



# SAISON 2023/2024

Illustration réalisée par les enfants de l'atelier peinture

# EDITO

Voici une nouvelle saison 2023-2024 que nous allons inventer ensemble ! Vous le savez désormais, votre MJC CS 3 RIVIERES tient à vous proposer actions, services et projets correspondants à vos besoins, envies avec en fil rouge ce petit grain de folie qui nous définit !

Malgré un contexte économique qui se tend dans notre domaine d'activité, nous faisons des choix pour garantir le bon fonctionnement de notre structure afin de pérenniser nos actions en faveur de notre territoire et de ses habitants. Votre association est aujourd'hui composée de 27 salariés et d'une trentaine de bénévoles réguliers pour mener à bien toutes ses actions.

C'est encore sous les effets lancés par notre Projet Social 2022-2025 que nous vous proposons de nouvelles activités adultes, ados et enfants (pilâtes, fitness ados, cours d'anglais enfants, danse prénatale, théâtre adulte...) ainsi que des actions (enfance-jeunesse-famille-séniors) et projets d'habitants tels que le concours du pull le plus moche, la fête d'Halloween inter secteurs ainsi que de nombreuses actions pour nos différents publics.

Nous avons mis l'accent sur le développement et le réajustement de nos accueils, notamment autour du numérique faisant référence à notre DEFI 1. Cette année, nous serons à même de développer nos actions autour de notre préoccupation environnementale, transition écologique et justice sociale, notre DEFI 2. Il s'agira de penser ensemble une meilleure consommation, une prise en compte des déchets mieux maîtrisée. Nous devons agir et accompagner nos publics vers cette thématique bien conscients que ce sont nos mentalités qu'il faut faire bouger.

Dans ces réalisations, nous devons animer et dynamiser notre territoire en partenariat et en collaboration avec tous ses acteurs et c'est vous les habitants et adhérents qui êtes aux commandes lors de notre Assemblée Générale annuelle.

Une association c'est également 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 proposés pour prendre la parole et vous engager dans une démarche démocratique où toute personne a sa place ! Alors venez nous découvrir !

**Maud Schuschitz**  
Directrice



## Adhérez ! Participez !

Adhérer 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.

Participer 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 2023-2024

Adulte **13 €**

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

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

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

# Le mot du président !

Chères adhérentes, chers adhérents,

Au nom du conseil d'administration de la MJC-Centre Social 3 Rivières, c'est avec un immense plaisir que je vous souhaite une très belle rentrée 2023-2024.

Nous entamons cette rentrée avec un dynamisme renouvelé, plein d'enthousiasme et d'optimisme. Nous avons toujours à cœur de proposer une programmation culturelle et sociale riche et variée pour tous les âges. Nous souhaitons que chacun puisse se retrouver dans notre association en trouvant l'activité qui lui convient. Qu'elle soit sportive, artistique, éducative ou même les trois à la fois !

Le centre social est un lieu de rencontre, d'échange et de partage où tous sont les bienvenus et je suis convaincu que vous trouverez votre bonheur avec nous.

Le bonheur pour tous parmi notre sélection de cours et d'ateliers proposés de manière hebdomadaire et sous forme de stage.

Le bonheur pour vos enfants de 3 à 17 ans, au sein du pôle enfance « les p'tits mômes » ou du pôle jeunesse « l'entre potes », en période scolaire et pendant les vacances.

Le bonheur pour petits et grands, familles ou personnes seules, au sein du pôle famille « le coop' appart ».

L'« offre de bonheur » étant trop grande pour se résumer ici, je vous laisse donc le soin de lire cette plaquette...

Nous sommes impatients de vous accueillir et de vivre ensemble cette nouvelle aventure.

Nous espérons vous voir nombreux et nombreuses à nos portes, pour venir sauter avec nous dans cette nouvelle saison !

Sylvain Cael  
Président



# 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 :

Président: Sylvain Caël  
Trésorière: Hélène Bernaldez  
Secrétaire: Laetitia Chattelier Bracq  
Membres : Monique Jullien, Corinne Nouvène  
Patricia Caenevet, Séverine Pontal.

## Membres élus :

Claudine Faure  
Colette Berthaud  
Stéphane Takes  
Catherine Vives  
François Gonzalvez  
Nadine Crouzet  
Josette Arnault  
Guillaume Roux

## Membres Associés :

Mr Filali Jaoued-Directeur des services éducatifs Croix Rouge Française  
Sandrine Teston - Mickaël Oudghiri Représentants CSE



# Accompagnements habitants



Accompagnements



# Espaces d' Accueil pour tous !

Accueil, échange et aide aux nouvelles technologies de l'informatique et de la communication  
Mercredi 9h-12h  
MJC de Beauchastel

## Accompagnement social individuel

Mercredi 9h-12h  
Coop'Appart - Allée des Acacias Charmes/Rhône  
Dès le 30 août

Vous pouvez rencontrer notre Conseillère en Economie Sociale et Familiale à cette permanence.

Elle vous accompagne dans vos démarches administratives sans rendez vous.

Elle peut vous faciliter l'accès aux droits, vous expliquer les différents dispositifs, et vous accompagner pour remplir des dossiers...

Jenny vous écoute et vous oriente dans toutes vos démarches.

Contact [jenny.benistant@e-formacom.com](mailto:jenny.benistant@e-formacom.com)

09 84 14 04 46 Uniquement le mercredi matin



Un accueil est ouvert avec la présence d'un conseiller numérique France Service grâce au partenariat avec la Croix-Rouge de Beauchastel.

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...

Vous désirez vous équiper en moyen numérique...mais vous ne savez pas comment faire, passez nous voir !

Possibilité d'accès à un ordinateur pour vos démarches en individuel également.

Thomas, conseiller numérique France Service  
Sandrine & Frédérique accueillantes mjc cs



Adulte/Famille/Sénior



Sortie baignade





# COOP' APPART

La boutique du gratuit

Secteur famille Allée des Acacias - Charmes sur Rhône  
Mercredis 9h-12h / Vendredi 9h-12h et 14h-17h

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



Les actions Collectives Familles du Coop'Appart s'adressent à tout le monde ! Que ce soit pour profiter de moments en famille, pour donner un peu de son temps, rencontrer d'autres habitants, se rendre utile au sein d'un collectif, vous trouverez quelque chose qui vous convient dans nos programmes.

## La Boutique gratuite au Coop'appart (900 passages en 2022)

L'équipe vous accueille : Mercredi - Samedi - Dimanche 10h-12h

Déposer, récupérer des objets utiles au quotidien et en bon état gratuitement : petit électroménager, vaisselle, vêtements, bricolage, jardinage.... Pour devenir bénévole occasionnel ou régulier, passez nous voir !

## Animations de quartiers et sorties de loisirs.

Vous souhaitez partager des moments de qualité avec vos enfants ? Faire des sorties en collectif pour rencontrer d'autres familles ? Tisser des liens intergénérationnels tout simplement ?

Nous mettons en place un programme d'animation chaque samedi et pendant les vacances du mardi au samedi. Il prend en compte vos attentes et transforme vos demandes individuelles en sorties et animations collectives. N'hésitez pas à venir à notre rencontre !

Exemples : Ateliers cosmétiques et produits ménagers maison avec Tchik'Baume, ludothèque, journée mer, week-end camping et ski...

## Temps forts associatifs et réseaux partenaires

Le pôle Coop'Appart participe avec joie aux différents temps festifs organisés par les associations et collectivités du territoire. Nous pouvons mettre en place sur demande, des animations et interventions variées (compostage, jeux extérieurs, maquillage, stand crêpes, spectacles...)

Exemples : Fête médiévale, fête des écoles, festival Turlupinades...

## Actions parentalité

Être parent ou grand-parent n'est pas toujours un fleuve tranquille, c'est pourquoi le pôle famille met en place des solutions pour vous accompagner dans votre quotidien parental. Vous rencontrez des difficultés, vous avez besoin de souffler ? Des ressources sont souvent autour de nous !

Nous proposons pour vous accompagner :

Communication parentale «Faber et Mazlish» avec Jenny Benistant (de septembre à décembre) sur inscription

Goûters papotages le vendredi 16h30-17h30 au Coop'appart.

Groupes d'échanges entre parents un samedi matin par mois.

Un collectif parentalité réfléchit à de nouveaux projets en faveur des familles

## NOUVEAU : Aide aux projets vacances (hors hiver)

Le centre social vous accompagne pour vos vacances séjours en famille. Une aide A.N.C.V. pouvant couvrir jusqu'à 40% de votre budget, certaines conditions sont requises- QF inférieur à 900 - Séjour de 1 à 14 nuits en France.... Informations auprès d'Elise



Enfance



Mercredi Loisirs



## Les P'tits Mômes

Centre de loisirs 3/10 ans

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



L'équipe d'animateur-trices accueille vos enfants les mercredis hors vacances scolaires, et tous les jours pendant les vacances scolaires (sauf août et décembre). Nous proposons des activités récréatives, sportives, artistiques et culturelles. Un programme est établi à chaque période, il est préparé par l'équipe encadrante et la direction. Les journées en centre de loisirs ont pour but l'épanouissement de l'enfant et l'apprentissage du vivre ensemble.

Dans chaque accueil de loisirs, une sensibilisation sur les préoccupations environnementales seront mises en place, sous forme de défis, de jeux, d'exposition.

\* **Le Mercredi loisirs** accueille les enfants de 3 à 10 ans sur **2 lieux différents** :

Pour répondre aux besoins des plus petits, dès septembre ils seront accueillis en école maternelle (salle de jeux adapté, salle sieste, cours...) les repas seront pris ensemble à chateaurouge, les enfants inscrits le matin + repas seront récupérés pour 13h30 directement à Chateaurouge

**-Saint Georges les bains accueille les 6-10 ans**

Salle polyvalente de Chateaurouge - Allée des Genets St Georges

**-Charmes accueille les 3-5 ans**

Ecole Luce Oberty - 12 allée des Acacias Charmes

**-La Passerelle - pour les enfants de 10 ans**

Les enfants peuvent rejoindre l'Entre pôtés les après-midi, aller à la rencontre des futurs copains-copines et faire des activités ensemble. Un mini bus fait le trajet jusqu'à l'Entre pôtés. L'enfant est à récupérer à l'Oustaou quartier Gare à Charmes.

\* **Vacances scolaires dans les écoles : Lieux d'accueil**

Hiver Charmes / Printemps Saint Georges les Bains / Juillet Beauchastel ou Charmes

Automne Beauchastel

### Horaires

Mercredi 7h30-18h Journée ou Matin + repas

Vacances 7h30-18h journée uniquement

Accueil possible jusqu'à 9h30 et départ après 16h30, sauf journée en extérieur

### Inscriptions

Les réservations se font sur le portail famille - Pour une 1ère inscription joindre le secrétariat.

Règlement des mercredis visible sur le site [www.mjc3rivieres.fr](http://www.mjc3rivieres.fr) dans l'onglet «Avec les enfants»

Le flyer d'information pour les vacances est distribué dans les écoles, il est visible sur le site internet.

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

### Tarif journée / Matin + repas selon quotient

De **12€ à 23€** /jour pour 3 Rivières - de **12,60 à 23,60€** extérieurs

De **8€ à 15€** matin+repas pour 3 Rivières - de **8,60 à 15,60€** extérieurs

**Nouveau**





Périscolaire St Georges





# Les P'tits Mômes

Périscolaire 3/10 ans



Nous accueillons les enfants avant, pendant et après l'école ! L'équipe d'animation met en place des projets tout au long de l'année. Nous organisons nos accueils périscolaires en respectant le rythme de l'enfant. Nous insistons sur le maintien des repères de l'enfant, équipes d'animation, enseignants-es, Atsem, Atsep et les parents.

**Notre pédagogie** c'est de proposer des temps de loisirs éducatifs pour éclairer les consciences sur les questions d'éducation à la santé, apprendre à se connaître et connaître les autres, sensibiliser aux préoccupations environnementales.

**Nos valeurs** C'est l'accueil de tous-toutes, la force du collectif, l'ouverture aux autres

## 5 lieux d'accueil

Beauchastel - Ecole primaire Le pré vert salle clae

Charmes - Ecole Luce Oberty maternelle et Paul Paya primaire

St Georges - Maison communale maternelle et Lucien Roux primaire

## Horaires

Périodes scolaires : 7h30-8h30 / 11h30-13h30 (Pause méridienne à Charmes) /16h30-18h30

## Inscriptions

Les réservations se font directement sur le portail famille, pour une 1ère inscription joindre le secrétariat.

Retrouver le règlement du périscolaire sur le site [www.mjc3rivieres.fr](http://www.mjc3rivieres.fr) dans l'onglet «Avec les enfants»

Pour la pause méridienne (temps cantine) adhésion uniquement

## Tarif / heure matin & soir

De **1,25€** à **1,85€** suivant quotient

## C.L.A.S (Contrat Local d'Accompagnement Scolaire) Primaire

**Mardi 16h30-18h30** Beauchastel et Charmes

**Jeudi 16h30-18h30** Saint Georges

Adhésion uniquement

Dès le 19 septembre, chaque semaine nous accompagnerons un groupe de 10 enfants du CP au CM2 à visée éducative au travers d'une aide aux devoirs et des ateliers d'écriture avec Benoit Houssier ou des jeux coopératifs.

Nous recherchons des bénévoles pour cet accompagnement.

Renseignements et inscriptions auprès de la référente Elise :

07 82 22 48 13 - [famille2@mjc3rivieres.fr](mailto:famille2@mjc3rivieres.fr)



Ados



Escape game



## L'ENTRE POTES

Référent pôle ados Mickaël Oudghiri contact : [jeunesse@mjc3rivieres.fr](mailto:jeunesse@mjc3rivieres.fr)  
Animatrice ados Emeline Voisin contact : [jeunesse2@mjc3rivieres.fr](mailto:jeunesse2@mjc3rivieres.fr)  
06 52 72 07 84

 Secteur-jeunes-mjc-3-rivières  MJC'Riv Miju  [mj.ju\\_3riv](https://wa.me/mj.ju_3riv)



Tu as entre 11 et 17 ans ?

Rejoins nous à l'entre potes à l'Oustaou de Charmes sur Rhône

Participation annuelle aux mercredis : 60€ et 70€ extérieurs

**Mercredi 13h30-18h et accueil de loisirs 8h-18h**

L'accueil de loisirs a pour but de te proposer des activités et des sorties variées et novatrices pour te permettre de découvrir de nouvelles pratiques culturelles, artistiques ou sportives. Les maîtres-mots de vos vacances : Plaisir, partage et délire ! avec le sourire bien sûr ! (une navette à partir du collège est possible le mercredi)

### **CLAS Collège**

Emeline t'accueille les samedis de 10h à 12h pour t'accompagner et te permettre de développer ton autonomie dans ton parcours scolaire. Tu découvriras des outils méthodologiques et mémo-techniques pour te sentir plus en confiance avec les devoirs demandés. Le Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité est un dispositif de la CAF.

### **Accompagnement de projet**

Vous avez une envie, un projet, faire un séjour, voir un concert...n'hésitez pas, Mika et Emeline sont là pour aider à le réaliser. Nous vous accompagnerons dans vos démarches, budget, réservations...afin d'acquérir toute l'autonomie nécessaire et qui vous servira tout au long de votre vie.

### **Promeneur du net**

Nous assurons une permanence sur les réseaux sociaux pour répondre aux questions des jeunes ou simplement pour transmettre des informations particulières. Toutes questions sont bonnes à poser, tous les sujets peuvent être abordés. Nous sommes régulièrement connectés sur Facebook, Snapchat et Instagram !

### **Le Foyer**

Cet espace est dédié aux jeunes, qui peuvent rencontrer les animateurs les vendredis de 18h à 20h, ainsi que 2/3 samedis par mois (à définir) de 13h30 à 18h selon le programme, visible sur nos réseaux, site internet mjccs.. C'est un lieu de détente, d'échanges informels, de rendez-vous ...

### **le PIJ -Point d'Information Jeunesse Itinérant**

Développé par la CAPCA, un camping-car sillonne les routes de l'Ardèche pour aller à la rencontre des jeunes. L'animateur, fait une halte à Charmes devant «l'entre potes» une fois par mois.

Si tu as besoin d'informations sur ta scolarité, études supérieures, formation, stage... des questions sur la vie quotidienne, la santé, le logement, les transports sur notre territoire... Envie d'une expérience internationale, besoin d'un coup de main pour un projet ?

Florian t'accueille, te renseigne et répond à tes questions ! Les dates de passages sont visibles sur les réseaux

### **Les commissions**

On se réunit soit avec les jeunes, soit avec les parents ou bien tous ensemble au cours de l'année, afin d'échanger, développer et faire changer les choses. Si vous souhaitez faire parti des commissions, contactez vous !

Des temps forts avec des intervenants seront proposés.





## Yoga

**Jessie Aubanel**

Salle à gradins Beauchastel

Ados-Adultes

**Jeudi 17h-18h15**

**18h15-19h30**

### *1er cours : Yoga sur chaise*

Vous avez envie de vous faire du bien, mais vous avez moins de mobilité ? Le cours de yoga sur chaise est adapté pour vous. Nous faisons un travail corporel, mental et respiratoire. Le hatha yoga sur chaise vous apporte tous les bienfaits du yoga. Tout ceci dans la simplicité et la bonne humeur.

### 2ème cours : **Yoga**

Le cours de Hatha Yoga est accessible à tous niveaux. Du simple curieux, au Yogi confirmé, vous pouvez y participer. On travaille la souplesse, la mobilité, les étirements et la tonicité musculaire sans dureté. C'est un travail mental, postural et respiratoire. Nous terminons chaque séance avec une relaxation.

**Tarifs 1h15 174€\* 208€\*\***

### les différents tarifs correspondent :

\* **Tarifs pour les habitants de 3 Rivières**  
(Beauchastel-Charmes-St Georges)

\*\* **Tarifs pour les habitants extérieurs.**

\* Les tarifs indiqués pour les activités enfants correspondent au montant d'un quotient

CAF au maximum.

## Stage Yoga & Méditation

**Sylvie Cousseran**

Dates à définir

Vacances d'automne et

printemps 14h-17h

Ados-adultes

Je vous propose de découvrir l'atelier Zen en milieu naturel, qui mêle à la fois une marche méditative pour s'ancrer dans l'instant et la pratique du yoga, avec un ensemble de postures et de respiration visant à apporter un bien être physique et mental. L'atelier se terminera par une relaxation pour maintenir les bienfaits de la séance, et si le temps le permet par un petit échange autour d'un thé.

**Tarifs / stage 32€\* 37,40€\*\***

## Chant collectif

**Emmanuelle Lachal**

Salle de danses Oustaou Charmes

Ados -Adultes

**Mercredi 18h30-19h30**

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.

**Tarifs 122€\* 145€\*\***

## Anglais

**Evgenia Entelis**

Salle du haut Oustaou Charmes

Adultes

**Mercredi 10h-11h**

**8-11 ans**

**11h-12h**

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.

**Tarifs adultes 140\* 167€\*\***

**Enfants 170€\*\* 197€\*\***

## Dessin-Peinture adulte

**Galina**

Foyer des jeunes - Charmes

**Mardi 14h-16h**

Vous souhaitez explorer ou peaufiner la pratique de la peinture et du dessin dans une ambiance conviviale, venez découvrir dans mon cours les bases du dessin et diverses techniques picturales.

**Tarifs 2h 205€\* 253€\*\***

### Fitness Ados

**Katy Bonneau**

Salle de danses Oustaou Charmes

**Mercredi 16h30-17h30**

Ados 12-18 ans

Cours ludiques et diversifiés alliant le renforcement musculaire et le cardio. Pour ceux qui veulent se dépasser !

**Tarifs 185€\* 215 €\*\***

### Gym entretien

**Marie Chantal Chapon**

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 !

**Tarifs 1h30 230€\* 275€\*\***

### Renforcement musculaire

**Cardio**

**Sabine Vankeerberghen**

Salle à gradins Beauchastel

Ados-adultes

**Mardi 18h-19h**

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

**Tarifs 155€\* 185€\*\***

### Pilates

**Sabine Vankeerberghen**

Salle à gradins Beauchastel

Ados-adultes

**Mardi 17h-18h / 19h-20h**

Le pilates est une méthode de gym douce associant stretching, yoga et renforcement musculaire. Il permet de soulager, voir 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

**Tarifs 155€\* 185€\*\***

### Pilates

**Katy Bonneau**

Salle polyvalente chateaurouge

Saint Georges

**Lundi 10h30-11h30**

Salle dojo - Beauchastel

**Mardi 9h-10h**

Le pilates a pour objectif de renforcer les fonctions physiques, développer les muscles profonds, améliorer la posture et l'équilibre. Mes cours sont accessibles à tous. Pratique dont les bienfaits sont reconnus. Venez et gardez la forme !

**Tarifs 155€\* 185€\*\***

### Stretching

**Katy Bonneau**

Salle dojo - Beauchastel

**Mardi 10h-11h**

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

**Tarifs 155€\* 185€\*\***

### Fitness

**Katy Bonneau**

Salle à gradins Beauchastel

Ados-adultes

**Vendredi 17h-18h**

Renforcement musculaire général dont l'objectif est de tonifier et sculpter vos muscles, d'améliorer votre posture au quotidien.

Cardio training (avec ou sans impacts) qui va vous permettre de renforcer votre système cardio-vasculaire, de brûler des calories, être plus endurant et lutter contre le stress. Accessible à tous. Venez booster votre forme !!!

**Tarifs 155€\* 185€\*\***

### Danse prénatale

**Manon Peyret**

Salle de danses Oustaou Charmes

**Mercredi 14h-15h**

Activité à destination des femmes enceintes du 1er au 9ème mois de grossesse afin de leur proposer une activité physique adaptée à l'évolution de leur physiologie.

Cette activité est douce, elle exclut les tours et les sauts et s'adapte en permanence aux capacités des élèves présents. Ce cours met en avant les notions d'équilibre et de balancement qui berce bébé et aide à l'ouverture du bassin pour l'accouchement, mais également la création du lien avec son bébé et surtout le plaisir de danser. Aucun niveau de danse n'est requis.

**Tarifs 93€\* 103€\*\***

**10 séances au choix**

du 20/09 au 06/12

du 13/12 au 13/03

du 20/03 au 19/06

### Eveil corporel

**Danse bébé**

**Manon Peyret**

Salle de danses Oustaou Charmes

### Eveil corporel - 4/6 ans

**Mercredi 15h-15h45**

Activité destinée aux jeunes enfants visant à explorer leur schéma corporel et leurs capacités psychomotrices sous forme de jeux sur fond musical. Cela permet également d'appréhender les notions de rythme, d'espace, de coordination et de coopération. Il ne s'agit pas d'apprentissages techniques mais plutôt de la découverte de manière ludique du plaisir de bouger et de danser.

### Danse bébé 2-3 ans

**Mercredi 15h45-16h30**

Activité pour les plus petits, afin de leur faire appréhender les notions de schéma corporel, de rythme, d'espace, de coordination et de coopération. L'enfant explore ses capacités sous forme de jeux sur fond musical. Les enfants seront sans leurs parents, avec moi dans ce cours qui devient donc l'un des premiers espaces de socialisation et de séparation en dehors de la sphère familiale.

**Tarifs 45 mn**

**133€\* 160€\*\***



## Danses Urbaines

**Laurie Aribert**

Salle de danses Oustaou Charmes

**LUNDI**

### Hip Hop 17h-18h 6/8 ans

Découverte des danses hip-hop, du breakdance, la hype, les funkstyles, et la house dance. Des ateliers dans la joie et l'énergie ! À travers les échauffements, les jeunes découvriront tout ce que le corps peut faire (isolations, vague, blocage etc.) et développeront leurs techniques. L'encouragement et le respect seront plus que mis à l'honneur dans ces ateliers, valeurs plus qu'importantes dans la danse comme dans la vie.

### Steet Jazz

18h-19h 12/15 ans

19h-20h Adulte

Un concentré de pas techniques empruntés aux danses académiques comme le jazz, influencé par les différentes autres danses dites « urbaines ». Le travail de la propreté du mouvement, de la coordination et de la rapidité sont au programme ! Un apprentissage de chorégraphies régulier pour travailler sa mémoire, sa technique et ses attitudes !

### Afro Dancehall

20h-21h Ados-Adulte

Travail technique au niveau du corps, apprentissage des isolations (saccadées et fluides) au niveau du buste et du bassin. Apprentissage des pas de base techniques de cette danse afro/jamaïcaine. Développement du flow (style), grâce à des ateliers techniques, de création et d'improvisation en groupe ou individuellement ! Travail de chorégraphies pleines d'énergies !

**Tarifs 185€\* 215€\*\***

**Adultes 155€\* 185€\*\***

## Qi Gong -Méditation

**Noémi Pflüger**

Salle dojo ancienne mairie

Beauchastel

**Mercredi 18h-19h30**

**Ados-Adulte**

Un travail sur la conscience du corps, de l'esprit et du souffle, sur la base de la médecine traditionnelle chinoise. Lâcher le trop plein et nourrir le calme.

**Tarifs 1h30 208€\* 248€\*\***

## Qi Gong-Eutonie

**Bruno Chabert**

Salle de danse Oustaou

Charmes

**Jeudi 9h15-10h30**

La conscience du corps et du souffle, pour aller vers le mouvement juste.

**Tarifs 1h15 174€\* 208€\*\***

les différents tarifs correspondent :

\* **Tarifs pour les habitants de 3 Rivières**

(Beauchastel-Charmes-St Georges)

\*\* **Tarifs pour les habitants extérieurs.**

\* Les tarifs indiqués pour les activités enfants

correspondent au montant d'un quotient

CAF au maximum.

## Atelier d'écriture

**Benoît Houssier**

Salle de réunion Oustaou Charmes

Ados -Adultes

**Jeudi 18h30-20h**

Laissez vous porter par l'énergie de la plume ! Des ateliers pour jouer avec les mots, leurs sens et leurs sons. Un bon moment partagé en toute simplicité autour de textes créatifs, poétiques, voire surréalistes. Ouvert aux débutants et aux confirmés. Laissez vous tenter par l'atelier...l'essayer c'est l'adopter ! [www.energie-plume.fr](http://www.energie-plume.fr)

**Tous les 15 jours :** Dès le 28 septembre

**Tarifs 107€\* 127€\*\***

## Gym seniors

**Jeffrey Gourdol**

Salle à gradins Beauchastel

**Mercredi 9h30-10h30**

**10h30-11h30**

Activité mêlant différents exercices physiques qui s'adaptent à tous les niveaux. Renforcement musculaire, maintien de l'équilibre, le but est d'entretenir le corps et l'esprit dans une ambiance dynamique. Un cours préparé et ajusté spécialement pour les seniors .

**Tarifs 170€\* 203€\*\***



**Nouveau**

## Yoga

**Coline Rose**

Salle polyvalente chateaurouge

Saint Georges

Ados-Adulte

**Lundi 19h30-21h**

Dans la pratique du yoga, méditation, respiration, postures et relaxation ont pour but de calmer l'agitation du mental, d'être présent, dans l'instant, au plus près de soi, de ses sensations et de ses émotions dans un espace bienveillant. Au plaisir de vous rencontrer sur le tapis.

**Tarifs 1h30 209€\* 250€\*\***

## Badminton

Cours animé par un bénévole

**Clément Martini**

Gymnase Beauchastel

Ados-Adulte

**Mercredi 20h-22h**

Le badminton est un sport de raquette qui oppose des joueurs placés dans deux demi-terrains séparés par un filet. Les joueurs et joueuses, appelés badistes, marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette afin de le faire tomber dans le terrain adverse. Tous niveaux

**Tarifs 37€\* 47€\*\***

## Cross Training

**Jeffrey Gourdol**

Salle polyvalente chateaurouge

Saint Georges

Ados-Adulte

**Lundi 18h15-19h15**

**Jeudi 18h15-19h15**

Jeffrey vous propose des séances variées, échauffement par la course, enchaînement de divers exercices, poids, saut à la corde, élastiques, squat, jumping jack sur des séries musicales de 30-35'. Nous terminons la séance par des étirements au sol.

**Tarifs 170€\* 203€\*\***

## Randonnée pédestre

**Mercredi-Jeudi après midi**

**Dimanche journée**

Ce collectif de bénévoles et les participants repèrent des sorties tout au long de l'année. Il est important avant de s'inscrire de lire et d'accepter la Charte du Randonneur.

**Mercredi** départ 13h30 de Beauchastel, pour des randonnées en Drôme/Ardèche avec une moyenne de 9 à 11 kms. Dénivelé cumulé jusqu'à 550m. 2 ou 3 sorties à la journée dans l'année. Programme établi à l'avance, mais qui peut varier (disponibilité météo,...) **Référent Guy Sauret**

**Jeudi «Sénateurs»** départ 13h30 de Beauchastel pour une sortie sur les sentiers ardéchois et dromois. Marche sur les sentiers, à un rythme raisonnable, sous la conduite de bénévoles. Environ 5 à 8 kms, dénivelé cumulé jusqu'à 350m.

Parcours choisi en fonction de la météo, annoncé la veille par mail. Covoiturage.

**Référents**  
**Christine Terra - Philippe Renard**

**Dimanche** départ pour la journée, 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.

Les différents programmes sont à votre dispositions à la mjc ou sur le site. Départ depuis Beauchastel **Référente : Hélène Bernaldez**

**Tarifs 22€\* 27€\*\***

**Nouveau**

## Line Dance

**Dances de Société**

Ados/Adultes

**Eric Rivera Traversier**

Salle à gradins Beauchastel

**Vendredi**

**Line Dance 18h15-19h15**

Dans un esprit convivial et de bonne humeur, nous vous proposons de découvrir la LINE DANCE inspirée du Madison. Sur tous styles de musique : Chacha, Bachata, Funk, Disco, des musiques modernes et actuelles, Rock, années 80... La Line Dance ne nécessite pas de partenaire. Faites donc le 1er pas, nous apprendrons les suivants.

**Danse Société 19h15-20h15**

Apprendre à danser à 2 dans une ambiance décontractée, nous vous proposons de vous initier au Rock, Chacha, Tango, Valse, Paso Doble.. Venir en Duo de préférence.

**Tarifs 155€\* 185€\*\***

## Danse Jazz

**Saïda Jullien**

Salle de danses Oustaou Charmes

**Mercredi**

**10h-11h**

3/5 ans

**11h-12h**

6/7 ans

**Jeudi**

**17h45-18h45**

7/9 ans

**18h45-19h45**

12/15 ans

**19h45-20h45**

Ados/Adultes

Travail sur le mouvement de la danse urbaine, qui aspire à la diversité, au partage et à la créativité.

Une danse qui apportera bien être et satisfaction.

**Tarifs 185€\* 215€\*\***

**Adultes 155€\* 185€\*\***

## Théâtre

**Adeline Francin**

Salle de danses Oustaou

Charmes

**Mardi 18h-19h**

**Ados**

**19h-20h30**

**Adultes**

**Nouveau**

Le jeu théâtral dans tous ses états ! Explorer le langage du corps et la grammaire des émotions. Cultiver la confiance, l'écoute et l'attention de l'autre. Nourrir notre joyeuse capacité à imaginer et à créer.

**Tarifs 1h 128\* 150€\*\***

**1h30 208€\* 248€\*\***



## Zumba Tiana Rakotonindriana

Salle polyvalente chateaurouge  
Saint Georges

**Nouveau**

**Lundi 12h15-13h15**

Salle à gradins Beauchastel

**Lundi 18h30-19h30**

**Ados-adultes**

La Zumba Fitness est une activité qui permet de se dépenser énergiquement tout en s'amusant à danser sur des musiques latines, mais pas que. Venir à un cours de Zumba, c'est une manière de s'accorder du temps pour soi. J'adore donner les cours, la raison est simple : chaque cours est comme une fête, il libère et diffuse des ondes positives et donne le sourire. Rejoignez moi en faisant un cours d'essai !

**Tarifs 1h 155€\* 185€\*\***

les différents tarifs correspondent :

- \* Tarifs pour les habitants de 3 Rivières (Beauchastel-Charmes-St Georges)
- \*\* Tarifs pour les habitants extérieurs.
- \* Les tarifs indiqués pour les activités enfants correspondent au montant d'un quotient CAF au maximum.

## Country Annie Heller

Salle polyvalente chateaurouge  
Saint Georges  
Ados-Adulte

**Mardi 19h30-20h15**

Débutant

**20h15-21h30**

Confirmés

Danse qui se pratique en ligne avec des rythmes différents sur la musique américaine «Rock, Bullgrass, Western, au delà du rêve américain. La country nous unit dans un même esprit de convivialité de respect et surtout le plaisir de danser ensemble

**Tarifs 155€\* 185€\*\***

## 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.

**Tarifs 185€\* 215€\*\***

## Foot Salle

Animé par des bénévoles

**Olivier Martorell**

**Laurent Crumière**

Gymnase Charmes

Ados-Adultes

**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.

**Tarifs 27€\* 37€\*\***

## Gospel

**Ameline Pfister**

Salle à gradins Beauchastel

Ados-Adultes

**Mercredi 18h30-20h**

*Passera en novembre au Mardi*

Le chœur 3R de Gospel chante a capella des négro-spirituals et des Gospels afro-américains et des chants sud-africains.

Il participe, avec les autres chœurs locaux au «Rural Gospel Festival» et à la création de spectacle choral.

**Tarifs 180€\* 215€\*\***

# La MJC Centre Social en ACTION !

## 1/ Inclusion numérique et accès aux services publics



- \*Nouveau logiciel INOE pour les inscriptions des familles (périscolaires, mercredis, vacances.)
- \*Accompagnement numérique, le mercredi matin, ateliers découvertes «mots de passe & sécurité»
- \* 3 animateurs référencés «Promeneurs du net»
- \* Une AG 2023 défi sans écran !

## 2 / Préoccupation environnementale, transition écologique et justice sociale



- \*Informations sur le «Tri selectif et le compostage»
- \*Visite guidée de la Sytrad à Portes les Valence.
- \*La boutique gratuite du Coop'appart action récup' et lutte contre la sur-consommation
- \*Participation nettoyage des berges de l'Eyrieux

## 3 / Lien social et vivre ensemble, citoyenneté



- \*Turlupinades
- \*Marathon de la créativité
- \*Concours du pull moche
- \*Noël solidaire le 24 décembre
- \*Accueil inconditionnel de nos publics et de nouveaux bénévoles
- \*Commission Ados/Parents

## 4 / Elargir notre territoire d'intervention

- \* Projet Inter-Centres Sociaux, comme «famille en fête» à Rompon
- \* Communication commune avec la CCRC sur la petite enfance, la famille
- \* Projets sur le territoire avec la CAPCA
- \* Développement d'un partenariat avec les nouveaux EVS.
- \* Diverses actions avec la FACS et l'Union des MJC Drôme/Ardèche





# 3 Accueils sur 3 communes

## Beauchastel Frédérique

6 bis rue Olivier de Serres  
04 75 62 08 17  
Mardi 16h-18h  
Jeudi 9h-12h  
Vendredi 15h30-17h30



## Charmes Sur Rhône Sandrine

Oustaou - Salle des fêtes -1er étage  
04 75 60 87 49  
Lundi-Mardi-Jeudi-vendredi 16h-18h  
Mercredi 14h-17h



## Saint Georges Les Bains Michèle

Maison Communale -le village  
04 75 60 96 29  
Mardi-Jeudi 16h30-18h



## Début des cours lundi 18 septembre

- 2 cours d'essai du 18 au 29 septembre uniquement à l'activité de votre choix, en ayant fait obligatoirement votre adhésion et règlement au secrétariat.

Dès le 02 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 cotisation à l'activité 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, mais avant le 31.12.23 (ancv, coupon sport acceptés).

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

Inscriptions - Renseignements

Permanences à BEAUCHASTEL

Lundi 28 - mardi 29 - mercredi 30 août  
10h-13h et 14h-18h30

A partir du mardi 05 septembre dans les accueils

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

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

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

 [mjc centre social trois rivières](#)

 [mjccs3rivieres](#)