

MJC DU MONTBRISONNAIS



VOTRE MJC DÉCLENCHEUSES D'EN [VIES]

SAISON 2023-2024

Nous contacter

Espace des Jacquins 12 avenue Charles de Gaulle
42600 Montbrison
www.mjc-montbrison.com
montbrisonmjc@gmail.com
04-77-58-57-24



La MJC du Montbrisonnais

La MJC en tant qu'association d'Education Populaire depuis 1968 défend les valeurs de partage, de transmission, de découverte, d'écoute, d'accueil de tous et d'ECHANGES. Ainsi nous vous proposons des activités culturelles, sportives, de bien-être...pour tous les publics. .

Les communes de Montbrison, Savigneux, Ecotay L'Olme, Champdieu et Pralong participent au fonctionnement ce qui vous permet de bénéficier du tarif conventionné.

Adhésion

Pour participer à nos activités vous devez vous munir de la carte d'adhésion au tarif unique de 10€ pour chaque individu valable de septembre 2023 à août 2024. Adhérer c'est participer d'une façon ou d'une autre à notre vie associative, soit en pratiquant une activité, soit en venant rencontrer les autres, échanger.

Cotisation

La cotisation de chaque activité est à régler lors de l'inscription. Plusieurs modalités s'offrent à vous: espèces, carte bleue, chèques (retirés en début de chaque trimestre), prélèvement automatique mensuel, chèques vacances, e-ancv ou coupons sports.

Parrainage

Vous avez la possibilité de parrainer un ami, un membre de votre famille en prenant une cotisation annuelle, le parrain et le filleul recevront un bon de 10€ utilisable sur les conférences, les ateliers ou des stages. Les bons ne sont pas cumulables et non monétaires.

Modalités

- -25% sur la cotisation annuelle pour les minima sociaux (ARE, AAH, AEH, RSA) sur présentation d'un justificatif
- -25% sur la cotisation annuelle pour les étudiants de 16-25 ans sur présentation d'un justificatif
- à partir de la 2ème activité annuelle tarif dégressif de -15% (activité la moins chère) et -20% à partir de la 3ème activité annuelle (la moins chère)
- possibilité d'utiliser le "Passculture" pour les 18 ans
- possibilité de prendre des activités à la séance au prix de 12€/la séance
- une remise de 7% pour les anciens adhérents

Danses

HIP HOP

Donnez la possibilité à votre enfant/ado de découvrir et d'apprendre les techniques et les valeurs d'une danse aux multiples facettes avec *Mahault*.

Adulte	1h	1h30
Duo normal	450€	486€
Duo réduit	410€	460€

Inscription en duo recommandée - inscription seule possible sous réserve de ne pas avoir de cavalier-ère

ZUMBA

Vous aimez danser et faire exprimer votre corps sur des musiques rythmées et engageantes alors la zumba est pour vous! Mélangent de fitness et de danses latines la zumba vous donnera la pêche avec *Katia Rochette* ou *Geoffrey Jacob*.

	Enfant 1h
Normal	210€
Réduit	191€

	Ado 1h30	Enfant 1h
Normal	277€	244€
Réduit	252€	222€

DANSES DE SALON

Vous danserez au rythme de la Giv'e, du Tango, de la Valse Viennoise ou bien du chacha avec *Geoffrey Jacob*.

	Ado / Adulte
Normal:	7€ la séance
Réduit:	6€ la séance

ZUMBA KIDS : 6-10 ans

Idéale pour les enfants fans de zumba. Ils pourront se défouler au rythme de leur musique favorite en s'initiant aux mouvements adaptés, basés sur des chorégraphies avec *Katia Rochette*.

Réduit= Montbrison, Champdieu, Savigneux, Ecotay l'Olme et Pralong

PassWord

L'impression des techniciens



Atelier-Boutique **Micro**

Téléphonie & Informatique

[Réparer... c'est aussi préserver notre planète]

12 Rue de La Mûre - Bd cannot - 42600 Montbrison



Loisirs créatifs, Beaux arts, encadrement
ZAC des Granges - Rue de Laplatte
42600 Montbrison - 04 77 58 76 27

biocoop | Scop ForezBio
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Bio
Équitable
Local

9H00 - 19H00
Du Lundi au Samedi

Complexe C.Briant - La Bruyère - 42600 Savigneux

MEUBLES
ANDRÉ GAY



Mobilier Séduction

17, bd Carnot
42600 MONTBRISON

meublesgay@orange.fr Tél. 04 77 58 42 40

SALONS • SALLES À MANGER • CUISINES • CHAMBRES
LITIERES et ACCESSOIRES • DRESSING • DÉCORATION

RESTAURANT

MS

MISE EN SCÈNE

RESTAURANT

Mise en Scène

DU MARDI AU SAMEDI :

12H00 À 13H30

DU JEUDI AU SAMEDI :

19H15 À 20H45

15 PLACE DES PÉNITENTS
MONTBRISON

04 77 76 28 13

CONTACT@MISEENSCENE.PRO

f MISE EN SCÈNE

AUTOSUR SAVIGNEUX

CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE



3 av. Charles De Gaulle
42600 Savigneux

04 77 58 02 03

imprimerie

ipm



Imprimerie de la Plaine - Montbrison

22 boulevard des Entreprises - Z.I. de Vaure
42600 MONTBRISON ☎ 04 77 58 32 17

Danses / Musique

Adulte

Duo normal	470€
Duo réduit	430€

DANSE ROCK

Plongez ou replongez dans cette danse exceptionnelle qu'est le Rock'n'roll. Avec des influences swing et boogie du pas de base aux enchaînements endiablés. Ambiance conviviale avec *Stéphane Morales*.

Inscription en duo recommandée - inscription seule possible sous réserve de ne pas avoir de cavalier- ère

SALSA Intermédiaires

Danse tonique qui permet d'allier plaisir et exercices physiques sur des rythmes afro cubains, avec *Audrey Dancer*.

Ado /Adulte 1H

Duo normal	470€
Duo réduit	430€

Inscription en duo recommandée - inscription seule possible sous réserve de ne pas avoir de cavalier- ère

Tous âges 1h

Normal	323€
Réduit	294€

GUITARE SÈCHE

Apprendre la guitare rien de tel pour développer son écoute, sa coordination main droite et main gauche, sa concentration. La musique adoucit les moeurs et vous permettra ainsi qu'à votre enfant de progresser collectivement avec *Eric Tamet*.

Réduit= Montbrison, Champdieu, Savigneux, Ecotay l'Olme et Pralong

JouéClub!

ZAC des Granges
1 allée Jean 1er du Forez
42600 MONTBRISON

Tél: 04.77.58.61.59
Email: jc-montbrison@joueclub.net

 Jouéclub Montbrison Loire

 joueclubmontbrison42



 ADN plus

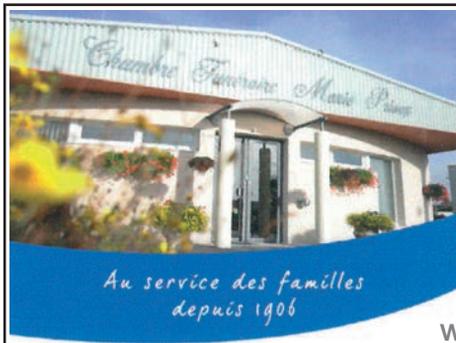
DU 42 AU 54

MAGASIN
GRANDES
TAILLES

Galerie Notre Dame - 8 rue Notre Dame Montbrison - 04.77.24.34.04

Horraires d'ouvertures : Lundi : 14h30 - 18h30 / Mardi au Jeudi : 9h30 - 12h et 14h - 19h / Vendredi et Samedi : 9h30 - 19h NON STOP

koesio



Au service des familles
depuis 1906

7J/7 - 24h/24

31 rue de Laplatte
Zac des Granges
42600 MONTBRISON

04 77 96 88 11

www.pompesfunebresprioux.fr



Arts

DESSIN-PEINTURE

Un trait, de l'imagination, quelques couleurs et l'artiste en devenir sera, alors pourquoi pas vous ou votre enfant? Faites vous plaisir en découvrant les différentes techniques d'expression plastique comme l'huile, le pastel...et la construction d'un tableau avec *Véronique Peytour*.

	Jeunes 1h30	Adultes 2h
Normal	215€	282€
Réduit	196€	257€

Ado / Adulte 2h

Normal	325€
Réduit	296€

COUTURE

Découvrez comment réaliser des patrons, des vêtements, des accessoires en fonction de vos envies et de vos goûts. Mais aussi en apprenant différentes techniques de montage avec *Caroline Juban-Durand*.

CLUB SCIENCE

Faites découvrir à votre enfant les joies des sciences. Curieux de tout, et surtout de sciences, de nombreuses découvertes dans la bonne humeur t'attendent. Votre enfant saura être l'apprenti scientifique d'*Anthony Darne*.

6- 9 ans et 10-14 ans: 1h30

Normal	224€
Réduit	204€

tous publics 1h30

Normal	224€
Réduit	204€

PAPERCRAFT

New!

Viens découvrir l'utilisation du papier ou du carton comme support artistique pour la création d'objets en trois dimensions grâce aux savoirs faire d'*Anthony Darne*.

Réduit= Montbrison, Champdieu, Savigneux, Ecotay l'Olme et Pralong

EVEIL ARTISTIQUE

Faites découvrir à votre enfant, différentes disciplines autour de l'art. Il découvrira le théâtre, le dessin puis la danse. *Valérie Ponchon, Véronique Peytour et Katia Rochette* se feront une joie de leur transmettre ces différents arts.

	1h	1h30
Normal	190€	250€
Réduit	170€	230€

6-10 ans	
Normal	190€
Réduit	170€

CIRQUE

Faites initier votre enfant ou ado aux arts du cirque avec de la jonglerie, des assiettes chinoises, des diabolos, équilibre sur objet telle que mono cycles, fil tendu pour jouer au funambule ou encore une boule. Le cirque n'a plus de secret pour *Fabien Graci*.

THÉÂTRE Enfants/Ados

Faites découvrir à votre enfant des exercices qui l'amèneront progressivement à découvrir le potentiel d'expression qu'il a en lui. Improvisations et découverte de la notion de théâtre sont expérimentées avant même l'approche du texte avec *Valérie Ponchon*.

Enfant/ado	
Normal	224€
Réduit	204€

Le Mieux-Etre

SOPHROLOGIE

relaxation

Sophrologie relaxation est proposé à tout les publics afin d'apprendre à retrouver sérénité, bien-être et légèreté dans votre vie qui peut parfois déborder. Cours adaptés aux femmes enceintes. *Cindy Chevillard* vous aidera à trouver cette sérénité.

Adulte 1h	
Normal	232€
Réduit	211€
Future maman	6€/séance

SOPHROLOGIE



remise en forme physique et psychologique

Vous traversez un ou des moments difficiles (maladies, douleurs, handicaps, deuils...) venez apprendre à vous remettre dans le positif et à revoir la vie en couleurs avec *Cindy Chevillard*.

Adulte 1h	
Normal	232€
Réduit	211€

Ado / Adulte 1h30	
Normal	280€
Réduit	255€

QI GONG

Initiez vous aux mouvements lents et fluides ainsi qu'à la respiration et l'intention. Le Qi Gong, bien être énergétique se pratique debout ou assis pour faire travailler l'énergie du corps et la faire circuler. *Alexandre Bois* vous guidera dans les mouvements.

TAI CHI forme Yang

Initier vous au Taï Chi forme yang avec ses enchainements de mouvements entre équilibre corporel, harmonie intérieure, bien-être, anti-stress et développement de sa relation aux autres et à soi-même. *Jean-Paul Adam* vous accompagnera dans cette initiation.

Ado /Adulte 1h30	
Normal	277€
Réduit	252€

Réduit= Montbrison, Champdieu, Savigneux, Ecotay l'Olme et Pralong

Le Mieux-Etre

YOGA ENFANTS 7-10 ans

Proposez à votre enfant cette activité de relaxation pour stimuler sa concentration mais aussi l'aider à gérer ses émotions. Apaisement, respiration et souplesse limiteront les éventuels problèmes de dos. *Paula Enfroy* mettra tout en œuvre pour faire passer de bonnes séances à votre enfant.

Enfants 1h	
Normal	200€
Réduit	180€



YOGA VINYASA

Venez découvrir ce yoga dynamique qui signifie la synchronisation du mouvement sur la respiration qui tient une place importante dans cette pratique aux aspects sportif, fluide, créatif et rythmé. Ses bienfaits pour le corps et l'esprit sauront vous séduire avec *Marion Boulin*.

Ados/adultes 1h	
Normal	232€
Réduit	211€



BALADE SOPHRO

Reconnectez vous à la nature, à vos sens et à vous même. Découvrez l'alliance de la sophrologie et de la marche en pleine conscience au coeur de la nature avec *Katia Rochette*.

Adultes	
Normal	25€
Réduit	20€

Réduit= Montbrison, Champdieu, Savigneux, Ecotay l'Olme et Pralong



Siège social : Viillard – 42600 BARD

Bureaux : 14 rue des Roseaux Verts – BP 55 - 42602 MONTBRISON CEDEX

Tél : 04 77 76 22 96 – gourbieretp@gmail.com

TRAVAUX PUBLICS / TERRASSEMENTS / VRD / AMENAGEMENTS / ENROCHEMENTS / ASSAINISSEMENTS

PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS

Le sport



POUND FITNESS

Mélange de percussions, de danse et de cardio, le Pound permet de dépenser des calories. Cours de fitness hyper dynamique qu'on exécute sur une musique stimulante à l'aide de baguettes. Vous passerez un moment extrêmement fun et défoulant et développerez votre coordination et votre mémorisation avec **Vanessa Chabert**.

Adultes	
Normal	210€
Réduit	190€

Adulte	
Normal	15€
Réduit	10€

SECTION MARCHÉ

Départ depuis le parking des Jacquins. Vous sillonnerez les monts du Forez, les montagnes du matin, les monts du Lyonnais....

Mardi 13h45: allure soutenue entre 13 et 16km

Vendredi 13h45: allure modérée entre 9 et 13km

SKATEBOARD

Sport urbain où votre enfant découvrira les notions de glisse avec son équilibre, ses figures, le plaisir de rouler avec son skate. *L'animateur se fera une joie d'initier votre enfant. Guillaume l'accompagnera dans sa progression.*

Enfants 7-11 ans 1h30	
Normal	264€
Réduit	244€

Réduit= Montbrison, Champdieu, Savigneux, Ecotay l'Olme et Pralong

Le sport

BOXE: 5-7 ans et 8-11 ans

Laissez votre enfant s'initier à ce sport de combat qui lui sera très bénéfique tant au niveau physique que mental.

"Baby-boxe" pour les 5- 7 ans où les enfants s'entraînent sur cible ou sac de frappe autour d'ateliers sportifs et ludiques.

"Boxe éducative" pour les 8-11 ans où les enfants auront une pratique douce de la boxe sans risque et sans puissance.

Enfants: 5-7 ans et 8 -11 ans

Normal	200€
Réduit	180€

Adulte

Normal	215€
Réduit	195€

BOXE adultes

Pratiquer la boxe avec des oppositions conviviales et respectueuses. Chacun pourra ainsi pratiquer la boxe anglaise, la boxe pieds/poing en toute sécurité.

SELF-DEFENSE féminin

Discipline préparatoire à une éventuelle agression, dont la gestion de la distance et l'apprentissage de techniques efficaces sont des éléments clés. L'esprit de ce sport est de pouvoir se protéger et réagir aux éventuelles attaques.

Ados/adultes

Normal	215€
Réduit	195€

Réduit= Montbrison, Champdieu, Savigneux, Ecotay l'Olme et Pralong

Le sport "bien être" (référencé CDOS)

PILATES

Venez développer et renforcer vos muscles profonds, améliorer la posture et l'assouplissement articulaire dans une bonne ambiance.

Le Pilates sollicite essentiellement les muscles profonds qui vont soutenir la colonne vertébrale et renforcer les articulations. Cette activité sera *rondement menée par Katia Rochette.*

Adulte 1h	
Normal	210€
Réduit	190€

MULTISPORTS



Amusement, détente autour du sport, du fitness, d'ateliers, de grands jeux, de circuit afin que votre enfant s'épanouisse autour d'une pratique sportive variée. Animée par *Katia Rochette.*

Adultes 1h	
Normal	210€
Réduit	190€

Adultes 1h

Normal	210€
Réduit	190€

GYM DOUCE



Venez partager un moment de détente autour d'une activité de gym pour tonifier, assouplir l'ensemble du corps grâce à des techniques douces. Une activité variée pour tous et menée par *Katia Rochette.*

Enfants 8-11 ans: 1h

Normal	210€
Réduit	190€

GYM DU DOS



Le mal du dos=mal du siècle! Une gym spécialement mise en place pour améliorer, renforcer votre dos. Activité menée par *Vanessa Chabert.*

Réduit= Montbrison, Champdieu, Savigneux, Ecotay l'Olme et Pralong

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Boxe baby 5-7 ans			14h30-15h30			
Boxe éducative 8-11			15h30-16h30			
Boxe adultes					19h-20h	
Cirque 4-6 ans						9h30-10h30
Cirque 7-10 ans						10h30-12h
Club science	17h30-19h				17h30-19h	
Couture	16h-18h et 18h-20h		17h-19h et 19h-21h	14h-16h		
Danses de salon Débutant			17h-18h			
Danses de salon Confirmé			18h-19h30			
Danse rock Débutant		18h30-19h30				
Danse rock Intermédiaire		19h30-20h30				
Danse rock Confirmé		20h30-21h30				
Dessin-peinture Enfants			10h30-12h			
Dessin-peinture Ados			14h30-16h			
Dessin-peinture Adultes créneau de 2h		14h-16h et 17h30-21h	18h30-20h30			
Eveil artistique			9h30-10h30			
Guitare 1h			15h15-19h15			
Gym douce	10h30-11h30					
Gym du dos	14h-15h					
Hip Hop Enfant			14h-15h			
Hip Hop Ado			15h-16h30			

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Marche		13h45			13h45	
Multisports			9h-10h			
Papercraft						10h30-12h
Pilates adultes	9h30-10h30		10h-11h			
Pound fitness				20h-21h		
Qi Gong		17h30-19h				
Salsa Inter./conf	20h15-21h15					
Skateboard			10h-11h30			
Self Défense					18h-19h	
Sophrologie					14h-15h et 15h-16h	
Sport santé					10h45-11h45	
Tai Chi 1ère année	19h-20h30					
Tai Chi 2ème année		19h-20h30				
Théâtre primaire	17h15-18h45					
Théâtre collégien					17h30-19h	
Théâtre lycéen					19h-20h30	
Yoga enfants			10h30-11h30			
Yoga Vinyasa				18h-19h		
Zumba ado/adultes	17h30-18h30			18h15-19h15		11h-12h
Zumba kids			11h-12h			

Le sport "santé" (référéncé CDOS)

SPORT SANTE

sur prescription médicale



Le programme "sport santé sur prescription médical" s'adresse à des personnes adultes souffrant d'une maladie chronique et/ou en affection de Longue Durée (diabète, obésité, affection respiratoire, hypertension, cancer...)

Vous pouvez venir via votre médecin traitant sur prescription médicale afin de pratiquer une activité physique adaptée, pouvant être prise en charge par certaines mutuelles, au même titre qu'une séance d'acupuncture ou d'ostéopathie.

Vous pouvez être orienté par la plateforme "Sport Santé" de Saint Etienne.

Un bilan et entretien individuel sera réalisé en début de saison sous forme de questionnaires et tests de conditions physiques.

Un autre bilan et entretien individuel sera fait en fin de cycle, à l'identique du premier, afin de voir l'évolution.

Le cycle du sport santé est d'une durée totale de 38h incluant les rdv psy, les rdv diététicien et les séances d'activités physiques adaptées.

Démarrage vendredi 29 septembre et ce jusqu'au 28 juin 2024. (planning définitif à l'inscription) de 10h45 à 11h45. Plus d'informations à la rentrée de septembre.

Le sport "santé" (référéncé CDOS)

SPORT SANTE

sur prescription médicale



Au programme:

- activité physique adapté afin de travailler et développer l'ENDURANCE, la SOUPLESSE, l'EQUILIBRE et la FORCE MUSCULAIRE.
- intervention d'une psychologue, car la santé, c'est aussi le bien-être social et mental. Il est parfois difficile de s'ouvrir aux autres, l'intervention d'une psychologue a pour objectif de faciliter les échanges et une reprise de confiance en soi au travers d'échanges en sécurité avec les autres. Cette intervention n'a pas de vocation thérapeutique, mais bien de soutenir les habiletés sociales des participants.
- intervention d'une diététicienne: pour apporter, dans un premier temps, des conseils en alimentation, nutrition et diététique. Puis, dans un deuxième temps, organiser un atelier cuisine.
- LA SANTE GLOBALE= bien-être physique, social et psychologique.

L'ensemble du programme sera suivi et mis en œuvre par Corinne ODIN éducatrice sportive spécialisée "activité physique adaptée"

Réduit= Montbrison, Champdieu, Savigneux, Ecotay l'Olme et Pralong

CONCEPT - UNIQUE - INNOVANT - EFFICACE

PROGRAMME PERSONNALISÉ

- > PÉRTE DE POIDS
- > PÉRTE DE CELLULITE
- > TONIFICATION
- > RAFFERMISSEMENT
- > REMISE EN FORME
- > DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

SÉANCE D'ESSAI OFFERTE

761b route de l'Industrie (au-dessus du magasin Shop Coiffure) - 42600 SAVIGNEUX
04 77 24 22 57 ou 06 72 27 74 01

Le paradis des enfants | name it®

2 BOUTIQUES DE
VÊTEMENTS MULTIMARQUES
0-18 ans
OUVERTES DU MARDI AU SAMEDI
DE 9H À 12H ET DE 14H À 17H

www.paradis-des-enfants.fr

10 Place des Combattants
Montbrison
04 77 58 73 12

4 rue du Marché
Montbrison
04 69 34 50 28

vaco

l'outil coupant métal
usinage / pneumatique / serrage

Z.I. de Vaure - CS10059
42602 MONTBRISON CEDEX
Tél. : 04 77 58 73 00 - Fax : 04 77 58 73 44
www.vaco-france.com - contact@vaco-france.com

Les Roches Du Temps

Tailleur de Pierre

100 rue de la Tégula
42600 SAVIGNEUX
☎ 06.32.15.80.74
@ lesrochesdutemps@orange.fr

Allan Bontemps
Vice Champion du monde
des WorldSkills 2019

Restaurant la Bruyère

La Bruyère - 42600 SAVIGNEUX
Tél. : 04 77 58 97 21
restaurant-la-bruyere@orange.fr

Reception, Séminaire, Formation, Assemblée Générale,
Mariage et autres fêtes familiales.

Maëvane ELIE

Votre conseillère immobilière sur Montbrison et ses alentours

06 23 99 22 99
maevane.elie@iadfrance.fr

Rendez-vous sur iadfrance.fr

*Mandatitaire indépendant en immobilier (sans détention de fonds); agent commercial indépendant de la SAS IAD France immatriculée au RSAC de Saint etienne sous le numéro 843318076; titulaire de la carte de démarchage immobilier pour le compte de la société IAD France SAS.

Coiffure
Messieurs Dames

La Belle & Le Barbu

LE SPATIOPORT
EMBARQUEZ POUR L'AVENTURE !

Jeux de société - Salle de jeux - Evénements - Anniversaires

5 rue Grenette 42600 Montbrison
04.77.96.95.05 / lespatioportboutique.com

Ateliers

YOGA DU RIRE Parents/Enfants (dès 6 ans)

Ateliers animés par Marie-Pierre SAVEL

Atelier parent/enfant afin de quitter le monde réel pour le monde du rire. Des exercices de rire, de respiration pour communiquer dans la bienveillance, pour favoriser son développement émotionnel et développer la confiance entre vous et votre enfant.

Les ateliers auront lieu le samedi de 14h30 à 15h30.

Prix: 25€/l'atelier pour le parent et l'enfant.

Dates des ateliers:

- **samedi 23 septembre:** Boostez votre rentrée et votre santé! Le rire détruit le stress et l'anxiété dû à l'automne! Le rire améliore les défenses immunitaires et le sommeil.
- **samedi 21 octobre:** Accueillons les couleurs de l'automne, stimulons notre énergie avec des rires en hommage à la nature. Tout est lié à l'univers.
- **samedi 25 novembre:** Positivité: la joie inspire et motive, renforce la bonne humeur! Aimer le rire c'est aimer la vie!
- **samedi 9 décembre:** Installons ce mois de décembre dans une énergie positive, concentrons nous sur ce qui nous rend heureux: l'amitié, l'amour, la bienveillance et la fraternité.
- **samedi 20 janvier 2024:** Renouveau, enthousiasme, fraternité. Année colorée et créative. Oh oh ah ah ah YEH.
- **samedi 10 février:** Le rire est la plus jolie manière de nous aimer les uns les autres. Désamorçons les tensions. Changez votre humeur venez sourire et rire.
- **samedi 9 mars:** Détoxifier le corps, fortifier votre coeur, lâcher prise par des exercices corporels ludiques... c'est le printemps!
- **samedi 6 avril:** Renaissance, éclosion, optimisme car avril est le mois de la terre. Energie productive et le rire parle le même langage.
- **samedi 25 mai:** La bonne humeur est un état d'esprit, le rire augmente la longévité et permet de forger un mental fort face aux aléas du quotidien.
- **samedi 15 juin:** La meilleure façon de rendre une personne heureuse est de la faire rire. Le rire coupe du mental et vit dans l'instant présent. Le rire et l'été sont magiques!

Citations du rire:

"Le rire, comme les essuies glaces, permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie"

Gérard Jugnot

"Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, nous sommes heureux parce que nous rions " *Madame Kataria*

Ateliers

ART FLORAL

Ateliers animés par Anaïs CHANTELOUP (*les bouquets d'Antan*)

L'art floral est l'art de créer des compositions florales sur différents thèmes en fonction des saisons. Votre séance sera forcément le fruit d'un bouquet réussi avec un mélange de bonne humeur, de partage, d'échange et de créativité.

Les ateliers auront lieu le vendredi de 19h à 21h

Prix: 30€/l'atelier - fournitures comprises

Dates des ateliers:

- **vendredi 22 septembre:** Conception d'un cadre mur végétal
- **vendredi 13 octobre:** Halloween et sa citrouille fleurie
- **vendredi 10 novembre:** Thème hivernal avec sa composition piquée
- **vendredi 22 décembre:** Composition de couronne de Noël
- **vendredi 19 janvier 2024:** Conception d'un cadre fleurs séchées
- **vendredi 16 février:** Suspension macramé et plantes
- **vendredi 15 mars:** Création de son terrarium et plantes grasses
- **vendredi 12 avril:** Le printemps est là avec sa composition exotique
- **vendredi 17 mai:** Conception de bijoux floral
- **vendredi 21 juin:** Bouquet champêtre annonçant l'été



YOGA Parents - Enfants

Ateliers animés par Paula ENFROY

Ces ateliers yoga famille vont permettre aux parents ou grands-parents de se retrouver avec leur enfant ou petits enfants dans une atmosphère conviviale, ludique et de détente. S'autoriser une bulle de bonheur et de complicité. Participer à ces ateliers pour un moment de détente, de jeu et de liberté.

Les ateliers auront lieu le samedi de 10h à 11h.

Prix: 14€/atelier pour le parent et l'enfant

Dates des ateliers:

Samedi 30 septembre, samedi 13 janvier 2024, samedi 02 mars et samedi 04 mai

ATELIER LITHOTHERAPIE

Atelier animé par Maryline SABY

les bases de la lithothérapie: utilisation des pierres et cristaux, purification, rechargement, bienfaits et vertus des 5 pierres les plus utilisés, comment choisir une pierre, comment programmer une pierre avec une intention personnalisée, étude de cas concret et confection d'un bracelet personnalisé.

Date: le samedi 25 novembre de 14h à 16h

Prix: 30€ matériel de confection fourni



Conférences



Echanges, débats, informations, ateliers

Nous vous proposons différentes conférences pour cette nouvelle saison autour du bien-être et mieux-être. Les jeudis de 19h à 21h. Prix: 6€

- *Jeudi 28 septembre: Le conseil en image pour booster son estime de soi et sa confiance en soi. Intervenante Grace à elle (Gracienne Perret)*
- *Jeudi 5 octobre: Les huiles essentielles pour bien aborder l'automne et l'hiver. Intervenante Maryline Saby*
- *Jeudi 12 octobre: Le décodage biologique. Qu'est ce que c'est, à quoi il sert? Intervenante Sophie Tamet*
- *Jeudi 19 octobre: L'intelligence émotionnelle au service de la relation Intervenante Stéphanie Buononato*
- *Jeudi 23 novembre: Atelier d'automassage des mains pour travailler sur le stress, le sommeil et la digestion. Intervenante Manon Gourbière*
- *Jeudi 30 novembre: Mieux comprendre et accompagner mon enfant DYS grâce à la pratique de jeux et d'échanges. Intervenante Cindy Chevillard*
- *Jeudi 7 décembre: "Bouger, toucher pour apprendre à changer d'émotion", une notion fondamentale. Intervenante Sophie Tamet*
- *Jeudi 11 janvier 2024: Les troubles du comportement alimentaire. Intervenante Marion Boulin*
- *Jeudi 18 janvier: La sensation d'être différent(e), une clé pour être soi-même et créer de belles relations. Intervenante Stéphanie Buononato*
- *Jeudi 25 janvier: La méthode "Lahochi" pour des soins énergétiques et rouvrir ses chakras. Intervenante Christelle Cornet*
- *Jeudi 15 février: Le conseil en image pour booster son estime de soi et sa confiance en soi. Intervenante Grace à elle (Gracienne Perret)*
- *Jeudi 7 mars: La détoxification: clé de voûte d'une bonne santé. Intervenante Marion Boulin*
- *Jeudi 14 mars: Les huiles essentielles: la trousse de printemps et d'été. Intervenante Maryline Saby*
- *Jeudi 11 avril: Atelier cosmétique autour du baume du tigre pour les refroidissements et les toux persistantes. Intervenante Manon Gourbière*

Le centre de loisirs 3 - 12 ans

Pour les 3-5 ans: **Ambiance Montessori**

Pour les 6-11 ans: **Ambiance Ateliers Libres**

Soucieux de respecter les besoins et les rythmes de chaque enfant le centre de loisirs enfants de Montbrison s'adapte aux envies et aux attentes de vos enfants.

L'Ambiance Montessori au niveau du centre de loisirs c'est une salle entièrement aménagée qui permet à votre enfant de développer la confiance en soi, l'autonomie, les expérimentations et l'apprentissage en douceur. Il pourra faire librement et quand il le désire des ateliers adaptés pour lui.

Nos objectifs sont de favoriser son éveil, ses sens, son ouverture au monde et son développement tout en respectant son rythme et ses centres d'intérêts.

Votre enfant s'épanouira en découvrant plus d'une cinquantaine d'ateliers répartis en 4 aires différentes:

- l'aire du matériel sensoriel
- l'aire du langage
- l'aire de la vie pratique
- l'aire des mathématiques

L'Ambiance Ateliers Libres c'est une salle aménagée où chaque enfant peut effectuer l'atelier qui lui plait. Votre enfant peut expérimenter, aller à son rythme, prendre son temps et découvrir ce que bon lui semble.

Notre objectif est de lui laisser avoir recours à sa créativité, à ses envies, à l'autonomie, à la prise de décision, à l'entraide, à la libre circulation mais aussi et surtout de prendre en considération son rythme et ses besoins.

La disposition de la salle permet à votre enfant de faire différentes activités ludiques et variées.

En plus de ces **ateliers libres** des temps de jeux collectifs sont également mis en place ainsi que des sorties ou des projets construits avec votre enfant.

Crédit  Mutuel

CRÉDIT MUTUEL MONTBRISON

18 T Boulevard Lacheze
42600 Montbrison

2 Place du 8 Mai
42450 Sury-le-Comtal

Email : 07251@creditmutuel.fr



04 77 44 24 13

L'Espace Jeunes 11-17 ans

L'espace jeunes c'est quoi, c'est qui?

L'espace jeunes est, depuis 2019 mutualisé avec la ville de Montbrison et le Centre Social de Montbrison.

Nous avons pour objectifs de:

- proposer un espace de rencontres et d'initiatives pour les jeunes
- responsabiliser, accompagner les jeunes dans l'élaboration de projets

L'espace jeunes est situé à Beauregard et est ouvert aux jeunes de 11 à 17 ans, quel que soit leur lieu d'habitation. Plus qu'un lieu de passage, l'Espace Jeunes est un lieu d'éducation, de socialisation, d'informations, d'échanges et d'activités.

Les jeunes fréquentent le local avant tout pour se retrouver entre amis ou se détendre. Ils viennent plus régulièrement pour échanger sur leur quotidien, leurs émotions et évoquer de futurs projets.

Vous pourrez retrouver un programme d'animation riche et varié sur les périodes des mercredis et des vacances scolaires, ainsi que la mise en place de projets et d'événements.

L'Espace Jeunes est animé par trois animateurs: Anaïs, Sébastien et Kévin.

L'Espace Jeunes s'est aussi des interventions dans les collèges sur les temps de pauses méridiennes.

Pour s'inscrire à l'Espace Jeunes, rien de plus simple:

- au bureau EJS en face de la piscine



Le Fab'Lab c'est quoi?

Le projet de mise en place du *Fab'Lab* fait suite aux nouveaux objectifs du projet associatif de la MJC du Montbrisonnais.

Les objectifs:

- stimuler le développement de la culture scientifique et technique
- favoriser l'innovation, la création et la collaboration
- faciliter la réalisation d'objets grâce aux équipements technologiques
- réduire les inégalités, notamment au niveau numérique
- favoriser et encourager les rencontres intergénérationnelles et le partage des connaissances
- explorer de nouvelles façons d'apprendre

Le *Fab'Lab* est un laboratoire de fabrication qui rentre dans une démarche de réduction des inégalités au niveau du numérique en ouvrant les portes de la structure à tous les publics et en favorisant les partenariats avec les différentes structures du territoire. Le *Fab'Lab* est un service complémentaire à l'ensemble de notre structure qui, dans un de nos objectifs associatif, est de rassembler les individus autour de valeurs partagées, d'échanges et d'offrir un lieu accueillant et bienveillant.

L'innovation, la conception, le "faire soi-même" est totalement en accord avec les principes d'une MJC et pour cela nous souhaitons investir dans du matériel adapté.

Dans notre *Fab'Lab* vous y trouverez:

- brodeuse numérique
- imprimantes 3D
- découpe laser
- presses à badges
- presse à chaud avec sublimation
- machines à coudre numérique
- thermo formeuse
- ordinateurs

Ouverture de l'espace en octobre 2023.

DANSES

PILATES

THEATRE

DESSIN

SOPHRO

SELF-
DEFENSE

QI GONG

GYM
GLOBAL

CIRQUE

ZUMBA
KIDS

YOGA
ENFANTS

MARCHE

BOXE

SCIENCES

COUTURE

SPORT
SANTE

POUND
FITNESS

PAPER
CRAFT

YOGA
ADULTES

SKATE

MJC DU MONTBRISONNAIS ET SES SEMAINES

PORTES OUVERTES

DU LUNDI 4 AU SAMEDI 16
SEPTEMBRE 2023



Réservation obligatoire: 04-77-58-57-24 ou portesouvertesmjc@gmail.com

Plus d'infos: www.mjc-montbrison.com

QUAI D'ASTRÉE

Prêt à porter féminin

6 rue Tupinerie - 42600 MONTBRISON
Tél. 04 77 24 48 11 - laboutiquedalexandra@orange.fr

CCG Formation
9 rue des Métiers - 42600 SAVIGNEUX



Nos Certifications

- Titre Assistant(e) Ressources Humaines**
- Titre ASCA** (Assistant(e) de Comptabilité et d'Administration)
- Titre Gestionnaire de paie**
- Certificat Paie**
- Titre ASCOM** (Assistant(e) d'Administration commerciale et de communication)
- Titre Secrétaire Comptable**
- TOSA** (Word - Excel - PowerPoint - WordPress)

Nos Formations

- COMPTABILITE - PAIE - ASSISTANT
- GESTION COMMERCIALE

04 77 24 91 41
Info@cdgformation.com
www.cdgformation.com



LM
Loïc Marret
Artisan Fleuriste
Créateur d'évènement

Tél. 06 67 78 76 44

POMPES FUNEBRES MAZET
2 CHAMBRES FUNÉRAIRES

Salle de cérémonies à disposition de nos familles

A VOTRE SERVICE 7 jours / 7 - 24 heures / 24

MONTBRISON
Chambre Funéraire, Magasin
1, rue des Jacquins
04 77 58 30 38

ST GALMIER
Chambre Funéraire, Magasin
31 B, Rte. de Cuzieu
04 77 94 91 23

Ets Horticoles VERNET
Producteur

Géraniums,
plantes à massifs, suspensions,
plants de légumes, etc...

Rue des Vignes
42600 MONTBRISON
Tél. 04 77 58 24 76

Collecte des déchets **VEOLIA**

Agence de Montbrison
ZAC des Granges
1 rue des Vernes
42600 Montbrison
Tél.: 04 77 97 08 86
www.veolia.com

Ressourcer le monde

BEAU BATEAU
PARTENAIRE AGRÉÉ

P'TITES CANAILLES

Tél: 04 69 34 20 42
37, rue Tupinerie 42600 MONTBRISON

Hôtel **
vous accueille toute l'année

30 chambres climatisées
- Terrasse de 416 m²
- Hammam - sauna - Billard - gratuit
- Parking fermé

ZAC de Crémieux BP 68
42600 Savigneux
04 77 96 00 96
Fax : 04 77 58 74 35
lesetoilesduforez@orange.fr
www.lesetoilesduforez.com

Les étoiles du Forez

STOCK

Menuiserie, peinture, plâtrerie, isolation, etc.

L'Odyssée de la beauté

Coffure Esthétique

31 Rue Saint Jean 42600 Montbrison
04 77 24 48 11
@caroline.dubois

7 rue Françoise Raymond 42600 Montbrison

Omphra Brunch & Bisc
Brasserie / Salon de Thé
Cuisine et Epicerie Créatives

068901871 Emeline Vivard
Cours de Mardi au Vendredi de 9h30 à 19h00 et le Samedi de 9h30 à 17h00

GRAVO-CLES

Clés Photos Imprimerie
Cravure Serrurerie

Tél: 04 77 58 41 46
Fax: 04 77 58 53 46
gravo-cles@wanadoo.fr
65 Rue Tupinerie - 42600 MONTBRISON

Des bobines et moi

Caroline JUBAN DURAND
07-70-06-62-64
caroline@desbobinesetmoi.fr
https://www.desbobinesetmoi.fr

Atelier de couture
Cours de couture
Créations sur mesure
Coutures pour petits et grands
Réparations

450 chemin de la Bruyère, 42600 Savigneux

3D ENSEIGNES
le relief de votre image

Stéphane LACHAUME
06 10 90 57 19

04 77 24 90 65
www.3denseignes.com

COMPTOIR DE CAMPAGNE

Votre épicerie : multiservices au cœur de Champdiou

- Épicerie locale
- Pâtis et légumes
- Épicerie traditionnelle
- Produits bio
- Agence postale
- Point relais colis
- Chauffeur sur place
- Bar
- Services : Retail d'épicerie, panification, pressing, réparation chaussures

72, rue des Gayottes - CHAMPDIEU
09 86 27 08 08
OUVERT 7.37 DÉJEUNER EN TERRASSE POSSIBLE

BALADES SOPHRO NATURE

**Reconnectez - vous à la nature,
à vos sens, et à vous même!**

*Découvrez l'alliance de la sophrologie et de
la marche en pleine conscience au cœur de
la nature.*

Une fois par mois les lundis de 14h à 16h

Animé par Katia Rochette sophrologue

Infos et réservations :

04.77.58.57.24

montbrisonmjc@gmail.com

www.mjc-montbrison.com



**DES ENTREPRISES QUI SOUTIENNENT
LA CULTURE ET LA JEUNESSE !!!**



Intermarché
MONTBRISON

Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 20h NON STOP
le dimanche de 9h à 12h30

ZAC des Granges - Tél. 04 77 96 34 44

MONTBRISON

leDRIVE
Intermarché

LIVRAISON A DOMICILE ENTRE
PARTICULIERS VIA SHOPOPOP

www.ledriveintermarche.com

Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 19h30

Loire
LE DÉPARTEMENT

