

MJC
DU *de*
VIEUX
LYON

SAISON
26-27



ENFANCE - JEUNESSE - FAMILLE - SÉNIORS
VIE ASSOCIATIVE - VIE DE QUARTIER
CULTURE - ÉDUCATION POPULAIRE



INFOS PRATIQUES

CONTACT

5 place Saint-Jean
69005 Lyon
04 78 42 48 71
www.mjcduvieuxlyon.com
accueil@mjcduvieuxlyon.com

ACCÈS

TCL : Arrêt Vieux Lyon
Métro D | Funiculaires | Bus 27, 31, C20 | Velo'v

HORAIRES D'ACCUEIL

Lundi au vendredi : 9h à 12h30 | 13h45 à 20h
Samedi : 9h à 12h30

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Lundi au vendredi :
accueil physique et téléphonique : 8h30 à 12h30
accueil fermé les après-midi, sauf si spectacle
jeune public

VACANCES ET FERMETURES ADMINISTRATIVES




DATES DES VACANCES SCOLAIRES

Automne : du lundi 19/10 au lundi 2/11
Noël : du lundi 21/12 au lundi 4/01
Hiver : du lundi 15/02 au lundi 1^{er}/03
Printemps : du lundi 12/04 au lundi 26/04
Été : lundi 5/07

JOURS DE FERMETURE EXCEPTIONNELLE

Vacances de Noël : du lundi 21/12 au lundi 4/01
Pont de l'Ascension : du jeudi 6/05 au lundi 10/05
Congés d'été : août

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

-  MJC du Vieux Lyon - Salle Léo Ferré
-  MJCDuVieuxLyon
-  MJC du Vieux Lyon - Salle Léo Ferré

Réouverture au public

Du mardi 25 au vendredi 28 août : 14h à 19h
Du lundi 31 août au vendredi 4 septembre :
10h à 12h30 et 13h30 à 19h
Samedi 5 septembre : 9h à 12h



Reprise des activités :
lundi 7 septembre 2026

SOMMAIRE

LA VIE ASSOCIATIVE.....	p.4
À VOS AGENDAS.....	p.7
L'ÉQUIPE DE LA MJC.....	p.7
L'ESPACE PIERRE VALDO.....	p.8
LA VIE CULTURELLE.....	p.10
LE PÔLE FAMILLES.....	p.11
LES ACCUEILS DE LOISIRS.....	p.11
LE PÔLE ADOS / JEUNESSE / ÉTUDIANT.....	p.14
L'INDEX DES ACTIVITÉS.....	p.16
LES ACTIVITÉS EN FAMILLE.....	p.17
LES ACTIVITÉS HEBDO ENFANTS ET JEUNES.....	p.18
LES ACTIVITÉS HEBDO ADULTES.....	p.21
LES ACTIVITÉS PONCTUELLES ADULTES.....	p.26
L'ÉCOLE DE MUSIQUE.....	p.28
LES STAGES.....	p.31
LE CALENDRIER DES (RÉ)INSCRIPTIONS.....	p.35
LE PLAN.....	p.36

ÉDITO

La MJC du Vieux Lyon débutera la saison 2026/2027 avec la gestion d'un nouvel établissement situé dans l'ouest du 5^{ème} arrondissement, l'Espace Pierre Valdo. Ce site implanté dans un parc classé de 12000 m² est autant végétal que notre maison place Saint-Jean est minérale. Aussi, beaucoup d'idées émergent pour vous permettre de profiter de cet incroyable lieu de nature en pleine ville.

Cette petite révolution pour notre MJC s'inscrit dans son histoire débutée en 1968, lors de sa création par une bande de jeunes qui ont cru, à raison, en l'importance de l'éducation populaire. 15 ans plus tard, les habitantes du Vieux Lyon se mobilisaient pour installer la MJC place Saint-Jean. En 2014, l'équipe enfance relevait le défi de la gestion du périscolaire dans les écoles Gerson, Fulchiron puis Lamartine, faisant déjà sortir la MJC de ses murs.

Chacun de ces défis a été relevé par les équipes de la MJC (salarié-es, bénévoles, administrateur-ices) avec sérieux et engagement, dans le respect de nos valeurs. Nous nous inscrivons avec ce projet dans cette lignée.

Vous êtes invité-es aujourd'hui à découvrir, en plus de cette nouveauté majeure, l'ensemble de notre programmation pour la nouvelle saison, dans nos différents secteurs d'activités. Bienvenue à tous les habitant-es de nos quartiers, au centre de Lyon et en périphérie, pour vivre ensemble une belle année de rencontres et d'apprentissages !

Cécile Exbrayat

Présidente de la MJC Vieux Lyon - Valdo et le Conseil d'administration

La MJC du Vieux Lyon, aussi dénommée Maison Pour Tous, est une association ouverte à toutes et à tous, quel que soit son lieu de résidence, et facilement accessible au cœur de la ville.

LA VIE ASSOCIATIVE

ADHÉRER À LA MJC ET À SON PROJET

Être adhérent·e à la MJC du Vieux Lyon, c'est accepter de participer à un projet associatif d'éducation populaire basé sur des valeurs d'ouverture et de tolérance.

C'est affirmer une certaine vision de la vie en société, que l'on cherchera à concrétiser dans le collectif associatif et en dehors, pour être acteur du vivre-ensemble, tous ensemble et chacun à son niveau.

L'adhésion est **obligatoire, nominative, annuelle et non remboursable**. Elle permet de participer aux activités et de voter à l'Assemblée Générale.

TARIFS DES ADHÉSIONS

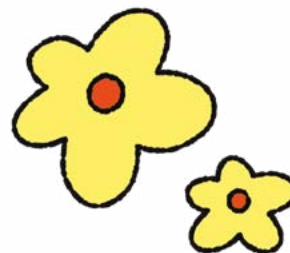
10 € Enfant

15 € Adulte (dès 16 ans)

26 € Famille

5 € Stage

5 € Adhésion à une autre MJC de Lyon



S'ENGAGER À LA MJC

Faire de la MJC un espace commun approprié par ses adhérent·es est l'un des principaux enjeux de notre projet. Cela se traduit par la dynamisation de la vie associative, ainsi que par la programmation de rencontres et d'animations. Si elle est administrée par des bénévoles élu·es, et gérée au quotidien par des professionnelles, elle améliorera encore son fonctionnement grâce à l'implication de ses adhérent·es !

ÊTRE BÉNÉVOLE À LA MJC

Si vous avez le goût de l'engagement et l'envie de nous aider sur votre temps libre : devenez bénévoles !

- participez à l'organisation d'événements culturels et festifs
- participez aux commissions thématiques
- participez à l'Assemblée Générale
- présentez-vous au Conseil d'administration
- devenez référent·e de votre activité
- proposez une activité ou animation au sein de la MJC

Faites-nous part de vos envies sur : benevole@mjcduvieuxlyon.com

LE PROJET ASSOCIATIF

S'inscrivant dans une dynamique de progrès et d'inclusion, notre ambition pour la période 2022/2026 est de développer l'ancrage de nos valeurs d'éducation populaire auprès de toutes et de tous, sur l'ensemble de notre territoire, en permettant à la MJC d'être un lieu :

ouvert à toutes et tous

qui défend la citoyenneté et la démocratie

pour s'épanouir et s'épanouir individuellement comme collectivement

pour vivre ensemble

ancré dans son quartier

pour innover et expérimenter

Le projet intégral est disponible sur notre site. En tant qu'adhérent·e, vous pouvez contribuer à l'évaluation de nos orientations en participant à la Journée annuelle du projet, **le samedi 28 novembre 2026**.

Inscription : benevole@mjcduvieuxlyon.com

S'INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ

• Séances d'essai

Possibilité de faire une **séance d'essai gratuite, sous réserve de disponibilité** et d'acceptation par l'intervenant·e. Se présenter ou appeler l'accueil de la MJC juste avant l'activité.

• Annulations

Dès l'ouverture de la saison d'activités, la MJC engage des frais incompressibles pour l'année entière, notamment de salaire des intervenant·es. C'est pourquoi les conditions de remboursements sont restrictives :

- aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année, sauf conditions exceptionnelles (intervenues avant le 31 décembre 2026) définies dans le **règlement intérieur de la MJC**, consultable sur notre site ou à l'accueil.
- aucun remboursement ne sera effectué pour inaptitude à la pratique. Il est de votre responsabilité de vous assurer de votre aptitude.

• Réductions

10 % de réduction sont accordés à partir de la deuxième activité (la moins chère) de la même personne ou au sein du même foyer.

- Aucune réduction n'est accordée sur les ateliers d'instruments individuels, duos et semi-collectifs enfants (car déjà compris dans le tarif au QF), ni sur les stages, activités ponctuelles, animations, sorties familiales et accueils de loisirs.
- Pour les adultes, des réductions sont accordées dès la première activité pour les tranches de quotient les plus basses (QF < 400 € : - 20 % / QF < 700 € : - 10 %), sur justificatif sauf stages et activités ponctuelles.

• Modes de paiements

- **En ligne sur GoAsso** après confirmation par la MJC : CB en une ou trois fois.
- **À l'accueil de la MJC** : chèques, chèques vacances, espèces, Gonettes, coupons-sports, prélèvements bancaires échelonnés jusqu'au mois d'avril (+ 3 €, prévoir un RIB, signature sur place). Une attestation de quotient familial de la CAF (et pas de la Ville de Lyon) est exigée pour les tarifs au quotient.

Accéder à GoAsso



LA VIE ASSOCIATIVE



LES RENCONTRES LINGUISTIQUES

Pour pratiquer une langue en toute convivialité (hors vacances scolaires)

Adhésion à la MJC uniquement

> **ITALIEN** : Chaque premier lundi du mois, de 19h à 20h30

avec Manuela Moreno. Première séance le 5 octobre. Niveau intermédiaire

> **ESPAGNOL** : Chaque premier mardi du mois, de 19h à 20h30

Nous sommes à la recherche d'une nouvelle personne pour animer ce temps bénévolement, si vous êtes disponibles et intéressé-es merci de nous contacter à coordination@mjcduvieuxlyon.com (niveau intermédiaire / confirmé souhaité)

> **ANGLAIS** : Chaque premier mercredi du mois, de 19h à 20h30

Avec Rachel Marlin-Sutton. Première séance le 7 octobre. Niveau intermédiaire

LES PANIERS DE PRODUCTEURS

Les mardis à partir de 16h30

La MJC soutient *Les Jardins de Lucie*, et son projet d'insertion par le maraîchage bio, et vous propose des paniers à récupérer à la MJC tous les mardis.

Renseignements et inscriptions : jardinsdelucie.cocagnebio.fr

LES SOIRÉE JEUX !

Les mercredis à partir de 19h

La MJC accueille l'association *La Nuit, tous les chats sont geeks* qui propose à chacun.e de partager un moment ludique et convivial autour de jeux de société. Pour participer, il faut adhérer à la MJC du Vieux Lyon et à *La Nuit, tous les chats sont geeks*.

Renseignements et inscriptions : leschatsgeeks.fr

LES RENCONTRES SENIORS

Rendez-vous tous les vendredis de 14h à 16h, pour une pause conviviale autour d'un programme co-construit par Sandrine Herbage et l'association *Tissage*. Ouvert à toutes et tous, dans le but de faire connaissance, vivre des projets originaux, faire des sorties détente et culturelles.

Entrée libre, sans inscription (adhésion à la MJC suggérée)

LA MAISON DES ASSOCIATIONS

La Maison des associations de la MJC est un lieu de mutualisation de locaux, matériels, services et savoirs, qui accompagne les initiatives des associations locales. Vous recherchez un espace pour la réalisation de vos activités, en cohérence avec notre projet associatif : exprimez-nous vos besoins et vos projets.

Renseignements et réservations de salles : accueil@mjcduvieuxlyon.com

MJC ET TRANSITION ÉCOLOGIQUE

En tant qu'association d'éducation populaire, nous cherchons à contribuer aux enjeux que traverse la société, parmi lesquels la transition écologique occupe une place centrale.

Après avoir adhéré à l'Agora Lyon 2030, dans le but de contribuer à une ville climatiquement neutre, la MJC a défini un projet global pour faire évoluer nos modes de fonctionnement en consommation durable, végétalisation, inclusion, démocratie...

Renseignements : ecologie@mjcduvieuxlyon.com



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MJC Samedi 6 février 2027 à 10h

La MJC est une association. Une fois par an, le Conseil d'Administration et l'équipe salariée font le bilan de l'année écoulée. L'AG est un temps convivial qui est l'occasion de se rencontrer et d'échanger, avec les membres et les partenaires. C'est aussi un moment d'encouragement pour celles et ceux qui s'engagent toute l'année.

Votre présence est très importante ce jour-là.

À VOS AGENDAS !

Découvrez les temps forts de la saison 2026-2027

- à la MJC du Vieux Lyon
- dans le 5^{ème} arrondissement

Fête de rentrée	du 7 au 12 septembre	Scène ouverte multidisciplinaire #2	12 février
Les Tupiniers	12 et 13 septembre	Festival Gones et Compagnies	février
Porte-ouverte des ados	19 septembre	Festival Les Chants de Mars	11 au 21 mars
Déjeuner-concert Avant-Scène	13 octobre	Lyon Urban Trail	4 avril
Journée du projet associatif	28 novembre	Scène ouverte acoustique #3	8 avril
Collecte de jouets	du 23 nov. au 12 décembre	Scène ouverte multidisciplinaire #3	9 avril
Fête des Lumières	du 5 au 8 décembre	Déjeuner-concert Avant Scène	27 avril
Scène ouverte acoustique #1	17 décembre	Carnaval des Dragons de St Georges	printemps
Scène ouverte multidisciplinaire #1	18 décembre	Fruits de saison	mai > juin
Nuit du Cinéma Militant	30 janvier	Gala de danse	19 juin
Assemblée Générale de la MJC	6 février	Fête de la Musique	21 juin
Scène ouverte acoustique #2	11 février	Fête de Quartier	26 juin



L'ÉQUIPE DE LA MJC

La MJC du Vieux Lyon est placée sous la responsabilité d'un conseil d'administration bénévole, composé d'adhérent.e.s élu.e.s lors de l'Assemblée Générale.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Cécile Exbrayat

Vice-présidente : Marion Schmitt

Secrétaire : Sophie Ostwalt

Secrétaire-adjoint : Bruno Samy

Trésorier : Dominique Terret

Trésorier-adjoint : Michel Galby

Autres membres élus : Aline Arciero,

Stéphanie Bergues, Edwige Besse, Agnès

Bouquin, Laurence Boy, Samia Chelirem,

Danielle Dubreuil, Evelyne Grellier,

Barbara Humbert, Delphine Julien, Armand

Matthey, Françoise Morel, Jean-Baptiste

Renard, Aurélia Rossero-Hoang Ngoc.

Membre fondatrice : Danielle Gilbert

Membres associés : Les Dragons de Saint-Georges, La Renaissance du Vieux Lyon.

Voir l'équipe de l'Espace Pierre Valdo p.9

ÉQUIPE PERMANENTE

Direction : Eric Pellaton

Responsable enfance, jeunesse, familles :

Myriam Lyaudet

Coordination culture et citoyenneté :

Nina Bailly

Coordination activités et vie associative :

Mónica Dominguez Rubio

Direction ALAE Gerson : Isabeau Dumazot

Direction ALAE Fulchiron : Mélissa Ungir

Direction ALAE Lamartine : Yaelle Rosillo

Coordination jeunesse : Virgile Arnaud

Coordination familles : Origan Fossard

Direction accueil de loisirs :

Salomé Leforestier-Gérard

Assistante sanitaire : Anne-Line Perrier

Référent petite enfance : Mario Baux-Costesèque

Transition écologique : Nicolas Varlet

Responsable accueil : Lilas Sapinho

Accueil : David Garcin, Carine Vaucanson et

Denitsa Grorud

Comptable RH : Samia Kebal

Assistant RH : Joël Carvalho

Administration : Elysa Fleurichamp

Communication : Alexiane Lacourarie

Agente d'entretien : Carla Ramos Gaspar

Régisseur : Romain Darracq

Les animateur.rices d'activités et des accueils de loisirs

L'ESPACE PIERRE VALDO

A partir de juillet 2026, dans le cadre d'une convention signée avec la Ville de Lyon, la MJC devient gestionnaire de l'Espace Pierre Valdo, dans l'ouest du 5^{ème} arrondissement.

Historiquement créé par l'Entraide Pierre Valdo pour l'accueil des réfugiées et demandeur-euses d'asile, cet équipement gère actuellement des accueils de loisirs de 3 à 12 ans, dans un bâtiment récent et fonctionnel, au cœur d'un parc de près d'1,5 hectares.

Une belle opportunité, et une mission importante, s'offrent à la MJC du Vieux Lyon, pour lui permettre de développer son action en matière d'animation locale, d'action éducative et sociale, et de transition écologique, en complément à notre siège du centre-ville.

Un projet de développement social local dans l'ouest lyonnais et qui résonne avec les quartiers de centre-ville pour :

- développer des formes d'expressions artistiques et culturelles adaptées au site
- être un espace ressources pour les acteurs associatifs du quartier et de la Métropole
- animer la vie du quartier avec des activités socioculturelles diversifiées
- s'engager dans la vie associative et citoyenne

Un projet de transition écologique et sociale avec un cadre exceptionnel pour :

- apprendre dehors et éduquer les enfants autrement
- se connecter toutes et tous au vivant, de manière pédagogique
- laisser place à l'expérimentation du réseau partenarial métropolitain
- un espace militant pour aujourd'hui et pour demain

Un projet Enfance, Jeunesse et Famille, dans la continuité du travail déjà mené et avec les établissements scolaires du territoire pour :

- continuer le périscolaire dans le groupe scolaire des Gémeaux
- assurer un accueil de loisirs attractif, centré vers l'éducation à l'environnement
- développer un pôle jeunesse à partir du collège des Batières et du lycée Branly
- proposer des animations familiales à destination des familles du quartier Jeunet



L'ÉQUIPE DE L'EPV

Coordination enfance et du site : Sophie Croutte
Directeur ALAE Gémeaux (maternelle) et ALSH : Quentin Perret

Directeur ALAE Gémeaux (élémentaire) et ALSH : Thomas Morle

Accueil : Mokhtaria Belarbi, Sonia Haddadi

Agente de service : Monique Caffy

Les animateur-rices des accueils de loisirs

CONTACT

8 bis, rue Bélissen - 69005 Lyon

04 72 16 30 61

valdo@mjcduvieuxlyon.com

www.loisirs-entraidepierrevaldo.org

ACCÈS

TCL : Arrêt Aquavert

Bus : 14, C20, C21, C22

TER : Arrêt Alai

HORAIRES D'ACCUEIL

Lundi : 14h à 17h

Mardi, jeudi et vendredi : 10h-13h | 14h-17h

Mercredi : 11h-13h | 14h-18h

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Lundi au vendredi :

standard téléphonique : 10h-13h | 14h-18h

accueil physique : 16h30-18h

Vous souhaitez contribuer à cette aventure, par un partenariat, du bénévolat ou un financement ?

Contactez-nous spécifiquement sur

valdo@mjcduvieuxlyon.com

Découvrez en septembre 2026 la programmation de l'Espace Pierre Valdo, concoctée par son équipe actuelle et la MJC.



LA VIE CULTURELLE

Le projet culturel de la MJC du Vieux Lyon s'articule autour de trois axes :

permettre la découverte artistique et la rencontre avec les publics

soutenir la création et le développement des artistes de la scène locale

favoriser la pratique artistique

Les objectifs de la MJC du Vieux Lyon se déclinent à travers une programmation artistique, des actions d'éducation artistique et culturelle, ainsi qu'un soutien actif à la création. L'ensemble de ces activités favorise l'expérimentation, l'innovation et l'implication des publics comme des artistes.

LA PROGRAMMATION ARTISTIQUE

La MJC du Vieux Lyon propose une programmation axée sur les musiques actuelles, le spectacle jeune public et les enjeux citoyens, à travers plusieurs temps forts :

La salle Léo Ferré

une cinquantaine d'événements par saison (concerts, spectacles, rencontres).

La Nuit du Cinéma Militant

projections engagées autour de grandes thématiques sociétales le 30 janvier 2027.

Le Festival Les Chants de Mars

une vingtaine de rendez-vous dans la métropole lyonnaise, dédiés à la chanson francophone. 21^{ème} édition du 11 au 20 mars 2027.
www.leschantsdemars.com

leschantsdemars

Les déjeuners concerts

« Avant-Scène »

concerts gratuits d'artistes émergents dans trois lieux partenaires (MJC du Vieux Lyon, MPT des Rancy, Marché Gare).

avantscenelyon

Le Festival Gones et Compagnies

festival jeune public porté par 12 MJC du Grand Lyon, 18^{ème} édition en février 2027.
www.gones-et-compagnies.fr

gones-et-compagnies

La Fête de la Musique

soirée de concert place Saint-Jean tous les 21 juin.

LE SOUTIEN À LA CRÉATION ET AUX ARTISTES DE LA SCÈNE LOCALE

La MJC est un lieu de création, d'accompagnement et de professionnalisation.

- **Accompagnement artistique** : résidences, formations et programmations pour des projets en musiques actuelles et jeune public.
- **Espaces de travail** : studios de répétition, espaces scéniques (75 places) et salles de réunion.
- **Dispositif Avant-Scène** : 6 déjeuners concerts suivis de 6 ateliers professionnels, co-porté avec la MPT des Rancy et le Marché Gare.

MÉDIATION ET ACCESSIBILITÉ

Fidèle aux valeurs de l'éducation populaire, la MJC favorise l'accès à la culture pour toutes et tous.

- **Éducation artistique et culturelle** (EAC)
- **Tarif conscient**, permettant à chacune de choisir librement son tarif selon ses moyens et son engagement envers la création.

Retrouver toutes les infos et l'actualité culturelle de la mjc sur notre site internet :

www.mjcduvieuxlyon.com

Et sur notre plaquette culturelle disponible en septembre

LE PÔLE FAMILLES

Le secteur Enfance Jeunesse Familles de la MJC du Vieux-Lyon est soutenu par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) et la Ville de Lyon.



Les animateurices de la MJC et des Lieux Accueil Parents (LAP) des écoles Gerson, Fulchiron et Lamartine vous proposent des temps de rencontres pour échanger entre parents, des temps d'information, et plein d'occasions de s'impliquer et de partager des moments conviviaux dans son école.

Nous proposons également des événements Inter-LAP, ouverts à tous pour vivre de bons moments entre parents, en famille et entre familles, dans son quartier ou en pleine nature. Le programme est communiqué au fil de l'année : sorties familiales, grands jeux de quartier, conférences pour parents... Faites-nous part de vos idées.

Notre site internet répertorie tous les trimestres ces événements et pour ne rien rater, inscrivez-vous à notre newsletter Boomerang : enfance@mjcduvieuxlyon.com



LES ACCUEILS DE LOISIRS

LES ACCUEILS DE LOISIRS PÉRISCOLAIRES

Les accueils périscolaires des écoles Gerson, Fulchiron et Lamartine au centre ville, et des Gémeaux dans le quartier Jeunet, sont gérés par la MJC en partenariat avec la Ville de Lyon. Ils s'occupent de vos enfants pendant **la pause méridienne** (12h-14h15) et **après l'école** (16h45-18h30).

Nous gérons également les **ateliers du mercredi matin** (8h30-12h), ouverts aux enfants scolarisés dans nos 4 écoles, mais aussi à tout enfant qui habite sur le territoire de ces écoles (inscriptions auprès de la ville de Lyon).

Les enfants du Vieux-Lyon (secteur Gerson et Fulchiron) sont accueillis à l'école Gerson. Les enfants de la Presqu'île Nord (secteur Lamartine) sont accueillis à l'école Lamartine. Les enfants du secteur Jeunet sont accueillis à l'Espace Pierre Valdo. Les tarifs sont définis tous les ans par la Ville de Lyon.

LES TARIFS DE LA GARDERIE DU MERCREDI

Une garderie complémentaire est proposée de 12h à 12h30 à l'issue des ateliers du mercredi matin.

	QF < 1000	QF 1001 à 2000	QF > 2001
Tarif au semestre	5 €	10 €	15 €

Une passerelle est mise en place vers l'accueil de loisirs du mercredi après-midi (centre ville).

Vous trouverez à la MJC, dans les écoles et sur notre site internet : les informations générales, les modalités d'inscriptions, le règlement intérieur, les programmes d'activités et les contacts des directions périscolaires.

L'ACCUEIL DE LOISIRS 3-II ANS CÔTÉ VILLE !

Les enfants sont accueillis dans les locaux de l'école Lamartine (2 rue Jean Fabre - Lyon 2^{ème}).

L'accueil de loisirs s'occupe de vos enfants pendant les mercredis aprem' (dès 12h) et les vacances scolaires.

Vous trouverez à la MJC et sur notre site internet :

- > le livret d'accueil contenant toutes les informations et le projet pédagogique
- > les modalités d'inscriptions
- > et tout au long de l'année : les programmes d'activités, les trombinoscopes et les menus.

La participation de votre enfant à l'accueil de loisirs est conditionnée à la participation d'un responsable légal à un temps d'information annuel et obligatoire, dont vous trouverez les différentes dates proposées tout au long de l'année à l'accueil de la MJC ou sur notre site internet.

L'accueil de loisirs du mercredi après-midi

Tous les mercredis après-midi,
du 2 septembre 2026 au 30 juin 2027

2 formules d'inscription :

Après-midi : de 13h30 à 17h (accueil jusqu'à 18h)
Repas + Après-midi : de 12h à 17h (accueil jusqu'à 18h)

Nous proposons une passerelle si votre enfant est inscrit aux ateliers du mercredi matin des sites de Gerson et Lamartine.

Inscriptions ouvertes dès le mois de juin 2026
Modalités d'inscriptions à la MJC et sur notre site internet

LES TARIFS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS

Les tarifs journaliers sont calculés en fonction du quotient familial de la Caisse d'Allocations Familiales.

Les enfants doivent adhérer à la MJC et s'acquitter d'un droit d'entrée annuel (réglementation CAF). Pour l'année 2026-2027, ce droit d'entrée est fixé à :

- **2 euros** pour les enfants titulaires d'une carte de transports TCL (gratuite pour tous les enfants de moins de 11 ans)
- **20 euros** pour les enfants sans carte de transport.

Tarifs en fonction du QF de la CAF	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
	< 400	401 à 700	701 à 1000	1001 à 1300	1301 à 1700	1701 à 2000	2001 à 2500	2501 à 3000	3001 à 3500	> 3501
Après-midi	5,25 €	7 €	9 €	10,25 €	12,25 €	13,50 €	14 €	14,75 €	15 €	15,75 €
Midi + Après-midi	9,25 €	12 €	14 €	15,25 €	17,25 €	18,50 €	19 €	19,75 €	20 €	20,75 €
Journée	10,50 €	13,50 €	16,50 €	19,50 €	23 €	24,75 €	25,25 €	27,25 €	27,75 €	29 €

LES MINI-SÉJOURS D'ÉTÉ (6-II ANS)

- Mini-séjour des Sensass : 3 jours du 6 au 8 juillet 2027
- Mini-séjour des Wizzz : 4 jours du 19 au 22 juillet 2027

Informations complémentaires :

lieux, thématiques, activités et déroulement sur le site internet à partir du 1^{er} décembre.

Inscriptions en ligne : ouverture le 5 janvier 2027 à 9h

LES TARIFS DES MINI-SÉJOURS

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
TARIFS POUR 3 JOURS	140 €	150 €	160 €	170 €	180 €	186 €	191 €	198 €	202 €	210 €
TARIFS POUR 4 JOURS	150 €	165 €	178 €	190 €	205 €	215 €	220 €	227 €	232 €	238 €

L'ACCUEIL DE LOISIRS 3-12 ANS CÔTÉ CAMPAGNE !

Les enfants sont accueillis à l'Espace Pierre Valdo (8 bis rue Bélissen - Lyon 5^{ème})

L'accueil de loisirs s'occupe de vos enfants pendant les mercredis et les vacances scolaires de 7h45 à 18h

Vous trouverez à nos accueils (MJC et Espace Pierre Valdo) et sur notre site internet :

- le livret d'accueil contenant toutes les informations et le projet pédagogique
- les modalités d'inscriptions
- et tout au long de l'année : les programmes d'activités et les menus.

Pour toute première inscription, il est nécessaire de prendre RDV avec l'équipe de l'Espace Pierre Valdo : valdo@mjcduvieuxlyon.com



Accéder au site EPV :



LE PÔLE ADOS (11-15 ANS)



LES SAMEDIS DES ADOS

Un temps pour le plaisir d'être ensemble, de s'éclater ou faire naître de nouveaux projets : des quizz, jeux de rôle, murder party, fiesta, ciné-débat-pizza... Venez nombreux-ses, c'est gratuit et ouvert à tous-tes !

> tous les 3^{ème} samedis du mois de 16h à 18h (hors vacances scolaires).

> samedi 19/09/2026 : la porte-ouverte des ados. Viens découvrir l'équipe d'animation et participer à la programmation des Samedis des ados de l'année !

Inscriptions pour chaque événement (gratuit) : en ligne sur GoAsso ou à la MJC

LES MERCREDIS APRÈS-MIDIS DE L'ESPACE JEUNES

La MJC te propose de venir te poser et passer du bon temps dans l'Espace Jeunes : un bon moyen de te détendre et de profiter pour décompresser un peu ! Jeux de sociétés, jeux vidéo, bibliothèque manga et BD, tout ce qu'il faut pour buller tranquille avec tes amies.

> tous les mercredis de 14h à 17h (hors vacances scolaires). Gratuit, sur adhésion MJC requise.

PENDANT LES VACANCES

Pour se rencontrer, buller, faire de nouvelles découvertes et vivre des projets collectifs !

Nous proposons un mix d'activités de découvertes (vidéo, musique, sports...) et des activités à choisir collectivement en prenant en compte les envies du groupe et les contraintes budgétaires, sous l'œil bienveillant des animateur-ices.

Les petites vacances

2 formules d'inscriptions :

Après-midi : de 13h30 à 17h

Repas + Après-midi : de 12h à 17h

Le Pôle ados ferme à 18h, les ados peuvent rester à leur guise de 17h à 18h.

Ouvert : durant les vacances scolaires, sauf vacances de Noël, août et jours fériés.

Inscriptions : ouverture 3 mois avant le début des vacances

Modalités d'inscriptions à la MJC et sur notre site internet

Pour les tarifs, voir le tableau des TARIFS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS p.12

LE MINI-SÉJOUR D'ÉTÉ DU PÔLE ADOS

Du 5 au 9 juillet 2027

Construisez collectivement votre séjour parmi la multitude d'activités proposées par le site du lac des sapins : sports nautiques, terrestres, équestres, activités de pleine nature, jeux collectifs... Un peu plus de fun ou de zen ? Pour choisir et commencer à préparer, rendez-vous **le samedi 16 janvier 2027 à 15h à la MJC. Inscriptions en ligne : ouverture le 5 janvier 2027 à 9h**

Groupe 13<14 ans : 12 places **Groupe 11<12 ans :** 12 places

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
TARIFS POUR 5 JOURS	170 €	187 €	205 €	220 €	240 €	250 €	256 €	267 €	272 €	282 €

LE PÔLE JEUNESSE (15-18 ANS)

PENDANT LES VACANCES

Ça y est ! La MJC ouvre ses portes aux + de 15 ans durant les vacances.

Tu veux chiller ou réviser tes cours avec tes potes ? La MJC te propose un accueil autonome durant les petites vacances. Les projets seront disponibles en ligne et sur GoAsso un mois avant chaque vacances.

Une participation financière sera requise en fonction du projet et du coefficient familial.

PROJET JEUNES LYON

Tu veux rejoindre un groupe de jeunes (ou tu fais déjà partie d'un groupe) et vous souhaitez créer un projet ? Alors le Projet Jeunes Lyon est fait pour toi et vous !

Tout au long de l'année, le groupe des Jeunes Lyon se retrouve pour construire des projets en tout genre (artistique, autofinancement, sportif...) pour soutenir des idées, des actions de solidarités et pour se faire plaisir collectivement.

> tous les 3^{ème} vendredis du mois de 18h30 à 20h (hors vacances scolaires).

LES MERCREDIS APRÈS-MIDIS

La MJC t'accueille pour venir te poser et passer du bon temps dans l'Espace Jeunes.

Un bon moyen de te détendre et de profiter pour décompresser un peu ! Jeux de sociétés, jeux vidéo, bibliothèque manga et BD, tout ce qu'il faut pour buller tranquille avec tes amies.

> tous les mercredis de 14h à 17h, en accès libre et gratuit (hors vacances scolaires).

LE PÔLE ÉTUDIANTES (18-25 ANS)

LA MJC POUR LES ÉTUDIANTES

La MJC lance son projet étudiants ! Besoin d'un lieu de révision le samedi ou le dimanche ? De faire des rencontres autour d'un café, construire des projets ou même faire du bénévolat, la MJC ouvre ses portes aux étudiant-es qui le souhaitent.

LA JOURNÉE DES JEUNES DE L'EDUC POP

Mars 2027 - date à venir.

Tu as plus de 15 ans et les métiers de l'éducation populaire t'intéressent ? Tu aimerais devenir animateur-ice pendant les vacances, passer ton BAFA, faire ton stage de 2^{nde} ou faire un service civique ou te faire de l'expérience grâce au bénévolat ? Virgile peut t'accompagner dans tes projets et recherches pour t'orienter vers les bonnes personnes.



Pour en savoir plus, contactez Virgile à :
jeunesse@mjcduvieuxlyon.com
06 41 59 48 66



Samedi 19 sept. 2026 à 16h : portes ouvertes du secteur jeune.
Viens découvrir l'équipe d'animation et participer à la programmation.

L'INDEX DES ACTIVITÉS

FAMILLE

Création de bijoux.....p.17
 Capoeira.....p.17
 Initiation martiale.....p.17
 Linogravure.....p.17
 Pâtisserie.....p.17
 Self-défense.....p.17
 Terre à 4 mains.....p.17
 Yoga du rire.....p.17

ENFANTS ET JEUNES (4 À 15 ANS)

Acrogym.....p.18
 Aïkido self-défense.....p.18
 Anglais ludique.....p.20
 Arts plastiques.....p.20
 Bande-dessinée.....p.20
 Basket.....p.18
 Boxe pieds poings.....p.18
 Capoeira.....p.19
 Cirque.....p.19
 Couture.....p.20
 Danse classique.....p.19
 Danse classique (barre/pointes).....p.19
 Danse éveil.....p.19
 Danse initiation.....p.19
 Danse hip-hop.....p.19
 Danse lyrique.....p.19
 Danse modern'jazz.....p.19
 Dessin / peinture.....p.20
 Judo.....p.18
 Langue arabe.....p.20
 Multisports.....p.18
 Terre et modelage.....p.20
 Théâtre.....p.19
 Théâtre en anglais.....p.20
 Vidéo.....p.20
 Yoga.....p.18

ADULTES (DÈS 16 ANS)

Aqua-tonique.....p.21
 Anglais conversation.....p.25
 Badminton.....p.21
 Barre au sol.....p.23
 Basket.....p.21
 Café signe.....p.26
 Calligraphie arabe.....p.26
 Calligraphie chinoise.....p.26
 Capoeira.....p.23
 Cardio training.....p.21
 Céramique / poterie.....p.20, p.27
 Carnet de voyage.....p.24
 Cirque.....p.27
 Clown.....p.27
 Couture.....p.24
 Danse cabaret.....p.23
 Danse classique.....p.23
 Danse contemporaine.....p.23
 Danse hip-hop.....p.23
 Danse jazz douce.....p.23

Danse tango.....p.23
 Danse modern'jazz.....p.23
 Dessin et aquarelle.....p.24
 Dessin / peinture.....p.24
 Dessin d'illustration et BD.....p.24
 Dessin de mode.....p.25
 Dessin modèle vivant.....p.24
 Écriture.....p.25
 Énergie sénior.....p.22
 Fitness ball.....p.21
 Gym douce.....p.22
 Histoire de l'art.....p.25
 Langue arabe.....p.25
 Langue des signes.....p.25
 Linogravure.....p.25
 Modélisme couture.....p.25
 Multisports.....p.21
 Natation.....p.21
 Peinture.....p.25
 Photo numérique.....p.25
 Pilate / Stretching.....p.22
 Relaxation / Sophrologie / Méditation.....p.22
 Renfo stretching.....p.21
 Renfo & shake.....p.21
 Self-défense séniors.....p.23
 Stretching.....p.22
 Taïso.....p.23
 Taïso stretching.....p.23
 Taï Chi / Qi Gong.....p.23
 Théâtre.....p.23
 Théâtre d'impro.....p.23
 Volley.....p.21
 Yoga du rire.....p.17
 Yoga Hatha.....p.22
 Yoga Vinyasa.....p.22
 Zumba.....p.21

STAGES (ENFANTS / ADULTES)

Balades urbaines.....p.34
 Broderie d'illustration.....p.33
 Carnet de voyage.....p.33
 Céramique intuitive & relaxation.....p.33
 Chant intensif.....p.31
 Couture.....p.33
 Création de bijoux (enfant).....p.31
 Danse tango.....p.32
 Dessin de mode (enfant + adulte).....p.33
 Ecrire au musée.....p.33
 Formation musicale.....p.31
 Improvisation.....p.32
 Mini-entreprise.....p.31
 Modélisme de mode.....p.33
 Podcast des Chants de Mars.....p.32
 Œnologie.....p.32
 Randonnée.....p.34
 Self-défense.....p.32
 Stop Motion (enfant).....p.31

ÉCOLE DE MUSIQUE

Accordéon diatonique.....p.26
 Batterie.....p.29
 Batucada "batudamba".....p.26
 Chant (enfant).....p.29
 Chant collectif.....p.30
 Chant duo.....p.29
 Chorale.....p.30
 Chorale jazz, pop.....p.30
 Chorale musiques du monde.....p.30
 Cordes frottées.....p.30
 Éveil musical (enfants).....p.29
 Formation musicale (enfants).....p.28
 Guitare.....p.29
 Guitare (basse, électrique et acoustique).....p.29
 Initiation musicale (enfants).....p.29
 Musiques actuelles.....p.30
 Musique jazz.....p.30
 Percu afro-caribéennes.....p.30
 Piano.....p.29
 Saxophone.....p.29
 Violon et alto.....p.29
 Workshop.....p.30



LES ACTIVITÉS EN FAMILLE

Idéales pour se retrouver en dehors de la maison et partager des moments conviviaux tout en apprenant de façon ludique !

> Une inscription par personne (adulte et enfant)

> Uniquement par binôme 1 adulte + 1 enfant

> Un adulte doit systématiquement accompagner un enfant.

Création de bijoux (dès 7 ans) NOUVEAU !

Perles colorées, breloques, fils et attaches se transforment en bracelets, colliers ou créations personnelles imaginées à quatre mains.

Avec Rosine Ilboudo.

20€ la séance

> Samedi 21 novembre de 14h à 16h

Linogravure (dès 7 ans)

Plongez dans l'univers de la linogravure avec votre enfant. Ce processus d'impression est aussi technique que créatif, construisez ensemble votre tirage papier à 4 mains !

Avec Mario Baux-Costesèque

20 € la séance

> Samedi 16 janvier de 15h à 17h

Pâtisserie (dès 5 ans)

Venez partager un bon moment sucré en famille ! Avant chaque vacances, vous pourrez préparer de bonnes recettes gourmandes, avec pour thématique les fêtes du calendrier.

Avec Gaëtan Vitale

64 € les 5 séances

> Samedi 10h à 12h ou 14h à 16h

10 oct.	14 nov.	12 déc.	6 mars	10 avril
------------	------------	------------	-----------	-------------

Initiation martiale (dès 3 ans) NOUVEAU !

Initiation accessible à tous, alliant discipline, respect et plaisir du mouvement. Une belle façon de se dépenser tout en apprenant les fondamentaux d'une pratique millénaire !

Avec Patricia Vareyon

46 € les 3 séances

> Samedi de 9h30 à 10h30

10 oct.	14 nov.	12 déc.
------------	------------	------------

Adhésion gratuite pour les activités en famille qui font moins de 10 séances.

Self-défense en famille (dès 7 ans)

Apprenez les bases de la self-défense dans une ambiance bienveillante et ludique. Un moment de complicité unique pour renforcer la confiance en soi et les réflexes de toute la famille !

Avec Patricia Vareyon

46 € les 3 séances

> Samedi de 10h45 à 12h45

10 oct.	14 nov.	12 déc.
------------	------------	------------

Terre à 4 mains (dès 4 ans)

Après-midi en famille pour modeler la terre à 4 mains. Retrouvez-vous pour fabriquer ensemble votre objet avec un peu de technique et beaucoup de possibilités !

Avec Louise Gabriel

218 € les 15 séances + adhésion

> Mercredi 13h30 à 15h30

9 sept.	23 sept.	7 oct.	18 nov.	2 déc.
16 déc.	13 jan.	27 jan.	10 fév.	10 mars
24 mars	7 avril	5 mai	19 mai	2 juin

Yoga du rire (dès 8 ans) NOUVEAU !

Venez partager une heure de bonne humeur. Des figures simples comme un jeu d'enfant, des jeux qui font rigoler et peu à peu, les rires se changent en fou-rires.

Avec Renaud Volle

10€ la séance

> Samedi de 15h à 16h date au choix :

14 nov.	5 déc.	16 janv.
------------	-----------	-------------

LES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES ENFANTS ET JEUNES (4 À 15 ANS)

La MJC est une association à but non lucratif. Elle détermine des tarifs d'activités les plus justes possibles, lui permettant d'assurer de bonnes conditions d'accueil des adhérent-es, une juste rémunération des intervenant-es, et le fonctionnement global de la structure et de son projet.

Les tarifs sont calculés en fonction du quotient familial de la Caisse d'Allocations Familiales.

Tranches de quotient familial de la CAF	T1 < 400	T2 401 à 700	T3 701 à 1000	T4 1001 à 1300	T5 1301 à 1700	T6 1701 à 2500	T7 2501 à 3500	T8 > 3500
Tarif annuel de l'activité A	154 €	175 €	204 €	217 €	238 €	246 €	252 €	257 €
Tarif annuel de l'activité B	175 €	200 €	229 €	244 €	265 €	275 €	280 €	285 €
Tarif annuel de l'activité C	194 €	216 €	252 €	265 €	288 €	299 €	306 €	312 €

Le choix d'une activité est important !

Pour respecter son envie, sa motivation et affirmer son choix, chaque enfant peut effectuer une séance d'essai dans une activité de son choix, selon les places disponibles (gratuitement jusqu'aux vacances d'automne).

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CORPORELLES

Activité	Âge	Jour	Horaire	Tarif
Acrogym ② avec l'École de Cirque de Lyon	6-9 ans	Vendredi	17h à 18h	A
Aïkido self-défense ② avec Patricia Vareyon	8-13 ans	Jeudi	18h à 19h	A
Basket ② avec Antoine Da Fonseca	8-11 ans	Lundi	17h à 18h30	B
	12-15 ans	Lundi	18h30 à 20h	B
Boxe pieds poings ② NOUVEAU ! avec Pablo Vavre	12-15 ans	Mercredi	17h30 à 18h45	B
Capoeira ② avec l'Association Gingando	6-9 ans	Samedi	9h45 à 11h	B
	dès 10 ans	Samedi	11h à 12h15	B
Judo ② avec Marc Giraud	4-5 ans	Mercredi	16h30 à 17h30	A
	6-10 ans	Mercredi	15h30 à 16h30	A
Multisports ② avec Antoine Da Fonseca	6-8 ans	Mardi	17h à 18h	A
	9-12 ans	Mardi	18h à 19h	A
Yoga avec Cécile Lamy	8-13 ans	Mercredi	17h45 à 18h30	A

ARTS VIVANTS

Activité	Âge	Jour	Horaire	Tarif
Cirque ② l'École de Cirque de Lyon	9-13 ans	Vendredi	18h15 à 19h45	B
1 ^{ère} séance le 25 sept. 2026	24 SÉANCES*	dès 15 ans	Vendredi 20h à 22h	C
Danse classique avec Maria Victoria Arbiser	7-10 ans	Lundi	17h15 à 18h15	A
Danse classique (barre/pointes) NOUVEAU ! avec Maria Victoria Arbiser Niveau intermédiaire	11-15 ans	Samedi	12h à 13h15	B
Danse éveil avec Maria Victoria Arbiser	4 ans	Samedi	10h30 à 11h15	A
	5 ans	Samedi	9h45 à 10h30	A
Danse lyrique (moderne, classique et jazz) avec Maria Victoria Arbiser	11-15 ans	Lundi	18h15 à 19h30	B
Danse initiation avec Maria Victoria Arbiser	6-7 ans	Samedi	11h15 à 12h15	A
Danse hip-hop avec Rudy Machtetto	7-11 ans	Vendredi	17h15 à 18h15	A
Danse modern'Jazz avec Maïwenn Le Chaton	7-10 ans	Mercredi	14h à 15h	A
	11-13 ans	Mercredi	15h à 16h15	B
	14-15 ans	Mercredi	16h15 à 17h45	B
Théâtre avec Claire Maxime	6-8 ans	Mercredi	13h30 à 15h	B
	9-12 ans	Mercredi	15h15 à 16h45	B
	9-12 ans	Mercredi	17h à 18h30	B
	dès 15 ans	Lundi	18h à 20h	C

Partenariat avec l'École de Cirque de Lyon

Dans le cadre d'une collaboration entre nos deux structures, l'École de Cirque de Lyon proposera à nos adhérent-es acrogym et cirque :

- > 1 invitation pour un spectacle de la scène découverte
- > 1 rencontre d'artistes professionnelles en résidence
- > 1 possible participation aux pistes ouvertes (scènes ouvertes pour la présentation d'un numéro)

*VOIR LE DÉTAIL DES SÉANCES À L'ACTIVITÉ PONCTUELLE DE CIRQUE ADULTES P.27



Découvrez les descriptifs complets de nos activités sur notre site internet : www.mjcdvieuxlyon.com

EXPRESSIONS ARTISTIQUES ET MANUELLES

Activité	Âge	Jour	Horaire	Tarif
Arts plastiques / dessin-peinture avec Flore Laval	4-6 ans	Mercredi	9h15 à 10h30	B
	7-11 ans	Mercredi	10h30 à 12h	B
Bande dessinée avec Minji Lee-Diebold	8-13 ans	Mercredi	15h30 à 17h	B
Couture avec Hsiao Ching	8-13 ans	Mercredi	14h à 16h	C
	avec Ximena Cid	14-15 ans	Mardi	18h à 20h
Dessin / Peinture avec Minji Lee-Diebold	8-12 ans	Jeudi <i>NOUVEAU CRÉNEAU</i>	17h15 à 18h45	B
	12-15 ans	Mercredi	17h à 18h30	B
	avec Flore Laval	8-12 ans	Mercredi	13h45 à 15h15
Terre et modelage avec Louise Gabriel	7-10 ans	Mercredi	15h30 à 17h	B
	10-15 ans	Mercredi <i>NOUVEAU CRÉNEAU</i>	17h15 à 18h45	B

LANGUES & MÉDIAS

Activité	Âge	Jour	Horaire	Tarif
Anglais ludique avec Aurélia Hoang	6-11 ans	Mercredi	16h30 à 17h30	A
Langue arabe avec Mohammed Rafed <i>Cours intergénérationnel enfant / adulte</i>	dès 8 ans débutant	Mercredi	18h à 19h30	C
Théâtre en anglais avec Mahya Namazi	4-6 ans	Mercredi	9h30 à 10h30	B
	7-10 ans	Mercredi	10h30 à 12h	B
Vidéo avec Rosine Ilboudo	11-15 ans	Mercredi	16h15 à 17h45	B

> MUSIQUE ET CHANT

Voir aussi les ateliers enfants de l'école de musique de la MJC, en page 30.



ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES ADULTES (DÈS 16 ANS)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activité	Niveau	Jour	Horaire	Tarif
Aqua-tonique ⁴ avec Claude Lapalus <i>1^{ère} séance 17 sept. 2026</i>		Jeudi	21h à 22h	192 €
Badminton ³ avec Badher Zaafrane	tous niveaux	Lundi	20h à 22h	267 €
		Mardi	20h à 22h	267 €
		Jeudi	20h à 22h	267 €
Basket ² avec Antoine Da Fonseca	débutant	Lundi	20h à 22h	226 €
	intermédiaire/confirmé	Mardi	20h à 22h	226 €
Fitness ball avec Jordan Djezzar		Jeudi	9h à 10h	196 €
Cardio training avec Jordan Djezzar		Lundi	12h30 à 13h30	196 €
		Jeudi	12h30 à 13h30	196 €
Natation ⁵ avec Claude Lapalus <i>1^{ère} séance 14 sept. 2026</i>		Lundi	21h à 22h	165 €
Multisports ² avec Antoine Da Fonseca	tous niveaux	Mardi	19h à 20h	196 €
		Jeudi <i>NOUVEAU CRÉNEAU</i>	20h à 21h30	250 €
Renfo-stretching avec Jordan Djezzar		Lundi	13h30 à 14h30	196 €
		Jeudi	11h à 12h	196 €
	avec Nada Chazal	Mardi	18h à 19h	196 €
Renfo & shake avec Nada Chazal		Mardi	19h à 20h	196 €
Volley ² avec Théo Mazzone	débutant	Mercredi	19h à 20h30	175 €
	intermédiaire/confirmé	Mercredi	20h30 à 22h	175 €
Zumba avec Patricia Vareyon		Mardi	21h à 22h	196 €

² Au Gymnase Thézillat

⁴ À la piscine Delessert

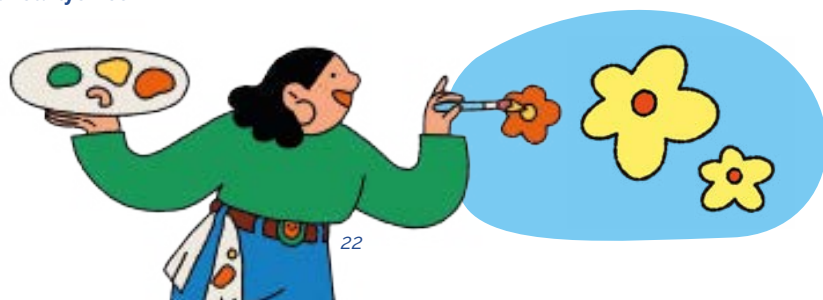
³ Au Gymnase de la Quarantaine

⁵ À la piscine Garibaldi

BIEN-ÊTRE

Activité	Niveau	Jour	Horaire	Tarif
Gym douce avec Gaëlle Dupont		Mardi	10h15 à 11h30	209 €
Energie seniors avec Jordan Djezzar	seniors 60+	Jeudi	10h à 11h	196 €
Pilates avec Jordan Djezzar	intermédiaire	Mercredi	9h à 10h	196 €
	intermédiaire	Mercredi	10h à 11h	196 €
Pilate / stretching avec Jordan Djezzar	tous niveaux	Lundi	11h à 12h	196 €
	tous niveaux	Jeudi	13h30 à 14h30	196 €
Relaxation / sophrologie / méditation avec Clara Pontus		Mercredi	18h45 à 19h45	209 €
Stretching avec Jordan Djezzar		Lundi	9h à 10h	196 €
		Lundi	10h à 11h	196 €
		Mercredi	11h à 12h	196 €
Yoga hatha avec Cécile Lamy		Mercredi	18h45 à 20h15	299 €
		Mercredi	20h15 à 21h45	299 €
	avec Jean Bailen	Vendredi	10h30 à 12h	299 €
		Vendredi	14h à 15h30	299 €
		Vendredi	15h30 à 17h	299 €
		Vendredi	12h15 à 13h30	250 €
Yoga vinyasa avec Aurélien Faravelon		Mercredi	12h30 à 13h30	209 €

Découvrez les descriptifs complets de nos activités sur notre site internet : www.mjcduvieuxlyon.com



ARTS MARTIAUX

Activité	Jour	Horaire	Tarif
Self-défense seniors <i>NOUVEAU !</i> seniors 60+ avec Richard Daddario	Lundi	15h45 à 17h	50 €
Taïso ② avec Patricia Vareyon	Mardi	20h à 21h	196 €
Taïso avec Patricia Vareyon	Jeudi	19h à 20h	196 €
Tai Chi / Qi Gong avec Yue Ping Zue	Mardi	9h à 10h	209 €
	Mardi	17h à 18h	209 €

② Au Gymnase Thézillat

ARTS VIVANTS

Activité	Niveau	Jour	Horaire	Tarif
Barre au sol classique avec Gaëlle Dupont	tous niveaux	Mardi	12h15 à 13h30	220 €
Capoeira ② <i>NOUVEAU !</i> avec l'association Gingando	tous niveaux	Samedi	11h à 12h15	285 €
Danse cabaret avec Gaëlle Dupont		Jeudi	20h45 à 22h	262 €
Danse classique avec Gaëlle Dupont	débutant / intermédiaire	Jeudi	18h à 19h15	262 €
Danse contemporaine avec Maria Victoria Arbiser		lundi	19h30 à 21h	309 €
Danse hip hop <i>NOUVEAU !</i> avec Rudy Machetto	tous niveaux	Vendredi	18h15 à 19h15	257 €
Danse jazz douce <i>NOUVEAU !</i> avec Gaëlle Dupont		Mardi	13h30 à 14h45	262 €
Danse modern'jazz avec Gaëlle Dupont	intermédiaire / confirmé	Jeudi	19h15 à 20h45	309 €
Danse tango argentin et milonga avec Maria Victoria Arbiser	tous niveaux	Vendredi	19h30 à 20h45	262 €
Théâtre avec Valérie Lepape	dès 15 ans	Lundi	18h à 20h	385 €
	tous niveaux	Lundi	20h à 22h	385 €
	tous niveaux	Mardi	20h à 22h	385 €
Théâtre d'impro avec Valérie Lepape		Mardi	18h à 20h	385 €

EXPRESSIONS ARTISTIQUES ET MANUELLES

Activité	Jour	Horaire	Tarif
Carnet de voyage <i>NOUVEAU !</i> avec Minji Lee Diebold	Jeudi	10h30 à 12h30	385 €
Céramique / poterie et sculpture <i>Fournitures inclus. Participation à la fabrication des émaux</i> avec Louise Gabriel	Mardi	17h à 19h	447 €
	Mardi	19h à 21h15	468 €
	Mercredi	18h45 à 21h	468 €
avec Lou Gagnieux	Jeudi	14h à 17h	533 €
	Jeudi	19h à 21h15	468 €
Couture avec Ximena Cid	Lundi	9h30h à 11h30	286 €
	Lundi	18h à 20h	286 €
	Lundi	20h à 22h	286 €
	Mardi <i>NOUVEAU CRÉNEAU</i>	9h30 à 11h30	286 €
16-30 ans	Mardi	18h à 20h	286 €
	Mardi	20h à 22h	286 €
	Jeudi	10h à 12h	286 €
Dessin avec Vanessa Durantet	Lundi	18h30 à 20h15	373 €
	Lundi	20h15 à 22h	373 €
Dessin - modèle vivant <i>NOUVEAU !</i> avec Vanessa Durantet <i>Avec un modèle à chaque séance.</i>	Lundi	10h à 12h	650 €
Dessin / peinture (multi-techniques) avec Vanessa Durantet	Lundi	14h à 16h30	410 €
avec Minji Lee Diebold	Vendredi <i>NOUVEAU CRÉNEAU</i>	18h à 20h	385 €
Dessin et aquarelle avec Emeline Rank	Mercredi	19h à 21h	385 €
	Mardi	17h à 19h	385 €
avec Minji Lee Diebold	Jeudi <i>NOUVEAU CRÉNEAU</i>	15h à 17h	385 €
Dessin d'illustration, BD et écriture avec Anaïs Nocera	Mercredi	10h à 12h	385 €
	Mercredi	19h à 21h	385 €

EXPRESSIONS ARTISTIQUES ET MANUELLES (SUITE)

Activité	Jour	Horaire	Tarif	
Dessin de mode <i>NOUVEAU !</i> avec Aurélia Hoang	Jeudi	18h à 19h30	302 €	
Écriture avec Daniel Ostfeld	Lundi	19h à 21h	331 €	
Linogravure avec Mario Baux-Costesèque	Jeudi	19h à 21h	385 €	
	Vendredi	9h30 à 11h30	385 €	
Modélisme couture <i>NOUVEAU !</i> avec Aurélia Hoang	notions en couture recommandées	Lundi	16h15 à 17h45	302 €
Peinture avec Emeline Rank	Mardi	19h à 21h30	410 €	
Photo numérique (réalisation d'une série photographique) avec Maud Mesnier	Mercredi	19h à 21h	312 €	

LANGUES & CULTURE GÉNÉRALE

Activité	Niveau	Jour	Horaire	Tarif
Anglais conversation avec Cécile Lamy	intermédiaire	Jeudi	9h45 à 11h15	267 €
	intermédiaire	Jeudi	15h30 à 17h	267 €
Langue arabe avec Mohammed Rafed <i>Cours intergénérationnel enfant et adulte</i>	débutant	Mercredi	18h à 19h30	267 €
	intermédiaire	Mercredi	19h30 à 21h	267 €
Langue des signes avec Carine Pauchon	débutant A1	Mercredi	18h à 19h15	245 €
	intermédiaire A2	Mercredi	19h15 à 20h30	245 €
Histoire de l'art avec Pauline Andlauer		Mardi	16h à 17h30	269 €



> MUSIQUE ET CHANT

Voir aussi les ateliers adultes de l'école de musique de la MJC, en page 30.

LES ACTIVITÉS PONGTUELLES (DÈS 16 ANS)

Accordéon diatonique

Musique traditionnelle, compositions, technique instrumentale, mélodie, accompagnement et jeu en public. Possibilité de location d'instruments pour les débutant-es.

Avec **Christian Oller**

251 € les 17 séances (tous niveaux)

> **Mardi 18h à 21h**

Réunion de rentrée mardi 29 septembre à 19h

6 oct.	13 oct.	3 nov.	17 nov.	1 déc.	15 déc.
5 jan.	19 jan.	2 fév.	2 mars	16 mars	30 mars
6 avril	27 avril	11 mai	25 mai	15 juin	

Batucada « Batudamba »

Atelier basé sur les rythmes brésiliens, dont l'apprentissage se fait de manière orale. Il s'agit de réunir des rythmes, des chants et des chorégraphies à plusieurs, pour faire un spectacle de rue en déambulation. Le carnaval des Dragons de Saint-Georges reste l'objectif principal de cette activité.

Avec **Pierric Natali**

254 € les 18 séances

> **Samedi 14h à 17h**

26 sept.	3 oct.	17 oct.	31 oct.	21 nov.	12 déc.
9 jan.	23 jan.	13 fév.	27 fév.	13 mars	27 mars
3 avril	24 avril	22 mai	5 juin	19 juin	26 juin

Café signe **NOUVEAU !**

Atelier de pratique de la langue accessible uniquement en langue des signes. Temps de mise en application des signes appris. Tous niveaux acceptés. **Uniquement ouvert aux élèves de l'enseignante.**

Avec **Carine Pauchon**

92 € les 10 séances + adhésion

> **Samedi de 9h30 à 10h30**

10 oct.	7 nov.	14 nov.	5 déc.	12 déc.
9 jan.	16 jan.	6 mars	20 mars	3 avril

Calligraphie arabe, latine et hébraïque

Au-delà de l'approche historique des styles d'écriture, initiez-vous à ces calligraphies : le souffle, la symbolique et la fabrication de l'encre seront abordés. Une journée (de 9h à 16h) sera dédiée à la taille du calame.

Avec **Mohamed Rafed**

260 € les 10 séances + adhésion

> **Samedi de 9h à 12h**

19 sept.	10 oct.	14 nov.	12 déc.	9 jan.
13 fév.	13 mars	3 avril	10 avril	22 mai

Calligraphie chinoise

La calligraphie chinoise vous amène à connaître dix traits et deux points, ainsi que les quatre trésors pour pouvoir calligraphier un idéogramme, et aller vers une expression artistique qui s'apparente à l'art abstrait. Une journée (de 9h à 16h) sera dédiée à la taille du calame.

Avec **Mohamed Rafed**

260 € les 10 séances + adhésion

> **Samedi 13h à 16h**

19 sept.	10 oct.	14 nov.	12 déc.	9 jan.
13 fév.	13 mars	3 avril	10 avril	22 mai

Céramique / Poterie et sculpture

Un atelier pour aborder ou approfondir la pratique de la céramique, au gré de ses expériences : par la matière, les techniques de façonnage, de décors et d'émaillage. Cuisson et terre comprise dans le prix.

Avec **Lou Gagnieux**

415€ les 15 séances

Samedi 9h30 à 13h30

12 sept.	26 sept.	10 oct.	7 nov.	21 nov.
12 déc.	9 jan.	23 jan.	6 fév.	6 mars
20 mars	3 avril	15 mai	29 mai	12 juin

Avec **Louise Gabriel**

240€ les 15 séances

Mercredi de 13h15 à 15h30

16 sept.	30 sept.	14 oct.	4 nov.	25 nov.
9 déc.	6 jan.	20 jan.	3 fév.	3 mars
17 mars	31 mars	28 avril	12 mai	26 mai

Cirque ②

L'école de cirque de Lyon vous propose de travailler l'équilibre sur les mains, les portés acrobatiques, le jonglage, l'aérien, l'équilibre sur objets, etc.

Tous niveaux. Avec **L'Ecole de cirque de Lyon**

374 € les 24 séances

> **Vendredi 20h à 22h**

25 sept.	2 oct.	9 oct.	16 oct.	6 nov.
13 nov.	20 nov.	27 nov.	11 déc.	18 déc.
8 jan.	15 jan.	22 jan.	29 jan.	5 fév.
5 mars	12 mars	19 mars	26 mars	2 avril
9 avril	30 avril	21 mai	28 mai	

② Au Gymnase Thézillat



Clown

Un atelier ludique pour un moment créatif où les limites sont repoussées : apprenez à être à l'écoute de vos sensations et de vos émotions ici et maintenant, développez votre univers poétique et faites vivre votre clown en public. Avec **Valérie Lepape**

247 € les 12 séances

> **Samedi 10h à 13h**

7 nov.	21 nov.	12 déc.	9 jan.
23 jan.	13 fév.	6 mars	20 mars
3 avril	10 avril	22 mai	12 juin

Langue des signes **NOUVEAU !** (niveau avancé B1)

Niveau avancé nécessitant d'avoir fait les 2^{èmes} années de cours. Mise en place de la syntaxe. Enrichissement du vocabulaire. Perfectionnement.

Avec **Carine Pauchon**

92 € les 10 séances

> **Mardi de 18h à 19h30**

8 sept.	6 oct.	13 oct.	3 nov.	17 nov.
1 déc.	5 jan.	2 fév.	2 mars	6 avril

Yoga du rire **NOUVEAU !**

Entretenez votre bonne humeur comme un muscle : une gym douce qui donne la pêche à travers des exercices simples et accessibles à tous, où les rires se changent en fou-rire collectif. Chaque séance se termine par une relaxation-méditation pour revenir au calme et intégrer les bienfaits de ce temps convivial.

Avec **Renaud Volle**

106 € les 15 séances

> **Jeu de 15h à 16h**

24 sept.	1 ^{er} oct.	15 oct.	5 nov.	26 nov.
3 déc.	17 déc.	7 jan.	21 jan.	11 fév.
4 mars	18 mars	8 avril	29 avril	13 mai



ÉCOLE DE MUSIQUE

L'enseignement musical à la MJC du Vieux Lyon est soutenu par la Métropole de Lyon dans le cadre du schéma départemental des enseignements artistiques.



Portes ouvertes
samedi 13 juin 2026
à partir de 16h à la MJC, pour
découvrir une partie des activités
de l'École de Musique.

PRATIQUE INSTRUMENTALE INDIVIDUELLE OU EN DUO

> POUR LES ENFANTS ET JEUNES (7 - 15 ANS)

Le laboratoire musical

Formule obligatoire pour les 7-12 ans (débutantes et jusqu'à 2^{ème} année d'instrument) avec :

1 cours
d'instrument
individuel ou duo



1 cours collectif
de formation musicale
60 min hebdomadaire
obligatoire et payant*

Tranches du quotient familial de la CAF	T1 < 401	T2 401 à 700	T3 701 à 1000	T4 1001 à 1300	T5 1301 à 1700	T6 1701 à 2500	T7 2501 à 3500	T8 > 3500
Tarif annuel en cours individuel (30 min)	392 €	465 €	490 €	495 €	501 €	508 €	521 €	533 €
Tarif annuel en cours en duo (45 min)	278 €	330 €	347 €	353 €	358 €	365 €	372 €	379 €
Tarif annuel en cours semi-collectif (60 min)	349 €	364 €	379 €	384 €	390 €	396 €	402 €	409 €

Cours collectif de formation musicale 112 €
Obligatoire pour les enfants de 7 à 12 ans inscrits en cours individuel ou duo.

Lecture de notes et rythme, écoute musicale, analyse de la musique et pratique instrumentale de percussion.

Avec Maya Mejja
> Lundi 18h à 19h (Niveau 1 et 2)
Avec Philippe Maffre
> Mercredi 11h à 12h (Niveau 1 et 2)
> Jeudi 17h15 à 18h15 (Niveau 1 et 2)

> POUR LES ADULTES (DÈS 16 ANS)

Tarif annuel cours individuel (30 min)	665€
Tarif annuel cours en duo (45 min)	455€
Tarif annuel cours semi collectif (60 min)	409€



* Réduction possible pour les coefficients inférieurs à 700 euros, voir les conditions p.5

Les cours d'instrument individuel ou duo (ENFANTS & ADULTES)

Batterie (dès 8 ans)

Cours en duo uniquement pour les débutantes de 1^{ère} ou 2^{ème} année. Avec Grégory Boudras

> Mercredi 10h30 à 12h
> Mercredi 13h à 17h30
> Jeudi 16h30 à 20h

Piano (dès 7 ans)

Avec Philippe Maffre
> Lundi 17h à 19h15
> Jeudi 16h30 à 20h30

Avec Catherine Solazzi

> Mercredi 9h à 13h
Samedi 9h15 à 15h30

Avec Marie-Pierre Mossuz

Mercredi 13h30 à 18h30

Avec Maya Mejja

Lundi 19h30 à 20h30
Vendredi 15h à 20h

Saxophone (dès 8 ans)

Avec Philippe Maffre

> Vendredi 17h à 19h30
> Samedi 9h30 à 12h30

Violon et alto (dès 7 ans)

Avec Isabelle Bisciglia

> Mardi 16h à 20h15

Avec Nandia Bayarbaatar

> Mercredi 13h à 18h30

Chant duo adultes (dès 17 ans)

Venez pratiquer votre chant, le découvrir ou le consolider. Entre exercices d'ouverture de la voix, chants du monde faciles d'accès pour consolider votre pratique et chansons (françaises ou autres...) pour accueillir l'interprète que vous êtes.

Avec Philippe Barbier

> Lundi 17h45 à 20h

Les cours semi-collectifs (ENFANTS & ADULTES)

Guitare (Dès 10 ans)

Avec Luc Achard

> Mardi 17h à 18h (débutant)
> Mardi 18h à 19h (intermédiaire)
> Mercredi 14h30 à 15h30 (débutant)
> Mercredi 15h30 à 16h30 (intermédiaire)

Chant (8-10 ans)

Avec Clara Pontus

> Mercredi 17h30 à 18h30

GOURS COLLECTIFS ENFANTS & ADOS (DE 6 À 15 ANS)

Pour les tarifs, se référer au tableau de quotient familial page 18

Activité	Niveau	Âge	Jour	Horaire	Tarif
Éveil musical avec Clara Pontus	1 ^{ère} année	4-6 ans	Mercredi	15h45 à 16h30	A
	2 ^{ème} année	4-6 ans	Mercredi	16h30 à 17h15	A
Initiation musicale avec Maya Mejja	passerelle entre l'éveil musical et le début d'une pratique instrumentale	6-8 ans	Lundi	17h15 à 18h	A
Guitare (acoustique, basse, électrique) avec Luc Achard	intermédiaire	12-15 ans	Mercredi	16h30 à 18h	C

Découvrez les descriptifs complets de nos activités sur notre site internet : www.mjcduvieuxlyon.com

COURS COLLECTIFS ADULTES (DÈS 16 ANS)

Activité	Niveau	Jour	Horaire	Tarif
Chant collectif avec Philippe Barbier	débutant	Lundi	20h à 22h	392 €
	intermédiaire	Mercredi	18h à 20h	392 €
	confirmé ⁽¹⁾	Mercredi	20h à 22h	392 €
	débutant	Mardi	19h à 21h	392 €
Chorale (jazz, pop, chanson française) NOUVEAU Avec Julie Derlincourt		Jeudi	15h à 16h30	220 €
Chorale musique du monde (chants traditionnels) NOUVEAU Avec Elise Delahaye		Mercredi	19h à 20h30	220 €
Guitare avec Luc Achard	débutant	Lundi	18h à 19h	265 €
	intermédiaire	Lundi	19h à 20h	265 €
	intermédiaire	Mardi	19h à 20h30	325 €
	débutant	Mercredi	18h à 19h	265 €
	intermédiaire	Mercredi	20h30 à 22h	325 €
Percussions afro-caribéennes avec Sébastien Diaz		Jeudi	20h à 21h30	325 €

⁽¹⁾ Avant toute inscription, contactez directement l'intervenant par le biais de la MJC ou de GoAsso. Atelier ouvert sous conditions de pratique régulière du chant.

> ENSEMBLE MUSICAUX ADULTES

Atelier cordes frottées traditionnelles

NOUVEAU !

Atelier accueillant les cordes frottées qui désireraient étayer leur répertoire et développer leur écoute par le biais de la transmission orale (en vue d'une ou plusieurs représentations interplateaux de bal).

Niveau intermédiaire requis. Avec **Elise Delahaye**

325 €

> **Jeudi 17h30 à 19h**

Musique jazz

Ouvert à tous instrumentistes souhaitant développer ses capacités d'improvisation, autour d'un répertoire jazz. Avec **Luc Achard**

325 €

> **Mardi 20h30 à 22h**

Musiques actuelles

Cet atelier a pour objet d'accompagner des musiciens dans l'organisation de leurs répétitions de groupe, dans une perspective de scène. Le jeu d'ensemble permet d'optimiser l'utilisation de leurs connaissances et d'accroître ainsi la cohésion et le son du groupe. Ouvert à tous types de styles (musiques actuelles, rock, musiques du monde..).

Avec **Luc Achard**

325 €

> **Mercredi 19h à 20h30**

Workshop

Ouvert à tous les instruments, avec une perspective de scène affirmée. Cet atelier propose des méthodes de répétitions efficaces afin de construire un répertoire de groupe dans le style pop/rock.

Avec **Luc Achard**

354 €

> **Lundi 20h à 22h**

STAGES ENFANTS ET JEUNES

Création de bijoux **NOUVEAU !**

(8-15 ans)

Perles colorées, breloques, fils et attaches se transforment en bracelets, colliers ou créations personnelles.

Avec **Rosine Ilboudo**

20€ + adhésion

> **Samedi 21 novembre de 14h à 16h**

> **VOIR AUSSI**

Dessin de mode (dès 12 ans) p.33

Le podcast des Chants de Mars (dès 15 ans) p.32

Stop motion **NOUVEAU !**

(8-13 ans)

Laisse libre cours à ta créativité grâce à cet atelier multidisciplinaire. On va créer un petit film d'animation en stop motion tout en s'amusant à apprendre l'anglais !

Avec **Lara Kastner**

80€ les 6 séances + adhésion

> **Samedi 14h à 16h**

7 nov.	21 nov.	12 déc.	9 jan.	23 jan.	30 jan.
------------------	-------------------	-------------------	------------------	-------------------	-------------------

STAGES ADULTES (DÈS 16 ANS, SAUF EXCEPTION)

Mini-entreprise (15 - 20 ans) **NOUVEAU !**

Devenir entrepreneur le temps d'un stage. Les participantes imaginent, créent et développent leur propre mini-entreprise. En équipe, ils trouvent une idée, définissent un concept, créent un nom, un logo, réfléchissent à la communication...et construisent un vrai projet collectif. Un stage dynamique qui mêle créativité, coopération et esprit d'initiative.

Avec **Rosine Ilboudo**

50€ les 3 séances + adhésion

> **Samedi de 14h à 17h**

6 mars	3 avril	10 avril
------------------	-------------------	--------------------

**Adhésion 5 €
Pas de réduction
sur les stages**



MUSIQUE

Chant intensif (chanteur·euse régulier·ère)

Ouvert à toute personne désireuse d'expérimenter son chant. 3 journées intensives pour préparer sa voix, la connaître, la conscientiser et la placer. A travers un processus progressif et de répétitions d'exercices, trouvez l'interprète qui est en vous. Techniques d'interprétation, jeux de lâcher-prise pour libérer sa voix, expériences sensorielles du chant, mise en place et apprentissage de la répétition. Objectif : donner sa chanson sur scène et à un public !

Avec **Philippe Barbier**

150 € la session de 3 séances + adhésion

> **Samedi 9h30 à 16h30**

Session 1

9 jan.	16 jan.	23 jan.
------------------	-------------------	-------------------

Session 2

6 mars	13 mars	20 mars
------------------	-------------------	-------------------

Formation musicale (Solfège)

Stage conseillé à toute personne qui pratique un instrument de musique. Lecture de notes et rythme, écoute musicale, analyse de la musique, travail de l'oreille et pratique instrumentale. Travail sur des thèmes : harmonie, terminologie, théories globales...

Avec **Maya Mejia**

145 € les 8 séances + adhésion

> **Samedi 10h à 12h**

10 oct.	14 nov.	12 déc.	30 jan.
13 fév.	27 mars	10 avril	22 mai

ARTS VIVANTS

Improvisation

Dans un esprit ludique, expérimenter le jeu improvisé sur un temps court. Développer l'écoute et s'exercer à devenir de plus en plus inventif et réactif.

Avec *Valérie Lepape*

148 € les 5 séances + adhésion

> Samedi 14h à 18h

14 nov.	12 déc.	9 jan.	13 fév.	6 mars
------------	------------	-----------	------------	-----------

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CORPORELLES

Soirée self-défense initiation

Au cours d'une soirée, venez apprendre à réaliser des techniques de self-défense pour gérer des situations stressantes ou difficiles. Lâcher-prise, confiance en soi, gestion des émotions seront abordées en toute convivialité. Avec *Patricia Vareyon*

20 € la séance + adhésion

> Vendredi de 19h à 21h date au choix :

20 nov.	19 mars	11 juin
------------	------------	------------

CULTURE GÉNÉRALE

Le podcast des Chants de Mars

(dès 15 ans) **NOUVEAU !**

Les Chants de mars, c'est le festival de chanson francophone des MJC de Lyon. Si vous êtes passionné-e de musique et de mots, laissez votre curiosité et votre imagination s'exprimer, devenez V.I.P. et donnez la parole à celles et ceux qui font le festival. Avec *Renaud Volle*

50 € les 6 séances + adhésion

> Jeudi de 18h à 19h

21 jan.	4 fév.	11 fév.
4 mars	11 mars	18 mars

Danse tango argentin et milonga

NOUVEAU !

Le tango, c'est bien plus qu'une danse, c'est un dialogue entre deux corps en mouvement. Venez découvrir ses pas, son énergie, son élégance et sa poésie, quel que soit votre niveau.

Avec *Maria Victoria Arbiser*

50 € les 2 séances + adhésion

> Samedi 14h à 16h

6 mars	20 mars
-----------	------------

Self-défense

3 samedis pour apprendre à se positionner et développer sa confiance en soi pour aborder un thème différent (saisie, coup de pied/ poings/sol.), progresser et approfondir. Avec *Patricia Vareyon*. Avec *Patricia Vareyon*

68 € les 3 séances + adhésion

> Samedi de 14h à 17h

10 oct.	14 nov.	12 déc.
------------	------------	------------

Oenologie (dès 18 ans)

Pour tous les amoureux du vin, du débutante à l'œnologue averti. D'une séance sur les techniques de la dégustation, on enchaîne par la connaissance des cépages, des vinifications, un petit tour des vignobles français comme étrangers et une mise au point de la réalité des vins « Bio, Biodynamie, Nature... » Toujours une partie théorique et une dégustation

dans le thème. Avec *Gilles Martin*

258 € les 8 séances + adhésion

> Lundi 19h30 à 22h

23 nov.	14 déc.	4 jan.	1 ^{er} fév.
8 mars	5 avril	24 mai	7 juin

EXPRESSIONS ARTISTIQUES

ET MANUELLES

Broderie d'illustration

Avec quelques techniques de base de broderie, apprenez à broder des illustrations. Matériels tambours à broder, et quelques fils de coton perlé à disposition, le reste sera à compléter selon les projets de chacune. Matériel non inclus.

Avec *Minji Lee-Diebold*

163 € les 6 séances + adhésion

> Samedi 9h à 12h

9 jan.	23 jan.	13 fév.
6 mars	20 mars	3 avril

Carnet de voyage

À partir de vos photos, apprenez comment dessiner sur le vif, maîtriser l'aquarelle, découvrir d'autres techniques, et interpréter le voyage avec votre sensibilité pour le raconter à travers votre propre carnet. Vos dessins et assemblages de souvenirs en feront un objet unique, pour replonger dans votre voyage dès que vous le consulterez. Matériel non inclus.

Avec *Minji Lee-Diebold*

163 € les 6 séances + adhésion

> Samedi 9h à 12h

19 sept.	3 oct.	7 nov.
21 nov.	5 déc.	19 déc.

Céramique intuitive et relaxation

NOUVEAU !

Un stage ludique pour créer, se recentrer et exprimer sa singularité. Accessible à tous, sans prérequis.

Avec *Vianney Clause*

108 € les 3 séances + adhésion

> Samedi 14h à 17h

Session 1

10 oct.	14 nov.	28 nov.
------------	------------	------------

Session 2

6 mars	20 mars	3 avril
-----------	------------	------------

Couture en 3 temps

Vous avez du mal à finir un projet de couture ou vous avez peur de vous lancer toute seule ? Cet atelier de 9 heures en trois samedis vous permettra de commencer, avancer, finir un projet en cours, ou tout simplement prendre le temps de coudre. Machines à disposition, tissus et petits matériels non fournis.

Avec *Ximena Cid*

81 € les 3 séances + adhésion

> Samedi 9h30 à 12h30

Session 1

7 nov.	21 nov.	5 déc.
-----------	------------	-----------

Session 2

16 jan.	13 fév.	13 mars.
------------	------------	-------------

Dessin de mode (dès 12 ans) **NOUVEAU !**

Dessin de mode : initiation à la silhouette de mode selon diverses techniques. Création de planches de tendance et d'univers personnels. Découverte des tissus, textures, motifs et matières. Matériel non inclus.

Avec *Aurélia Hoang*

70 € les 3 séances + adhésion

> Samedi 14h à 16h30

7 nov.	21 nov.	5 déc.
-----------	------------	-----------

Ecrire au musée **NOUVEAU !**

Au cours d'une déambulation, plusieurs temps d'écriture guidés pour prendre le temps de s'imprégner, de contempler et d'écrire, avec comme outil de travail ses yeux, son ressenti et de quoi écrire ! Le cadre du musée et ses œuvres nous aident à aller à la rencontre de nos sensations, de nos intuitions et de notre imagination. Enfant accompagnant gratuit. Entrée au musée non comprise.

Avec *Daniel Ostfeld*

30 € + adhésion

> Samedi 23 janvier de 10h à 12h30

Modélisme couture **NOUVEAU !**

Connaître les bases du modélisme, apprendre à patronner ses vêtements sur-mesure. Tout niveau accepté avec des notions en couture recommandées. Matériel non inclus. Avec *Aurélia Hoang*

70 € les 3 séances + adhésion

> Samedi 14h à 17h

9 jan.	30 jan.	13 fév.
-----------	------------	------------

Adhésion 5 €
Pas de réduction
sur les stages



PLEIN AIR

Balades urbaines

En partenariat avec Lyon City Trek
 13 € la balade (adhésion gratuite)
 > Samedi de 9h30 à 12h30

26
sept.

#1 Découverte du Vieux-Lyon

Dès le moyen-âge, le Vieux Lyon s'organise en trois quartiers, chacun autour de son église : les artisans et les premiers canuts à St-Georges, l'évêché et le clergé à St-Jean, la bourgeoisie et les banquiers à St-Paul. Partez à la découverte de ces trois quartiers et leurs particularités : bâtiments emblématiques, ruelles, escaliers et incontournables traboules. **Départ et arrivée à la MJC.**

3
avril

#2 Visite des traboules

Les traboules c'est LA visite que tout le monde veut faire à Lyon... Passages secrets d'une rue à l'autre, seront-elles ouvertes, accessibles ?... Qui ne traboule pas n'est pas lyonnais ! Les traboules que nous allons visiter sont des espaces privés : nous veillerons à respecter le calme de ces lieux et la tranquillité de leurs habitant·es. Cette visite va de St-Jean à la Croix-Rousse. **Départ devant la MJC et arrivée place des Terreaux à Lyon 1^{er}.**

3
oct.15
mai10
oct.

#3 - Marche du temps profond

Lyon City Trek vous embarque pour une expérience d'écologie profonde à travers un voyage depuis les origines de notre planète jusqu'à aujourd'hui. Revivez pas après pas l'émergence et l'évolution de la Terre à travers des événements significatifs. Dans cette balade contée vous parcourrez les 4,6 milliards d'années de l'histoire de la Terre, chaque pas correspond à 1 million d'années, et vos pas vont changer votre esprit ! **Départ au 10 quai général Sarrail Lyon 6 et arrivée au Parc de la Tête d'Or.**

29
mai20
mars

#4 - L'eau à Lyon (dans le cadre de la journée mondiale de l'eau)

La journée mondiale de l'eau sensibilise à l'importance de cette ressource. Retraced les chemins de l'histoire de l'eau à Lyon, de l'époque gallo-romaine jusqu'à nos jours. Découvrez les aqueducs, thermes, conduites d'eau mais aussi des puits, des marques de crues et d'autres aspects insolites ! **Départ place Varillon à Lyon 5^{ème} (terminus du funiculaire St Just) et arrivée au pont de la Guillotière.**

26
juin

#5 - Vieux Lyon en Humanité

Patrimoine de l'humanité, héritage aux influences multiples, le Vieux Lyon est un quartier multiculturel ouvert à tous, aux autres quartiers de la ville et au monde. Tous sens en éveil et en toute humanité, partez pour une balade urbaine depuis le Vieux Lyon jusqu'aux Dialogues en humanité, au Parc de la Tête d'Or. **Départ de la MJC et arrivée Parc de la Tête d'Or. Poussettes possibles sur cette balade.**

Randonnée

Découverte de la richesse des sentiers et des paysages autour de Lyon (Monts du Lyonnais, Beaujolais, Mont d'Or, Pilat...). Certaines randonnées seront accessibles en transport en commun, les autres en covoiturage. Des thématiques sur la faune, la flore et le patrimoine seront proposées ainsi que l'apprentissage de la lecture carte et des notions d'orientation. **L'horaire et le point de rendez-vous peuvent varier en fonction de la sortie. Forme physique requise** (pouvoir marcher 3h et faire un peu de dénivelé, de 200 à 300 mètres). **Prévoir des vêtements adaptés, chaussures de marche, sac avec encas et eau.**

Avec l'Agence qui marche

148 € les 9 séances + adhésion

> Dimanche 8h30 à 13h30

Dernière sortie en juin à la journée complète.

4 oct.	8 nov.	6 déc.	17 jan.	7 fév.
21 mars	4 avril	23 mai	6 juin	



CALENDRIER DES (CRÉ)INSCRIPTIONS

SAISON 26-27



Accéder à GoAsso

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES & STAGES

Les inscriptions peuvent être réalisées à la MJC aux horaires d'ouverture au public ou sur pré-inscription en ligne sur GoAsso avant validation par mail et règlement.

POUR LES ADHÉRENT·ES DE LA SAISON 25-26 :

> Je me réinscris à la même activité et au même créneau :
du lundi 15 juin à 9h au samedi 20 juin à 12h avec priorité de réinscription.
Pour l'école de musique, pensez à joindre votre fiche verte.

> Je m'inscris, ou j'inscris un membre de mon foyer, à une nouvelle activité ou un nouveau créneau :
du mercredi 24 juin à 9h au jeudi 25 juin à 20h
Pour les cours de musique individuels, duo et semi-collectifs : inscription en liste d'attente et vous serez recontacté par la MJC.

POUR TOUS·TES (NOUVEAUX ET ANCIENS ADHÉRENT·ES) :

> à partir du mardi 1^{er} juillet à 9h (et sans date de fin)

Reprise des activités
 > lundi 7 sept. 2026

ACCUEILS DE LOISIRS DES MERCREDIS & DES VACANCES

L'ensemble des demandes d'inscription se fait en ligne sur GoAsso. Un accompagnement en personne est possible à la MJC en cas de besoin.

LES ADHÉRENT·ES DE LA SAISON 25-26 :

> Mon enfant ou ses frères et sœurs étaient déjà inscrit·es à l'accueil de loisirs des mercredis après-midi en 25-26 : **du lundi 15 juin à 9h au samedi 20 juin à 12h**

> Mon enfant ou ses frères et sœurs étaient inscrit·es à une activité ou aux accueils de loisirs des vacances en 25-26 : **du mercredi 24 juin à 9h au jeudi 25 juin à 20h**

POUR TOUS·TES (NOUVEAUX ET ANCIENS ADHÉRENT·ES) :

> ouverture des places restantes dès le 1^{er} juillet à 9h

Ouverture des inscriptions à l'accueil de loisirs des vacances trois mois avant chaque période :

- vacances d'automne : à partir du 20 juillet
- vacances d'hiver : à partir du 16 novembre
- vacances de printemps : à partir du 12 janvier
- vacances d'été : à partir du 5 avril

Reprise de
 l'accueil de loisirs
 > mercredi 2 sept. 2026

PLAN LIEUX D'ACTIVITÉS



- ① **MJC du Vieux Lyon - Salle Léo Ferré** - 5 place Saint-Jean, Lyon 5
- ② **Gymnase Thézillat** - 5 montée Saint-Barthélémy, Lyon 5 (à gauche de la gare Saint-Paul)
- ③ **Gymnase de la Quarantaine** 41 bis rue de la Quarantaine, Lyon 5
- ④ **Piscine Delessert** - 40 rue de Gerland, Lyon 7
- ⑤ **Piscine Garibaldi** - 221 rue Garibaldi, Lyon 3
- ⑥ **Espace Pierre Valdo** - 8 Bis Rue Belissen, Lyon 5

Tout au long de l'année, restez informé :
sur notre site
www.mjcduvieuxlyon.com
nos réseaux sociaux
[@mjcduvieuxlyon](https://www.instagram.com/mjcduvieuxlyon)
et en vous abonnant à notre infolettre mensuelle

MJC du Vieux Lyon - 5 place Saint Jean, Lyon 5 - 04 78 42 48 71 - accueil@mjcduvieuxlyon.com

