



Montchapet

MJC - Centre Social **Dijon**

Ouverte à toutes et à tous !

2025-2026

Le Dépliant

activités socioculturelles
et sportives



enfants
adultes
arts et matière
dances et arts de la scène
relaxation
remise en forme
sport
Clubs Montchapet

Programme détaillé
sur notre site



nos
partenaires
& financeurs
principaux



conditions générales

réductions
activités sportives
enfants, personnes en
situation de handicap,
+ 60 ans, rendez-vous
sur www.dijon.fr
espace personnel
pour vérifier l'éligibilité
au code sport

La carte d'adhérent individuelle est obligatoire : 4 €
(valable de septembre à août).

Les cotisations sont payables forfaitairement à la saison
(paiement en 3 fois possible)

Si le coût des activités est un frein pour votre inscription ou celle de vos
enfants, la référente famille peut vous accompagner à ce sujet.

Contact référente famille : achriqui.montchapet@gmail.com

Sauf mention contraire, le montant de la cotisation annuelle aux activités
hebdomadaires est basé sur 30 séances minimum, de septembre à juin,
hors vacances scolaires. Jusqu'à décembre toute année est due. A partir de
janvier, calcul au prorata sur la base de 9 mois d'activité.

Séance d'essai possible sous réserve de places disponibles.

Dès la troisième activité pratiquée dans une même famille, 20% de
réduction sont accordés sur le prix moyen des 3 activités avec condition
d'une inscription en une seule fois. La première activité d'un étudiant, d'un
demandeur d'emploi ou d'une personne en situation de handicap donne
droit à 20% de réduction.

Tarifs des activités calculés sur présentation
du dernier avis d'imposition en votre possession

= Revenu fiscal de référence
divisé par le nombre de parts au foyer

Résultat inférieur à 9 000€ : Tarif A

De 9 001 à 13 000€ : Tarif B

De 13 001 à 17 000€ : Tarif C

De 17 001 à 23 000€ : Tarif D

De 23 001 à 30 000€ : Tarif E

Supérieur à 30 000€ : Tarif F



Tarifs des activités à l'année en euros par tranches

		ACTIVITES ENFANTS					
		A	B	C	D	E	F
Arts Plastiques	DIJON	220	230	236	241	244	249
	HORS DIJON	236	246	253	258	261	266
Comédie Musicale	DIJON	382	399	410	418	423	432
	HORS DIJON	410	428	440	449	455	464
Eveil à la danse classique Eveil à la danse et expression corporelle Yoga	DIJON	156	163	168	171	174	177
	HORS DIJON	168	175	180	184	186	190
Escalade	DIJON	181	189	195	199	201	205
	HORS DIJON	203	212	218	222	225	230
Hip Hop	DIJON	236	240	246	251	254	259
	HORS DIJON	246	257	264	269	273	278
Théâtre	DIJON	267	280	288	294	298	303
	HORS DIJON	288	300	309	315	319	325

		ARTS ET MATIERES – ADULTES					
		A	B	C	D	E	F
Aquarelle Dessin et Peinture	DIJON	267	280	288	294	298	303
	HORS DIJON	288	300	309	315	319	325
Atelier de Création de Couture Tapisserie d'ameublement	DIJON	318	322	341	348	352	359
	HORS DIJON	341	356	366	373	379	385
Atelier d'écriture	DIJON	116	121	125	127	129	139
	HORS DIJON	125	130	134	136	138	141
Encadrement / Cartonnage	DIJON	172	179	184	187	190	194
	HORS DIJON	184	192	197	201	204	207
Peinture Adeptes	DIJON	23	24	25	26	26	26
	HORS DIJON	28	29	30	31	31	32

		RELAXATION – ADULTES					
		A	B	C	D	E	F
Do-In auto-shiatsu Qi Gong Relaxation active / Relaxation et sophrologie Yoga	DIJON	267	280	288	294	298	303
	HORS DIJON	288	300	309	315	319	325
Yin Yoga Yoga dynamique	DIJON	244	255	262	267	271	276
	HORS DIJON	262	273	281	287	290	296

Tarifs des activités à l'année en euros par tranches

		DANSES ET ARTS DE LA SCENE – ADULTES					
		A	B	C	D	E	F
Barre au Sol Danse country	DIJON	156	163	168	171	174	177
	HORS DIJON	168	175	180	184	186	190
Comédie Musicale	DIJON	382	399	410	418	423	432
	HORS DIJON	410	428	440	449	455	464
Danse collective Musique et danses	DIJON	47	49	50	51	52	53
	HORS DIJON	51	53	55	56	57	58
Danse collective + Musique et danses (pack 2 activités)	DIJON	70	73	75	77	78	79
	HORS DIJON	74	78	80	82	83	84
Street Jazz	DIJON	256	266	273	278	282	287
	HORS DIJON	273	285	293	299	303	307
Théâtre	DIJON	318	332	341	348	352	359
	HORS DIJON	341	356	366	373	379	385
Yoga danse	DIJON	196	204	210	214	217	221
	HORS DIJON	210	219	225	229	232	237

		SPORT – ADULTES					
		A	B	C	D	E	F
Afro Work Out Escalade Pilates Pilates Energie	DIJON	196	204	210	214	217	221
	HORS DIJON	210	219	225	229	232	237
Badminton	DIJON	98	102	105	107	108	111
	HORS DIJON	105	110	113	115	117	119
Danse cardio Gymnastique Gymnastique douce Renforcement musculaire circuit training	DIJON	156	163	168	171	174	177
	HORS DIJON	168	175	180	184	186	190
HIIT	DIJON	118	123	126	128	130	133
	HORS DIJON	126	131	135	138	140	142
Marche	DIJON	23	24	25	26	26	26
	HORS DIJON	28	29	30	31	31	32
Volley	DIJON	108	113	115	117	119	121
	HORS DIJON	115	120	123	125	127	130

Arts plastiques

Hélène FAVIER

Matériel compris.

Mercredi 14h-15h30 (7-11 ans) et 16h-17h (4-6ans)

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

Partir à la découverte de différentes techniques liées au dessin, à la peinture, au volume (crayon, feutre, fusain, pastel, encre, encres de couleur, gouache, acrylique, collage, modelage...) tout en développant l'imaginaire, les capacités créatives, en favorisant l'expression, la sensibilité, l'expérimentation...

En 2025-2026, le thème abordé sera le rapport entre l'arbre et l'être humain... leurs ressemblances, points communs et différences... : physique, ce qui nous relie à l'arbre et nous en sépare, culturellement...

Exemples d'artistes qui nous inspireront tout au long de l'année : G. Penone, Niki de Saint Phalle, Eva Jospin, Alexandre Hollan...

Comédie musicale

Claire-Marie BELLON

Public : 6-11 ans

Mercredi 14h-15h30

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Activité en co-organisation

MJC Montchapet & La Chouette Clairette

Tu aimes bouger ? La musique ? Le théâtre ? L'improvisation ? La danse ? Cet atelier est fait pour toi. Si tu as entre 6 et 12 ans, viens nous rejoindre : on joue, on chante, on danse... Bref, on s'amuse comme des p'tits fous tout en créant une comédie musicale originale écrite et mise en scène par Claire-Marie Bellon-Systchenko !

Eveil à la danse classique

Aude REMOND

Lundi 17h-17h45 (4-5 ans)

17h45-18h30 (6-8 ans) avec découverte des danses de caractère de 18h30 à 18h45 en option

- tutu et ballerines non fournis -

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Dès l'âge de 4 ans, les enfants pourront aborder de manière ludique et artistique la gestion de l'espace autour d'eux et la relation avec les autres.

L'éveil constitue une première approche à la danse.

Pour les plus grands, les bases de la danse classique seront enseignées.

Eveil à la danse et expression corporelle

Anne Sophie RODRIGUEZ

Mercredi 15h30-16h30 (8-9 ans) et 16h45-17h30 (5-7 ans)

Lieu : Salle annexe gymnase Boivin,
22 rue de la Côte d'Or

A travers une approche pédagogique du mouvement, les enfants sont amenés à découvrir leur corps, l'éveil et l'écoute des sensations internes, la notion de rythme et de musicalité, mais aussi l'acceptation de la différence. Une attention est portée à l'expérimentation et à l'expression libre, à la danse en duo et en groupe. Les plus grands sont amenés à développer leur créativité par la transmission de techniques de danse spécifiques

Escalade

Anthony RIPPLINGER, GRIMPE 21

Lundi 18h30-20h (10-14 ans)

Mardi 18h-19h30 (7-9 ans)

Yann SWAEMPOEL

Vendredi 17h30-18h45 (6-9 ans)

Lieu : Mur d'escalade gymnase Boivin,
22 rue de la Côte d'Or

Vous aimez la nature et vous avez envie de vous dépasser ? Nos intervenants vous accompagnent pour prendre de la hauteur sur mur l'hiver et en site naturel au printemps grâce à ce sport respectueux de la nature et de vous-même. Une sortie par mois en site spécialisé.

Hip Hop

Mohsen BOUGUERRA

Vendredi 18h30-19h30 (8-10 ans)

Vendredi 19h30-20h30 (adolescents)

Lieu : Salle annexe gymnase Boivin, 22 rue de la Côte d'Or

Issue du Bronx à New York, la culture hip hop est un moyen d'expression qui se communique autant par les mots, l'art visuel, la musique et la danse. Mohsen vous propose deux ateliers de hip-hop ; au programme Breakdance mais aussi Housedance et New Style.

Théâtre

Faustine GUEGAN

Mercredi 16h-17h30 (7-11 ans) - reprise le mercredi 1er octobre 2025

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Atelier ayant pour but de développer le sens de l'écoute, le travail en collectif, mettre en avant la créativité et l'imagination ainsi que de canaliser l'énergie des enfants et bien doser leurs réactions et ressentis. Apprentissage du jeu de comédien ainsi que de la lecture à voix haute avec la création de petites scénettes sur des thématiques en lien avec l'enfance. Petite représentation en fin d'année scolaire à partir de pièces de théâtre, contes classiques et/ou contemporains.

Yoga

Murielle LEROY

Mercredi 14h15-15h15 (6-10 ans) / 15h30-16h30 (ados)

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

Adapté aux enfants : des postures rigolotes (le lion, le corbeau), et des "petits trucs" pour gérer ses émotions ou avoir plus confiance en soi. Pour les Ados : comment mieux vivre son stress et ses émotions. Atelier en petit groupe.

Arts et matières

Arts et
matières

adultes

Aquarelle

Daniel GARNERET

Public : à partir de 16 ans - matériel non fourni

Mardi 14h30-16h30

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

Vous désirez apprendre ou affirmer vos connaissances picturales, intégrer un groupe, partager, exprimer votre sensibilité ? Venez, vous pourrez ainsi acquérir ou approfondir les bases de l'aquarelle abordées progressivement, en préservant et affirmant votre personnalité (qui s'enrichit elle-même du groupe).

Atelier de création de couture

Stéphanie MICOL

Mardi 9h00-11h30. - machine à coudre fournie

Possibilité de suivre un cycle tous les 15 jours

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

A vos marques, cousez ! Munissez-vous de votre petit matériel de couture et de fil en aiguille, confectionnez de très belles réalisations. Dans une ambiance studieuse mais détendue où chacun peut exprimer sa créativité, la piqueuse plate et la surjeteuse deviendront vos nouvelles amies !

Atelier dessin & peinture

Daniel GARNERET

Matériel non fourni

Mardi 18h30-20h30

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

Cet atelier vous propose de dessiner, peindre (aquarelle, acrylique, huile...) en pleine connaissance de cause. Du novice au plus avancé, il est important de maîtriser les bases et de les appliquer afin de pouvoir développer sa sensibilité et laisser libre cours à sa propre créativité artistique. Nous aborderons par exemple les techniques du dessin, la composition d'un tableau, les perspectives, les canons pour dessiner et peindre un visage, un corps et encore bien d'autres sujets passionnants à découvrir....

Atelier d'écriture

Association Le Cri de la Plume

Activité en co-organisation avec Le Cri de la Plume

Public : à partir de 16 ans

Mercredi 19h30-21h30

(10 séances annuelles :

17/09-15/10, 19/11, 17/12, 21/01, 25/02, 25/03, 22/04, 20/05, 3/06)

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Un mercredi soir par mois, on se retrouve pour écrire. Écrire pour le plaisir, pour tester, pour jouer, pour muscler son style. À chaque séance : une nouvelle thématique, des propositions d'écriture ludiques et créatives. On joue avec les mots, on détourne leur sens, on bricole avec les sons et on laisse éclore... sa propre écriture. Cet atelier, c'est un rendez-vous qu'on s'offre à soi, mais jamais tout seul : on y écrit, on y lit, on y écoute aussi. On y cultive une ambiance légère et bienveillante.

Que vous écriviez déjà ou pas du tout, vous êtes les bienvenu·es.

Encadrement/Cartonnage

Edith BERTHON

Matériel non fourni - tous les 15 jours les semaines paires

Lundi 9h-11h30 ou 14h-16h30

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

Les cours d'encadrement et / ou cartonnage s'adressent aux débutants comme aux confirmés .

L'encadrement vous permettra de personnaliser vos cadres en harmonie avec votre intérieur . (Photos aquarelle objets souvenir, faire part de naissance ..)

Le cartonnage consiste en la réalisation d'objets en carton recouverts de papier fantaisie ou tissu. Ces objets décoratifs ou utiles apporteront une touche personnelle et originale à votre intérieur ou seront l'occasion d'un cadeau personnel . (cadres photos , boîtes à couture , à mouchoirs , objets pour le bureau , petites boîtes fantaisie originales ,vases ...)

Tapiserie d'ameublement

Corinne BOUTON

Matériel et mobilier non fournis

Créneaux hebdomadaires :

Lundi 18h30-21h00

Jeudi 9h00-11h30 ou 14h00-16h30

Créneaux tous les 15 jours semaines impaires :

Lundi 9h30-12h et 14h-16h30

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

Retapisser un vieux fauteuil n'est pas réservé à une élite de passionnés.

Amoureuse de l'art ancestral qu'est la tapiserie d'ameublement, Corinne Bouton vous en dévoilera les secrets afin que vous puissiez vous approprier techniques, savoir faire et astuces dans une ambiance détendue et conviviale.

Chaque personne et chaque projet ont leur place au sein d'un groupe riche en échanges et en créativité.

Peinture adepte

Vendredi 14h-17h

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

Temps et espace dédiés aux initiés de la peinture. Il s'agit de partager un moment avec d'autres passionnés.

Do-In - Auto-Shiatsu

Jean François MALACLET & Emmanuelle ROBIN

A partir de 16 ans

Mercredi 18h45-19h45

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

Les exercices de Do-in, par des étirements, des techniques de respiration, de pressions et de mobilisations sur soi-même, visent à stimuler les grandes fonctions du corps : la respiration, la circulation, la digestion, le système nerveux et l'énergie. Une initiation au travail sur les Méridiens énergétiques (utilisés en acupuncture) sera proposé. Une fois initié, le Do-In est une méthode que l'on peut pratiquer seul en toutes circonstances.

Qi Gong

Emilie GOURAND

Jeudi 10h30-12h

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps. Cette pratique fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation. Le Qi Gong est excellent pour améliorer sa souplesse, développer son équilibre, se détendre et apaiser les tensions physiques, psychiques et émotionnelles.

Relaxation dynamique

Jean-Loup MARTIN

Mardi 18h45-20h15

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

La relaxation dynamique permet de trouver de la détente dans le mouvement. Elle agit sur le corps en renforçant sa souplesse et son équilibre. Elle permet d'apaiser les émotions, de développer la concentration mentale et d'agir sur le stress. Cette pratique, portée par la musique, aide à se ressourcer et favorise l'harmonie corps-esprit. Lors des temps de méditation, l'écoute de la respiration et des sensations procure un calme intérieur. A votre rythme, vous intégrerez ces bienfaits dans votre quotidien.

Relaxation et Sophrologie

Jean-Loup MARTIN

Mardi 17h45-18h45

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

La relaxation et la sophrologie apportent un relâchement musculaire, un apaisement émotionnel et développent la concentration mentale. Elles ont un effet bénéfique sur la santé et le stress. Elles se pratiquent en position allongée ou assise. Laissez-vous guider par la voix de l'animateur pour rentrer dans une écoute de la respiration et des sensations corporelles. Les visualisations et la musique invitent à une profonde détente dont les bienfaits se feront sentir au quotidien.

Yin Yoga

Aline LUTZ - Joyeux Yoga -

Lundi 19h15-20h30

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

Le Yin yoga invite à cultiver la lenteur, l'immobilité et le calme intérieur. Le relâchement musculaire et l'immobilité sont utilisés pour gagner en flexibilité, en assouplissant les tissus profonds. On crée ainsi plus d'espace et d'aisance dans le corps. Les postures sont prises en douceur et sont tenues plusieurs minutes, nous offrant l'occasion de rester présent, à l'écoute des sensations. Une pratique accessible où chacun trouve sa posture juste.

Yoga

Murielle LEROY

Mardi 16h30-18h00 (yoga adapté)

Jeudi 10h15-11h45 ou 17h30-19h00

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

HATHA YOGA : synchroniser le mouvement sur le souffle, en conscience, mène à un état de calme intérieur, d'Unité.. les postures s'adaptent à l'énergie de la saison

la pratique du Yoga vise à apaiser les tensions au niveau physique, émotionnel et mental : en équilibrant la circulation des énergies dans le corps, tout s'apaise et s'équilibre... un nouvel état s'installe, qui apporte calme et joie intérieure

notre pratique va évoluer au rythme du changement des énergies des saisons :

- pratique qui ancre, enracine, et permet en même temps de s'alléger en automne, comme la nature laisse tomber ses feuilles et se dépouille : nous revenons à l'essentiel
- pratique en mode "force tranquille" en hiver et respirations qui réchauffent...
- pratique plus dynamique avec l'énergie jaillissante du printemps, et postures et respirations de nettoyage (le grand nettoyage de printemps n'est pas réservé à la maison !)

- pratique pour amener de belles ouvertures et respirations qui rafraîchissent pour équilibrer avec le trop de chaleur de la saison en été

Et nous terminons par la relaxation (Yoga Nidra) qui permet que la séance se pose.

Yoga dynamique

Aline LUTZ - Joyeux Yoga -

Jeudi 18h-19h15 ou 19h30-20h45

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

Le yoga vinyasa est une pratique dynamique et fluide, où les postures sont enchaînées au rythme de la respiration. Il permet le lâcher-prise par une méditation en mouvement, tout en renforçant et en assouplissant le corps. Les postures sont complétées par des exercices de contrôle du souffle. Les cours sont guidés en musique, pour accompagner le mouvement et le relâchement. Une attention particulière est portée au respect de l'anatomie de chacun.

Danse et arts de la scène

danses
arts de la
scène

adultes

Barre au sol

Emilie GOURAND

Jeudi 12h30-13h30

Lieu : Hauts de Montchapet, 11 allée Guillaume Apollinaire

La barre au sol, ou plus exactement "tonus et assouplissement" regroupe diverses techniques permettant d'acquérir tonicité et souplesse dans le respect de l'anatomie.

Comédie musicale

Claire-Marie BELLON

A partir de 16 ans

Mardi 20h30-22h

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Activité en co-organisation

MJC MONTCHAPET & La Chouette Clairette

participation financière à la production - informations à la rentrée

Du spectacle vivant pour adultes amateurs, débutants ou confirmés ? Chanter ? Danser ? Jouer la comédie ? Vous n'arrivez pas à choisir ? Nous vous proposons les 3 en 1 : la comédie musicale ! De West Side Story à Mamma Mia, en passant par Chicago, le répertoire de la comédie musicale anglo-saxonne est riche et plein de surprises ! Venez créer un spectacle original de comédie musicale dirigé par Claire-Marie Bellon-Systchenko, chanteuse, comédienne, pianiste et metteur en scène professionnelle.

Danse Country

Jacques CONTET

Mercredi 19h-20h30

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Pourquoi faire de la danse Country ?

- Parce qu'elle est accessible à tous les âges.
- Parce qu'elle est idéale pour stimuler la mémoire, améliorer la concentration et développer la coordination.
- Parce que c'est très bon pour la forme.
- Parce que l'on peut danser seul(e), pas besoin de partenaire.
- Parce que la musique country regroupe un éventail très large de styles et de rythmes.
- Parce que les chorégraphies sont très variées, (des plus simples aux plus compliquées).
- Parce qu'il y en a pour tous les goûts.

Et parce que tout ça : c'est bon pour le moral !

Danse et arts de la scène

danses
arts de la
scène

adultes

Danse collective

Hélène RICHARD

Jeudi 14h30-16h

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

La Danse collective s'inspire du folklore traditionnel mais propose aussi de nouvelles chorégraphies sur des musiques variées. Après l'apprentissage de pas de base, l'objectif est de danser des chaînes, des quadrilles pour lesquels chacun est indispensable.

Musiques et danses

Hélène RICHARD

Mardi 9h30-11h

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Par une écoute attentive de la musique, nous trouvons l'harmonie entre le corps et l'esprit. Nous allons à la recherche du mouvement juste qui permet la libération des tensions et conduit à un réel épanouissement personnel.

Street Jazz

Mickaëlle GEMELLI

Lundi 20h30-22h

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Le Street Jazz, c'est bien plus qu'un mélange de styles : c'est une danse libre, vivante, ancrée dans l'énergie urbaine et la précision du jazz.

Né de la rencontre entre le Hip Hop et le Modern Jazz, il te pousse à t'exprimer pleinement, à oser, à ressentir la musique dans chaque fibre de ton corps.

C'est un espace d'expression, de dépassement, de plaisir pur.

On y travaille l'attitude, l'écoute, la présence scénique... mais aussi la technique, la rigueur et les appuis.

Le Street Jazz t'enseigne à danser avec tout ton être, à faire de ton corps un langage, et de la musique, un terrain de jeu.

Danse et arts de la scène

danses
arts de la
scène

adultes

Théâtre

Faustine GUEGAN

Mercredi 20h30-22h30 - reprise le mercredi 1er octobre 2025

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Atelier d'initiation et de découverte du théâtre ayant pour objectif de mieux maîtriser ses émotions, se dépasser, travailler sa créativité et connaître ses premiers pas sur une scène devant un public. Le travail des émotions et l'improvisation sont des exercices qui vont amener "l'apprenti comédien(ne)" à interpréter un personnage. Apprentissage de la choralité, travail de mise en voix, d'écritures de plateau, relaxation, expression corporelle, scénique, vocale et rythmique. Présentation d'une forme théâtrale en fin d'année scolaire. La pièce de théâtre Neuf Petites Filles, jouée une première fois le mercredi 4 juin 2025 fera l'objet d'une reprise au cours du premier trimestre scolaire. Une seconde représentation est prévue d'ici la fin de l'année 2025

Yoga-danse

Anne Sophie RODRIGUEZ

Mardi 12h15-13h15

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

On débute par de la relaxation et de visualisation positive, issue de techniques de méditation de pleine conscience, de coaching en développement personnel et de psychologie positive, pour détendre le corps et l'esprit.

On poursuit avec un échauffement, des assouplissements et du renforcement musculaire, en s'inspirant des exercices de danse, de barre à terre et des postures de yoga. On prépare le corps en profondeur à l'aide d'étirements qui permettent un gain rapide d'amplitude du mouvement, renforce les fibres musculaires, et favorise la stabilité, le contrôle neuromusculaire et la coordination.

Puis on intensifie l'effort en alternant des positions type acrobaties visant à favoriser l'équilibre, sans oublier la souplesse et le gainage musculaire.

La deuxième partie est dédiée à l'apprentissage d'une chorégraphie mélangeant des postures de yoga (précédemment travaillées lors de l'échauffement), liées entre elles par des mouvements de danse fluides, le tout sur des musiques actuelles.

Afro-Workout

Anne-Sophie RODRIGUEZ

Lundi 19h15-20h15

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Discipline ludique, expressive et sportive, accessible à tous. S'inspire des danses africaines pour améliorer le cardio-vasculaire tout en renforçant le corps et en s'amusant !

Le cours se compose en 2 parties : l'une axée sur le renforcement du corps et le cardiovasculaire et une partie sur la transmission des pas de danse et de technique.

Badminton

Christian GAUTHEY

Mercredi 20h-22h

Lieu : Grande salle gymnase Boivin,
22 rue de la Côte d'Or

Sport de raquettes qui oppose deux joueurs (simples), ou deux paires de joueurs (doubles) séparés par un filet. Ce sport est pratiqué à ce jour par plus de 100 millions de sportifs dans le monde.

Gymnastique douce

Adrien ALIX

Lundi 14h-15h et 15h-16h

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Envie de reprendre une activité physique en douceur ? La gym douce s'adresse à tous, sans restriction, quels que soient l'âge, le sexe, ou les capacités physiques. Cette activité vous permettra d'entretenir votre forme, d'améliorer votre souplesse ainsi que de protéger vos articulations. Ce sera une manière agréable et sans risques de « rebooster » votre énergie.

Gymnastique

Amandine REY

Mardi 9h-10h

Lieu : Salle annexe gymnase Boivin,
22 rue de la Côte d'Or

Vous travaillerez davantage sur le renforcement musculaire avec plusieurs types d'exercices différents, comme par des exercices sous forme d'ateliers, de "HIIT" / de Tabata, mais aussi de Pilates et d'étirements. Cela vous permettra de vous maintenir en forme, à votre rythme et dans la bonne humeur.

Danse Cardio

Clémence DE SOUZA

Jeudi 20h30-21h30

Lieu : Salle annexe gymnase Boivin,
22 rue de la Côte d'Or

Sports adultes

Venez vous défouler sur des chorégraphies et des rythmes différents, latino, house, afro.... Sur ce moment de lâcher prise, vous vous dépenserez, en alliant danse et coordination ainsi qu'en travaillant votre endurance et votre souplesse.

HIIT - Entraînement fractionné

de haute intensité

Clémence DE SOUZA

Jeudi 19h45-20h30

Lieu : Salle annexe gymnase Boivin,
22 rue de la Côte d'Or

Faire du cardio est pour vous une véritable torture ? Vous vous ennuyez ferme lorsque vous courez plus de 30 minutes consécutives ? Alors le HIIT est sans doute fait pour vous !

Si pour vous sport doit rimer avec rapidité, alors la pratique du HIIT va pleinement vous satisfaire.

Escalade

Yann SWAEMPOEL

Vendredi 19h-21h (à partir de 16 ans)

Lieu : Mur d'escalade gymnase Boivin,
22 rue de la Côte d'Or

Vous aimez la nature et vous avez envie de vous dépasser ? Nos intervenants vous accompagnent pour prendre de la hauteur sur mur l'hiver et en site naturel au printemps grâce à ce sport respectueux de la nature et de vous-même.

Marche

RDV Place Dard

Jeudi : 13h-17h30 / reprise le jeudi 25/09/2025

Randonnées pédestres de 8 à 12 kms. Itinéraires variés et ambiance conviviale sont au rendez-vous. Organisation de covoiturages.

Renforcement musculaire -

Circuit Training

Amandine REY

Mardi 18h30-19h30 ou 19h30-20h30

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Les séances sont axées sur du renforcement musculaire dynamique et s'adaptent à tous les types de publics. Elles permettent d'entretenir la force ainsi que de maintenir et assurer la précision des mouvements. Utilisation ponctuelle de poids. Bonne humeur et bonne musique garanties !

Pilates

Anne Sophie RODRIGUEZ

Achat de matériel à voir avec l'intervenante

Lundi 18-19h

Lieu : Hauts de Montchapet,
11 allée Guillaume Apollinaire

Mercredi 18h-19h

Lieu : MJC Montchapet, 10 rue Louis Ganne

Sports
adultes

Le Pilates est une méthode de renforcement du corps qui est composée d'exercices posturaux en mouvement et d'étirements. Travail de la respiration, coordination, fluidité, centrage, concentration, précision et contrôle. Apporte un meilleur alignement, une meilleure posture, limite les douleurs dorsales et articulaires, bien être physique et mental, meilleure acceptation de soi ...

Pilates Energie

Clémence DE SOUZA

Vendredi 18h30-19h30

Lieu : Hauts de Montchapet,
11 allée Guillaume Apollinaire

Cours dynamique, qui tonifie et assouplit le corps. Les séances sont réalisées en musique sous forme d'enchaînements et/ou de chorégraphies, avec du matériel ou non. Le Pilates Energie vous permettra détente, bien-être et amélioration de la posture.

Volley

François DAUPHIN

Jeudi 20h-22h30

Lieu : Grande salle gymnase Boivin,
22 rue de la Côte d'Or

Samedi 15h30-18h

Lieu : Gymnase Carnot, 35 rue Diderot

Rejoignez nos équipes de volley-ball loisir mixte, tous niveaux ! Un esprit : convivialité et progression dans un cadre varié. Vous évoluerez la moitié du temps dans le championnat et la coupe loisir mixte de Côte d'Or (40 équipes réparties par niveaux à Dijon ou proche de Dijon – 15 à 20 matchs par an, toujours en soirée, en semaine.). L'autre moitié du temps, vous progresserez lors de séances d'entraînement : soit sous forme de jeu libre, soit lors de séances encadrées (quelques-unes par an). Vous aurez aussi accès, si vous le souhaitez, à une offre importante de tournois et d'évènements organisés par les différentes sections qui font vivre le volley loir en côte d'or. Notre section comporte 6 équipes.

Les Clubs Montchapet

clubs

Le club est un rendez-vous régulier, gratuit, et ouvert à toutes et tous.

Construits autour d'une passion commune, ces groupes sont libres d'accès, avec ou sans inscription aux séances ( par mail, par téléphone, ou à la MJC).

Les clubs ne sont pas des activités ou des cours, mais des temps collectifs proposés par un bénévole ou un professionnel. Il n'y a pas de professeur encadrant, mais un groupe construit sur le partage.

La liste des clubs

La Boîte à musiques

MJC Montchapet

10 Rue Louis Ganne

Lundi : 18h30-20h30 (hors vacances)



Cercle Manga

MJC Montchapet

10 Rue Louis Ganne

1 mercredi par mois : 18h30-20h



Club Ciné

Rendez-vous devant

le cinéma sélectionné

1er mardi du mois : vers 14h
(selon la séance) - 4€ -



Club Cuisine

MJC Montchapet

10 Rue Louis Ganne

1 jeudi par mois : 9h30-12h - 4€ -

Club Echecs

Salle Darius Milhaud

2H Allée Darius Milhaud

Jeudi : 18h30-20h30

Club Histoire

Dates à venir

Jeudi on chante

MJC Montchapet

10 Rue Louis Ganne

Jeudi : 10h30-12h (hors vacances)

Jeux de société

MJC Montchapet

10 Rue Louis Ganne

Un jeudi sur deux : 14h30-16h30
(hors vacances)

Scrabble

MJC Montchapet

10 Rue Louis Ganne

Un jeudi sur deux : 14h30-16h30
(hors vacances)

Club Tricot

Dates à venir

Plus d'informations

Début des clubs fin septembre-début octobre 2025 - renseignements à l'accueil

Détails des clubs sur la plaquette "Les Clubs Montchapet", demander à l'accueil

**Réinscription à une activité pour les adhérents
2024-2025**

à partir du 9 juillet 2025

Nouvelles inscriptions

à partir du mercredi 3 septembre 2025, 9h
à l'accueil, 10 rue Louis Ganne.

Portes ouvertes

samedi 6 septembre 2025 après-midi

Reprise des activités

semaine du lundi 15 septembre 2025,
sauf mention contraire à votre inscription.

MJC Montchapet

Programme des activités socioculturelles 2025-2026

Impression juillet 2025

Les informations incluses dans le présent document
peuvent être sujettes
à modification en cours d'année

10 RUE LOUIS GANNE – 21000 DIJON
TÉL : 03.80.55.54.65
accueil.montchapet@gmail.com

ADRESSES DES DIFFERENTS LIEUX D'ACTIVITE

MJC MONTCHAPET - MAISON JAUNE MONTCHAPET

10 RUE LOUIS GANNE

ACCÈS BUS N°9 ARRÊT HOIN -

LES HAUTS DE MONTCHAPET

11 ALLÉE GUILLAUME APOLLINAIRE

ACCÈS BUS N°9 ARRÊT TERRILLON

BUS COROL ARRÊT TERRILLON

SALLE DARIUS MILHAUD

2H ALLÉE DARIUS MILHAUD

ACCÈS BUS N°9 ARRÊT HOIN

GYMNASE BOIVIN

22 RUE DE LA CÔTE D'OR

ACCÈS BUS N°10 ARRÊT BEAUNE

HORAIRES DE L'ACCUEIL

PÉRIODE SCOLAIRE

DU LUNDI AU JEUDI

9H-12H00 / 13H30-19H00

VENDREDI

9H-12H00 / 13H30-18H00

VACANCES SCOLAIRES

DU LUNDI AU VENDREDI

9H-12H / 14H00-18H00

site internet

<https://accueilmontchapet.wixsite.com/mjc-cs>

page Facebook

@mjccentresocialmontchapet

page Instagram

@mjcmontchapet/



