

# Saison 2025-2026

## MJC Centre Social 3 Rivières

Beauchastel - Charmes Sur Rhône - Saint Georges les Bains



Illustration réalisée par Alma en arts plastiques



## EDITO

**E**ncore une nouvelle saison 2025-2026 qui s'annonce riche en actions, activités, projets et collectifs !

**V**otre MJC CS 3 RIVIERES tient à vous proposer une animation dynamique de territoire attrayante par et pour tous.

**L**a MJC Centre Social 3 Rivières c'est 27 salariés « permanents », une cinquantaine au total sur l'année, une trentaine de bénévoles réguliers pour mener à bien toutes ses actions ainsi qu'une vingtaine d'intervenants proposant des activités socio culturelles et sportives tout au long de l'année.

**N**ous accueillons plus de 1000 adhérents composés pour la majorité d'enfants et jeunes pour lesquels nous mettons tout

en œuvre pour garantir un accueil de qualité en proposant diverses actions et activités dans les valeurs de l'éducation populaire.

**D**és septembre 2025, de nouvelles activités adultes, ados et enfants seront proposées : Un cours de dessin Manga/BD à partir de 12 ans, un cours d'éveil sensoriel et corporel pour les 3-5 ans, un cours de Zumbrazil...ainsi que des actions (enfance-jeunesse-famille-séniors) et projets d'habitants tels que le réveillon solidaire, la fête d'Halloween inter secteurs, ainsi que de nombreuses actions pour nos différents publics et en collaboration avec nos partenaires locaux.

**Maud Schuschnitz**  
Directrice



## Le mot des Co-Présidentes

Chères Adhérentes,  
Chers Adhérents,

**E**n avant toutes, larguons les amarres !

2024 a vu naître de nombreux projets élaborés par les équipes animateurs et animatrices des trois secteurs d'activités.

**L**e jardin partagé de Beauchastel mené de mains de maîtres par les bénévoles du Coop'appart, les travaux de glanages auprès des agriculteurs locaux qui ont joué le jeu et la conserverie de St Pierreville où différentes conserves ont été élaborées et distribuées à moindre coût. Sans oublier la boutique du gratuit.

**L'**Entre Potes qui a vu de nombreux jeunes s'impliquer dans des manifestations intéressantes, notamment les rencontres avec Mme la Préfète de l'Ardèche, s'engager dans la vie citoyenne avec la création de «Gouvernail» commission leur permettant d'évoluer et d'apporter leurs idées nouvelles au C.A.

**L**e secteur Enfance, CLAE, mercredis loisirs etc, qui a accompagné les plus jeunes dans des aventures bien appréciées

**N**ous souhaitons porter et développer encore ces initiatives culturelles participatives et vous invitons à nous rejoindre pour apporter vos idées.

2025 année de grande réflexion avec le renouvellement du Projet Social, à la rencontre des habitants de nos trois communes d'actions.

**N**ous avons à cœur de maintenir les activités mises en place, accueillant un grand nombre d'adhérents, mais également de développer encore les rencontres et les déplacements culturels sur notre territoire.

**N**ous sommes avides de partage. Nous vous souhaitons une année 2025/2026, riche et empreinte de partage, joie et convivialité.

Hélène & Corinne

# Adhérez ! Participez !

**A**dhérer c'est soutenir l'action de la MJC-CS sur nos communes. C'est participer au développement du réseau MJC avec l'Union Locale Drôme Ardèche et la Fédération Régionale «Les MJC en Rhône Alpes», ainsi qu'au développement du réseau des Centres Sociaux avec la FACS (Fédération Ardéchoise des Centres Sociaux). Ces réseaux nous accompagnent et permettent un partage de nos valeurs d'éducation populaire au niveau départemental et national.

**P**articiper à nos actions, c'est se permettre de prendre la parole, s'exprimer librement ! L'occasion pour notre structure locale de s'engager à porter la parole des habitants et développer leurs pouvoirs d'agir.

## Adhésion 2025-2026

Adulte **13 €**

Enfant **6€ / 6,50€** suivant quotient

Famille **22,50/23€** suivant quotient

Moins 18 ans - personne en recherche d'emploi - Etudiant **6 €**

### Co-Présidente



### Membres du bureau



# Le Conseil d'Administration

## Membres de droit :

Mme le Maire de Beauchastel  
Mme le Maire de Saint Georges les Bains  
M. le Maire de Charmes sur Rhône  
Mme la Conseillère Départementale  
M. le Président de la Communauté de Communes CAPCA  
M. le Président de la Communauté de Communes CCRC  
Fédération des Centres Sociaux de l'Ardèche  
Union des MJC Drôme Ardèche  
Caisse d'Allocations Familiales de l'Ardèche  
Mme la Directrice MJC CS 3 Rivières

## Membres du bureau :

Co-Présidentes : Hélène Bernaldez-Corinne Nouvène  
Secrétaire : Marie Odile Ribatto  
Secrétaire adjointe : Patricia Caenevet  
Trésorier : Stéphane Takes  
Membres : Laetitia Chatellier-Bracq-Adrian Florin popa  
Monique Jullien-Cathy Vives

## Membres élus :

Claudine Faure-Guillaume Roux-Arthur Jarreau  
Patrice Cassard-Françoise Harquel-Roxane Qjeil

## Membres Associés :

Jaoued Filali - Croix Rouge Beauchastel

## Membres partenaires

Valérie Daniel Titulaire CSE -Sandrine Teston (suppléante)



# Accompagnements habitants



# Espaces d'Accueil pour tous !

Permanence administrative et sociale  
Mercredi 9h-12h sans rendez vous au Coop'appart  
rue des Acacias - Charmes

Jenny vous reçoit et vous écoute afin de vous accompagner dans toutes vos demandes administratives : Compréhension de courrier, soutien et accompagnement dans des procédures, remplissage de dossiers divers.

Contact : Vous pouvez la joindre uniquement le mercredi matin au 07 82 22 48 13, les autres jours vous pouvez laisser un message vocale.

Accueil, échange et aide aux nouvelles technologies de l'informatique et de la communication  
Mercredi 10h-12h MJC de Beauchastel

Le «café numérique» est ouvert avec la présence d'un conseiller numérique France Service en partenariat avec la Croix-Rouge de Beauchastel, nous devrions reprendre dans les mêmes conditions (date de reprise à confirmer). Nous pouvons vous accompagner dans votre volonté de devenir autonome dans vos démarches numériques. Suivant vos demandes nous pourrions vous proposer des réponses ou des outils adaptés. Des ateliers numériques peuvent vous être proposés, pour vous sensibiliser aux protections de vos outils numériques, smartphone, tablette, ordinateur...

Conseiller numérique France Service, Sandrine & Frédérique accueillantes MJC CS



## Quelques dates

### Septembre

06 : Journée familiale à St Georges, accueil dans notre espace détente "enfant"

### Octobre

30 : Spectacle enfants 15h en partenariat avec la bibliothèque de Beauchastel.

31 : Halloween réalisations maquillage et confiserie en partenariat avec la bibliothèque de St Georges

### Novembre

C'est le mois de la prévention : Info/numérique

14 : Spectacle "Lonely Sweetie" - 19h St Georges

25 : Spectacle "Ecran total" - 20h - Oustaou Charmes  
Animations dans nos pôles enfance, famille, jeunesse

### Décembre

19 : Quizz Numérique

24 : Réveillon Solidaire - Oustaou Charmes

### Mai

Assemblée Générale de l'association

### Juin

05 : Gala de danses à La Voulte

## Vacances scolaires 2025-2026

### 3/10 ans

Automne 20 au 31 octobre

Beauchastel

Hiver 09 au 20 février

Charmes

Printemps 07 au 17 avril

Saint Georges

Été 06 au 31 juillet

Charmes

Été 24 au 28 août

Saint Georges

### 10/17 ans

Automne 20 au 31 octobre

Hiver 09 au 20 février

Printemps 07 au 17 avril

Été 06 au 31 juillet

Au foyer des jeunes - Charmes

# Adulte/Famille/Sénior





# COOP' APPART

La boutique du gratuit

Le pôle famille Allée des Acacias - Charmes sur Rhône

Accueils : Mercredi et Vendredi 9h -12h

Référente famille : Elise Naeyaert - famille2@mjc3rivieres.fr - 07 82 22 48 13

\*Le Projet **Actions Collectives Familles** s'adresse aux Familles au sens large : personnes seules, familles nucléaires, monoparentales, recomposées ou choisies. Ici, Familles s'écrit au pluriel et avec un grand F ! Notre approche prend en compte les **parents, grands-parents et individus dans leur globalité avec bienveillance et convivialité.**

Le Projet A.C.F est piloté par Elise, référente famille, tout en étant porté par les membres de l'équipe salarié.es, administratrices et bénévoles du Coop'Appart. Ensemble, **nous avons à cœur de proposer des activités dynamiques et participatives.**

## \* La Boutique gratuite

Mercredi, Samedi et Dimanche 10h-12h à partir du 6 septembre.

**Déposez ou récupérez** des objets utiles du quotidien gratuitement (vêtements, chaussures, linge de maison, vaisselle, électroménager, jeux et jouets...).

Vous souhaitez **devenir bénévole** en intégrant l'équipe du Coop'Appart ? ou alors participer aux activités ?

Nous vous invitons **MERCREDI 3 SEPTEMBRE - 10h** au coop'appart, venez nous rencontrer et discuter à cette occasion.

## \* Animations et sorties de loisirs et culturelles

Partager des moments de qualité avec vos enfants, faire des rencontres et activités en collectif. Les programmes d'activités sont disponibles pour chaque vacances scolaires et un samedi sur 2.

\* « **Le 11** » Un nouveau lieu pour animer dehors : nous organisons une sortie au **jardin chaque semaine** pour préparer, planter, créer des espaces ou pour animer des **ateliers en lien avec la biodiversité.**

## \* Aide aux projets vacances

Un coup de pouce pour vos **projets vacances d'été en famille ou entre ami.e.s** grâce aux chèques vacances ANCV. QF CAF inférieur à 900, demandez à **déposer avant février 2026** auprès d'Elise.

\* **Focus seniors** : Vous êtes à la retraite et l'envie de participer au développement de la vie locale vous démange ?

**Rejoignez notre collectif de jeunes seniors** qui impulse des **projets concrets en lien avec leurs besoins** sur des thématiques variées : santé, bien-être, débat philo...

## \* Projets solidaires

Intégrer un **collectif de glaneur.euses**, organiser le **réveillon de Noël** solidaire ou faire une journée de transformation à la conserverie, les **projets solidaires** s'inventent au gré de vos envies.

## \* Réseau d'entraide et d'échanges

Bientôt pour les habitants des 3 rivières, un **réseau connecté** pour mettre en lien les **demandes et propositions de services entre habitants.**

# Enfance





## Les P'tits Mômes

### Centre de loisirs 3/10 ans

Référente Enfance : Valérie Daniel - enfance2@mjc3rivieres.fr  
Référente Mercredis loisirs : Corinne Mangold - enfance@mjc3rivieres.fr  
07 82 30 61 34

Notre Centre de Loisirs est bien plus qu'un simple lieu de «garde» : C'est un véritable espace de vie, de découverte et d'épanouissement pour chaque enfant de 3 à 10 ans. Nous nous engageons à offrir un environnement ludique, stimulant et sécurisé, où chacun peut explorer, apprendre et s'amuser en toute liberté.

#### MERCREDIS LOISIRS

\* A l'école maternelle Luce Oberty de Charmes Sur Rhône, nous avons à coeur d'offrir un accueil spécifiquement adapté aux besoins des enfants de 3 à 5 ans. Notre approche est centrée sur le respect du rythme de vie de chaque enfant. Nous mettons en place une organisation structurée et rassurante, offrant des repères stables et sécurisants essentiels au bien être et au développement des enfants. L'encadrement est assuré par une équipe pédagogique qualifiée et attentive, dédiée à l'éveil et à l'épanouissement de l'enfant. Nos professionnels proposent des activités de qualité, variées et adaptées, favorisant la découverte, la créativité, le tout dans un cadre bienveillant et stimulant. Pour le temps méridien (restauration) les enfants sont accueillis à Châteaurouge, transfert en mini bus.

\* C'est dans la salle polyvalente de Châteaurouge à St Georges les bains que nous accueillons les plus grands 6/10 ans. L'enfant acteur de ses projets ! le matin, l'équipe d'animateurs-trices propose différentes activités thématiques et structurées. Ces propositions sont conçues pour développer des compétences spécifiques (créatifs, sportifs, expériences scientifiques simples, contes animés...) elles favorisent l'apprentissage en groupe. L'après midi fait place à la liberté de choisir son activité et sa mise en oeuvre, tout en étant accompagné et encadré avec bienveillance par notre équipe.

\* La «Passerelle» avec l'entre potes : Dès 10 ans les enfants ont la possibilité de se rendre à Charmes (navette mini bus en début d'après midi) les animateurs jeunesse feront découvrir cet espace dédié aux plus grands et ainsi il-elle pourra expérimenter le futur accueil jeunesse. Temps d'accueil entre 16h30 et 18h au foyer.

Mercredi 10 septembre - 18h à Châteaurouge Nous vous invitons à rencontrer l'équipe d'animation : Explication du fonctionnement, programme et objectifs pédagogiques de la nouvelle saison.

VACANCES SCOLAIRES 3/5 et 6/9 ans riches en découvertes et en projets Hiver, Printemps, Été (juillet, dernière semaine d'août) et Automne nos centres de loisirs se transforment en un véritable laboratoire d'idées et d'expériences. Nous mettons en place des animations captivantes construites autour de thèmes spécifiques et variés. L'objectif principal est de permettre à chaque enfant de découvrir et d'expérimenter une multitude d'activité favorisant sa curiosité et sa créativité. Pour enrichir ces explorations, nous proposons des sorties à la journée, ces excursions sont autant d'opportunités précieuses d'explorer de nouveaux horizons, d'apprendre autrement en dehors de nos murs, et de vivre des moments collectifs inoubliables qui forgent de beaux souvenirs.

Dès 10 ans les enfants seront accueillis par l'équipe jeunesse au foyer de l'entre potes à Charmes



# Périscolaire





## Les P'tits Mômes

### Périscolaire 3/10 ans

Le **périscolaire** est un facteur clé de l'épanouissement de votre enfant, il offre un environnement stimulant en dehors des heures de classe. Loin d'être une simple garderie, c'est un véritable espace éducatif complémentaire.

#### NOS PERISCOLAIRES : C.L.A.E

Nous intervenons dans 6 écoles publiques (Beauchastel, Charmes et St Georges) et accueillons les enfants le matin et le soir dans un cadre sécurisant où une équipe d'animateurs-trices qualifiés prend en charge vos enfants. Nous mettons en place des projets d'animation variés et créatifs (atelier artistiques, défis sportifs, découvertes scientifiques, jeux coopératifs...) adaptés à chaque âge, ils stimulent la curiosité et favorisent le développement de votre enfant.

Nous avons la particularité d'être **intégrés directement au sein de l'école**, cette proximité nous permet d'établir des relations privilégiées avec l'équipe enseignante et les services communaux. Cette **collaboration étroite** est un atout majeur, elle nous permet d'assurer un **accompagnement cohérent et adapté aux besoins** de l'enfant tout au long de sa journée, de son arrivée le matin et au départ le soir.

#### Réunions d'information «Tout savoir sur l'accueil périscolaire 3/5 et 6/10 ans»

Jeudi 11 septembre - 18h - Salle Clae Ecole «Paul Paya» Charmes

Mardi 16 septembre - 18h - Salle Clae Ecole «Le Pré vert» Beauchastel

Jeudi 18 septembre - 18h - Salle Clae Ecole «Lucien Roux» à St Georges

Les **règlements Périscolaires et Centres de Loisirs 2025-2026** sont à consulter sur le site internet [www.mjc3rivieres.fr](http://www.mjc3rivieres.fr) et sur votre espace famille INOE, vous y trouverez toutes les modalités, les informations financières, les lieux d'accueil...

#### CLAS Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (Primaire)

Reprise de l'accompagnement scolaire la semaine du 22 septembre :

Mardi de 16h30 à 18h30 pour Charmes et Beauchastel

Jeudi de 16h30 à 18h30 pour St Georges.

IL permet aux enfants de primaire de faire leurs devoirs en petits groupes encadrés par une référente MJC et des bénévoles mais aussi de participer à des ateliers de théâtre, de débats philo ou de poésies. Un moment privilégié après l'école pour continuer à apprendre et s'épanouir.

10 places par commune - Inscriptions par téléphone au 07 82 22 48 13

Dispositif financé par la CAF d'Ardèche - adhésion de l'enfant obligatoire

# Ados





## L'ENTRE POTES

Tu as entre 11 et 17 ans ?

Rejoins nous à l'entre potes à l'Oustaou

Participation annuelle aux mercredis : 30€ et 35€ extérieurs

Référente jeunesse : Emeline Voisin - jeunesse2@mj3rivieres.fr - 06 52 72 07 84

Animateur jeunesse : Aubin Rouveyrol - jeunesse@mj3rivieres.fr - 06 56 68 21 67

### AIDE AUX DEVOIRS POUR LES COLLEGIENS ET LYCÉENS

Pour ne pas faire ses devoirs tout seul, mais avec l'accompagnement d'un animateur, s'améliorer dans l'apprentissage et la méthodologie. Nous recherchons des bénévoles 2h/semaine hors vacances scolaires, nous contacter.

Le samedi matin de 10 h à 12h au foyer.

### PROMENEURS DU NET

Les animateurs assurent une permanence sur les réseaux sociaux pour répondre aux questions des jeunes ou simplement pour transmettre des informations particulières. Toutes les questions sont bonnes à poser, tous les sujets peuvent être abordés.

### PROJETS JEUNES

Les animateurs vous accueillent les jours d'ouverture ou sur rendez-vous pour vous aider à construire vos projets individuels ou collectifs. Que ce soit pour l'organisation d'un séjour, d'un événement ou de toutes autres actions, ils peuvent vous aider dans la recherche de financement ou de partenaires comme sur l'organisation.

### PENDANT LES VACANCES

Un programme détaillé est réalisé pour chaque vacance. Ouverture du lundi au vendredi de 8 h à 18h à l'entre potes de Charmes.

### PENDANT LES PERIODES SCOLAIRES

Mercredi loisirs 13h30 / 18h une participation annuelle est demandée.

Navette en mini bus possible à partir du collège Les Trois Vallées de La Voulte, s'inscrire.

Vendredi accueil de 17h / 20h- Samedi accueil de 13h30 / 18h. Le programme des activités est disponible sur les réseaux : Site internet, Facebook, Instagram, ou dans les 3 accueils

### POINT INFORMATION JEUNESSE ITINERANT

Florian animateur de la CAPCA l'accueille devant « l'entre potes » une fois par mois. Il te renseigne et répond à toutes tes questions concernant ta scolarité, recherche d'un job, d'un logement, partir à l'étranger .. Les dates de passages sont visibles sur les réseaux.

### GOVERNAIL !

Cette nouvelle commission a été créée par les jeunes et pour les jeunes. On se retrouve une fois par mois, c'est un espace de réflexion pour que les jeunes puissent monter en compétence et prendre confiance afin de prendre leur place dans les prises de décisions dans les différentes gouvernances locales.



Dès les vacances d'automne nous sommes ravis d'ouvrir un groupe 10-14 ans, cet accueil se fera à l'entre potes. Conscients des besoins et des intérêts de cette tranche d'âge, nous proposerons des activités conçues pour eux et avec eux. L'objectif est de répondre au mieux à leurs envies d'autonomie, de découverte, de partage, des projets stimulants, des défis à relever, des sorties adaptées et des moments de convivialités, le tout animé par une équipe attentive et dynamique.



## **HATA YOGA** **Coline Rose** **Ados-Adultes**

Salle polyvalente châteaurouge  
Saint Georges

**Lundi 19h30-21h**

Salle à gradins Beauchastel

**Jeudi 18h15-19h30**

Un yoga pour tous qui vise l'équilibre du corps et de l'esprit par la méditation, la respiration et les postures. Un temps pour soi, au plus près de ses sensations et ses émotions dans un espace bienveillant.



## **YOGA SUR CHAISE** **Coline Rose** **Ados-Adultes**

Salle à gradins Beauchastel

**Jeudi 17h-18h**

Un yoga adapté à tous, qui permet à chacun de profiter des bienfaits du yoga. Tout en douceur, par la méditation, les respirations et les postures nous travaillons la mobilité, la souplesse et la tonicité.



## **STRETCHING** **Katy Bonneau** **Adultes**

Salle polyvalente Châteaurouge

**Lundi 15h-16h**

Salle dojo Beauchastel

**Mardi 10h-11h**

Le stretching permet de développer la souplesse corporelle, améliorer sa mobilité indispensable dans les gestes quotidiens.



## **QI GONG** **MEDITATION** **Noémi Pflüger** **Ados-Adultes**

Salle dojo Beauchastel

**Mercredi 9h-10h15**

**18h-19h15**

Une pratique corporelle douce, basée sur la médecine traditionnelle chinoise, à la recherche de l'équilibre physique, mental et respiratoire. Une partie du cours vise la détente profonde comme outils de ressourcement, dans ces temps bien agités. Le cours est ouvert à tous et toutes.



## **POSTURAL BALL** **Fanny Schwebel-Taurisson** **Ados-Adultes**

Salle dojo Beauchastel

**Lundi**

**17h45-18h45**

**18h45-19h45**

En contact permanent avec un gros ballon, le Postural Ball est fondé sur l'alternance de postures statiques et d'étirements passifs. C'est un travail global permettant à la fois de renforcer les muscles profonds, ramener le corps dans l'alignement idéal, relâcher tensions physiques et mentales, travailler l'équilibre et la coordination.

## **PILATES** **Katy Bonneau** **Adultes**

Salle polyvalente châteaurouge  
Saint Georges

**Lundi 14h-15h**

Salle dojo - Beauchastel

**Mardi 9h-10h**

**Jeudi 14h30-15h30**

Le pilates a pour objectif de renforcer les fonctions physiques, développer les muscles profonds, améliorer la posture et l'équilibre. Accessible à tous.

## **PILATES** **Sabine Vankeerberghen** **Ados-Adultes**

Espace Citoyens (salle 2) Beauchastel

**Lundi 20h-21h**

**Mardi 17h30-18h30**

**18h30-19h30**

**19h30-20h30**

Le pilates est une méthode de gym douce associant stretching, yoga et renforcement musculaire. Il permet de soulager, voire supprimer le mal de dos, améliorer la posture, gagner en souplesse et énergie, diminuer le stress en associant la respiration à tous les exercices, affiner la silhouette.

### CARDIO RENFO

**Sabine Vankeerberghen**

**Ados-Adultes**

Espace citoyens(salle 2)Beauchastel

**Lundi 19h-20h**

Séance qui allie le travail cardio pour améliorer notre souffle, des exercices de renforcement musculaire de tout le corps pour tonifier et affiner son corps, avec ou sans matériel (élastiques, poids, petits ballons) étirement et relaxation.

### GYM ENTRETIEN

**Marie Chantal Chapon**

**Adultes**

Salle polyvalente chateaurouge  
Saint Georges

**Jeudi 10h15-11h45**

Travail complet du corps, regroupe à la fois des exercices cardios et renforcement musculaire visant l'amélioration de la condition physique. Ce temps de travail augmente l'endurance, la performance, la souplesse et surtout votre vitalité !

### GYM SENIORS

**Jeffrey Gourdol**

**Adultes**

Salle à gradins Beauchastel

**Mercredi 10h-11h**

Dans la bonne humeur et la musique, le cours de gym seniors s'adapte à votre forme physique. Par le biais de séances variées, vous travaillerez votre cœur, votre souplesse ainsi que votre équilibre. Chacun, chacune progresse à son rythme, notre seul objectif est d'être en pleine forme et en bonne santé au quotidien.

### CUISSE ABDO FESSIER

**Marie Chantal Chapon**

**Adultes**

Salle dojo Beauchastel

**Jeudi 12h15-13h15**

Un cours collectif qui permet surtout de renforcer et tonifier bas et centre du corps, la ceinture abdominale, (ventre et taille), les fessiers et les jambes. Exercices variés et toniques, en musique qui développent la force et l'endurance musculaires, galbent le corps, permettent de se sentir mieux dans son corps, renforcent et assouplissent les muscles, cours accessible à toutes et tous.



### CROSS TRAINING

**Jeffrey Gourdol**

**Ados-Adultes**

Salle polyvalente chateaurouge  
Saint Georges

**Lundi 18h15-19h15**

**Jeudi 18h15-19h15**

Le Cross training est une activité physique très complète qui vise à effectuer plusieurs exercices à la suite, avec peu, voire pas selon les niveaux, de temps de récupération. Une séance dure 1h (10 mn échauffement 45 mn de cœur de séance et 5/10 mn de retour au calme). Vous effectuerez des exercices de cardio et renforcement musculaire. Vous alternerez entre exercices aux poids du corps et ceux avec du matériel (Kettlebells, haltères, cordes, élastiques). Les enchaînements sont courts, mais vraiment intenses !

### FOOT SALLE

**Ados-Adultes**

Cours animé par un bénévole

**Laurent Crumière**

Gymnase Charmes

**Lundi 20h-21h**

Le futsal est un sport collectif apparenté au football. Comme lui, il se joue principalement au pied avec un ballon sphérique. Il oppose deux équipes de cinq. Tous niveaux acceptés.

### BADMINTON

Cours animé par un bénévole

**Aymeric Monteil**

**Ados-Adultes**

Gymnase Beauchastel

**Mercredi 20h-22h**

Le badminton est un sport qui demande agilité, vitesse, précision et réflexes. C'est un excellent moyen de se dépenser physiquement tout en s'amusant. De plus, c'est un sport accessible à tous les niveaux, que l'on soit débutant ou confirmé.



### RUNNING

**Sabine Lepoutre**

**Ados-Adultes**

Rendez-vous MJC Beauchastel

**Lundi 18h-19h**

Un programme pour commencer à progresser en course à pied. Séances adaptées et spécifiques. Si vous souhaitez préparer votre première course ou simplement évacuer le stress du quotidien, ce programme est fait pour vous.

### RANDONNEE PEDESTRE

**Proposées par des bénévoles**

**Mercredi après midi**

**Jeudi après midi**

**Dimanche journée**

Ce collectif de bénévoles repère des sorties tout au long de l'année.

A l'inscription lire et signer la Charte de la saison en cours, choisir UN groupe obligatoirement. Déplacement en Co-voiturage.

Un programme par trimestre est établi par les bénévoles est visible sur le site : [www.mjc3rivieres.fr](http://www.mjc3rivieres.fr) et disponible dans les accueils

**Mercredi** départ 13h30 de Beauchastel, pour des randonnées en Drôme/Ardèche avec une moyenne de 9 à 11 kms. Dénivelé cumulé jusqu'à 550m. quelques sorties à la journée dans l'année.

**Jeudi «Sénateurs»** départ 13h30 de Beauchastel pour une sortie sur les sentiers ardéchois et drômois. Marche sur les sentiers, à un rythme raisonnable. Environ 5 à 8 kms, dénivelé cumulé jusqu'à 350m.  
**\*Nouveau :** Constitution d'un groupe «**Rando santé**» pour des marches plus adaptées.  
**Référents**  
**Christine Terra - Philippe Renard**

**Dimanche** départ à la journée, des randos plus ou moins longues et avec plus ou moins de dénivelé sont proposées suivant la saison. le niveau est mentionné par des \* jusqu'à \*\*\* ou pas du tout si accessible à tous.  
Départ depuis Beauchastel  
**Référente : Hélène Bernaldez**



## DANSE CLASSIQUE

**Françoise Koll**

Salle de danses Oustaou Charmes

**Lundi**

**17h-18h 4-6 ans**

Apprentissage ludique et rigoureux des fondamentaux de la danse classique. On aborde les positions, les équilibres, les déséquilibres, le parcours dans la joie et la bonne humeur.

**18h-19h 7-10 ans**

Comme toutes danseuses, on s'échauffe à la barre, puis travail au centre pour une mise en place des fondamentaux de la danse classique.

**19h-20h15 11/16 ans**

Après un échauffement à la barre, on passe au milieu avec un peu plus de technique. Certaines pourront commencer les pointes.

**20h15-21h30 Ados Adultes**

Que l'on soit débutant ou que l'on ait pratiqué la danse avant, nous travaillerons les fondamentaux de la danse classique en accentuant sur la posture. On s'assouplit à son rythme.

## COUNTRY

**Annie Heller**

Salle polyvalente Châteaurouge

**Mardi 19h-20h15**

**Ados/Adultes débutant**

**20h-21h15**

**Confirmés**

Venez nous rejoindre dans la convivialité, il y a des bonnes raisons de faire de la country : Bouger, se dépenser, vaincre sa timidité, s'affirmer, se faire de nouveaux amis, découvrir des nouvelles musiques. Accessible à tous, sans limite d'âge.

## ZUMBRASIL - Danse Fitness

**Patricia Pereira**

**Blanchard**

**Ados-Adultes**

Espace Citoyens Beauchastel

**Jeudi**

**18h45-19h45**

Mélange de danses et fitness, les ateliers ZumBrasil sont ludiques et accessibles à tous. Avec des chorégraphies simples. Nous allons pratiquer différents styles de danses : Salsa, Cumbia, Afro Dance, Reggaetow, Street Dance et Samba. On danse, on s'amuse et on transpire !

## DANSE JAZZ

Salle de danses Oustaou Charmes

**Mélanie Deparday**

**Enfants/Ados/Adultes**

**Nouveau**

**Mercredi**

**14h-15h moyen 10/13 ans**

**15h-16h débutant 8/10 ans**

**16h-16h45 4/5 ans**

**16h45-17h45 6/8 ans**

**17h45-19h Inter 14/16 ans**

**19h-20h30 Ados -adultes**

En modern jazz, le cours débute par des exercices de barre d'échauffement, avec un travail sur le placement du corps et la souplesse. Les pas de base, le rapport au sol, la coordination, les levés de jambe, les sauts et les tours sont ensuite explorés tout au long de la séance. L'accent est constamment mis sur l'expression artistique, encore plus développée lors de l'apprentissage de la chorégraphie en fin de cours.



## LINE DANCE

**Eric Rivera Traversier**

**Enfant/Ados/Adultes**

Espace Citoyens Beauchastel

**Vendredi**

**LINE DANCE**

**17h-17h45 à partir de 8 ans**

Nous proposons de danser sur des musiques modernes, actuelles et dynamiques. La discipline apprend à gérer l'espace dans un esprit ludique. Chacun(e) apprend les mêmes pas afin de former une belle cohésion.

## MODERN LINE DANCE

**18h-19h 2ème année**

**Ados/Adultes**

Vous avez déjà une année de pratique de la Line Dance ? Je vous propose de poursuivre sur cette lancée en poursuivant la progression d'apprentissage des pas de danse avec de nouvelles chorégraphies, toujours aussi dynamiques, toujours dans la bonne humeur.

## MODERN LINE DANCE

**19h-20h**

**Ados/Adultes débutant-e.**

Découvrez la danse en ligne inspirée du Madison. Nous apprenons sur tous les styles, Chacha, Batchata, Funk, Disco, musiques modernes et actuelles. Faites donc le 1er pas, nous apprendrons les suivants.

## DANSE DE SALON

**Eric Rivera Traversier**  
Espace Citoyens Beauchastel  
**Ados/Adultes**  
**Vendredi**

**20h-21h**

La danse de salon, ou de société est une activité qui se pratique à deux. Eric vous propose de vous apprendre à danser le rock, le Cha cha cha, la bachata, le tango américain. Enseignement en douceur et avec le sourire. Inscription à 2 de préférence, HF,HH,FF.

## EVEIL RYTHME MUSICAL ET SENSORIEL

**Nouveau**

**Ambre Gillet**  
Salle Dojo Beauchastel  
**3/5 ans**  
**Lundi**  
**16h45-17h30**

Découverte de rythmes et d'énergies en musique, nous expérimenterons à travers de courtes histoires imaginées le mouvements dansé. Découverte de quelques instruments simples, dont la voix.

**Art & culture**



## DESSIN PEINTURE

**Muriel Barrat**

**Ados-Adultes**

**Foyer des jeunes Charmes**  
**Mardi 14h30-16h30**  
**17h30-19h30**

Si vous rêvez de peindre, mais ne savez pas par où commencer ? Ou, vous avez déjà une pratique et souhaitez aller plus loin, découvrir de nouvelles techniques, affiner votre style ? cette activité est faite pour vous.

Dans une ambiance bienveillante et conviviale, je vous accompagne pas à pas dans la réalisation de vos projets artistiques, que vous soyez débutants-e ou plus expérimentés.e. Acrylique, aquarelle, peinture à l'huile, chaque technique est abordée en fonction de vos envies et de votre rythme. L'objectif : vous permettre de vous exprimer et de progresser tout en prenant du plaisir.

Je propose des conseils techniques personnalisés, des démonstrations, des pistes d'inspiration, tout en laissant la place à votre imagination.

Cette activité est un espace de liberté, de partage et d'expérimentation. Vous y trouverez l'élan pour faire vivre vos idées en couleurs.

## BD/MANGA

**Nouveau**

**Emmanuel Corrado**  
**Ados-Adulte**  
**Salle du haut Oustaou**  
**Jeudi 18h-19h30**

Que vous soyez débutant-e ou dessinateur-trice régulier-e, venez découvrir comment créer un personnage et le faire évoluer dans le décor de votre choix.

Nous passerons en revue les fondamentaux du dessin (anatomie, perspective, composition, prise de repères, proportions, drapés...) et je vous accompagnerai dans la réalisation de personnages dynamiques et expressifs. Je vous ferai également profiter de mon expérience dans le dessin animé en vous donnant plein de conseils et astuces.

## THEATRE ENFANT

**Ambre Gillet**  
**Salle à gradins Beauchastel**  
**8/13 ans**  
**Lundi**  
**17h45-18h45**

Comédienne et danseuse, je propose un atelier théâtre autour d'un thème différent chaque trimestre. Le déchiffrement de nos émotions, l'apprentissage précis de l'exercice de la parole devant les autres ; l'affirmation de nos différences, l'identification de nos forces et de nos faiblesses lors d'exercices comme l'improvisation, la mémorisation de textes courts, la fonction et l'espace des personnages, l'appui et le jeu avec les partenaires permettront à chacun de participer à l'aventure.

## ANGLAIS

**Evgenia Entelis**  
**Salle du haut Oustaou Charmes**

**Mercredi**

**9h00-10h15 Faux débutant/Inter**  
**10h15-11h45 Adultes confirmés**  
**17h30-18h30 10/12 ans**

**Mardi**

**18h30-19h30 Conversation Ados-adultes**

Cours ayant pour objectif, la conversation et la mise en situation pratique : vie quotidienne, marché, restaurant, voyages, se repérer, demander des informations etc... A partir de documents de natures variées (dialogues, chansons, vidéos, audios...) mise en avant d'éléments grammaticaux, de vocabulaire, culturels, afin de pratiquer la langue et se sentir plus à l'aise à l'étranger. Apprenez et améliorez votre niveau en s'amusing !

## ARTS PLASTIQUES ENFANTS

**Nathalie Buzaré**  
**Salle du haut Oustaou Charmes**  
**Mercredi 14h-15h**  
**6-8 ans**  
**15h-16h**  
**9-15 ans**

Développer le sens de l'observation, créer, expérimenter, apprendre les bases du dessin, peindre l'acrylique, diverses techniques permettront à votre petit artiste de progresser à son rythme dans un cours ludique basé sur le plaisir de s'exprimer par l'art.

# Activités



Chanter



## 3R DE GOSPEL

Ados-Adultes

**Ameline Pfister**

Espace citoyens (salle 1) Beauchastel

**Mardi 18h30-20h**

Une chorale amateur conviviale et joyeuse. Répertoire varié et accessible à toutes et tous, même débutant.e, essentiellement a capella.

## 1001 CHANSONS

**Emmanuelle Lachal**

Ados-Adultes

Salle de danses - Oustaou

**Mardi 19h-20h**

Chanter pour le plaisir de partager un moment en musique, rire, progresser et profiter. Rejoignez un groupe souriant et dynamique et évoluez autour de différents styles de chansons françaises et internationales.

## Projet Social en cours....

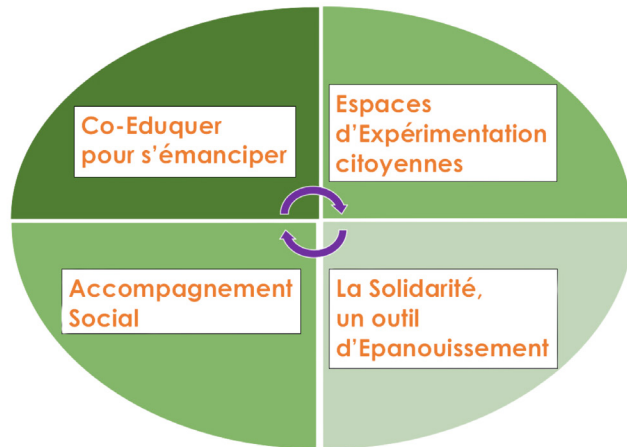
À la fin de l'année 2025, nous aurons renouvelé notre projet social pour les 4 années à venir. Nous avons évalué ensemble le projet précédent, nous sommes allés interroger le territoire et nous avons défini ensemble un nouveau Projet Social 2026-2029 au travers d'axes/défis pour les quatre années à venir.

2026 marquera donc le début du nouveau Projet Social (2026-2029) avec de nouveaux enjeux.

Notre ambition reste la même : Animer et Dynamiser notre territoire en partenariat et en collaboration avec tous ses acteurs pour une société plus juste, démocratique et solidaire. C'est vous les habitants et adhérents qui êtes aux commandes lors de notre Assemblée Générale annuelle.

Une association c'est une structure basée sur les bénévoles, c'est l'occasion de construire ensemble des moments tout au long de l'année où vous avez la place et le pouvoir de vous exprimer !

De nombreux espaces, collectifs, commissions vous sont proposées pour prendre la parole et vous engager dans une démarche démocratique où toute personne a sa place ! C'est l'espace d'expérimentation pour vous exprimer !



Lancement des projets pour tous les Centres Sociaux Ardèche



Lancement du projet Social MJC CS 3 Rivières



Séminaire d'équipe bénévoles et professionnel à L'Orangerie de Montéléger



Travail collectif «Groupe moteur»



## Tarifs

\* **Habitants de 3 Rivières** (Beauchastel/Charmes/ Saint Georges).

\* **Habitants extérieurs aux 3 communes**

|                                                                 |      |      |
|-----------------------------------------------------------------|------|------|
| ANGLAIS conversations (1h)                                      | 142€ | 169€ |
| ANGLAIS intermédiaires et confirmés (1h15)                      | 176€ | 210€ |
| ANGLAIS Confirmés (1h30)                                        | 210€ | 250€ |
| BD / MANGA (1h30)                                               | 156€ | 192€ |
| BADMINTON (2h)                                                  | 39€  | 49€  |
| CHANT «1001 chansons»                                           | 124€ | 147€ |
| CROSS TRAINING - GYM SENIORS (1h)                               | 172€ | 205€ |
| DANSE (1h) CLASSIQUE - LINE DANCE - SALON - ZUMBRAZIL - COUNTRY | 157€ | 187€ |
| DANSE (1h15) CLASSIQUE                                          | 195€ | 232€ |
| DANSE (1h30) JAZZ                                               | 232€ | 277€ |
| RUNNING                                                         | 124€ | 147€ |
| GYM ENTRETIEN (1h30)                                            | 232€ | 277€ |
| GYM STRETCHING - PILATES - ABDO FESSIER                         |      |      |
| POSTURAL BALL - CARDIO/RENFO (1h)                               | 157€ | 187€ |
| FOOT SALLE (1h)                                                 | 29€  | 39€  |
| GOSPEL (1h30)                                                   | 182€ | 217€ |
| PEINTURE ADULTE (2h)                                            | 207€ | 255€ |
| QI GONG (1h15)                                                  | 176€ | 210€ |
| YOGA (1h30)                                                     | 211€ | 252€ |
| YOGA SUR CHAISE (1h)                                            | 142€ | 169€ |
| HATA YOGA (1h15)                                                | 176€ | 210€ |
| RANDONNEE                                                       | 23€  | 28€  |

| ATELIERS ENFANTS                                                         | quotient de<br>0-305 |      | 306-458 |      | 459-720 |      | 721-915 |      | 916 et plus |      |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|------|---------|------|---------|------|---------|------|-------------|------|
| ANGLAIS (1h)                                                             | 82€                  | 109€ | 97€     | 124€ | 112€    | 139€ | 127€    | 154€ | 142€        | 169€ |
| ARTS PLASTIQUES - DANSE JAZZ -<br>DANSE CLASSIQUE (1h)                   | 97€                  | 127€ | 112€    | 142€ | 127€    | 157€ | 142€    | 172€ | 157€        | 187€ |
| DANSE CLASSIQUE -DANSE JAZZ (1h15)                                       | 135€                 | 172€ | 150€    | 187€ | 165€    | 202€ | 180€    | 217€ | 195€        | 232€ |
| DANSE JAZZ - LINE DANCE -EVEIL<br>RYTHME MUSICAL SENSORIEL (3/4 d'heure) | 58€                  | 81€  | 73€     | 96€  | 88€     | 111€ | 103€    | 126€ | 118€        | 141€ |
| THEATRE (1h)                                                             | 70€                  | 92€  | 85€     | 107€ | 100€    | 122€ | 115€    | 137€ | 130€        | 152€ |
| PERISCOLAIRE (1h)                                                        | 1,35€                |      | 1,55€   |      | 1,65€   |      | 1,75€   |      | 1,95€       |      |

# Nos accueils

## Beauchastel

6 bis rue Olivier de Serres

04 75 62 08 17

Mardi 16h -18h

Jeudi 9h -12h

Vendredi 15h30 -17h30

## Charmes Sur Rhône

Oustaou - Salle des fêtes -1er étage

04 75 60 87 49

Lundi-Mardi-Jeudi-vendredi 16h -18h

Mercredi 14h-17h

## Saint Georges Les Bains

Maison Communale -le village

04 75 60 96 29

Mardi-Jeudi 16h -18h



## Début des cours lundi 15 septembre

- 2 cours d'essai possible du 15 au 26 septembre uniquement à l'activité de votre choix, en ayant fait obligatoirement votre inscription et règlement au secrétariat.

Dès le 01 octobre, nous validerons les cours avec les inscriptions définitives. Un minimum de 10 personnes dans chaque cours est indispensable, 12 pour la peinture adulte, ils peuvent être annulés par manque de participants. La saison 2025-2026 comprend 30 séances.

**Réduction pour activités multiples, seul ou en famille :**

moins 15€ sur la deuxième activité et moins 20€ sur les suivantes (sauf pour la randonnée, futsal et badminton)

Le règlement peut être réalisé en plusieurs fois, d'octobre à décembre. (ancv, coupon sport acceptés).

Présentation de votre attestation CAF lors de l'inscription de vos enfants.

## INSCRIPTIONS - RENSEIGNEMENTS

BEAUCHASTEL 6, bis Rue Olivier de Serres

MERCREDI 27 et JEUDI 28 août

10h-13h et 14h-18h

A partir du lundi 01 septembre dans les accueils selon les jours & horaires ci-contre

## Pour garder le lien, tout au long de la saison...

✉ [accueil@mjc3rivieres.fr](mailto:accueil@mjc3rivieres.fr)

[www.mjc3rivieres.fr](http://www.mjc3rivieres.fr)

f [mjc centre social trois rivières](https://www.facebook.com/mjc3rivieres)

📷 [mjccs3rivieres](https://www.instagram.com/mjccs3rivieres)