En route !

Saison 2026-2027

Mjc-Centre Social

3 Rivières

Beauchastel

Charmes Sur Rhône

Saint Georges les Bains

EDITO

Top départ pour une nouvelle saison 2026-2027 toujours riche en actions, activités, projets et collectifs. Votre MJC CS 3 RIVIERES tient à vous proposer une animation dynamique de territoire attrayante par et pour tous !

Une saison pour vous, c'est 27 salariés « permanents », une cinquantaine au total sur l'année, une trentaine de bénévoles réguliers pour mener à bien toutes ces actions ainsi qu'une vingtaine d'intervenants proposant des activités socio culturelles et sportives tout au long de l'année.

Vous étiez 1105 adhérents composés dans 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.

Une saison avec nous, ce sont de nouvelles activités adultes, ados et enfants qui vous serons proposées : Un cours de dessin expressif adultes, Zumba, danse salsa cubaine, Yoga enfants, un club de lecture ados…

Des actions (enfance-jeunesse-famille-séniors) et projets d'habitants tels que le mois « A tout âge j'ai des droits » la fête d'Halloween inter secteurs… et de nombreuses actions pour nos différents publics, en collaboration avec nos partenaires locaux.

Maud Schuschitz
Directrice

Le mot des Co-Présidentes

Chères Adhérentes,
Chers Adhérents,

Alors que nous entamons cette nouvelle saison 2026-2027, nous avons le plaisir de vous présenter une plaquette d'activités riche en propositions et en découvertes. Dans un monde en perpétuelle mutation, la MJC Centre Social 3 Rivières se réaffirme comme un espace de rencontre, d'échange et de partage.

Cette année, notre engagement est clair : proposer aux enfants, aux jeunes, aux adultes, aux familles, une large offre d'activités culturelles et sportives. Que vous soyez passionnés de théâtre, amateurs de danse, férus de sports collectifs ou en quête d'apprentissages variés, nous avons conçu une programmation qui répond à vos envies et aspirations. Notre objectif est de favoriser l'accès à la culture et au sport pour tous, en veillant à ce que chacun puisse trouver sa place et s'épanouir.

Nous croyons également fermement à l'importance des débats et des échanges d'idées.
Dans un contexte où les opinions se diversifient et où le dialogue peut parfois sembler difficile, nous souhaitons créer des espaces de discussion. Ces moments de partage permettront à chacun de s'exprimer, d'écouter et de comprendre les autres.

L'éducation populaire, au cœur de notre mission, est plus que jamais essentielle. Elle nous invite à réfléchir ensemble, à questionner notre société et à construire des liens entre les générations et les cultures. En ces temps mouvementés, nous avons besoin de lieux où la solidarité, la tolérance et le respect des idées de chacun priment. La MJC Centre Social 3 Rivières se veut être ce lieu, où chaque voix compte et où l'engagement de chacun contribue à un vivre ensemble harmonieux.

Nous vous invitons dans cette nouvelle saison, à participer activement aux activités proposées et à vous impliquer dans cette belle aventure collective.

Ensemble, faisons de la MJC Centre Social 3 Rivières un véritable espace d'idées et de cultures.

Au plaisir de vous retrouver !

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 2026-2027

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-Présidentes

Membres du bureau

Le Conseil d'Administration

Membres de droit :

Mme le Maire de Beauchastel
Mme le Maire de Saint Georges les Bains
Mme le Maire de Charmes sur Rhône
Mr-Mme le.la Conseillèr.ère 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 FACS
Union des MJC Drôme Ardèche UBD
Caisse d'Allocations Familiales de l'Ardèche CAF
Mme la Directrice MJC CS 3 Rivières

Membres du bureau :

Co-Présidentes : Hélène Bernaldez - Corinne Nouvène
Secrétaire : Marie Odile Ribatto
Secrétaire adjointe : Laëtitia Chatelier-Bracq
Trésorier : Stéphane Takes
Membres : Adrian Florin Popa, Cathy Vives, Françoise Harquel, Roxane Ojeil, Patricia Caenevet.

Membres élus :

Monique Jullien, Lena Cominotto, Lucas Orinel.

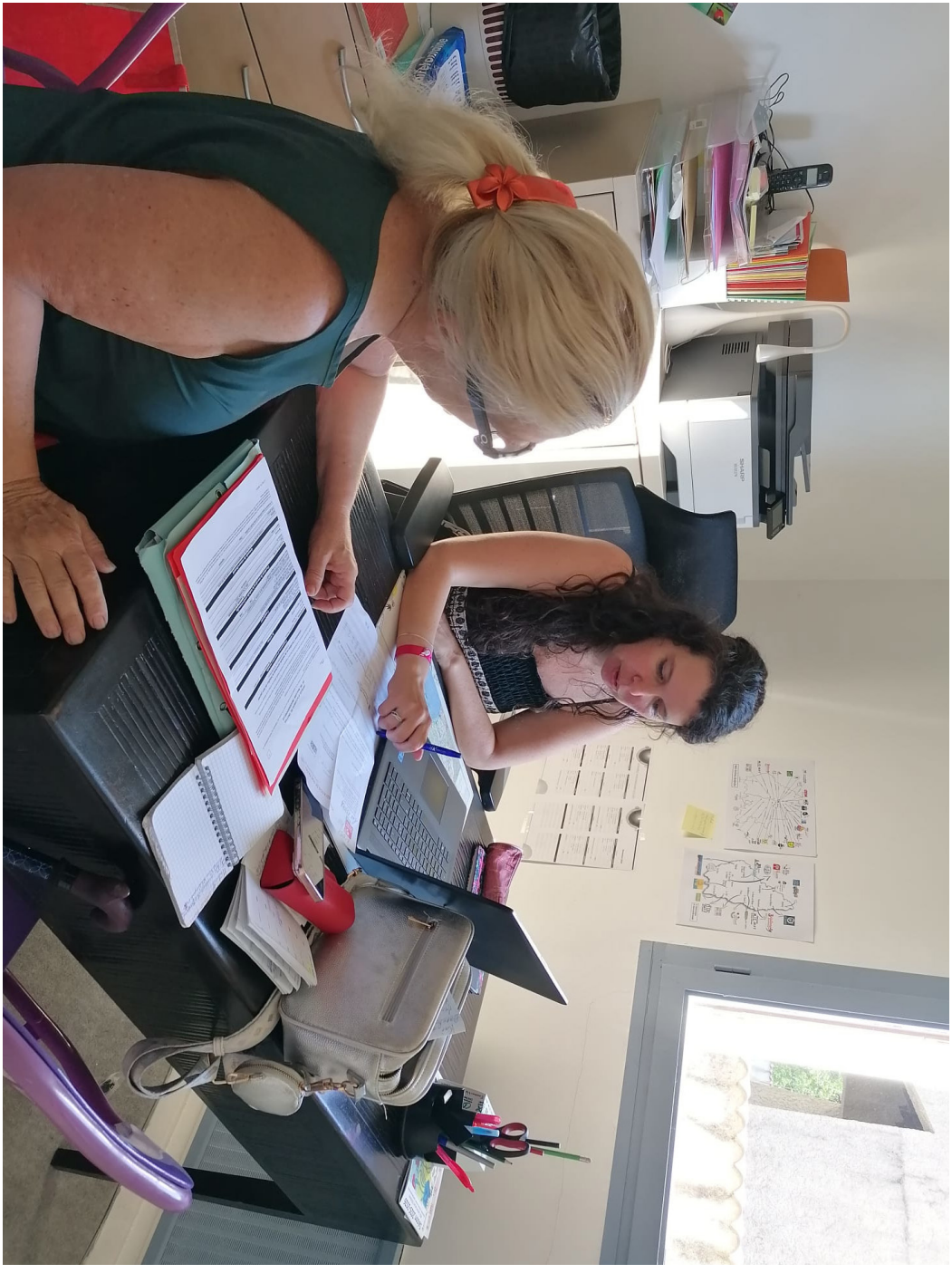
Membres Associés :

Foyer Hébergement - 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 à partir du **Mercredi 26 août** 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. Une journée est proposée au moment des déclarations d'impôts pour vous accompagner (date à préciser en avril 2027).

Vous pouvez joindre Jenny uniquement le mercredi matin au 07 82 22 48 13, les autres jours vous pouvez laisser un message vocal.

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, reprise le **Mercredi 02 septembre**. Nous pouvons vous accompagner dans votre volonté de devenir autonome dans vos démarches numériques, suivant vos demandes nous pourrons vous proposer des réponses ou des outils adaptés. Des ateliers numériques à thème seront proposés dans la saison : Sensibilisation à la protection de vos outils numériques, smartphone, tablette, ordinateur...Harcélement numérique...

N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour en discuter !

Pierrick, Conseiller numérique France Service, Sandrine & Frédérique accueillantes MJC CS.

Quelques dates...

Septembre
- 19 Festival jeunes HIBOUGE

Octobre
- 02 octobre Apéro-Culture
- 26 octobre au 26 novembre Le mois "A tout âge on a des droits"

Novembre
- 06 Débat sur le Doc
- 10 On fête les 30 ans de la MJC CS
- 16 au 20 Semaine des droits de l'enfant
- 29 Les P'tits Z'éclats au Domaine du Clevos

Décembre
- 11 Café philo

avril
- 30 Assemblée Générale de l'association

Juin
- 18 : Gala de danses

Vacances scolaires 2026-2027

3/10 ans

Automne 19 au 30 octobre 2026
Beauchastel
Hiver 15 au 26 février 2027
Beauchastel
Printemps 12 au 23 avril
Saint Georges
Eté 05 au 30 juillet
Beauchastel
Eté 25 au 27 août
Saint Georges

10/17 ans

Automne 19 au 30 octobre
Hiver 15 au 26 février
Printemps 12 au 23 avril
Eté 05 au 30 juillet
A l'Entre potes - Charmes

Adulte/Famille/Sénior

COOP' APPART
La boutique du gratuit

Le pôle famille Allée des Acacias - Charmes sur Rhône
Accueils : Mercredi -Jeudi 9h -12h et 14h-17h / Vendredi 9h-12h

Référente famille Elise Naeyaert famille2@mjc3rivieres.fr
Animatrice famille Nelly Rocarpin famille@mjc3rivieres.fr
07 82 22 48 13
Secteur Familles 3 Rivières

COOP' APPART

* PROJET ACTIONS COLLECTIVES FAMILLES

Il 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 et Nelly tout en étant porté par les membres de l'équipe salarié.es, administrateurs-trices et bénévoles du Coop'Appart. Ensemble, nous avons à cœur de proposer des activités dynamiques et participatives.

* OUVERTURE de la BOUTIQUE GRATUITE

Mercredi, Samedi et Dimanche 10h-12h, vous y trouverez ou pouvez déposer des vêtements, chaussures, linge de maison, vaisselle, électroménager, jeux et jouets…). Fermeture en Août et Vacances de Noël. Vous souhaitez devenir bénévole en intégrant l'équipe du Coop'Appart ? Contactez-nous.

* ANIMATIONS et SORTIES de LOISIRS et CULTURELLES

Partager des moments de qualité avec vos enfants, faire des rencontres et activités en groupe. 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 de Beauchastel chaque semaine pour préparer, planter, créer des espaces ou pour animer des ateliers en lien avec la biodiversité. Nous recherchons des jardiniers-es !! contactez-nous

* 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, demandes à déposer avant février 2027 auprès d'Elise.

*** RENCONTRE PARENTS-ENFANTS 0-3 ans** Ouverture les jeudis de 9h30 à 11h30 au Coop'Appart dans la boutique gratuite.

*** 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 séniors 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.

Nouveau

* RESEAU D'ENTRAIDE et D'ECHANGES

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

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

MERCREDIS LOISIRS Notre Projet d'Accueil : Grandir, Explorer et s' Amuser

Notre mission principale est d'offrir aux enfants de 3 à 10 ans un espace d'accueil chaleureux, véritable passerelle entre l'école et la maison.
Nos centres de loisirs sont des espaces privilégiés pour l'épanouissement des enfants. La sécurtité affective et physique de vos enfants est notre priorité. Nous mettons à leur disposition un cadre de vie adapté à leur âge, bienveillant et structuré, qui leur permet de s'exprimer, d'explorer en toute confiance. Pour faire vivre ce projet, notre équipe est composée d'animatrices qualifiées. Elles conçoivent des animations riches, adaptées aux différentes tranches d'âges. Elles accompagnent l'enfant vers l'autonomie et favorisent la socialisation et le respect mutuel. Elles restent à l'écoute des familles pour construire une relation de confiance durable.

L' ACCUEIL 3-5 ans à l'Ecole Maternelle Paul Paya à Charmes Sur Rhône.

Notre équipe pédagogique qualifiée et attentive propose un encadrement entiérement dédié au bien-être et à la sécurité affective des plus petits. Afin de rythmer leurs journées, des animations variées et adaptées à leur âge sont mises en place pour éveiller leur créativité à travers des ateliers manuels, stimuler l'expression par le jeu sous toutes ses formes et encourager la découverte du monde qui les entoure.
L'organisation du temps méridien : Les enfants sont conduits en mini-bus vers le site de Châteaurouge pour y prendre leur repas, garantissant ainsi une transition sereine et sécurisée pour la pause du midi.

L'ACCUEIL 6-10 ans à la Salle des Fêtes Châteaurouge de Saint Georges les Bains

Les journées associent animations collectives et autonomie. Chaque matin, l'équipe propose des projets thématiques structurés pour favoriser la coopération et l'apprentissage en groupe. Le programme ludique et varié, mêle défis sportifs, grands jeux pour se dépenser et ateliers créatifs pour stimuler l'imagination. L'après midi laisse place au libre choix, les enfants deviennent acteurs de leurs loisirs en décidant de leurs occupations selon leurs envies, sous le regard bienveillant de nos animatrices qui garantissent leur sécurité tout en encourageant leur indépendance.

LA «PASSERELLE»

Les enfants de 10 ans préparent en douceur la transition vers le secteur jeunesse. En début d'après midi, un tranfert en mini bus les conduits à l'entre potes, le secteur jeunesse à Charmes Sur Rhône. Encadrés par des professionnels de cette structure, ils profitent de propositions adaptées à leurs attentes de pré adolescents et partagent des moments entre grands. En fin d'après midi les familles récupèrent les enfants directement à l'Entre potes de 16h30 à 18h.

Vacances-Périscolaire

Les P'tits Mômes

LES VACANCES :

Nos centres de loisirs accueillent les enfants lors des vacances scolaires :
Printemps - Eté (juillet et dernière semaine d'août) Automne et Hiver.

NOTRE PROJET : Un espace d'expérimentation et de solidarité

Le centre de loisirs est un lieu d'apprentissage collectif et de partage. A travers des thématiques variées nous permettons à chaque enfant d'éveiller sa curiosité et sa créativité, notre objectif est de leur offrir des moments inoubliables qui forgent des souvenirs d'enfance.
Notre fonctionnement quotidien est entièrement pensé pour s'adapter à chaque tranche d'âge. Qu'il s'agisse des activités proposées ou de l'organisation de la journée tout est mis en oeuvre pour respecter le rythme de vie ainsi que les besoins physiologiques et psychologiques de chaque enfant (sommeil, moments de calme, autonomie).
Pour grandir sereinement ensemble, notre équipe met en place des actions concrètes axées sur l'empathie et la solidarité avec des jeux de coopération, projets artistiques collectifs.

LES PERISCOLAIRES :

Nous intervenons dans 6 écoles (Beauchastel, Charmes, St Georges) et accueillons les enfants avant et après la classe, dans un cadre bienveillant, sécurisé et adapté à leurs besoins.
Une équipe anime également le temps cantine de Charmes pendant la pause méridienne.
Nos équipes d'animation composées de professionnels qualifiés accompagnent les enfants tout au long de l'année en leur proposant des activités variées favorisant leur épanouissement, leur créativité et le vivre ensemble : activités artistiques, théâtre, musique, danse, jeux, ateliers créatifs, activités manuelles, découvertes culturelles et projets collectifs.
Implanté au sein même des établissements scolaires, nous entretenons une relation de proximité avec les familles et travaillons en étroite collaboration avec les équipes enseignantes et les personnels des écoles. Cette coopération favorise une continuité éducative au service du bien-être et du développement de chaque enfant.

LES REGLEMENTS Périscolaires et Centres de Loisirs 2026-2027 sont à lire sur le site internet pour une meilleure compréhension **www.mjc3rivieres.fr** et sur votre espace famille INOE, vous y trouverez toutes les modalités, les informations financières, les lieux d'accueil...

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

Reprise de l'accompagnement scolaire la semaine du 15 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

53 KODAK PORTRA 400

400 53 KODAK PORTRA 400

400 53 KODAK PORTRA 400

400 53 KODAK PORTRA 4

L'ENTRE POTES

Nouveau

L'ENTRE POTES

Tu as entre 11 et 17 ans ?
Rejoins nous à l'entre potes de l'Oustaou à Charmes
Adhésion 6€ ou 6,50€ suivant quotient.

Référente jeunesse Emeline Voisin **jeunesse2@mjc3rivieres.fr**
06 52 72 07 84
Animateur jeunesse Aubin Rouveyrol **jeunesse@mjc3rivieres.fr**
06 56 68 21 67
Entre Potes-secteur jeune MJC CS 3 rivières
meumeu.3riv
aubin_mjc3

AIDE AUX DEVOIRS

Tu es collégien ou lycéen ? Viens faire tes devoirs avec nous dans une ambiance conviviale. Tu pourras progresser, mieux t'organiser et gagner en autonomie. Tous les **Vendredis 17h30-19h30** hors vacances scolaires.

PROMENEURS DU NET

Les animateurs sont présents sur les réseaux sociaux pour répondre à tes questions, t'informer ou simplement échanger avec toi. Tous les sujets peuvent être abordés en confiance.

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

Séjour, évenement, action solidaire, projet collectif ou individel... Les animateurs t'accompagnent de l'idée à la réalisation : Organisation, recherche de financements et de partenaires. Accueil pendant les horaires d'ouverture ou choisir un autre moment ensemble.

ACCUEIL PENDANT LES VACANCES

A chaque période de vacances, découvre un nouveau programme d'activités ! L'Entre potes à Charmes du **Lundi au Vendredi 8h-18h** (accueil dès 7h45).

ACCUEIL PENDANT L'ANNEE SCOLAIRE :

* MERCREDIS LOISIRS A partir de 13h30 et jusqu'à 18h une participation annuelle est demandée. Une navette en mini bus est possible depuis le collège Les Trois Vallées de La Voulte, sur inscription via votre espace famille. Participation annuelle 30€ (35€ pour les jeunes extérieurs aux 3 Rivères).

* ACCES LIBRES **Les Vendredis 17h-20h et Samedis 13h30-18h**, un programme d'activité est établi entre chaque vacances, il est disponible sur les réseaux : Site internet, Facebook, Instagram, ou dans nos 3 accueils

POINT INFORMATION JEUNESSE ITINERANT

Une fois par mois, Florian animateur à la CAPCA est présent à l'Entre potes. Tu as des questions sur tes études, un job, un logement, des questions sur la mobilité internationale ou des projets d'avenir ? Viens le rencontrer !

GOUVERNAIL

Une commission créée par les jeunes, pour les jeunes ! Un rendez-vous mensuel pour partager tes idées, participer à la vie locale, développer tes compétences et prendre part aux décisions qui concernent les jeunes.

Nouveau

TU AIMES LIRE ?

Nous souhaitons créer un «club de lecture» en partenariat avec la bibliothèque de Saint Georges les Bains. Nous nous y rendrons une fois par mois à des horaires différents pour les 10-13 ans et 14-18 ans. Prévoir une participation de 30€ l'année pour l'achat de livres «Coup de coeur».

Activités

YOGA ENFANT

Nouveau

Coline Rose

5-10 Ans

Salle dojo Saint Georges

Lundi 17h-17h45

Salle à gradins Beauchastel

Jeudi 16h45-17h30

Le Yoga enfant est un moment ludique et apaisant qui permet aux plus jeunes de découvrir leur corps, leurs émotions et leur respiration. À travers des jeux, des histoires, des postures, les enfants développent leur concentration, leur confiance en eux et leur créativité. Cette activité favorise également la détente et le bien-être dans une ambiance bienveillante et amusante.

YOGA SUR CHAISE

Coline Rose

Ados-Adultes

Salle à gradins Beauchastel

Jeudi 17h35-18h35

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.

HATHA YOGA

Coline Rose

Ados-Adultes

Salle Dojo Saint Georges

Lundi 18h-19h30

Salle à gradins Beauchastel

Jeudi 18h45-20h

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.

POSTURAL BALL

Fanny Schwebel-Taurisson

Ados-Adultes

Salle dojo Beauchastel

Lundi

17h45-18h45

18h45-19h45

Salle dojo St Georges

Vendredi

10h15-11h15

En contact permanent avec un ballon, le Postural ball est fondé sur l'alternance de postures statiques et d'étirements passifs. Cette méthode permet un travail global et profond : Renforcement des muscles profonds, équilibre, relâchement des tensions physiques et mentales, amélioration de la posture.

PILATES

Katy Bonneau

Adultes

Salle polyvalente châteaurouge Saint Georges

Lundi 14h-15h

15h-16h

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 !

Bien-être

PILATES

Sabine Vankeerberghen

Ados-Adultes

Espace Citoyens (salle 2) Beauchastel

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.

STRETCHING

Katy Bonneau

Adultes

Salle dojo Beauchastel

Mardi 10h-11h

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

Sport

GYM ENTRETIEN

Marie Chantal Chapon

Adultes

Salle polyvalente châteaurouge
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 !

CIRCUIT FORME

Fanny Schwebel-Taurisson

Ados-Adultes

Salle Dojo - St Georges

Nouveau

Vendredi 9h-10h

Un cours accessible à tous pour se maintenir en forme, alliant renforcement musculaire, cardio et mobilité/équilibre. Sous forme d'enchaînement d'exercices ludiques, venez améliorer votre condition physique en vous amusant.

GYM SENIORS

Jeffrey Gourdol

Adultes

Salle à gradins Beauchastel

Mercredi 10h-11h

Dans la bonne humeur et la musique, le cours de gym séniors s'adapte à votre forme physique. Par le biais de séances variées, vous travaillerez votre coeur, 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.

FOOT SALLE

Ados-Adultes

Cours animé par un bénévole

Guillaume Perdriolle

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.

CROSS TRAINING

Jeffrey Gourdol

Ados-Adultes

Salle polyvalente châteaurouge
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 coeur 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 enchainements sont courts, mais vraiment intenses !

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 18h15-19h15

Coaching course à pied– débutante à intermédiaire. Envie de bouger, de progresser et surtout de passer un bon moment ? Ici, on court sérieusement… sans jamais se prendre au sérieux.
Au programme : bonne humeur, esprit de groupe et dépassement de soi.
Chacun avance à son rythme, mais jamais seul.

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.
Un programme par trimestre est établi par les bénévoles est visible sur le site : www.mjc3rivieres.fr et disponible dans les accueils

Mercredi

Départ 13h30 de Saint Georges, 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.
Référente : **Hélène De Bouillanne**

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. Ce groupe inclus «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

Activités

DANSE CLASSIQUE

Françoise Koll

Salle de danses Oustaou Charmes

Lundi

17h15-18h 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 7-11 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-20h 12-16 ans

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

20h-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.

ZUMBA FITNESS

Nouveau

Soane Naili

Ados-Adultes

Espace Citoyens Beauchastel

Jeudi 18h30-19h30

Entrainement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Regain d'énergie et bien-être absolu après chaque séance. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique Latino-Américaine et les musiques du monde pour un atelier dans la joie et la bonne humeur.

DANSE JAZZ

Marine Brottes

Salle de danses Oustaou Charmes

Enfants/Ados/Adultes

Mardi

17h15-18h 4-5 ans

18h-19h 11-13 ans

19h-20h15 14-16 ans

Nouveau

Jeudi

17h-18h 6-8 ans

18h-19h 9-10 ans

19h-20h30 adulte

La danse jazz est une discipline dynamique et expressive qui allie technique, rythme et créativité. Accessible à tous, elle permet de développer la coordination, la souplesse, la posture et le sens musical.

Le cours débute par un échauffement complet visant à préparer le corps et développer la conscience corporelle. Ensuite, les traversées permettent tout en développant la qualité du mouvement. La dernière partie du cours est consacrée à l'apprentissage de la chorégraphie. Les éléves apprennent à mémoriser des enchainements, à interpréter la musique, à développer leur expression personnelle et à travailler en groupe.

Danse

MODERN LINE DANCE

Eric Rivera Traversier

Ados/Adultes

Espace Citoyens Beauchastel

Vendredi

18h-19h 2ème année

21h-22h débutant

Découvrez la danse en ligne inspirée du Madison.
Nous apprenons sur tous les styles, Chacha, Batchata, Funk, Disco, musiques modernes.Vous danserez en ligne sur les musiques d'aujourd'hui ! Pas besoin de partenaire.

Activité ludique et accessible à tous.

DANSE DE SALON

Eric Rivera Traversier

Espace Citoyens Beauchastel

Ados/Adultes

Vendredi 20-21h

Eric vous propose de vous apprendre à danser le rock, le Chacha, la bachata, le tango américain. Enseignement en douceur et avec le sourire.

BACHATA SALSA CUBAINE

Nouveau

Vendredi 19-20h

Des danses chaleureuses et festives pour apprendre, s'amuser et partager.

S'inscrire de préférence en duo

EVEIL RYTHME MUSICAL ET SENSORIEL

Ambre Gillet

Salle Dojo Beauchastel

Lundi 16h45-17h30

3/5 ans

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

Culture Art

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 déchiffrage 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.

ECHECS

L'Entre potes Charmes

Dès 10 ans - Adultes

Vendredi (1/mois)

18h-21h (11/09-02/10-06/11-04/12)

Plongez dans l'univers stratégique du jeu d'échecs et découvrez les secrets de chaque pièce : le roi, la dame, le fou, la tour, le cavalier et les pions. Partage de connaissances : Apprenez les règles et les stratégies de base. Mise en pratique : Participez à des rencontres d'échecs en tête-à-tête. A partir de 10 ans, ados, adultes, tous niveaux acceptés. Ambiance inter-génération conviviale : Échangez et progressez dans un cadre chaleureux et propice à la réflexion.

ANGLAIS

Evgenia Entelis

Salle du haut Oustaou Charmes

Mardi 18h-19h

Conversation adultes

Mercredi 9h-10h15

Faux débutant/Inter

10h15-11h45

Adultes confirmés

Mercredi 17h30-18h30

Enfant 10/12 ans

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'amusant !

THEATRE IMPRO

Nouveau

Rémi Gondran

Adulte

Salle à gradins Beauchastel

Mardi 18h30-20h

Le théâtre d'improvisation allie la spontanéité et la créativité, Cet atelier est dédié à la pratique du théâtre par l'improvisation qui vous permettront de lâcher prise, d'améliorer votre écoute, votre prise de parole, votre imagination et surtout… de vous amuser dans un cadre bienveillant pour débutant.

DESSIN PEINTURE

Muriel Barrat

Ados-Adultes

Salle des fêtes Châteaurouge

Mardi 14h30-16h30

Un atelier pour créer librement tout en étant accompagné.e à chaque étape. Chacun.e vient avec son envie, son idée, son projet, et je vous guide pour lui donner vie, à votre rythme. Aquarelle, acrylique, huile...vous explorez les techniques selon vos besoins et votre sensibilité. Des exercices, des bases et des démonstrations sont proposés pour progresser en douceur. Un moment pour expérimenter, oser, et prendre confiance dans votre geste. Venez tester, découvrir...et vous surprendre.

16h45-18h45 (+16 ans)

Un atelier pour ados et adultes, où chacun.e réalise son projet tout en étant guidé.e pas à pas. Aquarelle, acrylique, huile...découvrez ou approfondissez les techniques selon vos envies. Je propose des exercices, des bases et des démonstrations pour progresser à votre rythme. Un moment convivial pour expérimenter, oser et laisser libre cours à votre créativité.

DESSIN EXPRESSIF

Emmanuel Corrado

Adulte

Salle du haut Oustaou Charmes

Jeudi 16h-17h30

Nouveau

Le propos de ce cours est de vous accompagner personnellement et quel que soit votre niveau dans la réalisation de dessins expressifs et dynamiques. Il s'agit de représenter le corps en mouvement et ses émotions grâce aux apports précieux de la BD, du Manga, du dessin animé et du cinéma en général. Les fondamentaux du dessin sont évidemment de la partie.

prise de repères # anatomie
composer une image
proportions
créer des personnages # portrait
caricature # perspective
dessin animalier
paysages / décors

BD/MANGA

Emmanuel Corrado

Ados-Adulte

Salle du haut Oustaou Charmes

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.

Notre ambition :

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 habitants, adhérents, partenaires qui êtes à l'origine de nos 4 axes d'orientation :

Co Eduquer pour s'Emanciper

- Continuité éducative et parentalité
- Passerelle entre la crêche, les écoles
- Suivi des collégiens et lycéens

Espace d'Expérimentation Citoyenne

- Débat sur le Doc
- Café philo
- Collectifs d'habitants
- Jardins partagés
- Apéro-culture

La Solidarité, un outil d'Epanouissement

- Coop'Appart
- Conserverie
- Distribution
- Collectif tricot
- Réveillon Solidaire
- Bien Vieillir

Accès aux Droits Individuels et Collectifs

- Permanences individuelles,
- Café numérique
- Accueil inconditionnel, veille sociale des habitants
- Café partenaires

Projet Social

SAMEDI 19 SEPTEMBRE CHARMES SUR RHONE

Un festival destiné aux jeunes de 11 à 25 ans, des animations autour des loisirs et des pratiques artistiques jeunes, de la prévention, de l'info jeunesse, grâce aux MJC et à leurs partenaires.
Une scène ouverte, une soirée festive définie par le groupe de jeunes organisateurs.trices (rap, humour, DJ…).

CONTACTS / INFOS / RESERVATIONS

•Insta: @festival_hibouge
•Facebook: Festival Hibouge
•Site internet: https://umjc26-07.fr/festival-hibouge/

Tarifs

* Habitants de 3 Rivières (Beauchastel / Charmes Sur Rhône / Saint Georges Les Bains).
* Habitants extérieurs aux 3 communes

ANGLAIS conversations (1h) ANGLAIS intermédiaires et confirmés (1h15) ANGLAIS Confirmés (1h30)	143€ 177€ 211€	170€ 211€ 251€
BD / MANGA - DESSIN EXPRESSIF (1h30)	157€	193€
BADMINTON (2h)	40€	50€
CROSS TRAINING - GYM SENIORS (1h)	173€	206€
DANSE (1h) CLASSIQUE - LINE DANCE - SALON - ZUMBA- BACHATA SALSA DANSE (1h30) JAZZ - CLASSIQUE	158€ 233€	188€ 278€
RUNNING (1h) THEATRE IMPRO (1h30)	125€	148€
GYM ENTRETIEN (1h30)	233€	278€
GYM STRETCHING - PILATES -POSTURAL BALL - CIRCUIT FORME (1h)	158€	188€
FOOT SALLE (1h)	30€	40€
PEINTURE ADULTE (2h)	208€	256€
HATA YOGA (1h30) YOGA SUR CHAISE (1h) HATA YOGA (1h15)	212€ 143€ 177€	253€ 170€ 211€
RANDONNEE	24€	29€

ATELIERS ENFANTS	quotient de 0-305		306-458		459-720		721-915		916 et plus	
ANGLAIS (1h)	83€	110€	98€	125€	113€	140€	128€	155€	143€	170€
DANSE JAZZ - DANSE CLASSIQUE (1h)	98€	128€	113€	143€	128€	158€	143€	173€	158€	188€
DANSE JAZZ (1h15)	136€	173€	151€	188€	166€	203€	181€	218€	196€	233€
DANSE JAZZ - CLASSIQUE - YOGA -EVEIL RYTHME MUSICAL SENSORIEL (3/4 d'heure)	59€	82€	74€	97€	89€	112€	104€	127€	119€	142€
THEATRE (1h)	71€	93€	86€	108€	101€	123€	116€	138€	131€	153€
PERISCOLAIRE (1h)	1,40€		1,60€		1,70€		1,80€		2€	

Nos accueils

Beauchastel

6 bis rue Olivier de Serres
04 75 62 08 17 - 06 56 68 75 81
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

Après avoir fait votre inscription dans les accueils, vous pouvez réaliser 2 cours d'essai à l'activité de votre choix du 14 au 25 septembre uniquement
Dès le 01 octobre , nous validerons les cours avec les inscriptions définitives.
Un minimum de 10 personnes dans les cours est indispensable, 12 pour la peinture adulte, ils peuvent être annulés par manque de participants.
La saison 2026-2027 comprend 30 séances.

Réduction pour activités multiples, seul ou en famille :
-15€ sur la deuxième activité et **-20€** sur les suivantes, hors activités randonnée, futsal et badminton.
Le réglement peut être réalisé en 3 fois, d'octobre à décembre, nous acceptons les chèques Ancv, coupon sport.
Présentation de votre attestion CAF lors de l'inscription de vos enfants.
Arrêt de l'activité en cours de saison : Remboursement au prorata sur présentation d'un certificat médical.

INSCRIPTIONS - RENSEIGNEMENTS
BEAUCHASTEL 6, bis Rue Olivier de Serres
MERCREDI 26 et JEUDI 27 août
9h-13h et 15h-18h
A partir du Mardi 01 septembre dans les accueils.

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

accueil@mjc3rivieres.fr
www.mjc3rivieres.fr
mjc centre social trois rivières
mjccs3rivieres