

MUSIC

2024
2025



ACTIVITÉS

*arts
jeux
sport et bien-être
à tout âge*

...

STAGES

*danse
relaxation*

...

ÉVÈNEMENTS

*sorties
carnaval
animations vacances*

...



MJC LA LUCARNE



La Lucarne est une association loi 1901, affiliée à la Fédération Régionale des MJC en Ile de France, à la Fédération Départementale des MJC en Val d'Oise et à la Fédération des Centres Sociaux du Val d'Oise. Elle est titulaire de l'agrément Centre social délivré par la CAF du Val d'Oise.

Toujours soutenue par la Municipalité et la CAF, elle permet à chaque adhérent d'exprimer ses idées et de s'investir dans les différentes réflexions, actions et projets qu'elle mène.

Nos équipes de salariés et bénévoles se mobilisent pour vous apporter toujours plus de services sur le territoire.

Alors, vous qui avez quelques heures à consacrer aux échanges, à la convivialité, rejoignez-nous !





INFOS PRATIQUES

MJC Centre social La Lucarne
161 rue de Paris, 95380 Louvres
01 34 68 89 25

la-lucarne.mjc@wanadoo.fr

www.mjclalucarne.fr

Plateforme d'inscription en ligne :

lalucarne.goasso.org

Facebook :

Page fan MJC la lucarne

Instagram :

@mjccslalucarnelouvres

HORAIRES D'ACCUEIL

Mardi et mercredi : 14h-19h

Jeudi : 16h-19h

Vendredi : 14h-17h

Samedi : 10h-12h

Pendant les vacances scolaires :

Du mardi au vendredi de 14h à 17h.

ADHÉSION DU 1/9/24 AU 31/8/25

Enfants (- de 15 ans), chômeurs > 9€

Adultes > 15€

Familiale > 28€

L'adhésion est non remboursable en cas d'arrêt d'activité. En étant adhérent, chacun participe à la vie du territoire et au développement de l'association.



INSCRIPTION

- La reprise des activités se fera le lundi 9 septembre 2024 (sauf information spécifique). Suspension pendant les vacances scolaires et se termineront fin Juin 2025.
- La cotisation à une activité est non remboursable (sauf arrêt définitif pour maladie, déménagement sur justificatif) et donne droit à un minimum de 30 ateliers (sauf indication contraire).

- L'inscription n'est valide qu'accompagnée du paiement : possibilité d'un échelonnement, 3 chèques, espèces, chèques ANCV et coupons sport, pass agglo culture (avant le 15/10) ou par CB (pour une activité de + de 100€) sur la plateforme en ligne lalucarne.goasso.org.
- Certaines activités ne pourront être maintenues que sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits et les horaires sont susceptibles d'être modifiés.
- Pour les sorties familiales : inscription sur place. Annulation possible avec remboursement 15 jours avant la date.
- Chaque adhérent, individuellement, bénéficie d'une réduction de 10% à partir de 3 activités annuelles (activités dont le coût unitaire est supérieur à 80€).
- Pour toute participation des jeunes mineurs à une activité ou sortie, une autorisation parentale signée par le tuteur légal est obligatoire.
- Pour les activités sportives un certificat médical est nécessaire tous les 3 ans et un questionnaire médical est à remplir pour les mineurs.

PERMANENCES SUR RENDEZ-VOUS

AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES HANDICAP ENFANT

Association "Léa", les 1^{ers} et 3^{èmes} vendredis au 01 34 68 89 25.

AIDE ADMINISTRATIVE

Démarches impôts,... au 01 34 68 89 25.

CAF

Les mercredis et jeudis au 01 34 07 16 97 ou 01 34 07 30 03.

ÉCOUTE PARENTS

Aide, conseils et écoute sur l'éducation de vos enfants.

Les mercredis au 01 34 68 89 25.

ÉCRIVAIN PUBLIC

Aide à l'écriture de courriers...

Les vendredis de 14h30 à 18h au 01 34 68 89 25.

UDAF 95

Consultations conjugales et médiation familiale.

Les 1^{ers}, 2^{èmes} et 4^{èmes} mercredis au 01 30 75 70 36.

POINT NUMÉRIQUE CAF

Au 01 34 68 89 25.



La Lucarne est
relais Cultures du cœur.

ÉVÉNEMENTS



La MJC recherche activement des bénévoles pour ses événements et d'éventuelles nouvelles activités.



POUR LES PLUS JEUNES

ACTIVITÉS MANUELLES EN FAMILLE

ENFANTS

25/9, 23/10, 13/11 et 4/12 à 14h

> Gratuit / 2€

CAFÉ DES PARENTS

4^{èmes} mercredis à 10h

> Gratuit

MASSAGES BÉBÉ

9/10 et 9/4 à 10h, 18/1 à 11h15

> Gratuit / 2€

ÉVEIL ET JEUX :

INSPIRATION MONTESSORI

De 1 à 3 ans accompagné d'un parent.

18/9, 2, 16/10, 6, 20/11, 4, 18/12 à 10h

> Adhésion + 35€ pour 7 séances

POUR TOUS

ANALYSE TRANSGÉNÉRATIONNELLE

1, 8 et 15/2 à 11h

> 17 / 19€

COMMUNICATION ENFANT/PARENTS

Pour les adultes.

Selon la méthode Faber et Mazlish.

5, 12, 19/10, 9, 16, 23, 30/11 à 14h

> Adhésion + 40€ pour 7 séances

STAGES D'AIGUILLES

Couture :

4 et 18/11 à 20h Pochette Patchwork

13 et 20/1 à 20h Lunch box

10 et 17/3 à 20h Set de table

> 17 / 20€

Crochet :

24, 25/10, 17, 18/2, 14, 15/4 à 20h

> 5 / 7€

CAFÉ/RENCONTRE

21/9 à 10h Le harcèlement : comment rester vigilant en tant que parents ?

17/10 à 19h Sécurité sur internet

9/11 à 10h30 Mois sans tabac : Action et prévention

12/12 à 10h Sécurité sur internet

15/1 à 19h30 Comment poser des limites à son enfant ?

21/2 à 18h30 Le compost avec Sigidurs

8/4 à 18h30 Pourquoi laisser son enfant s'ennuyer ?

> Gratuit

CONTES EN FAMILLES

30/10 à 14h Contes d'halloween, précédé d'un repas partagé

11/12 à 14h Contes de Noël, spectacle de Magie

24/1 à 18h30 Nuit de la lecture, contes pour s'endormir

> Gratuit



RENDEZ-VOUS ASTUCES,

DÉBROUILLES ET SYSTÈME D / DIY

5/10 à 14h Fabriquer son savon

> Gratuit / 2€

STAGES RELAXANTS

Dès 16 ans

Art Thérapie 16/11 à 14h, 5/4 à 10h

Chakras 22/10 à 19h, 12/4 à 11h15

Do in 18/2, 17/4 à 19h

Méditation 30/11 et 9/3 à 14h, 20/2 à 19h

Méditation, préparation aux examens 7/6 à 11h15

Méditation/sonothérapie 12/10 à 14h30, 7/12 à 11h, 17/2 et 14/4 à 19h

Yin yoga 21/9, 23/11, 14/12, 25/1, 15/3, 17/5 à 11h15, 27/2 et 15/4 à 19h30

Yoga du rire 21/9, 23/11, 14/12, 25/1, 15/3, 17/5 à 11h15, 27/2 et 15/4 à 19h30

> 7 / 9€

Auto massage 1/10 à 16h, 15/10 à 19h15, 10/12 à 16h, 1/2 à 11h, 1/4 à 19h15

> Gratuit / 2€

Olfactothérapie 4/10 à 14h

> 8 / 10 €



POUR LES SENIORS



ATELIERS MANUELS

Selon planning

AUTO DÉFENSE

Les risques des armes blanches
30/9 à 14h

La problématique des saisies
3/3 à 14h

> 7 / 9€

BARBECUE PARTAGÉ

3/10 à 12h

> Gratuit

CYCLE BIEN DANS SON ASSIETTE

4, 18, 25/11, 2, 9, 16/12 à 14h

> Gratuit pour les adhérents

CYCLE SUR LE SOMMEIL

5, 12, 19, 26/11 à 14h

> Gratuit pour les adhérents



ATELIERS GÉOCACHING

Se servir d'un smartphone en se baladant 6, 13, 20, 27/9 à 14h

> Gratuit pour les adhérents

CYCLE MANGER, BOUGER SE RELAXER

9, 16, 23/9, 7, 14, 21/10 à 14h

> Gratuit pour les adhérents

ODEURS : MÉMOIRES SENSORIELLES

11/2 à 14h

> 8 / 10€

CYCLE SE DÉPLACER

4, 11, 18/10 à 10h

> Gratuit pour les adhérents

CYCLE SOCIO ESTHÉTIQUE

6, 13, 20/12, 10, 17, 24, 31/1, 7, 14/2,
7, 14, 21/3 à 14h

> Gratuit pour les adhérents

STICK OLFACTIF ZEN

14/1 à 14h

> 9 / 11€

CYCLE VIVRE PLEINEMENT, MARCHER SEREINEMENT

1, 8, 15, 22/10 à 14h

> Gratuit pour les adhérents

CAFÉ DES SENIORS

4^{èmes} vendredis à 10h30



ACTIVITÉS

Les tarifs indiqués ne prennent pas en compte l'adhésion obligatoire à la Lucarne (page 2).

ARTS & CRÉATIVITÉ

AQUARELLE

Avec Jean-Pierre

Vendredi de 14h30 à 16h30

> 220€ + matériel

ATELIER LIBRE COUTURE

Jeudi de 14h à 17h

> 30€ + matériel

ATELIER LIBRE ÉCRITURE

Jeudi de 19h30 à 21h30

> 20€ + matériel

ATELIER LIBRE SCRAPBOOKING

Jeudi de 20h à 22h

> 30€ + matériel

ATELIER LIBRE TRICOT

Lundi de 14h à 17h

> 30€ + matériel

COUTURE

Avec Zineb et Véronique

Samedi de 9h30 à 12h

> 40€ + matériel

JARDIN PARTAGÉ

Famille pour tous

Selon planning

> Gratuit

DESSIN, MANGAS

Avec Ednane

Primaires Vendredi de 17h à 18h

> 150€ + matériel

MANGAS BD / COMICS

Avec Ednane

Collégiens Mercredi de 17h15 à

18h30 ou vendredi de 18h à 19h15

> 165€ + matériel

MANGAS / ARTS CONCEPTUELS

POUR JEU VIDÉO

Avec Ednane

+ 15 ans Vendredi de 19h15 à 20h30

> 170€ + matériel

DESSIN, PEINTURE

Avec André

Mercredi de 18h45 à 20h15

> 190€ + matériel

THÉÂTRE

Avec Gabriella

8-11 ans : Mercredi 16h15 - 17h30 > 150€

+12 ans : Mercredi 17h30 - 19h > 175€

Adultes : Mercredi 19h30 - 22h30 > 300€

Avec Aurélien

8-12 ans : Lundi 17h30 - 18h45 > 150€

Adultes : Lundi 19h - 21h > 235€



JEUX

CARTES MAGIC

Avec Fabien, + 10 ans et adultes

Initiation 3^{ème} samedi de 10h30 à 12h30

> 10€

ÉCHECS

Avec Alan, + 7 ans et adultes

2^{ème} et 4^{ème} samedi de 10h30 à 12h

> 20 €



JEUX DE RÔLE

Avec Stéphane

Vendredi de 19h30 à 22h30

> 30€

TAROT

Avec Gilliane

Lundi de 19h30 à 22h

> 20€

WARHAMMER 40K

Avec Teddy

Mardi de 18h à 22h30

> 30€

SPORTS & BIEN-ÊTRE

BALADES PÉDESTRES

Avec Emile

10 dimanches matin selon planning

> 20€ pour 10 matinées

COUNTRY

Avec Patricia

Jeudi de 19h à 20h15

> 180€

CUISSES / ABDOS / FESSIER

Avec Natacha

Vendredi de 19h à 20h

> 170€



GYM DOUCE

Avec Céline **Mardi de 11h30 à 12h30**
Avec Natacha **Jeudi de 10h à 11h**
Avec Audrey **Jeudi de 11h30 à 12h30**
> 170€

HIP HOP / BREAK

Avec Jean
4-6 ans Mardi de 17h15 à 18h15
7-9 ans (ou niveau 1) Mercredi de 14h à 15h
10-15 ans (ou niveau 2) Mercredi de 15h à 16h
> 150€

DANSE / MOTRICITÉ

Avec Natacha
3-6 ans Mercredi de 16h15 à 17h15
> 150€

MARCHE DES P'TITS PIEDS

Avec Jean-Bernard
2^{ème} et 4^{ème} vendredis 14h à 16h
> Gratuit

PILATES

Avec Alexander
Vendredi de 10h30 à 11h30
Avec Natacha
Vendredi de 20h à 21h
> 170€

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec Alexander
Mardi de 18h30 à 19h30
> 170€

QI GONG

Avec Jacqueline
Samedi de 9h45 à 10h45
> 180€

SMAI TAWI (YOGA ÉGYPTIEN)

Avec Ka
Mardi de 18h30 à 20h
> 270€

SOPHROLOGIE

Avec Isabelle
Lundi de 19h à 20h
> 180€

STEP

Avec Natacha
Mardi de 20h15 à 21h15
> 170€, step disponible sur place

TAI CHI

Avec José
Lundi de 20h15 à 21h30
> 190€

YOGA / HATHA YOGA

Avec Prisca **Mardi de 20h15 à 21h30**
Avec Jean-Pierre **Mercredi 19h à 20h15 ou 20h30 à 21h45**
Jeudi 14h à 15h15 ou 19h à 20h15
> 185€

ZUMBA

Avec Alexander
7-13 ans : Vendredi de 19h à 20h
> 150€
Adultes : Vendredi de 20h à 21h
> 180€





ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

Ce dispositif, soutenu par la CAF est un ensemble d'actions visant à offrir, aux côtés de l'école, l'appui et les ressources dont les enfants ont besoin pour réussir et s'épanouir dans leur scolarité.

Les parents sont associés à ce projet et s'engagent à participer activement aux réunions et suivi du CLAS. Pour les CP et CE1, il s'agit d'un soutien à la scolarité, renforcement en mathématiques et en lecture à travers des projets pédagogiques.

CP	Mercredi de 14h à 15h15	> 40€
CE1	Mercredi de 15h à 16h15	> 40€
CE2-CM2	Groupe 1 : Mercredi et samedi de 9h30 à 11h	> 80€
	Groupe 2 : Mercredi et samedi de 11h à 12h30	> 80€
Collégiens	Groupe 1 : Lundi et mercredi de 17h30 à 19h	> 80€
	Groupe 2 : Mardi et jeudi de 17h30 à 19h	> 80€

ALPHABÉTISATION / FRANÇAIS, LANGUES ÉTRANGÈRES

Aide à l'apprentissage du Français : expression orale, écriture, lecture, plusieurs niveaux.

16 ans et +	Mardi et jeudi de 14h à 16h	> 40€
	Lundi de 19h15 à 21h15	> 40€
	Jeudi de 18h à 20h	> 40€

ANGLAIS

Avec Elly



CE1 - CE2	Mercredi de 15h à 16h	> 150€
CM1 - 6 ^{ÈME}	Mercredi de 16h à 17h	> 150€
5 ^{ÈME} - 3 ^{ÈME}	Mercredi de 14h à 15h	> 155€

RENFORCEMENT MATHS

Avec Jean Michel



3 ^{ÈME} - Terminale	Jeudi de 19h à 20h15	> 30€
------------------------------	----------------------	-------



À NE PAS MANQUER !

28/9 : Rassemblement Les vieilles carettes françaises en l'honneur d'André Lefebvre

11/10 : Thé dansant

12/10 : Sortie à la Fête du ventre et de la gastronomie à Rouen ; 24/27€ et 10/13€

30/10 : Repas partagé suivi de Contes à faire peur

9/11 : Tournoi de belote

16/11 : Sortie à la Foire aux harengs et à la coquille Saint Jacques (feu d'artifice) à Dieppe ; 25/28€ et 10/13€

23 et 24/11 : Tournoi de Warhammer 40K ; 17/19€

1/12 : Loto en faveur du Téléthon

11/12 : Contes de Noël, spectacle de Magie

14/12 : Marché de Noël de Reims suivi des Habits de lumière à Epernay ; 26/30€ et 12/15€

20/12 : Thé dansant

14/2 : Thé dansant

8 et 9/3 : Tournoi de Warhammer : Age of Sigmar ; 17/19€

30/3 : Carnaval

4/4 : Thé dansant

Printemps : 35^{ème} Salon des artistes

11/4 : Tournoi de belote

14 et 15/6 : Les Talents à l'affiche

