



Les

Activités

2017-2018



Reprise des Activités le lundi 04 Septembre 2017

La MJC c'est pour TOUS !

C'est la **RENTRÉE 2017/2018** pour vos **ACTIVITÉS**

Chers Amis,

Vous l'attendiez avec impatience et le voilà ! Notre livret pour la saison 2017-2018 est à la hauteur de ses grands frères : vous y trouverez, outre nos différentes offres, les informations pratiques essentielles en page 2 et au dos de ce livret.



Bien sûr, vous retrouverez les activités qui vous ont déjà conquis mais également des nouveautés qui ne manqueront pas d'attirer votre attention.

Entre autres, la gastronomie "1 Chef Duclairais, 1 Recette" fait son entrée dans nos offres culturelles à travers des ateliers cuisine en partenariat avec les restaurateurs locaux.

Ces derniers vous inviteront à découvrir leurs tours de main et à percer – en partie – leurs secrets !

La reprise des cours d'œnologie avec une nouvelle animatrice devrait vous permettre de compléter cette formation autour des arts de la table.

Les jeunes ne sont pas oubliés : Venceslas leur propose de se retrouver, tout au long de l'année, autour de 5 cycles multisports à découvrir et à partager ensemble le mercredi de 13H30 à 15H00.

Que vous soyez un homme ou une femme le nouvel atelier "Image de Soi" vous séduira. vous y parlerez de Beauté, Morphologie, Visagisme, Coiffure et de Style. Venez, nous vous aiderons à prendre soin de vous.

Enfin, notre partenariat avec Théâtre en Seine est reconduit avec son offre pour nos adhérents qui permet d'acheter 1 billet pour 2 personnes à 15 euros et de découvrir ainsi la richesse de la programmation du théâtre de Duclair jusqu'en décembre 2017.



Alors qu'attendez-vous ?

Choisissez votre **Activité**
avec la **MJC Duclair** !



Horaires

ACCUEIL SÉCRÉTARIAT

Du lundi au mercredi :
9h00 > 12h30 - 13h30 > 19h00

Du jeudi au vendredi :
9h00 > 12h30 - 13h30 > 18h00

Durant les congés scolaires,
les clubs sont fermés.



Tarifs à l'année *

du 4 septembre 2017 au 30 juin 2018,
correspondant à 35 semaines d'activité,
hors vacances scolaires.



Les tarifs sont calculés en fonction du Quotient Familial. * Hors activités à la séance.

Q.F.	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
<320	00 €	25 €	77 €	83 €	110 €	135 €	145 €	161 €	188 €	201 €
<436	5 €	30 €	82 €	88 €	115 €	140 €	150 €	166 €	193 €	206 €
<602	10 €	35 €	87 €	93 €	120 €	145 €	155 €	171 €	198 €	211 €
<770	15 €	40 €	92 €	98 €	125 €	150 €	160 €	176 €	203 €	216 €
<837	20 €	45 €	97 €	103 €	130 €	155 €	165 €	181 €	208 €	221 €
<1104	25 €	50 €	102 €	108 €	135 €	160 €	170 €	186 €	213 €	226 €
>1104	30 €	55 €	107 €	113 €	140 €	165 €	175 €	191 €	218 €	231 €

ADHÉSION ANNUELLE : Pour les moins de 16 ans : **7,00 €** • Pour les plus de 16 ans : **13,00 €**

-10% à partir de la 2^{ème} activité (la moins chère) :

Pour un adhérent ou plusieurs adhérents d'une même famille* pratiquant différentes activités.

-30% sur une activité en famille (sur l'ensemble de ces cotisations) :

à partir du 2^{ème} adhérent d'une même famille* pratiquant la même activité. *Habitant à la même adresse postale.

NB : L'arrêt d'une activité en cours d'année ne permet pas le remboursement de la cotisation, excepté pour cause de déménagement ou maladie (incapacité supérieure à 3 mois) et sur présentation de pièces justificatives datées (voir règlement intérieur de la MJC Duclair affiché au Pôle Administratif).

Gym Enfants

Éveil "Enfants - Parents"

Gymnase du collège Gustave Flaubert

Samedi de 9h30 à 10h15

Animé par Nathalie DORION

Tarif : D

18
36
mois



3
4
ans

Baby Gym

Gymnase du collège Gustave Flaubert

Samedi de 10h30 à 11h15

Animé par Nathalie DORION

Tarif : D+licence.



Éveil Gymnique

Gymnase du collège Gustave Flaubert

Samedi de 11h30 à 12h30

Animé par Nathalie DORION

Tarif : D + licence.

5
7
ans



ACTIVITÉS GYMNIQUES par roulement de 3 Cycles

Gymnase du collège Gustave Flaubert

Mercredi de 15h00 à 16h30

Animé par Adam BAKHOUCHE

Tarif : F + licence.

Gym Urbaine
Gym Acrobatique
Gym Artistique



8
16
ans

Gym Adultes

+ 16
ans



Gym Douce

Sous-sol École Primaire

Lundi de 10h30 à 11h30

Animé par Thérèse LEGROS

Tarif : D

Spécial
Séniors



VILLE DE
DUCLAIR

3
sept.
2017

Fête des
ASSO
CIATIONS

Forum et Animations
de 10h à 17h
Archipel des Eaux Mêlées

Duclair.fr 



Retrouvez-nous
à notre Stand

d' Animations
Gratuites

Gym Adultes

+ 16
ans

Fitness

*Fitball,
Ballon de Paille,
Circuit Training,
Piloxing,
Haltères
Élastiques*

Sous-sol École Primaire
Lundi de 9h15 à 10h15
ou Jeudi de 18h45 à 19h45
Animé par Thérèse LEGROS

● 1 cours *Tarif : D*



Danse Enfants

Rythm'n' Move

Gymnase du collège Gustave Flaubert

Animé par Céline DRAILY



Mercredi
de 16h30 à 17h30
Tarif : D



Mercredi
de 17h30 à 18h30
Tarif : D



Mercredi
de 18h30 à 19h30
Tarif : D



Danse Adultes

+ 16
ans

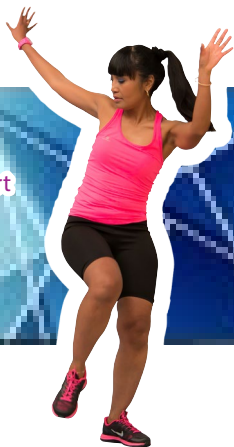
Zumba

Gymnase du collège Gustave Flaubert

Mercredi de 19h30 à 20h30

Animé par Céline DRAILY

Tarif : D



Country Danses en Ligne

Salle de L'Archipel

Mercredi

de 17h30 à 18h30 > Débutants

de 18h30 à 19h30 > Novices

de 19h30 à 20h30 > Intermédiaires

Animé par Christine MEKDOUR

Tarif : F

-30% sur une activité en famille (sur l'ensemble des cotisations) :
à partir du 2^{ème} adhérent d'une même famille* pratiquant la même activité.

*Habitant à la même adresse postale.

Sport Adultes

+ 16
ans



Musculation Force Athlétique

Sous-sol École Maternelle

Du lundi au vendredi
de 17h30 à 19h30

Animé par Daniel BRUNET
et Patrick DELALANDRE

Tarif : C

Cardio Training

Sous-sol École
Maternelle et/ou Primaire

Lundi
de 18h00 à 19h00

ou Jeudi
de 10h00 à 11h00

Animé par Venceslas DRON



+ Accès
Salle de Muscu

● 1 cours Tarif : F

Volley Ball

Gymnase du collège Gustave Flaubert
Animé par Hubert BANCE

Vendredi
de 20h00 à 22h00

Tarif : A



Sport Enfants



5 Cycles Multisports

Sous-sol École Primaire
Mercredi

de 13h30 à 15h00

Animé par Venceslas DRON

Tarif annuel : D
ou Tarif par cycle : A



Cycle 1 : Sept. - Oct : Ultimate, Frisbee et Rugby.

Cycle 2 : Nov. - Déc. : Handball et Basket.

Cycle 3 : Jan. - Fév. : Jeux d'affrontement.

Cycle 4 : Mars - Avril : Hockey et Crosse Québécoise.

Cycle 5 : Mai - Juin : Sports découverte - Kinball

Nouveau

Arts Martiaux

+ 16
ans

Taïchi Chuan

> Débutants

Dojo

Lundi de 18h00 à 19h00

Animé par Laurent RENAULT

Tarif : D



Taïchi Chuan

> Confirmés

• Sous-sol École Primaire

Lundi de 18h30 à 20h00

• Dojo

Samedi de 10h30 à 12h00

Animé par Laurent RENAULT

• 1 cours Tarif : H

• 2 cours Tarif : J



Qi Gong

Sous-sol École Primaire

Lundi de 17h00 à 18h00

Animé par Laurent RENAULT

Tarif : D

Bien-Être ^{+ 16 ans}



Yoga

Résidence L'Archipel (EHPAD)

Vendredi de 18h00 à 19h15
ou de 19h15 à 20h30

Animé par Evelyne BODELLE

• 1 cours Tarif: G

LONGÉVITÉ SANTÉ

Atelier "Image de Soi"

Nouveau

Maison des Associations
Jeudi de 18h30 à 20h00

Animé par Virginie MACÉ
Pour les Hommes et pour les Femmes

Tarif: 5€ la séance
(après acquittement de l'adhésion annuelle).

Beauté Morphologie
Visagisme Coiffure
Style Maquillage

Confiance
en soi



Regard
des Autres



Ateliers Culturels

+ 16
ans

Nouveau

1 Chef Duclairois
1 Recette.

Partager une recette avec un Chef.

Un Samedi matin par mois 9h30 > 11h00
+ dégustation sur place du plat préparé.

25€ la Séance*
ingrédients compris

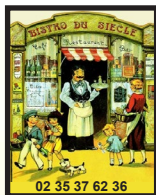
Réservation conseillée places limitées à 12 personnes.

* après acquittement de l'adhésion .annuelle.

1^{er}
Cours

14 Octobre 2017
à la MJC

avec François VIGOR "Bistro du Siècle"
Recette : la Morue salée, acras et rougaille.



02 35 37 62 36

2^{ème}
Cours

18 Novembre 2017
à la MJC

avec Sylvain BRAS "Le Coq Hardy"
Poisson Snacké et Velouté de Topinambour.

Le COQ
HARDY

Restaurant Traditionnel
02 35 37 50 37

**3^{ème}
Cours**

9 Décembre 2017

Dans les cuisines de l'Office.
6 Personnes maxi

L'Office
restaurant

02 32 93 51 19

avec François PORET "L'Office"
une Entrée et un Dessert Festif.

**4^{ème}
Cours**

13 Janvier 2018

à la MJC

avec Arnaud GENTIL " Le Parc"
Recette : Le Cabillaud.

RESTAURANT

Le Parc

02 35 37 50 31

**5^{ème}
Cours**

17 Février 2018

à la MJC - 6 Personnes maxi

avec Blandine Lucas" Le Food Truck"
Burger & Salade → 6 Personnes maxi.



06 40 30 88 25

**6^{ème}
Cours**

21 Avril 2018

à la MJC

avec Suzanne CARPENTIER " La Petite Reine"
un Plat (Arancini) et un Dessert Italien (Tiramisu ganache nutella)

La Petite Reine

PIZZARIA

02 35 78 99 71

***Surtout, n'oubliez pas
votre Carnet de Notes !!!***



Ateliers Culturels

+ 16
ans

Informatique

> Tous niveaux

Sous-sol MJC

Samedi de 10h00 à 12h00

Sous réserve d'un animateur

Tarif : F



Photographie

Réglages, Cadrage, Exposition
Tests, Ateliers, Échanges,
Critiques Constructives et Astuces ...

Sous-sol MJC

Mardi de 18h30 à 20h30

Animé par Jean CARPENTIER et Pascal JOANNIN

Tarif : B

Nouvelle
Animatrice

Initiation Œnologie

Vignobles, Cépages,
Histoire, Vinification,
Approche Sensorielle ...

Salle principale MJC

Lundi de 18h30 à 20h00

Animé par Alison WALKER

Tarif : F

+ 18
ans



L'Offre Réservee à nos ADHÉRENTS



"Spectacle en Duo"

**1 Billet pour 2 Personnes
Tarif : 15,00€**

Billets en vente à la MJC Duclair.

**Billet valable pour le spectacle de votre choix
(selon la programmation du Théâtre en Seine)
de octobre à décembre 2017**



Théâtre en Seine - Place du Général de Gaulle
76480 DUCLAIR - 09 82 35 32 09
Contact@theatreduclair.fr - www.theatreduclair.fr

Nos PARTENARIATS Associatifs

Théâtre en Seine

DUCLAIR



Ateliers

tous les Mercredis :

Intervenant : Gil Picard-Denous.

Jeunes 6-10ans :
16H00 > 17H30

Ados 11-15ans :
17H30 > 19H

Adultes :
19h30 > 21h30
(Sous réserve d'un nombre
minimum de participants)

65,00€
Le Trimestre

75,00€
Le Trimestre

Dès Mercredi 20 Sept. 2017 - Adhésion annuelle : 10€
L'adhésion donne accès à une place de spectacle gratuite.
Réduction de 20% pour les Duclairois et fratricies.
infos 06.12.66.45.31 contact@theatrededuclair.fr

ÉCOLE de BRIDGE

CAUX - VALLÉE DE SEINE



Apprendre ... Jouer ... Progresser ...

Technique ... Astuces ...



CONTACTEZ-NOUS
06 13 89 74 05

Nos SPONSORS

Intermarché
contact
leDRIVE



60 chemin de la Messe 76480 **02 32 96 18 30**
St Pierre de Varengueville

Cours de
GUITARE

électrique et acoustique
à domicile

Adultes et enfants

06 88 13 83 91 - electricguitare@orange.fr

Traditions - Saveurs du Terroir

Produits du terroir et maraîchers
Fruits & légumes
Fromages à la coupe
Crèmerie - Olives
Vins - Bières - Whisky



02 35 05 34 60

246, Quai de la Libération 76480 DUCLAIR

La Cave des Monts
Maison DUBUS
Caviste depuis 1939

Vin, Champagne, Spiritueux
Marques de bières de qualité.

02 35 37 51 85

159, Chemin des Monts - 76480 Duclair
"L'abus d'alcool est dangereux pour la santé."



UNE BANQUE QUI N'A
PAS D'ACTIONNAIRES MAIS
DES CLIENTS-SOCIÉTAIRES,
ÇA CHANGE TOUT.

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

Le Crédit Mutuel, banque mutualiste, appartient à ses clients-sociétaires.
NORMANDIE - TÉL. : 0 820 810 815 (0,12€/MN)

VERTIGE
Artisan Fleuriste



261, pl. du Gal de Gaulle - 76480 DUCLAIR
Tél./Fax 02 35 37 22 34

AUTO-ÉCOLE LEFEBVRE



DUCLAIR - 02 35 37 58 58

Tendances Coiffure
L'art du ciseau



Hommes - Femmes - Enfants
spécialiste en coiffure de cérémonie
Coloration - Coupe
Chignon - Permanente

M^{me} SOYER Séverine - Tél. : 02 35 37 57 93
48 rue de Verdun - 76480 Duclair

Testez... et Choisissez vos ACTIVITÉS



2017 / 2018

BON pour 1 cours GRATUIT*
sur les **ACTIVITÉS*** de la MJC Duclair

Un coupon par activité (téléchargeable : www.mjc-duclair.fr)
à remettre obligatoirement au début de la séance.

Nom : Prénom :

Date de naissance : Tél. :

Adresse :

.....

Mail :

Activité choisie :

* Testez autant d'activités que vous désirez,

Valable uniquement pour 1 cours par personne et par activité, sur présentation d'un coupon dûment rempli et remis à l'animateur au début de l'activité.

* Hors activités à la carte.

Les règlements en différé sont possibles, merci de nous consulter.

La M.J.C. Duclair accepte les Chèques Vacances, les Coupons Sports, les Pass' Jeunes 76 et les Bons Temps Libres de la C.A.F. pour le règlement des activités de ce secteur.

L'ADHÉSION annuelle est OBLIGATOIRE

• Pour les moins de 16 ans : **7,00 €** • Pour les plus de 16 ans : **13,00 €**

Un certificat médical sera demandé pour toutes les activités sportives.

La MJC Duclair se réserve le droit de modifier les horaires d'une activité ou de l'annuler en cas d'effectif insuffisant.

