

Programme 2026 / 2027



MJC

CENTRE SOCIAL

8 Rue du Général Emile Mairal
03100 Montluçon

04 70 08 35 65

accueil@mjcmontlucon.fr

www.mjc-centresocial-montlucon.fr



Centres
Sociaux
Fédération des
Centres Sociaux
de l'Allier



Tarifs

	Adhésion : Enfant 5€ / Adulte 8€ / Famille 16€ (Valable de septembre à août)
Activités payantes (Selon le quotient familiale)	
	Entre 45€ et 90€
	Entre 85€ et 190€
	Entre 230€ et 320€
Profitez de 2 séances d'essai pour les activités proposées par la MJC !	
	Voir directement avec les intervenants

La MJC Centre Social de Montluçon c'est :

- Le **service Accueil** : vous informe et met en place des expositions provisoires.
- Le **service Jeunesse** : propose, pour les 10 à 25 ans, des projets, des activités et sorties les mercredis et samedis.
- Le **service Famille** : propose, pour tous les adhérents, des activités et sorties chaque mois.
- **France Service** : vous aide dans vos démarches administratives (*papiers ou numériques*).
- Le **service Médiation Sociale** : vous accompagne lorsque vous êtes en difficulté.
- **Guide Asso** : conseille les associations et qui accompagne pour la création d'association.
- Le **service Français Langue Etrangère** : met en place des cours de français.
- Le **service Formation** : propose, entre autres, un **BPJEPS ASEC**.
- Le **service Multimédia** : propose des cours collectifs et individuels, des rendez-vous ponctuels ainsi que des conseils liés au numérique.
- Un **lieu d'écoute psychologique** : gratuit pour tous et pour toutes, sur rendez-vous, en individuel avec un(e) psychologue.

Pour tous savoir rendez-vous sur notre site internet.

Retrouver toute notre actualité sur notre application SILIA ou sur notre Petit journal.



Téléchargez **l'application de la MJC**
pour être informé de nos actualités
(Sorties, activités, évènements...)

Entrez le code **90 20 88 52** lors de la première connexion.

Ateliers créatifs

Lundi	14h00 à 17h00	Atelier reliure	Adultes	●
	14h30 à 16h30	Atelier poterie	+ de 15 ans	●
	17h00 à 19h00			
	19h00 à 21h00	Atelier Théâtre	Adultes	○
	20h00 à 22h30	Ciné photo club Montluçon Tous les 1^{er} et 3^{ème} lundi du mois <i>CPCM</i>	Tout public	▲
Mardi	19h00 à 21h00	Lecture à voix haute	Adulte	○
Mercredi	10h00 à 11h30	Tricot	Tout public	●
	14h00 à 15h30	Arts plastiques <i>C. Novo</i>	Tout public	▲
	16h00 à 17h00	Atelier Manga & Comics	De 10 à 17 ans	○
	18h00 à 20h00	Dessin d'art	Adultes	○
	19h00 à 21h00	Atelier écriture	Adultes	○
Jeudi	9h30 à 11h30	Calligraphie <i>Marie Thivrier</i>	Adultes	▲
	14h00 à 16h00	Atout couture	Adultes	●
Vendredi	17h45 à 19h15	Jeux Théâtraux	+ de 12 ans	●

Activités sportives et Bien-être

Lundi	18h00 à 19h00	Stretching <i>Move & Dance</i>	+ de 16 ans	▲
	18h30 à 19h45	Qi Gong <i>L.Zingaretti</i>	Adultes	▲
Mardi	14h00 à 15h00	Atelier équilibre	Séniors	●
	15h00 à 16h00	Remise en mouvement	Adultes	
	18h00 à 19h30	Karaté <i>Shotokan Karaté</i>	+ de 10 ans	▲
Mercredi	09h00 à 10h00	Qi Gong <i>SSF</i>	Adultes	●
	15h30 à 17h00	Energie yoga	+ de 12 ans	●
	18h30 à 20h30	Qi Gong <i>La grue blanche</i>	Adultes	▲
Jeudi	9h15 à 10h15	Gym douce	Adultes	●
	12h15 à 13h30	Atelier Feldenkrais	Adultes	▲
	18h00 à 19h30	Karaté <i>Shotokan Karaté</i>	+ de 10 ans	▲
Vendredi	14h00 à 15h00	Atelier équilibre <i>SSF</i>	Séniors	●
	15h00 à 16h00	Remise en mouvement <i>SSF</i>	Adultes	●
	17h30 à 18h30	Pilâtes <i>Move & Dance</i>	+ de 16 ans	▲

Musique

Mercredi	18h30 à 20h00	Karaoké	Ados/adultes	●
	18h15 à 19h15	Batucada débutants <i>Batuqueros</i>	+ de 12 ans	▲
	19h30 à 20h30	Batucada confirmés <i>Batuqueros</i>	Tout public	
Dimanche	14h30 à 16h30	Gospel <i>1 dimanche par mois</i>	Tout public	▲
Contactez-nous		Jazz club	Tout public	●



Langues et Informatiques

Jeudi	18h00 à 19h00	Langue des Signes Française intermédiaires	Public débutant	
	19h00 à 20h00	Langue des Signes Française débutants	Tout public	
	18h00 à 19h00	Arabe	+ de 6 ans	
Du lundi au jeudi	Sur Rendez-vous	Cours individuel d'informatique	Adultes	Gratuit
	Inscription à la suite d'un 1 ^{er} rendez-vous	5 Cours Collectifs d'informatique		
Vendredi	14h00 à 15h00	Anglais	Adultes	
	15h00 à 16h00	Anglais conversation		

Danse

Lundi	17h30 à 18h30	Danse fusion <i>ACC Crew</i>	De 10 à 14 ans	
	18h30 à 19h30		+ de 16 ans	
	19h30 à 20h30		Adultes	
	19h00 à 20h15	Moderne <i>Move & Dance</i>	+ de 16 ans	
	20h15 à 21h30	Heels niveau 2 <i>Move & Dance</i>	+ de 16 ans	
Mardi	10h00 à 11h30	Atelier Biodanza <i>Habiter le monde</i>	Adultes	
	18h00 à 19h30	Danse afro	De 8 à 13 ans	
Mercredi	10h30 à 11h15	Danse fusion <i>ACC Crew</i>	De 5 à 8 ans	
	10h30 à 11h30	Danse fusion <i>ACC Crew</i>	De 8 à 10 ans	
	14h00 à 15h00	Danse fusion <i>ACC Crew</i>	De 11 à 14 ans	
	15h00 à 16h00	Danse fusion <i>ACC Crew</i>	De 11 à 14 ans (Interm.)	
	09h45 à 10h30	Danse éveil <i>Corps et art</i>	De 3 à 5 ans	
	10h30 à 11h30	Danse moderne <i>Corps et art</i>	De 9 à 11 ans	
	11h30 à 12h30		De 7 à 9 ans	
	14h00 à 15h00		De 11 à 14 ans	
	16h00 à 17h00		De 15 à 18 ans	
	17h00 à 18h00		De 6 à 8 ans (Initiation)	
	15h à 16h00	Danse petite compagnie <i>Corps et art</i>	De 7 à 14 ans	
Jeudi	17h15 à 18h00	Danse éveil <i>Corps et art</i>	De 5 à 7 ans	
	18h00 à 19h00	Danse moderne contemporaine <i>Corps et art</i>	De 10 à 13 ans	
	19h00 à 20h00		Adultes (Interm.)	
	20h00 à 21h00		Adultes (Confirmé)	
Vendredi	18h30 à 19h30	Comédie musicale <i>Move & Dance</i>	+ de 16 ans	
	19h15 à 20h30	Danse afro	Ados/Adultes	
	19h15 à 20h15	Let's dance <i>Move & Dance</i>	+ de 16 ans	
	20h15 à 21h15	Heels niveau 1 <i>Move & Dance</i>	+ de 16 ans	
Samedi	10h00 à 12h00	Danse Compagnie <i>Corps et art (2 séances par mois)</i>	Ados/Adultes	