



MJC
PEN AR
CREAC'H

MAISON POUR TOUS BREST

24
25

UNE MAISON POUR TOUS

affirme chaque jour ses principes et ses valeurs, par la promotion des droits culturels, son implication dans la vie locale et ses engagements dans la vie de la cité

UNE MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

a pour vocation de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes. Elle permet à tous d'accéder à l'éducation, au sport, à la culture et aux loisirs, afin que chacun puisse prendre conscience de ses aptitudes, développer sa personnalité et ses talents pour être un citoyen participant à la construction d'une société plus solidaire.

UNE ASSOCIATION DE JEUNESSE ET D'ÉDUCATION POPULAIRE

fonctionne grâce à l'implication de ses adhérents dans la Vie de la Maison, dans ses instances (bureau, CA, AG...), mais aussi à travers des missions ponctuelles bénévoles : accueil de publics, d'artistes, mise en place d'actions ou de projets... Chacun est invité à participer, faire des propositions pour contribuer à son fonctionnement et son projet.

LA RAISON D'ÊTRE DE LA MJC-MPT PEN AR CREAC'H

Être un lieu de rencontres, de partages, de créativité, d'innovation. Favoriser l'accès de toutes et tous aux loisirs de qualité en visant l'épanouissement de chacune et chacun dans le collectif
Ses valeurs : citoyenneté, émancipation, égalité, non-discrimination, équité, prise en compte des moyens de chacun, accès aux droits culturels, universalité.



L'ÉQUIPE

Le bureau et l'ensemble du conseil d'administration,

- ⊗ Directrice **Laurence MERCIER**
- ⊗ Médiateur Culturel et vie associative **Olivier KERBRAT**
- ⊗ animateur Jeunesse **Brendan RIOU**
- ⊗ Animatrice Sociosportive **Laurine CALVEZ**
- ⊗ Secrétaire & Chargée de l'accueil **Fabienne LE FRAPPER**
- ⊗ Comptable **Virginie BOUTON**
- ⊗ Entretien de la Maison **Marie-Paule BIZIEN**

Les animateurs techniciens d'activités que vous retrouverez dans ces pages, ainsi que tous les jeunes et bénévoles qui font vivre la Maison

SOMMAIRE

LES NOUVEAUTÉS

GYM DOUCE ET STRETCHING	p.4
RENFO CIRCUIT TRAINING	p.4
NATATION	p.4
FUTSAL	p.5
LIVRE D'ARTISTES	p.5
LINOGRAVURE	p.5
TOILE 3 D	p.5
KIZOMBA ORIGINAL (INITIATION)	p.5
AISANCE AQUATIQUE	p.6
PATRONAGE COUTURE	p.6
DANSE BURLESQUE	p.7
YOGA CHANT	p.7
YOGA DE LA FEMME	p.7
ÉVEIL MUSICAL PARENTS/ENFANTS	p.7

FORME SANTÉ ET SPORTS

PILATES	p.8
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	p.8
YOGA	p.8

PLEIN AIR

RANDONNÉE	p.8
MARCHE NORDIQUE	p.8

MER

LONGE-CÔTE MARCHÉ MARINE (LCMA)	p.9
LONGE-CÔTE « REPRISE D'ACTIVITÉS »	p.9
MARCHE MARINE « LOISIRS »	p.9
MARCHE MARINE « DYNAMIQUE + »	p.9
MARCHE MARINE « COMPÉTITION »	p.9

BATEAU ÉCOLE

PERMIS CÔTIER	p.10
PERMIS HAUTURIER	p.10
PERMIS CÔTIER + HAUTURIER	p.10

LABOX HIPHOP

NEWSTYLE	p.11
HOUSEDANCE	p.11
BREAK	p.11
ENTRAÎNEMENT LIBRE+ SESSIONS SPÉCIALES	p.11
STUDIO	p.11

DANSES

ÉVEIL DANSE	p.12
MODERN JAZZ	p.12
DANSE ORIENTALE	p.12

ARTS DE LA SCÈNE

CHANT	p.11
THÉÂTRE D'IMPRO	p.11

ARTS ET SAVOIRS

MANGA	p.13
MOSAÏQUE	p.13
PEINTURE SUR PORCELAINE	p.13
COUTURE	p.13
TAPISSERIE AMEUBLEMENT	p.13

LANGUES

ANGLAIS	p.13
CORÉEN	p.13

ESPACE JEUNESSE	p.14-15
LES INNOV'ACTIONS	p.16
ASSOCIATIONS HÉBERGÉES	p.17
INFOS PRATIQUES / MODE D'EMPLOI	p.18-19

LES NOUVEAUTÉS

GYM DOUCE ET STRETCHING

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF : A-106€/B-124€/C-141€/D-160€/E-177€

📅 LUNDI 10H30 > 12H00 (NIVEAU 1)

📅 JEUDI 10H30 > 12H00 (NIVEAU 2)

👤 LAURINE CALVEZ

- Niveau 1 : Le stretching est une gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires afin de maintenir une bonne élasticité des muscles, améliorer sa posture et assouplir le corps.
- Niveau 2 : Stretching avec mélange de renforcement musculaire, d'exercices d'équilibre et de cardio.

RENFO CIRCUIT TRAINING

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF : A-98€/B-116€/C-132€/D-148€/E-165€

📅 MARDI 19H05 > 20H00 📍 GYMNASÉ GUÉGUENIAT

📅 VENDREDI 12H30 > 13H30 📍 MJC

👤 LAURINE CALVEZ

Entraînement intensif durant lequel on réalise plusieurs exercices cardio et de renforcement musculaire. Les mouvements, comme les squats, pompes ou montées de genoux, se font généralement au poids du corps ou avec du petit matériel

NATATION

+16 ANS/ADULTE

📍 TARIF : A-98€/B-116€/C-132€/D-148€/E-165€

📅 LUNDI OU VENDREDI 20H00 > 21H00 📍 PISCINE FOCH

👤 DANIEL VIALON

Vous souhaitez apprendre, vous perfectionner ou découvrir le sauvetage en mer, Daniel adapte ses séances en fonction de vos demandes et besoins. Toujours dans une ambiance ludique, nager sera un plaisir.

FUTSAL

+16 ANS/ADULTE

🕒 TARIF : 50€

📅 MARDI 20H00 > 22H00 📍 GYMNASÉ JACQUARD

👤 STEVEN FAURY

Équipe engagée en championnat FSCT.

LIVRE D'ARTISTES

+16 ANS/ADULTE

🕒 TARIF : A-184€/B-215€/C-245€/D-276€/E-308€

📅 MARDI 20H00 > 22H00

👤 ISABELLE ASSÉMAT

En papier, en carton, en tissu ou même en bois. découpes, pliages, collages... et quel qu'en soit le sujet, laissez libre cours à votre imagination pour créer le bel objet livre pour lui donner forme.

LINOGRAVURE

+16 ANS/ADULTE

🕒 TARIF : A-184€/B-215€/C-245€/D-276€/E-308€

📅 JEUDI 20H00 > 22H00 (INITIATION)

MERCREDI 20H00>22H00 (PERF OU PROJET PERSO)

👤 EVE TERAMED

Venez découvrir les techniques de gravure comme l'impression à plaque perdue, la dorure ou le chine-collé, vos cinq sens sont sollicités. La découverte ludique favorise l'esprit d'entraide. Gravez vos rires pour ne pas perdre le sourire.

TOILE 3D

+16 ANS/ADULTE

🕒 TARIF : A-184€/B-215€/C-245€/D-276€/E-308€

📅 LUNDI 18H30>20H30

👤 CAROLE DOUVILLE

Le support : des toiles sur châssis ou de cadres, vous réalisez des projets artistiques originaux et personnels DESSUS, DESSOUS, AU TRAVERS ou AUTOUR de votre support par la création de reliefs, collages, creux, perforations, découpes, déchirures, coutures, broderies, pliages..., compositions de textures, matières, petits objets..., intégration de lumières ou d'éléments sonores, jeux visuels et/ou tactiles... Imaginez un monde, une histoire et donnez-lui forme en 3D. « La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse » (Albert EINSTEIN)

KIZOMBA ORIGINAL (INITIATION)

+16 ANS/ADULTE

🕒 TARIF : A-127€/B-148€/C-170€/D-191€/E-213€

📅 MERCREDI 20H45 > 22H30

👤 ELI KOMLAN

Musique d'origine angolaise sur laquelle les couples pratiquent le passada. La danse Kizomba (original) se caractérise par sa longueur et sa sensualité, le tronc demeure fixe mais souple, tandis que le bas du corps est plus énergique. L'espace de déplacement est réduit au minimum et les mouvements, bien qu'élaborés, sont éconómisés. Un mot : CONNEXION des partenaires.

ET DES STAGES...

AISANCE AQUATIQUE

+16 ANS/ADULTE

📍 **TARIF (6 SEANCES) : A-24€/B-29€/C-33€/D-37€/E-41€**

📅 **MERCREDI 20H00 > 21H00** 📍 **PISCINE FOCH**

👤 **DANIEL VIALON**

6 séances et en petit groupe, vous pourrez apprivoiser l'élément aquatique et découvrir les premiers mouvements de natation. Vous pouvez suivre autant de cycle que nécessaire.

Cycle 1 : du 18/09 au 06/11

Cycle 2 : du 13/11 au 18/12

Cycle 3 : du 26/02 au 02/04

Cycle 4 : du 24/04 au 28/05

PATRONAGE COUTURE

+16 ANS/ ADULTE

📍 **TARIF : A-46€/B-54€/C-61€/D-69€/E-77€**

📅 **JEUDI 10H30 > 12H30**

👤 **MARIE-BÉATRICE JAUVEN**

En 6 séances et en petit groupe vous apprendrez à façonner vos propres patrons ajustés à la taille souhaitée. Lancez-vous dans les prémices du modélisme en donnant vie à vos idées de vêtements.

Cycle 1 : du 12/09 au 17/10

Cycle 2 : du 07/11 au 12/12

Cycle 3 : du 19/12 au 06/02

Cycle 4 : du 27/02 au 03/03

Cycle 5 : du 24/04 au 19/06

DANSE BURLESQUE

+16 ANS/ ADULTE

📍 **TARIF : 100€/JR OU 180€ LES 2 JRS**

📅 **DIMANCHE 20/10/2024**

OU 20/04/2025 : 10H00 > 12H30 / 14H00 > 16H30

📍 **BURLESQUE BREST FOLIES**

Dans l'air du temps, ce genre artistique est un style de danse féminin, sensuel, créatif et novateur : cocktail de danse et de comédie. Repousser les limites, questionner les représentations de ce qui est séduisant et sexy. Au programme : présentation de l'effeuillage burlesque, les pas de base, la marche sur talon, les mouvements avec des accessoires, la relaxation...

YOGA CHANT

📍 **TARIF : A VENIR**

📅 **DATE À DÉFINIR VACANCES D'AUTOMNE**

10H00 > 11H00 -> YOGA PRÉNATAL :

Se détendre dans des mouvements doux pour faire de la place au bébé, trouver des postures confortables, travailler la respiration pour gérer les contractions et tous les petits maux de la femme enceinte. Chant et yoga pour un dialogue sonore avec son bébé.

11H00 > 12H00 -> YOGA MAMAN BÉBÉ DE 2 MOIS À 1 AN :

Se détendre avec son enfant (les papas sont aussi bienvenus), se relaxer, s'étirer..., découvrir son corps post-accouchement, l'accepter, le remodeler ou/et le tonifier. Partager avec votre nouveau-né des berceuses et massages adaptés. Relaxation et bien-être à partager.

14H00 > 15H00 -> YOGA PARENTS/ENFANTS 3 À 6 ANS :

Un moment privilégié de détente, de jeu et de complicité, dans la douceur et la bienveillance entre parent et enfant.

YOGA DE LA FEMME

📍 **TARIF : A VENIR**

📅 **18H30 > 19H30 :**

DATE À DÉFINIR VACANCES D'AUTOMNE

Pratique douce et subtile pour l'équilibre de la femme (yin/yang). Une approche qui s'adapte à la physiologie de la femme avec une attention particulière au périnée.

ÉVEIL MUSICAL PARENTS/ENFANTS

📍 **TARIF : A VENIR**

📅 **DATE À DÉFINIR VACANCES D'AUTOMNE**

15H00 > 16H00 ->

ÉVEIL MUSICAL PARENT BÉBÉ DE 0 À 1 AN

16H00 > 17H00 ->

ÉVEIL MUSICAL PARENT /ENFANT DE 1 À 3 ANS

Un éveil sonore pour explorer, partager et développer ses compétences. Temps de jeu axé sur la relation parent-enfant au moyen d'improvisations spontanées, de partages de chansons adressées à l'enfant, de jeux d'écoute.

17H00 > 18H30 -> CHANTER EN FAMILLE DE 3 À 8 ANS :

Chanter en cercle permet de consolider et entretenir le lien familial, moment de partage où l'on découvre le répertoire musical de chacun que ce soit des comptines, berceuses, musiques en tout genre...



FORME SANTÉ ET SPORTS

PILATES

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF : A-98€/B-116€/C-132€/D-148€/E-165€

📅 MARDI 11H00 > 12H00 / 12H30 > 13H30 / 13H30 > 14H30

JEUDI 12H30 > 13H30 / 19H30 > 20H30

VENREDI 19H30 > 20H30 (DÉBUTANTS)

SAMEDI 13H30 > 14H30 / 14H30 > 15H30

👤 HÉLÈNE KERBRAT

📅 • MERCREDI 17H30 > 18H30 / 19H30 > 20H30

👤 NATHALIE MÉNENEAU

Le Pilates est une méthode douce (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF : A-98€/B-116€/C-132€/D-148€/E-165€

LUNDI 18H30 > 19H30

MERCREDI 18H30 > 19H30

👤 NATHALIE MÉNENEAU

Exercez vos muscles de manière à faire évoluer votre corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel. Cette discipline fera principalement travailler votre corps grâce à son propre poids et à la répétition de mouvements.

YOGA

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF : A-156€/B-182€/C-208€/D-234€/E-260€

📅 LUNDI 15H30 > 16H45 / 16H45 > 18H15 / 19H30 > 21H00

JEUDI 16H00 > 17H15

👤 MYRIAM LICHTENSTEIGER

Hatha-yoga. Enchaînement de postures (asanas en sanskrit). Les postures doivent être maintenues suffisamment longtemps (+/- 3 mn par posture). On y associe le contrôle du souffle (pranayama) et la concentration.

PLEIN AIR

RANDONNÉE

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF - 19€

📅 RDV UNE FOIS PAR MOIS LE WEEK-END

👤 CHRISTINE MOREAU

Marcher ensemble pour aller plus loin ! Envie de découvrir de nouveaux chemins, de nouveaux sites et passer un moment sympathique tout en prenant un grand bol d'air ? Venez !

MARCHE NORDIQUE

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF - 19€

📅 MERCREDI 9H00 > 12H00

👤 YVES GIOT

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

MER

LONGE-CÔTE

MARCHE MARINE (LCMA)

+16 ANS/ ADULTE

🕒 1 SÉANCE/SEM TARIF :

A=91€/B=108€/C=123€/D=138€/E=154€

2 SÉANCES/SEM :

TARIF : A=106€/B=124€/C=141€/D=160€/E=177€

📍 PLAGE DU MOULIN-BLANC

👤 ISABELLE DERRIEN / BRIGITTE JÉGOU / LAURENCE MERCIER / DANIEL VIALON

La MJC-MPT est affiliée à la Fédération Française de Randonnée, fédération délégataire pour organiser cette pratique.

Obligation de fournir un certificat médical de non contre-indication de moins de 3 mois pour toute nouvelle inscription (durée de validité 3 ans) ou une attestation sur l'honneur après avoir complété le questionnaire de santé (certificat médical de moins de 3 ans déjà fourni).

Accessible à tous. À base d'exercices variés, avec ou sans accessoires. Permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, améliore l'équilibre et l'endurance. Sans oublier plaisir et convivialité d'une pratique en groupe.

Équipement personnel obligatoire : combinaison ou shorty néoprène, gants, chaussons de mer.

MARCHE MARINE

« REPRESE D'ACTIVITÉS »

📅 LUNDI 11H15 > 12H / JEUDI 12H30 > 13H15

Séances adaptées. Vous reprenez une activité sportive, votre condition physique demande une attention particulière, un rythme adapté... Profitez des bienfaits du longe-côte : grand air, portance de l'eau... pour permettre une progression en douceur.

MARCHE MARINE « LOISIRS »

LOISIRS : MARDI 12H30 > 13H30 / MERCREDI 10H15 > 11H15 /

VENDREDI 17H00 > 18H00 / SAMEDI 10H00 > 11H00

LOISIRS + : LUNDI 10H15 > 11H15 / MERCREDI 12H30 > 13H30

Accessible à tous. À base d'exercices variés, avec ou sans accessoire. Permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, améliore l'équilibre et l'endurance. Sans oublier plaisir et convivialité d'une pratique en groupe.

MARCHE MARINE « DYNAMIQUE + »

SAMEDI 11H15 > 12H15

Pour les pratiquants aguerris à la pratique et qui souhaitent une activité plus intensive.

MARCHE MARINE « COMPÉTITION »

PRATIQUE AUTO-ORGANISÉE

Réservé aux personnes souhaitant participer aux compétitions fédérales

BATEAU ÉCOLE

PERMIS CÔTIER

+16 ANS/ ADULTE

📌 TARIF : 355€ + 30€ FRAIS D'EXAMEN ET 78€ TIMBRE FISCAL

📅 MARDI 19H00 > 21H00

+ PRATIQUE AU MOULIN-BLANC SELON PLANNING

👤 JEAN-RENE TREGUER

Permet de naviguer au moteur au-dessus de 6CV jusqu'à 6 miles d'un abri. Sessions de 4 séances de 2 heures en salle, une formation en ligne abordant l'ensemble de la réglementation nautique, les règles de sécurité, le balisage, de 3 à 5 heures de cours pratiques sur vedette pour assimiler les manœuvres élémentaires.

PERMIS HAUTURIER

+16 ANS/ ADULTE

📌 TARIF : 378€ + TIMBRES FISCAUX 38€

📅 LUNDI 18H45 > 20H45

👤 JEAN-PIERRE CLECH

Permet de naviguer sans limitation de distance. Pour les titulaires du permis mer option « côtier » ou du permis A. Session de 13 cours de 2 heures, abordant tous les principes de la navigation sur carte.

LE + : PERMIS CÔTIER + HAUTURIER

+16 ANS/ ADULTE

📌 TARIF : 592€

LABOX HIP-HOP : UN PROJET GLOBAL AUTOUR DE LA CULTURE HIP-HOP

Convaincus que cette culture artistique, riche de valeurs et de créativité, est favorable à la construction et à l'expression de tous ses adeptes, la MJC/MPT Pen Ar Créac'h réunit les différentes disciplines du Hip-Hop au sein de son projet « LABOX HIP-HOP ».

À la fois espace de pratiques, c'est aussi une forme de laboratoire où les pratiquants peuvent expérimenter de nouvelles formes de participation. C'est aller « au-delà » de l'atelier hebdomadaire. Training, stages, workshops, jams, block party, résidences événements/ spectacles, échanges internationaux... C'est vivre le Hip-Hop de l'intérieur, s'enrichir de toutes ses pratiques et des autres.

“vivre
le Hip-Hop
de l'intérieur”

NEWSTYLE

11 ANS ET + / INITIATION, PERFECTIONNEMENT

💰 **TARIF : A=106€/B=124€/C=141€/D=160€/E=177€**

📅 **MERCREDI 13H30 > 14H30 - NIV.1 / 14H30 > 15H30 - NIV.2**

👤 **JULIEN COLLIQU**

Le DEBOUT est un ensemble de styles de danses qui, au contraire du break, évite le passage au sol. À partir de Funky style, de popping, de locking, de waving de House..., on acquiert des techniques qui permettent de construire des chorégraphies à l'instar des clips, musicalité, flow et style sont au rendez-vous.

HOUSEDANCE

+16 ANS/ADULTE / INITIATION, PERFECTIONNEMENT

💰 **TARIF : A=127€/B=148€/C=170€/D=191€/E=213€**

📅 **VENDREDI 20H30 > 21H45**

👤 **JULIEN COLLIQU**

Issue des clubs New Yorkais, cette danse bourrée d'énergie se caractérise par son style léger et aérien. « Jacking », « Pas de bourrée », claquettes, salsa... Un mélange d'éléments qui font une danse multivitaminée !

BREAK

8 ANS ET +

💰 **TARIF : A=106€/B=124€/C=141€/D=160€/E=177€**

📅 **MERCREDI 15H30 > 16H30 - 8/10 ANS**

📅 **MERCREDI 16H30 > 17H30 - 11 ANS ET +**

Caractérisé par ses mouvements acrobatiques au sol, le break déborde d'énergie. À partir de techniques appelées « basics » (top rock, footwork, power moves et freezes), cette danse apprend à maîtriser son corps, à développer musicalité et sens du rythme.

ENTRAÎNEMENT LIBRE

+ SESSIONS SPECIALES

💰 **TARIF : GRATUIT POUR LES ADHÉRENTS HIP-HOP**

📅 **SAMEDI 16H30 > 18H30**

👤 **RÉFÉRENT DANSE HIP-HOP : OLIVIER KERBRAT**

Avoir un espace adapté est essentiel pour pouvoir s'entraîner seul ou en groupe ! La MJC met à disposition la grande salle pour des séances libres ou spéciales online planning (stage, masterclass, jam...).

STUDIO

💰 **TARIF : ADHÉSION OBLIGATOIRE**

+ **TARIF SELON PROJET**

RÉSERVATION SUR PLANNING / PROJETS

👤 **RÉFÉRENT HIP-HOP//STUDIO : OLIVIER KERBRAT**

Le projet Hip-Hop se développe vers la musique avec un studio expérimental, Rap Dj et MAO avec un espace dédié et du matériel adapté (ordinateur, carte son, micros...). Une première association « La Banda Familiar », label rap, a participé à l'élaboration de ce lieu pour en faire un espace de création, de formation et d'échanges.

DANSE

EVEIL DANSE

ENFANTS 4-7 ANS

📍 **TARIF : A-106€/B-124€/C-141€/D-160€/E-177€**

📅 **SAMEDI 15H30 > 16H30**

👤 **HÉLÈNE KERBRAT**

Découverte ludique et artistique du mouvement, du rythme et de la musique. Apprendre les bases de la danse, bouger son corps dans l'espace, créer le geste.

MODERN JAZZ

📍 **TARIF ADULTES 1H : A-117€/B-137€/C-156€/D-176€/E-194€**

TARIF ADULTES 1H15 : A-127€/B-148€/C-170€/D-191€/E-213€

TARIF ENFANTS/JEUNES 1H : 106€/124€/141€/160€/177€

📅 **MARDI 10H00 > 11H00 : +16 ANS/ADULTE**

JEUDI 20H30 > 21H45 : +16 ANS/ADULTE

VENDREDI 17H30 > 18H30 : 8-10 ANS

VENDREDI 18H30 > 19H30 : COLLÉGIENS/LYCÉENS

👤 **HÉLÈNE KERBRAT**

Style développé dans les studios new-yorkais par des chorégraphes qui travaillent sur l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique et la surprise, tout en favorisant l'expression individuelle et le « feeling ». Le Modern Jazz allie harmonieusement des rythmes, des styles et des techniques variés sur des musiques actuelles.

DANSE ORIENTALE

+16 ANS/ ADULTE

📍 **TARIF : A-127€/B-148€/C-170€/D-191€/E-213€**

📅 **MARDI 18H30 > 19H45**

👤 **SALOUA LECOMTE**

Danse venue d'Égypte, à la fois technique et féminine qui permet de vivre et transmettre une multitude d'émotions. Danse riche qui convient à tous les corps et à tous les âges, elle permet d'explorer des styles comme le baladi, sharki, drum solo, saïdi, etc.

ARTS DE LA SCÈNE

CHANT

+16 ANS/ ADULTE

📍 **TARIF : A-141€/B-165€/C-192€/D-213€/E-236€**

📅 **MERCREDI 18H15 > 19H30 / 19H45 > 21H00**

👤 **MORGANE MERCIER**

Autour d'un répertoire varié, principalement en français, l'atelier de chant propose un moment convivial de partage et d'apprentissage du chant en groupe. Lien au corps et à la respiration, découverte du chant de la voix et de la musicalité.

THÉÂTRE D'IMPRO

+14 ANS/ JEUNE ADULTE

📍 **TARIF : A-106€/B-124€/C-141€/D-160€/E-177€**

📅 **MERCREDI 18H00 > 19H30**

👤 **LA CLIQUE A FARCES / CLIQU'ADOS**

Une envie furieuse d'improviser sur tout et n'importe quoi ? Un talent d'acteur, d'actrice ? Viens rejoindre l'équipe de la Clique à farces pour des séances spéciales ados/jeunes adultes, pour (re) découvrir cet art issu du théâtre et bien agrémenté de créativité et d'humour.

ARTS ET SAVOIR

MANGA

ADOS

📍 **TARIF : A-141€/B-165€/C-192€/D-213€/E-236€**

📅 **MARDI 17H00 > 18H30**

👤 **ISABELLE ASSÉMAT**

Dessiner, créer ses personnages, ses décors. Construire une histoire et trouver son propre style dans les codes propres aux mangas.

MOSAÏQUE

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF : A-141€ / B-165€ / C-192€ / D-213€ / E-236

📅 MARDI 16H00 > 18H00 ET JEUDI 17H30 / 19H30

(TOUS LES 15 JOURS)

👤 MARYSE DEMEILLAT

Développez votre créativité avec l'art de la mosaïque. Apprenez la technique de découpe, de collage, de jointage et laissez libre-cours à votre imagination.

PEINTURE SUR PORCELAINE

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF : A-184€ / B-215€ / C-245€ / D-276€ / E-308€

📅 MARDI 10H00 > 12H00 / 13H30 > 15H30

16H00 > 18H00 / 18H30 > 20H30

👤 ISABELLE TAFFOREAU

Apprenez les différentes techniques de décoration de la porcelaine, de l'esquisse à la cuisson finale, créez vos propres motifs ou reproduisez des œuvres, des photos... Laissez-vous emporter dans les couleurs et la concentration pour des résultats qui vous surprendront.

COUTURE

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF : A-184€ / B-215€ / C-245€ / D-276€ / E-308€

📅 JEUDI 14H00 > 17H00 (2 SEM/3) / 18H30 > 20H30

👤 MARIE-BÉATRICE JAUVEN

Machine à coudre, surjeteuse, points d'arrêt, point d'ourlet... Apprentissage et réalisation de vêtements, de sacs, de rideaux, de tout ce qui se coud.

TAPISSERIE AMEUBLEMENT

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF : A-304€ / B-353€ / C-404€ / D-454€ / E-505€

📅 LUNDI / MARDI 14H30 > 17H30

👤 ÉLODIE LEROUX

Apprenez le b.a.-ba de la rénovation de fauteuils et chaises à partir de votre propre mobilier. Démontage, garnissage, clous... Tout ce dont vous avez besoin de savoir pour donner un coup de neuf à votre mobilier.

LANGUES

ANGLAIS

+16 ANS/ ADULTE

📍 TARIF : A-170€ / B-198€ / C-227€ / D-256€ / E-283€

MERCREDI 16H30 > 18H00 : NIVEAU A1-A2

18H00 > 19H30 : NIVEAU B1 - B 2 +

👤 OLIVER ALLISTON-GREINER

Que quel soit votre niveau, vous trouverez un atelier pour développer vos compétences. Oubliez vos cours d'école et devenez « fluent speaker ». Validation de votre niveau sur présentation de l'évaluation aux tests sur internet : <https://www.cambridgeenglish.org/fr/test-your-english/>

CORÉEN

A PARTIR DE 3 ANS/ADULTE

📅 SAMEDI 10H30 > 12H00 : 3-5 ANS PRIMAIRE

10H45 > 11H45 : ADOS/ADULTE DÉBUTANT ET INITIÉ

13H30 > 15H00 : ATELIER CHANSON K-POP, ADO ADULTE

📍 ÉCOLE CORÉENNE DE BREST

Cours de langue et atelier cuisine.

ESPACE JEUNESSE

OÙ ?

L'espace Jeunesse, c'est un lieu dédié à vos loisirs et vos projets !

POUR QUI ?

Vous êtes jeune ? Vous avez 11 ans et au moins en 6^e ? Sachez que ce lieu c'est aussi un peu chez vous !

POURQUOI ?

Tout au long de l'année, les animateurs vous accompagnent dans la construction de vos projets de loisirs collectifs, encadrés ou en autonomie, avec une attention particulière à l'expression, la responsabilisation et l'expérimentation.

QUAND ?

➤ **En période scolaire :**

lundi, mardi, jeudi et vendredi 17h00 > 19h00
mercredi 13h30 > 18h00.

➤ **Vacances scolaires :**

du lundi au vendredi de 13h30 > 18h00
ou à la journée en fonction du programme.

QUOI ?

Du sport ? Y'en a : parkour, futsal, natisme...
Des activités artistiques ? Y'en a : théâtre, hip-hop...
Des jeux ? Y'en a : billard, baby-foot, fléchettes, borne d'arcade...
Des projets ? Y'en a : les vôtres.

CONTACT



06 52 63 80 56



MPT.PENARCREACH



ESPACE_JEUNESSE_MPT_PAC



discord.gg/
M39Y6TXXqY



COMMENT ? COMBIEN ?

➤ Compléter la fiche d'inscription par le responsable légal (pour les moins de 18 ans) + Adhésion de 5€ obligatoire

➤ Cotisation à l'accueil de l'Espace Jeunesse forfait annuel calculé sur la base du Quotient Familial)

TARIF : A=1€ /B=3€/C=5€/D=7€/E=9€/F=11€

➤ Participation au coût des activités et sorties : selon le quotient familial et le coût de chaque activité.

AVEC QUI ?

Notre équipe d'animateurs vous propose une grande diversité d'activités :

➤ **Laurine** avec ses axes sport et bien-être.

➤ **Brendan** avec ses axes expressions artistiques et nature/nautisme.

Nous travaillons avec différents partenaires des quartiers Europe et Saint-Marc autour de différentes thématiques comme la parentalité et l'aide aux devoirs.

POUR AUJOURD'HUI ET DEMAIN !

L'Espace Jeunesse est un lieu vivant destiné à évoluer avec vous et pour vous. Nous mettons en place des chantiers jeunes et des autofinancements afin que vous soyez acteurs de vos projets de loisirs. Les séjours organisés chaque année sont les moments idéaux pour construire vos vacances de rêves !

LES PROJETS JEUNESSE

PROJET RECONSTRUCTION ESPACE JEUNESSE

Différents ateliers prévus pour aménager et investir votre espace : peinture pour décorer, construction de mobilier à base de palettes récupérées pour aménager et bien d'autres possibilités. Exprimez votre créativité pour faire de cet espace un lieu agréable à vivre.

PROJET FABLAB : UN NOUVEL OUTIL

Un lieu de découverte et d'apprentissage des nouvelles technologies numérique, vous y trouverez : imprimante 3D, découpeuse vinyle, presse à chaud, logiciel de création, ordinateurs, jeux vidéo...

PROJET GODILLE

Construire un bateau, pas à voile, ni à moteur mais à godille. Voici le défi lancé aux jeunes, à tous les parents et/ou bénévoles. Pour la mise à l'eau, une grande fête.

FUTSAL au gymnase Jacquard tous les jeudis de 17h30 à 19h00.

Pour améliorer votre technique (passes, tirs, dribbles...), votre vision du jeu ou placement sur un terrain, mais aussi découvrir l'arbitrage (règlement) et la coopération. Cette activité est en partenariat avec la MPT du Guelmeur.

MULTISPORTS au gymnase Cuéguéniat tous les mardis de 17h30 à 19h00.

Vous souhaitez découvrir en vous amusant toutes sortes d'activités physiques et sportives, individuelles ou collectives, venez bouger !

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Tous les mardis et jeudis de 17h30 à 19h00 au local Ty Bihan (Kerbernard). Pour tous les jeunes scolarisés de la 6^e au lycée, vous découvrirez des méthodes utiles pour votre parcours scolaire.

LES INNOV' ACTIONS

LE CRÉ-ACTIF

Parce que la MJC/MPT n'est pas seulement une programmation d'activités, un groupe d'adhérents a souhaité pouvoir créer un espace de vie et de création d'autres projets. Ce sont des moments pour mieux se connaître, réfléchir sur des sujets divers et variés... Si vous avez des idées, des envies, des projets... N'hésitez pas à les partager pour les mettre en actions.

Afin de soutenir le fonctionnement de ces activités une cotisation annuelle de 42€ sera demandée.

LE THÉÂTRE DU CRÉ-ACTIF

Support à une réflexion que le groupe détermine en début de saison pour, à partir d'ateliers d'écriture dégager une histoire afin de la mettre en scène et finaliser le tout lors d'une représentation.

« JE BOUQUINE » DU CRÉ-ACTIF

Nous vous proposons de construire ensemble des temps d'échanges, de débats sur des thèmes que vous aurez déterminés. Nous trouverons ensemble les intervenants les plus pertinents pour éclairer notre réflexion et nos discussions,

en toute convivialité, autour d'une boisson chaude. Si cela vous dit, demandez Laurence.

MAIS AUSSI DES EXPOSITIONS DES SPECTACLES

Tout au long de l'année, la MJC vous propose des occasions de se rencontrer, découvrir, mieux connaître l'ensemble des activités de l'association.

DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

La Bretagne comme vous ne l'avez jamais vue ! Ce groupe organise des sorties en car au départ de Brest le dimanche sur 4 à 5 dates par an. Des visites guidées, un restaurant, des balades... de l'histoire et de la géographie en toute décontraction.

➤ **Prochaine date : 29 septembre, avril et mai 2025 (dates et lieux à déterminer)**

Réunion bilans et perspectives : le 1^{er} décembre

À NOTER DANS VOTRE AGENDA

➤ **7 SEPTEMBRE** : Les Portes Informations/Inscriptions

➤ **12 SEPTEMBRE** : reprise des activités

➤ **14 SEPTEMBRE** : LABOX HIP-HOP fait le show aux Capucins lors du forum de l'engagement et du bénévolat

➤ **14 JUIN 2025** : Spectacle DANSE(S) au Mac Orlan.

➤ **Du 16 au 21 JUIN 2025** : Semaine Déc'Ouvertes (spectacles, expo, rencontres...)

Et bien d'autres événements, nous vous informerons régulièrement

ASSOCIATIONS HÉBERGÉES



PROJET 00

Projet 00 sensibilise à l'art dans l'espace public. Accompagne et diffuse les créations issues des réflexions du collectif. Crée des situations de rencontre entre l'artiste, l'œuvre, l'espace public et le(s) public(s). Permet la promotion de l'action de ses membres par l'édition de documents et l'organisation d'événements : le spote, « hors les murs »...

✉ **contact :**
www.facebook.com/le-spote-103804348601809



L'ÉCOLE CORÉENNE DE BREST

Association loi 1901 créée en 2022. elle est le premier organisme de Bretagne soutenu par la section éducation de l'ambassade de la République de Corée.

✉ **contact :**
ecolecoreennebrest@gmail.com
<https://www.facebook.com/ecolecoreennedebrest/>

ACCORDS MJC

ACCORDS MJC

ACCORDS MJC est une association portée par les MJC-MPT de Pen Ar Créac'h, de l'Harteloire et du Patronage Laïque du Pilier Rouge.

Elle a pour but la promotion de la chanson et du Blues par l'organisation de spectacles de qualité. ACCORDS MJC, c'est surtout l'occasion de découvrir des artistes de talent dans une petite salle chaleureuse, le Cabaret Vauban, qui permet la proximité avec les artistes.

INFOS PRATIQUES / MODE D'EMPLOI

CALENDRIER DE LA SAISON

➤ Rentrée des ateliers

à partir du jeudi 12 septembre 2024.

Fin des activités le lundi 23 juin 2025.

Les ateliers sont suspendus pendant les vacances scolaires (y compris vacances de l'ascension)

➤ Portes « Déc'Ouvertes » samedi 7 septembre.

10h00 > 12h00 et 13h30 > 16h00

(programme disponible à la rentrée)

ADHÉSION

Obligatoire pour toute inscription à un atelier

Être adhérent à la MJC, c'est soutenir et approuver le projet et les valeurs que porte la MJC. Tous les adhérents adultes (+ 16 ans) peuvent voter à l'Assemblée Générale et sont éligibles au conseil d'administration.

➤ 5 € pour les - 25 ans

➤ 16 € pour les + 25 ans

(dans la limite de 32 € par famille)

PAIEMENT DES ATELIERS

➤ L'accès aux activités est réservé exclusivement aux adhérents sur le créneau choisi et sont payables à l'inscription en totalité pour la saison 2024/2025. Les inscriptions sont considérées comme définitives à compter du 1^{er} octobre. Toute inscription est soumise à l'accord préalable du règlement des activités.

➤ Règlement en ligne ou par carte bancaire, en espèces ou par chèque à l'ordre de la MJC

➤ Possibilité de paiement échelonné (quatre échéances).

➤ Autres moyens de paiement : Chèques vacances

(ANCV), Pass Culture, Pass Sport, aides aux loisirs de la CAF, de votre comité d'entreprise...

RÉDUCTIONS

➤ Pour les étudiants inscrits à un établissement d'enseignement supérieur de Brest Métropole et les bénéficiaires des minimas sociaux (RSA, AAH, ASS, ASPA), la catégorie A sera appliquée sur présentation d'un justificatif.

➤ Moins 15 % sur le montant de la cotisation à une deuxième activité par personne (la moins chère), ainsi que sur les suivantes.

➤ Les activités à prix fixe (ou forfait) ne bénéficient pas des réductions et ne sont pas prises en compte dans l'application de réductions.

DÉSISTEMENT / ANNULATION / REMBOURSEMENT

L'inscription est annuelle et ne tient pas compte de vos absences. Un désistement est possible jusqu'au 30 septembre 2024. Les activités et stages se déroulent sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits. Nous nous efforcerons de proposer un rattrapage si annulation de plus de 2 séances. Quelques séances pourront être déplacées ou exceptionnellement supprimées pour laisser place à une action prioritaire de la vie de l'association.

Les désistements en cours d'année, qui ne sont pas liés à des causes médicales ou déménagements, ne donnent droit à aucun remboursement. Dans ces derniers cas (causes médicales ou déménagement), un justificatif sera demandé et pourrait, exceptionnellement, donner lieu à un remboursement partiel : cette demande est soumise à l'appréciation de la commission « Finances ».

Toute demande de remboursement doit être faite par courrier dans un délai de 1 mois suivant l'arrêt de l'activité. Au-delà, aucun remboursement ne sera étudié. Le montant de l'adhésion et des licences ne peut en aucun cas être remboursés.

INFOS PRATIQUES / MODE D'EMPLOI

LA COTISATION DE L'ACTIVITÉ

Est une participation au coût global de l'activité. Elle est déterminée par le tarif de l'atelier (de 1 à 11) et la catégorie, fondée sur le Quotient Familial (de A à E).

LE QUOTIENT FAMILIAL (QF)

N'oubliez pas de vous munir de votre attestation de QF déterminé par la CAF ou la mairie pour les brestoïis.

Si votre QF est supérieur à 1168 €, si vous ne souhaitez pas présenter votre feuille d'impôt, le tarif E sera automatiquement appliqué.

DONNÉES PERSONNELLES (RGPD)

Dans le cadre des inscriptions, les informations administratives recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées exclusivement à l'administration de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée (RGPD), vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent.

Si vous souhaitez l'exercer et en obtenir communication, veuillez-vous adresser au secrétariat de la mjc : mjc@penarcreech.org

TABLEAU RÉCAPITULATIF - TARIFS 2024/2025

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A	<396	91€	98€	106€	117€	127€	141€	156€	170€	184€	238€	304€
B	397<QF<508	108€	116€	124€	137€	148€	165€	182€	198€	215€	278€	353€
C	509<QF<836	123€	132€	141€	156€	170€	192€	208€	227€	245€	318€	404€
D	837<QF<1167	138€	148€	160€	176€	191€	213€	234€	256€	276€	358€	454€
E	QF<1168	154€	165€	177€	194€	213€	236€	260€	283€	308€	397€	505€

MJC PEN AR CREAC'H

MAISON POUR TOUS BREST



INFO/CONTACT

📍 17 rue du Professeur Chrétien
29200 BREST

☎ 02 98 02 29 75

✉ mjc@penarcreach.org

🌐 www.penarcreach.org

📘 [mjc.penarcreach.1](https://www.facebook.com/mjc.penarcreach.1)



Découvrez toutes nos activités
sur mjcpac.goasso.org
inscription et règlement
possible en ligne

ACCUEIL DU PUBLIC
À PARTIR DU 26 AOÛT 2024
PORTES DEC'OUVERTES
SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024
10h00 > 12h00 et 13h30 > 16h00
DÉBUT DES ATELIERS
JEUDI 12 SEPTEMBRE 2024
(Fin des activités le 23 juin 2025)

ACCUEIL

► Période scolaire

Lundi : 14h00 > 18h30

Mardi : 9h00 > 12h00 / 14h00 > 18h30

Mercredi 13h30 > 18h30

Jeudi : 9h00 > 12h00 / 14h00 > 18h30

Vendredi : 14h00 > 18h30

► **Vacances scolaires** Mar / Mer / Jeu :
9h00 > 12h00 / 14h00 > 18h00

ACCUEIL JEUNES

► En période scolaire

Du Lundi au vendredi : 17h00 > 19h00

Mercredi : 13h30 > 18h00

Vendredi : 19h00 > 22h00

► Vacances scolaires

du lundi au vendredi de 13h30 à 18h00

POUR NOUS TROUVER

La MJC MPT est située au cœur de
Pen Ar Créac'h, Quartier Europe,
à 15 mn du centre-ville (en tram)

🚏 **Ligne 1** Arrêt Place de
Strasbourg à 5 mn à pied

🚏 **Lignes 15/16/17/19**

GRÂCE AU SOUTIEN DE

