
Vendredi : 14h-20h

Public : À partir de 10 ans et adultes

Lieu : Bâtiment Maladière



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	500 €	520 €	530 €	545 €	565 €	575 €
Extérieur	530 €	550 €	560 €	575 €	595 €	605 €

GUITARE ET BASSE

Devenir un musicien autonome et à l'écoute tout en se faisant plaisir, voilà l'objectif de ce cours ! Au programme : technique, accords, solo seront abordés en fonction du répertoire choisi par chacun : rock, métal, folk, classique, jazz...

Animateur Joseph ONEGLIA

Horaires : Mercredi : 13h-18h / Jeudi 14h-18h

Public Tout public à partir de 10 ans

Lieu : Bâtiment Maladière

Joseph sera présent pour les inscriptions
le mercredi 4 septembre de 14h00 à 18h00

Tarifs collectifs (1 heure)

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	280 €	290 €	300 €	310 €	320 €	330 €
Extérieur	300 €	325 €	335 €	340 €	345 €	350 €



PIANO

Apprendre le piano de manière amusante et passionnante : balades à travers les styles musicaux, dictée musicale, performance technique, improvisation de rythmes, harmonisation. Les cours sont « individuel-collectifs » et organisés selon l'âge, le niveau, le nombre de participants, pour une meilleure pédagogie.

Animatrice : Mi Ja KIM

Horaires : Mardi : 15h30-19h30 / Mercredi : 14h-20h / Jeudi : 14h-20h / Vendredi : 14h-20h

Public : Enfants de 3 à 5 ans : cours de 30 minutes

Enfants de 6 à 12 ans : cours de 45 minutes

Enfants à partir de 13 ans et Adultes : cours de 1 heure

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs collectifs

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	260 €	270 €	280 €	290 €	300 €	310 €
Extérieur	290 €	300 €	310 €	320 €	330 €	340 €

Tarifs individuels

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	490 €	510 €	530 €	550 €	570 €	590 €
Extérieur	530 €	550 €	570 €	590 €	600 €	610 €



VIOLON

Ludique pour les plus jeunes, l'apprentissage du violon poursuit l'objectif, pour les plus grands et les adultes, de jouer en « ensemble ».

Animatrice : Nathalie VALTAT

Horaires : Vendredi : 15h-20h

Public : Tout public à partir de 5 ans

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs cours individuels : 3/4h

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	530 €	545 €	560 €	570 €	585 €	595 €
Extérieur	555 €	570 €	585 €	610 €	625 €	635 €

Tarifs cours collectifs : 1h

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	355 €	375 €	385 €	400 €	415 €	425 €
Extérieur	380 €	395 €	410 €	425 €	440 €	455 €

Tarifs cours collectifs : 1/2h

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	165 €	175 €	185 €	195 €	205 €	215 €
Extérieur	180 €	195 €	205 €	215 €	225 €	235 €

Nathalie sera présente pour les inscriptions le lundi 2 septembre de 17h00 à 19h00

DANSE

DANSE CLASSIQUE

Éveil : L'éveil à la danse est un moyen pour l'enfant de connaître son corps et d'appréhender son environnement.

A partir de 8 ans : la danse classique est enseignée à partir de 8 ans, dans sa forme « en dehors ».

Professeur : Marie GAVINO

Horaires : 4 ans : Jeudi 17h00-17h45

5 ans : Jeudi 17h45-18h30

6-7 ans : Vendredi 17h00-17h45

8-9 ans : Vendredi 17h45-18h45

10-12 ans : Vendredi 18h45-19h45

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	140 €	145 €	150 €	155 €	160 €	165 €
Extérieur	150 €	165 €	170 €	175 €	180 €	185 €



RAGGA DANCEHALL

Le Ragga Dancehall est une danse urbaine issue de la culture Jamaïcaine. Les mouvements appelés « steps » sont très variés et codifiés. Misant surtout sur l'attitude, cette danse reste accessible à toutes et tous. Ondulations, énergies et flow seront développés tout au long des cours sous forme de chorégraphies, routines et freestyle.

Animatrice : Cécile ALABI

Horaires : 7-10 ans : Lundi 17h30-18h30

11-18 ans : Lundi 18h30-19h30

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	140 €	150 €	160 €	165 €	170 €	175 €
Extérieur	150 €	160 €	170 €	180 €	190 €	190 €

DANSE FOLK D'ICI ET D'AILLEURS

Une invitation à la danse traditionnelle et moderne, en cercle, en ligne, par couple, de bal et d'animation ! Un atelier tonique pour le plaisir et vous donner l'envie de danser dans une ambiance conviviale ! Un voyage dans le monde de la danse, sur de la musique folk, rétro, actuelle... nous partirons faire un tour en France mais aussi en Europe, Balkans et Méditerranée, Etats-Unis... Au programme : discipline du corps, vitalité d'esprit, initiation et technique des pas, apprentissage des danses et chorégraphies...

Animateur : Patrice PERDRISOT

Horaires : Lundi 17h30-18h30 : **Danse folk «Gold»**. Un tour du monde avec des danses simples ou plus complexes, en ligne ou en couple

Lundi 18h30 -19h30 : **Danse folk « d'ici et d'ailleurs »**. Initiation et apprentissage des danses en cercles, en chaîne et par couple.

Lundi 19h30-20h30 : **Danse en ligne**. Découverte de la danse en ligne moderne et rétro ! Madison, cumbia, Charlerston, Merengue, Bachata...

Lundi 20h30-21h30 : **Danse folk Balkans et Méditerranée**. Initiation et technique des pas, chorégraphie en cercle et en chaînes.

Public : Adultes à partir de 16 ans

Lieu : Bâtiment Maladière

-20 % sur le tarif à partir de la seconde activité proposée par Patrice.

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	65 €	70 €	75 €	80 €	85 €	90 €
Extérieur	75 €	80 €	85 €	90 €	95 €	100 €

DANSE ORIENTALE

En travaillant les bases techniques (ondulations, dissociation, accents,...) de la danse égyptienne, vous découvrirez des rythmes pleins de contrastes dans une ambiance détendue.

Animatrice : Cécile MOURAUX (SAMARA)

Horaires : Mardi : 20h30-21h45 (initiation) / Mercredi : 19h45-21h (avancés – atelier scène)
Mercredi : 21h-22h15 (intermédiaires)

Public : À partir de 16 ans

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	180 €	190 €	200 €	215 €	225 €	230 €
Extérieur	200 €	210 €	225 €	240 €	245 €	250 €

FLAMENCO

Le Flamenco prend ses racines dans les cultures gitanes, juives, arabo-andalouses. Cette danse de caractère, inscrite au patrimoine de l'humanité, vous permettra de développer votre sens du rythme, votre capacité de concentration, tout en entretenant une tonicité du corps et de l'esprit.

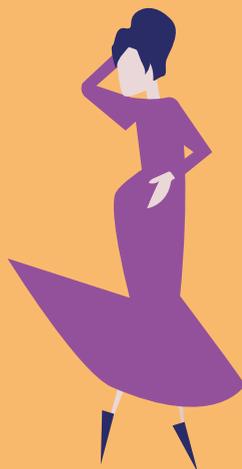
Animatrice : Flam&Co

Horaires : Jeudi 19h15-20h30 (intermédiaires)

Public : À partir de 16 ans

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	180 €	190 €	200 €	215 €	225 €	230 €
Extérieur	200 €	210 €	225 €	240 €	245 €	250 €



HIP HOP

Breakdance enfants/ados : style de danse acrobatique et aérien mélangeant plusieurs qualités physiques : force, souplesse, vitesse, coordination...mais aussi des qualités musicales et rythmiques.

Hip hop : top styles réunissant plusieurs courants de la danse Hip Hop comme le popping, locking, new style et house dance...

Animateur : Mohsen BOUGUERRA.

Mercredi : 7-11 ans (débutants) : 17h15-18h15
15 ans et adultes : 18h30-19h30

Vendredi : Confirmés (2 ans de pratique) : 17h-18h15
Ados confirmés : 20h45-22h00

Lieu : Bâtiment Maladière



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	210 €	220 €	230 €	240 €	250 €	260 €
Extérieur	230 €	240 €	250 €	260 €	270 €	280 €

MODERN JAZZ (ENFANTS, ADOLESCENTS)

Le « modern jazz » mêle éveil corporel, art, émotion, énergie pour les plus jeunes,... rigueur et techniques chorégraphiques pour les plus âgés ; avec un seul mot d'ordre : le plaisir avant tout !

Professeur : Elodie BAUDSON

Horaires : Jeudi : 6-8 ans : 16h30-17h30
4-5 ans : 17h30-18h30
12-14 ans : 18h30-19h30
à partir de 15 ans : 19h30-20h30
Vendredi : 9-11 ans : 17h15-18h15

Lieu : Bâtiment Maladière



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	140 €	150 €	160 €	165 €	170 €	175 €
Extérieur	150 €	160 €	170 €	180 €	190 €	190 €

STREET JAZZ ADOLESCENTS

Inspiré des clips vidéo, le street jazz se situe entre le hip hop et le modern jazz et se danse sur des musiques actuelles.

Professeur : Elodie BAUDSON

Horaires : Jeudi : 20h30-21h30

Public : 16 ans et +

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	145 €	155 €	165 €	170 €	175 €	180 €
Extérieur	160 €	170 €	180 €	185 €	190 €	195 €

LOISIRS

AUTOUR D'UN LIVRE, AUTOUR DES LIVRES

Se retrouver chaque mois pour partager son plaisir de lire et, pourquoi pas, découvrir grâce au groupe ce qu'on n'aurait pu découvrir seul...telle est l'ambition de « Autour d'un livre »

Animatrice : Monique FLEITH

Horaires : Mardi : 14h15-16h30 (première séance le 17 septembre)

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs : Adhésion Maison Maladière (4€)

JEU D'ÉCHECS [accessible aux personnes en situations de handicap]

Organisé et animé par l'Académie d'échecs Philidor.

Horaires : Mardi 9h30 à 11h30

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs : 40€ et adhésion Maison Maladière (4€)

ATELIER DE COUTURE

Réalisation de tous travaux (confection, ameublement, réparations) sous la conduite d'une professionnelle.

Animatrices : Nadine FURDIN

Horaires : Lundi 14h-16h30 / Lundi 17h-19h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	70 €	95 €	120 €	140 €	160 €	185 €
Extérieur	85 €	115 €	135 €	155 €	175 €	200 €



CLUB VERMEIL (ACTIVITÉ SÉNIORS)

Ateliers de bricolage, échange d'idées et de passions, jeux de société, animations et sorties diverses

Animatrice : Françoise de MARICOURT

Horaires : Jeudi 14h-18h (14h30 à 18h pendant les vacances scolaires)

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs 6 euros à l'année + adhésion Maison Maladière (4€)

Possibilité de prendre le goûter 10 euros par trimestre.

PHOTO NUMÉRIQUE

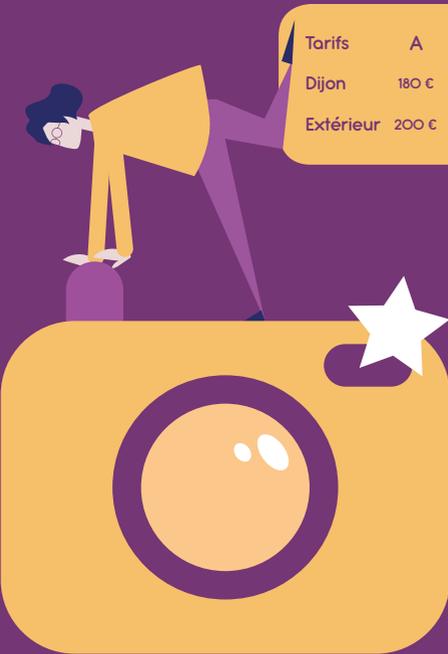
Un atelier qui vous permettra de maîtriser votre appareil photo numérique. Des réunions critiques et techniques dans une ambiance sympa et des sorties de prises de vues sur le terrain. Sortie samedi ou dimanche tous les 15 jours environ.

Animateur : Mikaël RAINOT

Horaires : Mercredi : 18h-19h30

Public : Adultes (à partir de 16 ans)

Lieu : Bâtiment Balzac



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	180 €	195 €	210 €	225 €	240 €	255 €
Extérieur	200 €	215 €	230 €	240 €	260 €	275 €

RELAXATION

HATHA YOGA

Contribuez à votre bien-être physique, mental et émotionnel grâce à la pratique du yoga...

Animatrice : Zurine MADINABEITIA

Horaires : Mardi : 12h15-13h15 (débutant)
19h15-20h15 (intermédiaire)
20h30-21h30 (avancé)

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	100 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
Extérieur	110 €	120 €	125 €	130 €	135 €	140 €



QI GONG

Discipline favorisant la détente et le bien être, le Qi Gong permet d'accumuler de l'énergie, de se revitaliser en mettant en harmonie le physique et le mental.

Animatrice : Nathalie GUENIOT

Horaires : Vendredi 12h30-13h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	105 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
Extérieur	115 €	120 €	125 €	130 €	135 €	140 €

SPORT

BABY GYM

NOUVEAU !!!

Venez passer un agréable moment avec votre enfant.

Animatrice : non défini

Horaires : non défini (nous contacter)

Public : Enfant 18 à 36 mois accompagné d'un parent

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	85 €	100 €	115 €	130 €	145 €	160 €
Extérieur	105 €	130 €	145 €	160 €	175 €	190 €

MULTISPORT DES LOUPIOTS

Roller, basket, mini tennis, gym, athlétisme, ...

Animateur : Adrien ALIX

Horaires : Mardi : 4-5 ans : 17h-17h45

6-8 ans : 18h-19

Vendredi : 6-8 ans : 17h15-18h15

Public : À partir de 4 ans

Lieu : Gymnase du Drapeau (avenue Général Fauconnet)



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	105 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
Extérieur	115 €	120 €	125 €	130 €	130 €	140 €

GYMNASTIQUE TONIQUE

Entraînement sur la musique... renforcement musculaire, élastiques, stretching, abdo-fessiers.

Animateur : Stéphane HEITZMANN

Horaires : Mardi 19h30-20h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	105 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
Extérieur	115 €	120 €	125 €	130 €	130 €	140 €

GYMNASTIQUE ENTRETIEN

Assouplissements, renforcement musculaire, abdo-fessiers.

Animateurs : Stéphane HEITZMANN / Adrien ALIX

Horaires : Mardi 9h-10h et vendredi 9h-10h

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	105 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
Extérieur	115 €	120 €	125 €	130 €	130 €	140 €

GYMNASTIQUE STRETCHING

Assouplissements, étirement, relaxation.

Animatrice : Adrien ALIX

Horaires : Vendredi 10h-11h

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	105 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
Extérieur	115 €	120 €	125 €	130 €	130 €	140 €

FITNESS

Plusieurs cours dans la semaine... jamais la même chose !! :

- travail cardio-respiratoire (cours d'aéro ou de « Low Impact Aerobic »).
- travail musculaire (cours d'abdos - cuisses - fessiers, renforcement musculaire buste-dos).
- circuit minceur: plusieurs ateliers cardio musculaire utilisant différents matériels (haltère, ballon, step, élastique,.....).

Animatrice : Anne Laure AMIOT

Horaires : Lundi : 18h-19h / Jeudi : 18h30-19h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	185 €	195 €	205 €	215 €	225 €	235 €
Extérieur	210 €	220 €	230 €	240 €	250 €	260 €

ZUMBA

Vous aimez bouger, danser, alors rejoignez-moi au cours de zumba !!

Chaque cours ressemble à une fête!! Vous allez bouger, sculpter, affiner votre corps tout en vous amusant!! Discipline fitness qui allie travail cardio-respiratoire et musculaire au son des musiques latines.

Strong by Zumba !

Animatrice : Anne-Laure AMIOT

Horaires : Mercredi : 19h45-20h45 / Jeudi : 19h45-20h45

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	185 €	195 €	205 €	215 €	225 €	235 €
Extérieur	210 €	220 €	230 €	240 €	250 €	260 €

PILATES

Renforcement musculaire qui s'inspire du yoga. Se muscler en douceur, sans impact (muscles profonds et stabilisateurs). Travail aussi sur la respiration, les étirements et l'assouplissement. Se pratique au sol sur un tapis.stretching, abdo-fessiers

Animatrice : Anne Laure AMIOT

Horaires : Lundi 12h30-13h30 et 19h-20h

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac



Tarifs	A	B	C	D	E	F
Dijon	185 €	195 €	205 €	215 €	225 €	235 €
Extérieur	210 €	220 €	230 €	240 €	250 €	260 €

LA MAISON MALDIÈRE SOUTIEN LA VIE ASSOCIATIVE LOCALE

DANSES MÉDIÉVALES

Proposé et animé par la **Guilde de la Chouette**

Horaires : Vendredi 19h30-22h (Renseignements auprès de l'association au 03 80 71 28 60)

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

ATELIER DE DANSES DE BRETAGNE

Proposé et animé par Biz Bihan (<http://bizbihan.wordpress.com/>)

Horaires : Lundi 20h00-22h30 (Renseignements auprès de l'association au 06 50 18 13 31)

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

COURS DE TANGO ARGENTIN DE BAL

Tango, milonga, valse argentine

Proposé et animé par l'association **Tango d'O**

Horaires : Mardi 19h15-23h00 (Renseignements auprès de l'association aux horaires des séances ou par mail à tangodor@hotmail.fr)

Public : À partir de 16 ans

Lieu : Bâtiment Balzac

COURS DE LINDY UP

Le Lindy Up est une danse de rue qui s'est développée vers la fin des années 1920, en parallèle avec le Jazz et plus particulièrement le Swing. C'est un peu l'ancêtre du Rock.

Proposé et animé par l'association **Lindy Up**

Horaires : Mardi 19h30-23h00

Renseignements auprès de l'association aux horaires des séances et au 06 80 90 41 21

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac



ATELIER ARTS PLASTIQUES

Cours de dessin, peinture, gravure, argile, ... sorties culturelles.
Renseignements auprès de l'association : 07 81 84 26 33
Organisé par l'association **Art-Présence**.

Animateurs : Céline EMORINE

Horaires : Mardi 14h00-17h00

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

RÉSIDENCES D'ARTISTES...

COMPAGNIE « LA MÈRE FOLLE »

Troupe de théâtre
Renseignements aux heures de séances

Animateurs : Gérard FRANCOIS

Horaires : Lundi 19h30-22h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

« LA TROUPANOUS »

Troupe de théâtre

Horaires : Jeudi 18h30-22h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

« PONCTUATION »

Troupe de théâtre. Création de spectacle vivant.

Horaires : Mardi 20h30-23h00

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Maladière

« ARTE FLAMENCO »

Compagnie de danse. Création de spectacles vivants (dances, chants, musiques, théâtre, etc.)

« SAMARA »

Troupe de Danse Orientale. Création de spectacles de danses...

« FLAM&CO ATELIER CHORÉGRAPHIQUE »

Proposé et animé par **Flam&Co** Afin de réviser ou d'apprendre en accéléré les différentes chorégraphies, des ateliers de 1 à 5 séances seront mis en place tout au long de l'année. Le programme sera établi au fur et à mesure en concertation avec les participants.

Horaires : Mercredi 19h15-20h45

Public : à partir de 16 ans

Lieu : Bâtiment Balzac

JEU D'ÉCHECS

Organisé et animé par l'**Académie d'échecs Philidor**.

Renseignements et inscriptions auprès de l'association au **O6 74 49 93 37**

Horaires : selon les âges et les groupes : vendredi 14h00-16h00 (seniors)
et 19h45-23h30 (adultes, 2 cours)
Samedi 9h00-10h30 (enfants) et 10h30-12h30 (enfants)

Public : tout public à partir de 5 ans

Lieu : Bâtiment Balzac

GYMNASTIQUE « SPÉCIAL RETRAITÉS »

Les cours sont basés sur l'équilibre et le renforcement musculaire

Organisé et animé par l'**OPAD Renseignements et inscriptions à l'OPAD – 03 80 70 02 03**

Horaires : Jeudi 9h00-10h00 et 10h15-11h15

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

KINÉSIOLOGIE «SPÉCIALE RETRAITÉS»

Activités de détente et de bien être

Organisé et animé par l'**OPAD Renseignements et inscriptions à l'OPAD – 03 80 70 02 03**

Horaires : Lundi 10h-11h / mercredi 9h15-10h15 et 10h30-11h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

SOPHROLOGIE-RÉLAXATION «SPÉCIAL RETRAITÉS»

Activités de détente et de bien être

Organisé et animé par l'**OPAD. Renseignements et inscriptions à l'OPAD – 03 80 70 02 03**

Horaires : Mardi 14h15-15h30 ou 15h45-17h

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac





A.S.C.S.

ASSOCIATION SOCIO-CULTURELLE ET SPORTIVE

Gérée depuis plus de 40 ans par une équipe de bénévoles, l'association ASCS Balzac a pour objectif de promouvoir la participation des habitants à l'animation globale de La Maison Maladière et du quartier et organise en partenariat avec elle des actions sociales et culturelles.

C'est un lieu ouvert à tous, c'est aussi un lieu où vos projets peuvent prendre vie, où chaque habitant peut venir donner un peu de son temps libre et venir à la rencontre des autres en participant activement à la vie des différents clubs ou à l'élaboration de projets collectifs.

Vous avez du temps libre, vous avez des envies, vous avez des compétences, vous aimez l'échange de la rencontre avec les autres ? Vous pouvez vous impliquer dans la vie de votre quartier en venant nous rejoindre ! Bénévolat, aide ponctuelle, toutes les formes de participation seront les bienvenues !

La présidente de l' ASCS Balzac

Claudine SAFFROY

ATELIER DE DANSES TRADITIONNELLES COLLECTIVES

Dans une ambiance familiale, cet atelier vous fera découvrir les danses traditionnelles : des Pyrénées à l'Alsace en passant par la Bretagne ou l'Auvergne et même avec quelques excursions à l'étranger, différentes formes de danses vous seront proposées en cercle, en quadrette, en ligne, en cortège...sur des musiques variées, anciennes ou contemporaines. Venez seul(e) ou accompagné(e), débutant(e) ou pas...

Responsable de Club : Hélène GUEYFFIER

Horaires : Jeudi 20h30-22h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs : Adhésion annuelle à l'association : 10€

CLUB SORTIES DÉCOUVERTE

Visites culturelles dans Dijon et aux environs.

Responsable de Club : Marie-Claude MONNET

Horaires : Inscriptions et renseignement par mail :
maryclo.monnet@sfr.fr ou valletmartine@orange.fr

Public : Adultes

Tarifs : Adhésion annuelle à l'association : 10€
Une participation financière par sortie est à prévoir.

CLUB DE LECTURE «ENTRE LES LIGNES»

Découverte de livres et d'auteurs peu connus dans une ambiance amicale.

Responsable de Club : Martine LOUVAT

Horaires : Calendrier et inscription à l'accueil

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarifs : Adhésion annuelle à l'association : 10€

CLUB RANDONNÉES PÉDESTRES

Sorties pédestres le week-end, matin ou après-midi selon programme trimestriel.

Responsable de Club : Didier FARION **Tarifs :** Adhésion annuelle à l'association : 10€

Horaires : Renseignements et inscriptions à l'accueil

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac



DISTRIBUTION DE PANIERS BIO

L'AMAP «Les Paniers d'Honoré» est une association qui favorise la distribution de produits 24 des producteurs directement aux consommateurs qui sont adhérents à l'association.

Toutes les semaines, le vendredi de 12h15 à 13h15, à la Maison Maladière, chacun vient chercher les commandes pour lesquelles l'adhérent s'est engagé par contrat sur le long terme, garantissant un revenu pour le producteur : paniers de légumes bio, oeufs bio, pain bio, produits cosmétiques, plantes, et de nombreux autres produits fabriqués dans la région.

L'AMAP sensibilise également les consommateurs par cet événement qu'elle organise tous les ans au centre social Balzac début Juin : la «Gratifieria» . C'est un marché gratuit annuel qui consiste à donner les objets dont on n'a plus l'usage, ceux-ci étant pris gratuitement sans aucune forme d'argent par celui qui s'engage en le prenant à couvrir un besoin personnel, dans la limite de 10 objets.

Pour adhérer à l'Amap et souscrire à un contrat avec les producteurs, n'hésitez pas à venir à la distribution du Vendredi à 12h15, ou à consulter le site internet : <http://www.lespaniersdhonore.org> pour un premier contact.



PERMANENCES SOCIALES ET SERVICES

PERMANENCES DES ASSISTANTES SOCIALES

Organisées par le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Dijon.
Elles sont destinées au public adulte **sans enfant**.

Horaires : Sur rendez vous au 03 80 44 81 00

PERMANENCES DES ASSISTANTES SOCIALES DE LA DIRECTION DES PERSONNES ÂGÉES / LA MAISON DES SENIORS

Elles sont destinées à un public retraité.

Horaires : Mardi de 14h00 à 16h30 sur rendez vous au 03 80 74 71 71

ATELIER DE SAVOIRS SOCIO-LINGUISTIQUES

Apprentissages des codes sociaux et usages de la vie quotidienne pour les personnes issues de l'immigration.

Renseignements et inscriptions auprès de la référente famille - 03 73 73 70 20

RÉSEAUX DES BÉNÉVOLES

Venez échanger et partager vos savoirs et savoirs-faire. Les échanges sont ouverts à tous les habitants. Ils permettent d'établir un lien social entre les individus de cultures, d'âges et de milieux différents.

PÉDICURIE

Pour les adultes qui ont du mal à se déplacer. Proposé par un pédicure privé

Horaires : 1er jeudi de chaque mois en matinée sur rendez-vous pris à l'accueil

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

RÉUNIONS ALCOOLIQUES ANONYMES

Si l'alcool est devenu votre problème, ne restez pas seul...

Téléphone : 03 80 30 27 00 ou franchisez la porte de la Maison Maladière, anonymement, à n'importe quelle heure de la soirée Organisées par l'**association**

Alcooliques Anonymes.

Horaires : Tous les vendredis à partir de 20h30 à 22h y compris vacances et jours fériés

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

RÉUNIONS OUTREMANGEURS ANONYMES

Si vous avez un problème avec la nourriture, **OA** peut vous aider

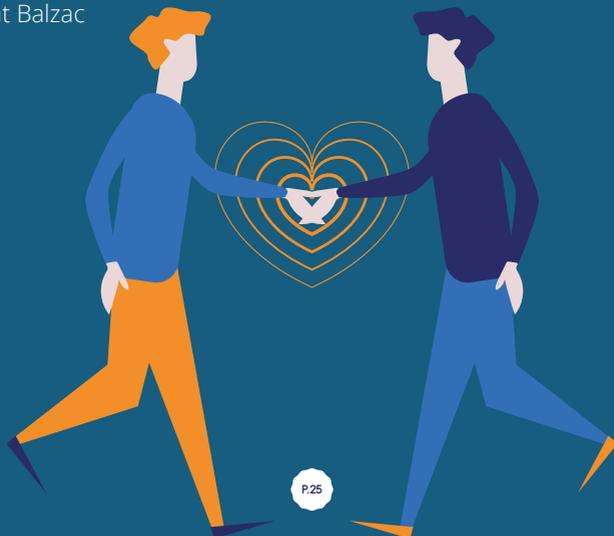
Organisées par l'**association Outremangeurs Anonymes.**

Horaires : 2^{ème} mercredi de chaque mois de 19h00 à 21h00

Renseignements au siège social de l'association : Maison des Associations

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac



COIN DES FAMILLES



La Maison Maladière s'engage auprès des familles (enfants, jeunes, parents, grands parents...) en proposant des services, des lieux d'accueil et d'informations, des animations, des actions éducatives et des projets de soutien à la parentalité.

Les actions collectives familles tendent à :

- ✘ favoriser les liens intra et inter familiaux
- ✘ découvrir et partager des activités de loisirs culturelles, artistiques ou sportives
- ✘ proposer un accueil chaleureux et convivial propice à l'expression de chacun
- ✘ apporter un soutien à la fonction parentale
- ✘ et favoriser l'implication des familles en les rendant actrices des animations auxquelles elles participent

La référente famille est à votre disposition pour vous accueillir et vous informer pour toute question liée à la parentalité. Elle propose et oriente vers les services et les structures adaptées.

LES SORTIES FAMILLE

Au rythme d'une sortie par trimestre, elles sont proposées en journée complète, le samedi ou le dimanche. Elles proposent la découverte d'un site naturel, culturel ou récréatif. Accompagnés par notre équipe, elles sont l'occasion de se retrouver en famille et avec d'autres familles, de partager une activité commune et de s'évader le temps d'une journée.

N'hésitez pas à venir proposer vos idées de sorties ou faire part de vos envies à la référente famille.

LES LOISIRS PARTAGÉS

Envie de partager une activité avec votre enfant ?

Baby Gym : atelier d'éveil corporel chaque vendredi de 09h30 à 10h30 pour les enfants de 18 à 24 mois accompagné d'un parent. Renseignements et inscription à l'accueil.



La P'tite Pause : lieu d'accueil pour les parents et leurs enfants de 0 à 3 ans. Animations ludiques et culturelles, en alternance à la Maison Maladière et à l'Espace Baudelaire, à raison d'une séance par mois, les mardis ou les jeudis de 09h15 à 11h – Gratuit

L'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (DISPOSITIF CLAS)

En collaboration avec le secteur jeunes auquel ce dispositif est rattaché et les groupements scolaire du quartier, la référente famille peut vous soutenir et vous accompagner à une meilleure compréhension de l'école et ses « codes » et à renforcer vos compétences en vous donnant les outils nécessaires pour mieux suivre la scolarité de votre(vos) enfant(s).

EN PROJET POUR CETTE NOUVELLE SAISON :

Infos familles « le papotin »

Le 2ème mercredi de chaque mois, de 17h à 19h, venez « papoter » et vous informer des actualités de la structure avec l'équipe permanente de la Maison Maladière en toute convivialité autour d'un café, d'un thé ou d'un jus de fruit.

Animations et ateliers parents/enfants :

Proposition d'ateliers cuisine, de loisirs créatifs ou artistiques, de sorties culturelles, soirée jeux de société, bal costumé...

N'hésitez pas à venir proposer vos idées d'activités ou faire part de vos envies à la référente famille.

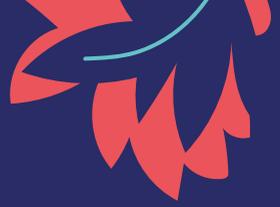
Soirées d'échanges « Questions de parents »

Échanges et partage d'expériences entre parents sur des thématiques en lien avec la parentalité (enfance, adolescence, sommeil, alimentation, écrans, gestion des conflits entre enfants, poser des limites...) animés par des intervenants spécifiques selon les sujets. Les thèmes abordés seront à déterminer avec vous en fonction de vos préoccupations et/ou de vos besoins.

Les actions familles s'adressent en priorité aux familles :

- ✘ résidentes sur les quartiers Maladière, Drapeau, Clemenceau,
- ✘ adhérentes à la Maison Maladière,
- ✘ et usagères de l'ALSH Balzac.

LA JEUNESSE



La Maison Maladière travaille sur plusieurs axes en faveur de la jeunesse:

- ✘ Les loisirs jeunes pour les collégiens et lycéens (Passerelle jeunes 11-13 ans-Accueil Jeunes 14-17 ans),
- ✘ L'accompagnement de projet de jeunes (Projet humanitaire, Voyage, Création d'Asso, Projet sportif ou musical...)
- ✘ L'accompagnement à la scolarité du CP à la Terminale
- ✘ L'animation de quartier,

LES LOISIRS JEUNES:

La passerelle (les 11-13 ans) et L'accueil jeunes (les 14-17ans) propose :

- ✘ Des activités de loisirs,
- ✘ Des sorties ponctuelles (VTT, escalade, pêche, accrobranche)
- ✘ Des séjours
- ✘ Des ateliers en soirée : Ateliers sport(Futsal, Basket, Handball...) , Web Radio, Boxe, Rap et d'autres ateliers en fonction de la demande des jeunes. Venez vous renseigner !

OUVERTURES :

En période scolaire : Les mercredis de 14h à 18h
Les samedis de 14h à 18h
En soirée ponctuellement

En période de vacance : **Pour la passerelle** : 9h-12//13h30-17h ou sortie à la journée
Pour l'Accueil Jeunes : de 14h à 19h et en soirée ponctuellement

TARIFS : En fonction des activités proposées.

Les jeunes habitants à l'extérieur de Dijon ne sont pas prioritaires sur les inscriptions et payeront 30 % en plus sur la tarification jeunesse.

L'ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS DE JEUNES :

Les jeunes ayant un projet (humanitaire, sportif, musical, loisirs, voyage, création d'asso...) peuvent se faire aider dans leur démarche par le pôle jeunesse : Méthodologie, recherche de financement, conseil, mise en relation...)

L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE AVEC LE DISPOSITIF CLAS

Le CLAS (contrat local d'accompagnement à la scolarité) est un dispositif qui se déroule les lundis, mardis et jeudis hors vacances scolaires, de 17h à 18h pour les élémentaires et de 17h30 à 18h30 pour les collégiens. Il s'adresse aux enfants du primaire et du collège et propose un appui et des ressources complémentaires dont les enfants et les jeunes ont besoin pour s'épanouir et réussir à l'école (en lien avec la référente famille).

Cet accompagnement s'adresse également aux parents dans le soucis de renforcer et d'améliorer les relations Familles/Ecoles.

L'ANIMATION DE QUARTIER

L'équipe jeunesse va à la rencontre des jeunes afin de communiquer mais aussi pour les accompagner et mettre en place des actions concrètes à partir de leur propositions.



La Maison Maladière

MJC – Centre Social

Téléphone : 03 73 73 70 20
contact@laisonmaladiere.fr
<https://www.laisonmaladiere.fr>

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL PÉRIODES SCOLAIRES :

Lundi :
13h30 – 19h00

Du mardi au vendredi :
de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00



Création Graphique : Studio Magnétique

