



Association d'éducation populaire loi 1901

MJC des Capucins

Centre-Berlioz

Saison 2023-2024

# BIENVENUE

à la **MJC des Capucins /  
Centre social Berlioz**  
pour cette nouvelle  
saison **2023/2024 !**



**Samedi 9 septembre 2023 de 9h à 18h (non stop)**

Venez découvrir ou redécouvrir les activités proposées  
durant cette nouvelle saison

Les animateurs seront disponibles pour vous renseigner, vous pré-inscrire ...

**Nous vous attendons nombreux à la MJC des Capucins 03 81 39 02 09**



## **Accueil et Secrétariat**

**Tél. 03 81 39 02 09**

### **Horaires d'ouverture :**

**Ouvert tous les jours de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30**

**Sauf le lundi et vendredi matin : fermé**

**[mjcdescapucins@wanadoo.fr](mailto:mjcdescapucins@wanadoo.fr)**

**[www.mjcdescapucins.fr](http://www.mjcdescapucins.fr)**

---

La M.J.C. des Capucins, créée en 1964, est une association d'éducation populaire, régie par la Loi de 1901. Laïque, elle est ouverte à tous et propose aux adhérents de tout âge, des activités de loisirs, d'éducation et de culture. La M.J.C. des Capucins est gérée par un Conseil d'Administration composé de membres élus parmi ses adhérents. Elle anime la vie pontissalienne et accueille de nombreuses autres associations à vocation proche. Elle est aussi, lieu de rencontres et d'échanges. Elle donne l'opportunité à des associations partenaires d'exercer leurs activités au sein de la M.J.C. des Capucins.

---

**La MJC des Capucins-centre Berlioz est également agréée depuis 2000 Centre Social par la Caisse d'Allocations Familiales du Doubs et développe des actions en direction des familles de quartier.**

## Comment participer à une activité ?

Pour toutes les activités, il y a la possibilité de commencer par une séance d'essai gratuite. Ensuite, il vous faut acquérir **la carte d'adhérent à la M.J.C. des Capucins et cette adhésion permet de soutenir la MJC des Capucins Centre Berlioz dans ses projets :**

- elle est individuelle
- elle est votre adhésion à la M.J.C. des Capucins
- elle est votre assurance et votre adhésion à la FRMJC
- elle vous permet de participer à l'Assemblée Générale, d'être électeur et éligible dans l'association (dès l'âge de 16 ans).
- elle est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2023 au 31 août 2024.

**Pour la plupart des activités, une cotisation annuelle est demandée.**

Le montant varie selon l'activité et est fixé en fonction du personnel d'encadrement (soit bénévole, soit salarié) et du matériel utilisé.

La MJC des Capucins se réserve le droit d'annuler un atelier si le nombre d'adhérents est insuffisant. Les cours et les intitulés ainsi que les horaires pourraient subir quelques changements. Toute activité commencée sera due dans sa totalité. Le règlement de l'activité se fait après un essai et peut se régler au comptant ou en trois fois. En cas de force majeure, la MJC des Capucins prendra la décision de rembourser en fonction de la situation du moment.

**Les activités débutent le lundi 11 septembre 2023  
et se terminent le 22 juin 2024.**

**Elles n'ont pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.**

Adhésion (valable du 1<sup>er</sup> septembre 2023 au 31 août 2024) :

- Adulte 15 € (+16 ans)
- Enfant 10 € (-16 ans)
- Famille 25 € (À partir de trois personnes vivant sous le même toit et inscrite chacune à une activité de la MJC des Capucins)
- Adhésion 5€ pour les activités mensuelles/ponctuelles (max 3 fois)

Réduction sur les activités (non cumulable) : -10% sur la 3<sup>ème</sup> activité et à partir de 3 inscriptions simultanées. Espèces, chèques, CB, chèques vacances et chèques sport acceptés.

L'adhésion à une activité de la M.J.C. des Capucins donne droit à des tarifs réduits, lors de divers spectacles ou stages proposés par la M.J.C. des Capucins.

## RAPPEL SÉCURITÉ

- Vous devez accompagner vos enfants jusqu'au lieu de l'activité et vous assurer que l'animateur (trice) est présent(e). Le mineur est sous votre responsabilité en l'absence de l'animateur (trice) !
- Les absences d'animateurs sont signalées, dès que possible par message (sms) ou par mail.
- Il est impératif de nous laisser un numéro de portable ou une adresse mail !
- GYMNASTIQUE : A l'inscription, apporter une photo, plus d'obligation de certificat médical pour les activités sans licence fédérale et hors compétition, sauf pour les moins de 16 ans. Nous invitons nos adhérents à vérifier auprès de leur médecin traitant, leur capacité à suivre les activités physiques et sportives. (Éléments transmis par la DRJSCS)
- Les cours et les intitulés ainsi que les horaires pourraient subir quelques changements.

**À ne pas manquer ...**  
**LES PORTES OUVERTES**  
vous y découvrirez vos activités, ainsi  
que beaucoup d'autres encore ...

**Samedi**  
**9 septembre**  
**2023**

*Merci encore pour la confiance que vous nous témoignerez  
...et bonne saison 2023/2024 à tous !*

**SEMAINE D'ESSAIS GRATUITS**  
**du lundi 11 septembre au samedi 16 septembre 2023**

# **HYPER**



## **PONTARLIER**

Tél. 03 81 46 72 47

*les nouveaux  
commerçants*



## **GARAGE**

# **BDA**

Bastien Deschamps Automobiles

**18, Rue Eugène Thévenin - 25300 Pontarlier**

**03 81 69 66 27**

*La M. J. C. des Capucins,  
c'est aussi la volonté d'être là pour créer du lien !*

## LE CAFÉ HANDI'CAPUCINS

Parent d'un enfant différent ?...Retrouvons-nous pour échanger librement sur notre quotidien, nos difficultés, nos joies...dans un cadre bienveillant et une ambiance chaleureuse et conviviale.

Un lieu ouvert à tous, nous sommes à votre disposition pour informer, orienter...pour vous aider tout simplement. L'échange d'expériences permet de s'entraider !

Venez selon vos disponibilités et vos envies.

1 fois par mois, le jeudi de 9h à 12h, à la MJC des Capucins

**Renseignements :** MJC des Capucins  
directionmjcdescapucins@yahoo.fr  
Tél : 06 71 96 77 15



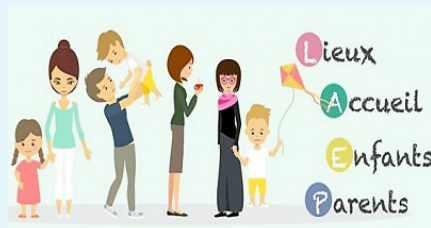
## LAEP - ACCUEIL ENFANTS PARENTS

Une fois par semaine, nous accueillons les enfants de moins de 4 ans, accompagnés d'au moins un parent ou référent, pour un moment de jeu et de partage, en toute simplicité et sans engagement, dans un espace dédié aux plus petits.

Le vendredi de 9h à 12h

Salle petite enfance de la MJC des Capucins.

**Renseignements :**  
MJC des Capucins  
03 81 39 02 09



# Centre Social Berlioz de la MJC des Capucins



Le **Centre Social Berlioz** est situé à côté de la piscine de Pontarlier. C'est une structure de proximité, proche de la population des quartiers des Symphoriales, des Tours et Rouget de l'Isle. Le Centre Berlioz est ouvert à tous, de la petite enfance aux personnes âgées. Sa richesse et sa force sont une mixité culturelle faite de rencontres, d'échanges, de rires et de souvenirs au travers des projets qu'il mène. Marie-Pierre, responsable du Centre et son équipe : Arthur, Filiz et Hugo... se feront un plaisir de vous y accueillir.



## LE CENTRE BERLIOZ C'EST AUSSI :

**Un comité de famille ...**  
collectif d'habitants,  
de parents, d'ados qui  
s'investissent pour leur  
centre et réfléchissent à de  
nouveaux projets ...

**LAEP : Accueil Parents Enfants**  
Lieu d'animations, de rencontres entre  
enfants et parents ou grands-parents  
... par le jeu, les échanges et surtout la  
convivialité. (jeudi de 9h à 12h)

Animations famille  
Soirées dansantes • Soirées jeux  
Animations de quartier • Atelier cuisine

Impressions  
et reliures de  
documents ...  
et bien d'autres  
choses !

Lieu d'animations,  
de projets et  
d'accompagnements  
initiatives habitants,  
projets ados...

Rencontre et  
écoute autour d'un café

Permanences démarches  
administratives (CV, impôts, papiers  
d'identité...prendre rendez-vous)

ET BIEN D'AUTRES CHOSES...



## AIDE AUX DEVOIRS APRÈS L'ÉCOLE – DU CP À LA 3ÈME

Une équipe de bénévoles accompagne les enfants dans leurs devoirs, de 16h30 à 18h30, du lundi au vendredi, sauf le mercredi et vacances.

Primaires : de 16h30 à 17h30 / Collégiens : de 17h30 à 18h30

**Infos et préinscriptions :** mercredi 6 septembre 2023  
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

**Reprise :** lundi 11 septembre 2023



# ACCUEIL DE LOISIRS

**Mercredi** : De 6 à 12 ans et pendant les vacances scolaires

Demi-journée ou journée - Possibilité de repas

8h30-12h et/ou 13h30-17h - Tarification forfaitaire selon les revenus

**Infos et Pré inscription** mercredi 6 septembre 2023 / **Reprise** : mercredi 13 septembre 2023

**Contact** : Arthur AMOUREUX : animationsberlioz@yahoo.fr



## DES PROJETS DIVERS ET VARIÉS...



### **Autour de la famille et Projets Habitants**

Soirées jeux, Sorties familles,  
Fête de quartier : non définie à ce jour  
Vide Grenier : 10 septembre 2023,  
Sport en familles, Soirées dansantes, Repas  
du Monde, Café des parents,  
Week-ends familles, Rencontres...

### **Actions ados (de 12 à 15 ans)/PARLONCAP**

Semaine à thème pendant les vacances  
Camps été, Camp filles, Weekend évasion...  
Projet culturel, Soirées,  
Espace Jeunes (15-25ans)...

### **Pour toutes ces activités, une adhésion à l'association est demandée :**

Enfants (moins de 16 ans) : 8€

Adultes (+ de 16 ans) : 12€

Famille (min. 3 personnes) : 20€

### **Ensemble, tout simplement**

Plusieurs sorties par mois :  
visites, balades, gastronomie, culture,  
détente, sport, vélo, découverte du  
patrimoine, théâtre...

planning proposé chaque mois

Tous les jeudis ou vendredis  
de 14h à 16h

Animations à thème  
balade, cuisine, jeux...

### **Renseignements :**

Filiz : 07 82 74 85 65

mediatricesociale.berlioz@yahoo.com



### **Secrétariat :**

Ouvert tous les jours

De 9h à 12h et de 14h à 18h

03 81 39 64 88 - 07 82 74 85 65

coordinationcentresocialberlioz@yahoo.com

### **Coordinatrice**

Marie-Pierre CURIEN

coordinationcentresocialberlioz@yahoo.com

Préinscription à partir du **mercredi 6 septembre 2023**,

de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

pour l'accueil de loisirs, l'aide aux devoirs, (primaire, collège)  
le tournoi inter-quartiers, adhésion...

Page Facebook : Centre Social Berlioz



le Pain de l'Ours  
boulangerie de(s) sens



Pains au levain naturel  
Viennoiseries  
Biscuiterie



---

Ouverture Mi-Septembre 23

38 rue de Besancon  
25300 PONTARLIER



Le Pain de l'Ours



le\_pain\_de\_Lours

## CARROT CAKE

**Mercredi 25 octobre 2023** – 9h à 16h30 (prévoir repas)

Techniques : déchiffrer une recette - cuire un gâteau dans un moule à manquer ou à cake - glaçage crémeux

**Tarif** : 60€ + adhésion (voir page 4)

## GALETTE DES ROIS

**Mercredi 4 et jeudi 5 janvier 2024** – 9h à 16h30 (prévoir repas)

Techniques : pâte feuilletée – frangipane – décors

**Tarif** : 110€ + adhésion (voir page 4)

## ENTREMET DE PÂQUES

**Samedi 16 et dimanche 17 mars 2024** - 14h30-17h30 et 10h-16h30 (prévoir repas)

Techniques : Montage d'entremet, réalisation de mousse, biscuit, croustillant, glaçage miroir

**Tarif** : 85€ + adhésion (voir page 4)

## MACARONS

**Mercredi 17 et jeudi 18 avril 2024** - 9h à 16h30 (prévoir repas) et 9h à 12h

Techniques : macaronage – ganache – cuisson des coques

**Tarif** : 95€ + adhésion (voir page 4)

Les ateliers sont limités à 6 personnes – Dès 16 ans

Ingrédients fournis par la MJC des Capucins, à vous d'apporter votre matériel de cuisine (liste détaillée à l'inscription)

A partir de 2 ateliers : moins 10% sur le moins cher

Les 4 ateliers : 310€

**Animatrice** : **Roxane VUILLAUME** - [roxane.vuillaume@gmail.com](mailto:roxane.vuillaume@gmail.com)

**Lieu** : M.J.C. des Capucins - Grande cuisine



**ETS BECOULET  
PONTARLIER**

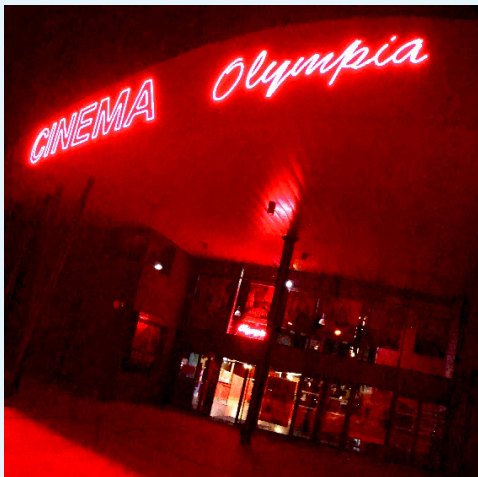
**03.81.38.89.50**

**03.81.39.91.30**

**PAPETERIES  
COMTOISES  
MORTEAU**

**03.81.67.73.02**

*LOISIRS CRÉATIFS - BEAUX-ARTS  
PAPETERIE FANTAISIE, CALCULATRICES  
CONSO. INFORMATIQUES ...*



**CINEMA**  
*Olympia*  
PONTARLIER



**Cinema olympia pontarlier**



**cine.olympia**



**www.cinema-pontarlier.fr**

## ÉVEIL SPORTIF

NOUVEAU

Accompagner l'enfant dans son développement moteur, morphologique et psychologique

Mardi	17h00-17h45	3/4 ans	MJC des Capucins	160€/an+adh
Mardi	17h45-18h30	5/6 ans		

**Animateur :** Pierre JUET – 06.45.59.82.29 – pierre.juet25@laposte.net

**Reprise :** le mardi 12 septembre 2023

## DANSES AVEC SYLVIE

Mardi	17h30-18h30	Street Jazz – 8/12 ans	MJC des Capucins	185€/an+adh
Mardi	18h30-19h45	Street Jazz – 11/15 ans		190€/an+adh

**Animatrice :** Sylvie PERRET : sylvieperret25@gmail.com

**Reprise :** le mardi 12 septembre 2023

## SALSA CUBAINE

NOUVEAU

Lundi	18h45-20h00	Débutants	Maison des Associations	185€/an+adh
Lundi	20h00-21h15	Intermédiaires (1 an de salsa min)		190€/an+adh

**Animateur :** Emmanuel ROBERT de SALSA CUBANA CLUB

06 26 55 35 75 - manourobert2014@gmail.com

**Reprise :** le lundi 11 septembre 2023

# GYMNASTIQUE

<b>Lundi</b>	09h15-10h15	Cardio renforcement	MJC	Khadafi
	10h15-11h15	Stretching	MJC	Khadafi
	14h00-15h00	Cuisses/Abdo/Fessiers	MJC	Khadafi
	15h00-16h00	Ball Forme	MJC	Khadafi
	18h30-19h30	Cuisses/Abdo/Fessiers	MJC	Khadafi
	19h30-20h30	Pilates-Stretching	MJC	Khadafi
<b>Mardi</b>	09h00-10h00	Cuisses/Abdo/Fessiers	MJC	Sylvie
	10h00-11h00	Pilates-Stretching	MJC	Sylvie
	14h00-15h00	Gym douce	MJC	Sylvie
	15h00-16h00	Gym douce	MJC	Sylvie
<b>Jeudi</b>	09h00-10h00	Cuisses/Abdo/Fessiers	MJC	Sylvie
	10h00-11h00	Pilates-Stretching	MJC	Sylvie
	18h30-19h30	Step-Cardio-Danse	MJC	Sylvie
	19h30-20h30	Pilates-Stretching	MJC	Sylvie
<b>Vendredi</b>	09h15-10h15	Cardio renforcement	MJC	Khadafi
	10h15-11h15	Stretching	MJC	Khadafi

**Animateurs :** Sylvie PERRET - Khadafi CHAOUI

**Lieu :** M.J.C. des Capucins **Reprise :** le lundi 11 septembre 2023

**Tarifs :** 1 cours/semaine : 160€/an + adhésion MJC des Capucins  
 2 cours/semaine : 210€/an + adhésion MJC des Capucins  
 3 cours/semaine : 250€/an + adhésion MJC des Capucins  
 4 cours/semaine : 280€/an + adhésion MJC des Capucins  
 5 cours et + /semaine : 300€/an + adhésion MJC des Capucins  
 « Gym douce » : 140€/an + adhésion MJC des Capucins



**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES A L'ACCUEIL !**

Renseignement : MJC des Capucins- 03 81 39 02 09

**Serviette et tapis obligatoires**

**Essais gratuits sur inscriptions**

**du lundi 11 septembre au vendredi 15 septembre 2023**

# DANSES AVEC ROXANE

<b>Lundi</b>	18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	HIP HOP ados - débutants DANCEHALL - débutants STREET JAZZ GIRLY/TALONS - inter/avancés	11/14 ans Ados +15 ans/Adultes Ados +15 ans/Adultes
<b>Mardi</b>	18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	HIP HOP ados - intermédiaires DANCEHALL - inter/avancés HIP HOP - inter/avancés	12/14 ans Ados +15 ans/Adultes Ados +15 ans/Adultes
<b>Mercredi</b>	15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	DANCEHALL ados - tous niveaux HIP HOP enfants - débutants HIP HOP enfants - intermédiaires HOUSE - inter/avancés DANCEHALL AFRO - inter/avancés ATELIER CRÉATIF - toutes disciplines	11/14 ans - groupe 2 8/10 ans 9/11 ans Ados +15 ans/Adultes Ados +15 ans/Adultes Avancé ++
<b>Jeudi</b>	18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	DANCEHALL ados - tous niveaux HIP HOP - débutants STREET JAZZ CONTEMPORAIN - tous niveaux	11/14 ans - groupe 1 Ados +15 ans/Adultes Ados +15 ans/Adultes
<b>Vendredi</b>	18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	STREET JAZZ CONTEMPORAIN - tous niveaux DANSE ORIENTALE STREET JAZZ GIRLY/TALONS - débutants/inter	15/17 ans Ados +15 ans/Adultes Ados +15 ans/Adultes

**Animatrice :** Roxane VUILLAUME - [roxane.vuillaume@gmail.com](mailto:roxane.vuillaume@gmail.com)

**Lieu :** Salle Pergaud

**Reprise :** le lundi 11 septembre 2023

**Tarifs :**

- 1 cours/semaine : 185€/an + adhésion MJC des Capucins
- 2 cours/semaine : 290€/an + adhésion MJC des Capucins
- 3 cours/semaine : 370€/an + adhésion MJC des Capucins
- 4 cours/semaine : 450€/an + adhésion MJC des Capucins
- 5 cours et + /semaine : 535€/an + adhésion MJC des Capucins

# MODERN'JAZZ

Carole TURQUER vous propose ses nouveaux ateliers de danse

## ADOS

### Les ateliers du samedi

(à partir de 11 ans)

Samedi **23 septembre** 2023

Samedi **11 novembre** 2023

Samedi **9 décembre** 2023

Samedi **27 janvier** 2024

Samedi **9 mars** 2024

Samedi **6 avril** 2024

Samedi **25 mai** 2024

**Horaires :** de 16h à 18h

**Tarif :** 12€ l'atelier  
70€ les 7 ateliers

## ADULTES

### Les ateliers du dimanche

Dimanche **24 septembre** 2023

Dimanche **12 novembre** 2023

Dimanche **10 décembre** 2023

Dimanche **28 janvier** 2024

Dimanche **10 mars** 2024

Dimanche **7 avril** 2024

Dimanche **26 mai** 2024

**Horaires :** de 10h à 16h (prévoir son repas)

**Tarif :** 28€ l'atelier  
175€ les 7 ateliers

**Inscriptions : [asso.akoni@gmail.com](mailto:asso.akoni@gmail.com)**

au plus tard, 5 jours avant la date de l'atelier



## PÔLE DANCE

**NOUVEAU**

<b>Samedi 30 septembre 2023</b>	10h-12h	14h-16h	Salle de danse MJC des Capucins
<b>Samedi 21 octobre 2023</b>	10h-12h	14h-16h	
<b>Samedi 18 novembre 2023</b>	10h-12h	14h-16h	
<b>Samedi 16 décembre 2023</b>	10h-12h	14h-16h	
<b>Samedi 20 janvier 2024</b>	10h-12h	14h-16h	
<b>Samedi 10 février 2024</b>	10h-12h	14h-16h	
<b>Samedi 23 mars 2024</b>	10h-12h	14h-16h	
<b>Samedi 13 avril 2024</b>	10h-12h	14h-16h	
<b>Samedi 18 mai 2024</b>	10h-12h	14h-16h	
<b>Samedi 15 juin 2024</b>	10h-12h	14h-16h	

**Animateur :** Franck BERNARD – 06.85.34.06.55

**Tarifs :** L'atelier de 2h – 20€ / La journée (2x2h) – 35€

Abonnement annuel (1x2h) – 185€ ou total (2x2h) - 310€ + adhésion (voir page 4)

## SALSA PORTORICAINE ET BACHATA

**NOUVEAU**

<b>Samedi 7 octobre 2023</b>	14h00 – 15h15	Bachata
<b>Samedi 7 octobre 2023</b>	15h30 – 16h45	Salsa Portoricaine
<b>Samedi 25 novembre 2023</b>	14h00 – 15h15	Bachata
<b>Samedi 25 novembre 2023</b>	15h30 – 16h45	Salsa Portoricaine
<b>Samedi 3 février 2024</b>	14h00 – 15h15	Bachata
<b>Samedi 3 février 2024</b>	15h30 – 16h45	Salsa Portoricaine
<b>Samedi 6 avril 2024</b>	14h00 – 15h15	Bachata
<b>Samedi 6 avril 2024</b>	15h30 – 16h45	Salsa Portoricaine

**Animateurs :** ANGE & FLO SALSAFEVER – 06.84.05.34.10 – ange.flo.salsa@gmail.com

**Tarifs :** Le cours : 18€ / Abonnement total : 120€ + adhésion (voir page 4)

# STAGE DE DANSE UN ÉTÉ À PONTARLIER



## ET DURANT TOUTE LA SAISON 2023/2024

### MODERN'JAZZ

avec **Vincent ANSART**

14 et 15 octobre 2023



### STAGES DE DANSE

**Couple et solo**



DANSE ORIENTALE  
avec **SORAHIA**

DANSE INDIENNE  
avec **BINDIYA**

2 décembre 2023 et 4 mai 2024



### SALSA PORTORICAINE ET BACHATA

**suivies d'une soirée...**

12 janvier 2024 et 24 mai 2024

**Et encore...**

Break Dance, Rock Jive, Folk...

### **Renseignements :**

MJC des Capucins : 03 81 39 02 09

**TERRASSE  
60 PLACES**

Avantages\* **-15%**  
Jeunes

**Pizzeria  
Romagnola**

**Mercredi - Jeudi  
Vendredi - Samedi  
Dimanche**

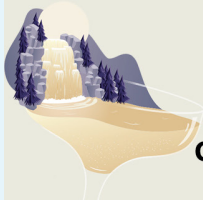
Fermé le dimanche midi

**Tél. 03 81 46 72 76**  
**25300 Doubs**

\*Usage individuel, modalité au restaurant

**HYPERBOISSONS**

LA CAVE & TOUT CE QUI SE BOIT



**ZAC DES SAUGES 25300 DOUBS**  
**03 81 49 61 19**  
**contact@hyperboissons-pontarlier.fr**



## ACCORDÉON DIATONIQUE

**Animatrice :** Yvette BEZ - [yvette.bez@gmail.com](mailto:yvette.bez@gmail.com)

**Horaire :** Le mercredi - Tous les 15 jours de 18h à 19h (débutants)

**Lieu :** M.J.C. des Capucins

**Tarif :** 90€/an + adhésion MJC des Capucins

**Reprise :** le mercredi 13 septembre 2023

## LA GINGUETTE A YVETTE

La Guinguette à Yvette : des musiciens issus de l'atelier Accordéon diatonique d'Yvette, de la MJC des Capucins, auxquels s'ajoutent pour le plus grand plaisir des oreilles, divers instrumentistes (avec accordéons chromatiques, guitare, violon, cajon, flûte...)

**Renseignements :** Yvette BEZ - [yvette.bez@gmail.com](mailto:yvette.bez@gmail.com)

---

## ÉCHAPPÉE BELLE

Randonnées, sorties nature et culturelles... Sans niveau de difficultés  
Tous les mardis de 13h30 à 17h30

**Animatrice :** Évelyne QUERRY – [06 25 00 16 20](tel:0625001620)

**Tarif :** 50€/an + adhésion MJC des Capucins

**Reprise :** le mardi 12 septembre 2023

# La Boutique du Sourire

CRÉATEUR DE SOURIRE



- Décorations de mariage, anniversaire, baptême, retraite ...
- Faire-parts mariage et naissance ...
- Location et vente de déguisements, Accessoires (perruques, chapeaux, maquillage...)

- Articles humoristiques, cartes et diplômes, helium ...
- Nappes et serviettes
- Décorations événementielles pour entreprises ...
- Pétards et feux d'artifices

**23 RUE DE SALINS - PONTARLIER - 03 81 46 70 23**  
**[www.laboutiquedusourire.fr](http://www.laboutiquedusourire.fr)**

# THÉÂTRE

<b>Mardi</b>	17h15-18h15	<b>Brighella</b>	Théâtre du Lavoir
<b>Mardi</b>	18h15-19h15	<b>Pulcinella</b>	Théâtre du Lavoir
<b>Mardi</b>	19h15-20h15	<b>Scappino</b>	Théâtre du Lavoir
<b>Mardi</b>	20h15-21h15	<b>Pantalone</b>	Théâtre du Lavoir
<b>Mercredi</b>	10h00-11h00	<b>Pagliaccio</b>	Théâtre du Lavoir
<b>Mercredi</b>	13h30-14h30	<b>Colombina</b>	Maison des Associations
<b>Mercredi</b>	14h30-15h30	<b>Pedrolino</b>	Maison des Associations
<b>Mercredi</b>	15h30-16h30	<b>Arlucchino</b>	Maison des Associations
<b>Mercredi</b>	16h30-17h30	<b>Scaramuccia</b>	Maison des Associations
<b>Jeudi</b>	17h15-18h15	<b>Balanzone</b>	Théâtre du Lavoir
<b>Jeudi</b>	20h30-21h30	<b>Stenterello</b>	Théâtre du Lavoir

**Animatrice :** Sandra TIVAN – 06 72 95 83 79 - [theatrepicure@yahoo.fr](mailto:theatrepicure@yahoo.fr)

**Tarif :** 165€/an (-16ans) - 180€/an (+16ans) + adhésion MJC des Capucins

**Reprise :** le mardi 12 septembre 2023

**avec une réunion OBLIGATOIRE,  
pour tous les groupes, à 19h30 au Théâtre du Lavoir à Pontarlier**



# Avenir

BUREAUTIQUE



## Expert en solutions d'impression et communications digitales.



03 81 88 62 55



[contact@avenirbureautique.fr](mailto:contact@avenirbureautique.fr)



5 Rue de Châtillon, 25480 École-Valentin



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





# ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

**Animateurs :** Camille GENEVE - Justin BENAY - Sébastien DANES  
alshcapucins@yahoo.fr - 07 81 46 87 39 ou 03 81 39 02 09

**Horaires :** du lundi au vendredi (sauf mercredi)

**Primaires :** 16h30-17h30 - **Secondaires :** 17h30-18h30 (sauf vendredi de 17h à 18h)

Le mardi et le vendredi seront consacrés aux activités et projets de découverte

**Tarif :** UNIQUEMENT l'adhésion à la MJC des Capucins

**Reprise :** le lundi 11 septembre 2023

# FRANÇAIS – ALPHABÉTISATION

<b>Lundi</b>	9h30-10h45	Primo arrivants	MJC / E.Piaf
<b>Lundi</b>	18h45-20h00	Mixte	Centre Berlioz
<b>Jeudi</b>	9h30-10h45	Français intermed.	MJC / E.Piaf
<b>Vendredi</b>	9h30-10h45	Mixte - 2 groupes	MJC/Rez de chaussée

**Renseignements :** Sandra TIVAN – theatrepicture@yahoo.fr – 06 72 95 83 79

**Reprise :** le lundi 18 septembre 2023

**APPEL À  
BÉNÉVOLES !**

Comme chaque année, la MJC des Capucins et son Centre Berlioz ont besoin de vous !  
C'est grâce au temps que vous accordez à notre association que de nouveaux projets peuvent voir le jour.  
Alors n'hésitez pas à rejoindre l'équipe pour devenir bénévole une heure, une soirée ou une journée !  
Venez partager avec nous un temps convivial autour d'une activité ou d'un événement,  
pour proposer votre expérience ou en développer de nouvelles !



# Info Réseaux Services



**VENTE ET MAINTENANCE INFORMATIQUE  
OCCASION RECONDITIONNÉ**

**RÉPARATION TOUTES MARQUES**

**66 RUE DE BESANÇON 25300 PONTARLIER - 06 37 53 15 77**

Apparemment la beauté vient de l'intérieur...  
mais avec nous ça devrait aller plus vite !



**WHY NOT**

SALON DE COIFFURE • ESTHÉTIQUE

Salons de coiffure - Place Saint Pierre à Pontarlier

## ATELIERS D'ITALIEN « CIAO ITALIA »

<b>Mercredi</b>	18h15 - 19h15	«Ci provo !» (J'essaie !) - Initiation	170€/an + adh.
<b>Mercredi</b>	19h15 - 20h15	«Vado avanti !» (J'avance !) - Débutant-inter	170€/an + adh.
<b>Lundi</b>	18h15 - 19h15	«Insisto !» (J'insiste !) - Intermédiaire-avancé	170€/an + adh.
<b>Lundi</b>	19h15 - 20h30	«Parlo italiano !» - Conversation italienne	130€/an + adh.

\*2 à 3 lundi par mois (calendrier donné par l'animatrice)

**Animatrice:** Sandra TIVAN – [theatrepicure@yahoo.fr](mailto:theatrepicure@yahoo.fr) – 06 72 95 83 79

**Lieu :** Salle E. Piaf - M.J.C. des Capucins

**Reprise :** le lundi 11 septembre 2023

---

## ASTRO CLUB – OBSERVATOIRE DE LA PERDRIX

**Responsable du Club :** Julien LAMBERT

En priorité le mail [julienlambert25@hotmail.fr](mailto:julienlambert25@hotmail.fr) - 06 77 53 91 83

**Animateurs :** auto-animation par les adhérents du Club les plus confirmés

**Horaire et Lieux :** le vendredi à 20h30, tous les 15 jours, à l'Observatoire de la Perdrix (Haute-rive-la-Fresse) et en hiver à la MJC des Capucins, salle informatique.

**Calendrier détaillé des réunions sur <http://astro-pontarlier.jimdo.com/>**

**Tarif :** 50€/an + adhésion MJC des Capucins

**Reprise :** le vendredi 15 septembre 2023

**Des minis-stages JUNIORS (7/12ans) auront lieu durant la saison**

## ATELIER INFORMATIQUE FACILE

<b>Lundi</b>	14h00-16h00	Débutant / Aller plus loin	reprise lundi 2 octobre 2023
<b>Mardi</b>	09h00-11h00	Débutant	reprise mardi 3 octobre 2023
	14h00-16h00	Aller plus loin	reprise mardi 3 octobre 2023
<b>Jeudi</b>	09h00-11h00	Aller plus loin	reprise jeudi 5 octobre 2023
	14h00-16h00	Débutant	reprise jeudi 5 octobre 2023

**Animateurs :** Noël BERTHIER - 06 73 74 29 40 - Gérard BERNE - Jean-Marie DURAND

**Tarif :** 160€/an + adh. MJC des Capucins **Lieu :** Salle Informatique – M.J.C. des Capucins

## STAGES INTENSIFS À THEME

N°	Intitulé	Date du stage	Animateur
1	Tablette & Smartphone Android aller plus loin	16 septembre 2023	Noëlw
2	Livre photos sur Internet PC-MAC	7 octobre 2023	Michelle
3	MacBook aller plus loin	18 novembre 2023	Noël - Gérard
4	Construire son voyage en Europe	9 décembre 2023	Noël
5	Sauvegarder son ordinateur PC-MAC - Nouveau	16 décembre 2023	Noël
6	Compte Facebook	20 janvier 2024	Sandra
7	Tablette et Smartphone IOS-Apple	9 mars 2024	Gérard
8	Comment réaliser un diaporama - Nouveau	11 mars 2024	Jean-Marie

**Tarif :** 30€ (1 stage), 20€ (2 stages) ou 15€ (à partir du 3 stages)

**Horaires :** De 9h à 12h et de 14h à 17h (avec pauses)

**Info/résa :** Noël 06.73.74.29.40 ou noel.berthier@gmail.com

# ATELIERS ARTS PLASTIQUES AVEC MELANIA

<b>Lundi</b> 1 fois /15 jours	14h00-16h00	DIGITAL PAINTING (débutants)	Dès 16 ans / Adultes	160€/an+adh.
<b>Mardi</b>	14h00-16h30	ARTS PLASTIQUES	Adultes	275€/an+adh.
	17h00-18h00	MODELAGE	Enfants dès 5 ans	145€/an+adh.
	18h15-19h45	BD / MANGA	Dès 11 ans	180€/an+adh.
<b>Mercredi</b>	14h00-15h00	ARTS PLASTIQUES	6/10 ans	145€/an+adh.
	15h00-16h00	DESSIN	8/12 ans	145€/an+adh.
	16h00-17h30	ARTS PLASTIQUES	Ados 13/17 ans	180€/an+adh.
	18h00-20h30	ARTS PLASTIQUES	Adultes	275€/an+adh.
<b>Jeudi</b>	09h00-11h30	ARTS PLASTIQUES	Adultes	275€/an+adh.
	14h00-16h30	ARTS PLASTIQUES	Adultes	275€/an+adh.
	17h15-18h45	BD / MANGA	Dès 11 ans	180€/an+adh.

**Animatrice :** Melania CAMUTI - artiste peintre (diplômée des Beaux Arts de Lyon)  
06 70 63 63 55 - melania.camuti@orange.fr

**Lieu :** M.J.C. des Capucins - **Reprise :** le lundi 11 septembre 2023

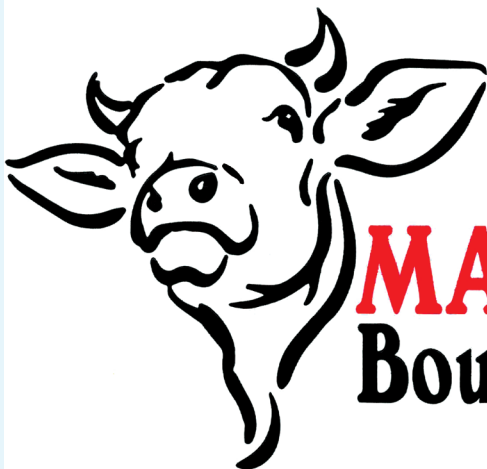
## POTERIE ADULTES

**Animatrice :** Christine D'HOUTAUD - cdhoutaud@gmail.com

**Horaires :** Lundi (2 à 3/mois selon calendrier) - 18h00-20h00

**Lieu :** M.J.C. des Capucins - **Tarif :** 195€/an + adhésion MJC des Capucins

**Reprise :** le lundi 11 septembre 2023



**ABM**

**MARKETING**  
**Boucherie Halal**

**5 route de Villers le Lac  
25500 - Les Fins**

**03 81 67 87 45**

**City Parc  
25300 - Pontarlier**

**03 81 46 12 87**

## CLUB PHOTO

**Animateur :** Olivier - [olivier.goillot@laposte.net](mailto:olivier.goillot@laposte.net)

**Horaire :** Lundi - 19h30-21h30 (tous les 15 jours, calendrier à disposition)

**Lieu :** M.J.C. des Capucins

**Tarif :** 105€/an + adhésion MJC des Capucins

**Reprise :** le lundi 11 septembre 2023

---

## ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT (ALSH)

L'ALSH est là pour accueillir vos enfants, de 4 à 12 ans révolus, le mercredi et pendant les vacances scolaires. **Une brochure spécifique de l'ALSH est à votre disposition** à la MJC des Capucins-Centre Berlioz, où vous trouverez toutes les informations pratiques.

**Renseignements :** Camille GENEVE - [alshcapucins@yahoo.fr](mailto:alshcapucins@yahoo.fr)

07 81 46 87 39 ou 03 81 39 02 09

**Reprise :** le mercredi 13 septembre 2023

## PLANET'ADOS

Un flyer spécifique dédié à « PLANET'ADOS » est à votre disposition à la MJC des Capucins-Centre Berlioz, où vous trouverez les informations pratiques.

**Renseignements :** Justin BENAY - [06 99 55 32 17 - planet.ados2020@yahoo.com](mailto:06_99_55_32_17_planet.ados2020@yahoo.com)

**Reprise :** le mercredi 13 septembre 2023

L'Accueil de Loisirs et «Planet'Ados» participent au Collectif **PARLONCAP**

(Maison de quartier des PAReuses, MPT des LONGs Traits, MJC des CAPucins-Centre Berlioz) avec des temps forts :

**Tournoi inter-quartiers • Projet culturel à la Toussaint • Spectacle de fin d'année • Semaine à thème à Pâques**

# ASSOCIATIONS PARTENAIRES

Si vous êtes intéressés par les activités  
des associations partenaires et pour tout autre renseignement...  
Veuillez contacter directement les associations partenaires  
qui gèrent elles-mêmes leurs activités !

## ASSOCIATION PONTISSALIENNE DE LOISIRS

FRIVOLITE ET DENTELLE FUSEAU avec Michèle RACLE

**Lieu** : Salle N°5 (RDC du Théâtre B. Blier) - **Horaires** : Lundi de 13h30 à 16h30

VANNERIE avec Jean-Pierre MINAZZI

**Lieu** : M.J.C. des Capucins - Salle E.Piaf - **Horaires** : Lundi de 13h30 à 17h00

AQUARELLE PEINTURE avec Paulette MIOT

**Lieu** : M.J.C. des Capucins - Salles de dessin du bas

**Horaires** : Lundi et Vendredi de 13h30 à 16h30

**Renseignements** : 06 74 18 23 10 - 06 71 20 82 44

---

## YOGA D'ÉNERGIE

**Horaires** : Jeudi 17h45-19h00 et 19h15-20h30 / Vendredi : 9h30-10h45

**Lieu** : Maison des Associations

**Renseignements** : Marie-Annick JARROT - Myriam CALLIER - 06 44 89 42 64 - majarrot25@gmail.com

**Facebook** : Association Vents du Silence Franche Comté

**Reprise** : le jeudi 14 septembre 2023



# COMMUNICATION GESTUELLE

## ATELIER BÉBÉ SIGNE

Venez découvrir les signes issus de la Langue des Signes Française pour communiquer avec bébé, avant même qu'il puisse parler.

**Lieu :** Salle petite enfance - MJC des Capucins

**Renseignements et inscriptions :** Sandra PETERS - [aporteedesignes@hotmail.fr](mailto:aporteedesignes@hotmail.fr) - 06 70 78 99 05

## LES ATELIERS : MON MOMENT MAGIQUE JUNIORS

Des ateliers pour les enfants pour leur offrir une boîte à trésors bien-être, pour les autonomiser face au bonheur. Prendre soin de soi est important !

Plusieurs formats : minis (3-6 ans),  
                                    juniors (6-11 ans),  
                                    ados (+12 ans) en Duos (1 adulte et 1 enfant)

Plus d'infos : [www.monmomentmagique.com](http://www.monmomentmagique.com)

**Lieu :** MJC des Capucins

**Renseignements et inscriptions :** Sandra PETERS  
[sandra.p@monmomentmagique.com](mailto:sandra.p@monmomentmagique.com) - 06 70 78 99 05

---

## LE PION—TISSALIEN ECHECS

**Vendredi de 17h à 18h30**, hors vacances scolaires - Salle Edith Piaf  
Ecole d'échecs réservée aux jeunes.

**Jeu, apprentissage pour les débutants, analyse, préparation aux compétitions**

**Contact :** Christian CHARMIER – 06 30 93 94 65 – mail : [christian.charmier@gmail.com](mailto:christian.charmier@gmail.com)

Grégory CHARMIER – 06 45 92 84 86 – mail : [gregory.charmier@gmail.com](mailto:gregory.charmier@gmail.com)

Jacques ROUSSEY – 06 47 03 60 74 – mail : [jacques.roussey01@gmail.com](mailto:jacques.roussey01@gmail.com)

# ESPACE LIGUE

L'Espace Ligue est un espace d'accueil ouvert, géré par le Comité de la Ligue Contre le Cancer du Doubs-Besançon. Cet espace est adapté aux attentes des personnes malades et de leurs proches. L'Espace Ligue a été mis en place dans le but de donner les moyens aux personnes touchées par la maladie de bénéficier de soins de support tels que :

- l'accompagnement psychologique
- l'activité physique adaptée
- les soins socio-esthétiques

Dans l'optique de proposer le meilleur accompagnement possible, cet espace a vocation à soutenir au mieux le malade en proposant des activités et des conseils afin de lui permettre de se réapproprier son corps en lui redonnant énergie et confiance.



DOUBS (BESANÇON)

## ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE : GRATUIT ET CONFIDENTIEL (AU CCAS DE PONTARLIER)

Notre psychologue s'engage auprès des personnes de tout âge touchées par la maladie, anciennement malades ou proches de malade :

- dans un cadre neutre et bienveillant pour accueillir une parole libre
- pour une écoute spécifique, à un rythme adapté, selon les étapes traversées
- pour un accompagnement ajusté aux besoins de chacun

Sur rendez-vous au 03 81 81 70 38 ou au 06 42 34 56 79



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (MJC DES CAPUCINS À PONTARLIER)

L'activité physique adaptée pendant et après les traitements pour :

- améliorer la qualité de vie (bénéfique sur l'anxiété, la dépression, le sommeil, l'image du corps et le bien-être),
- diminuer la sensation de fatigue sans effet secondaire,
- diminuer les risques de rechute.

Mercredi - 13h-14h30 avec Jonas - 06 74 22 43 08

Reprise : le mercredi 13 septembre 2023



## SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUE (MJC DES CAPUCINS À PONTARLIER)

Basée sur les soins du corps (massages, manucure, maquillage correcteur, etc.), une séance de socio-esthétique :

- apporte une réponse personnalisée aux malades, en s'adaptant à leurs maux et leurs attentes
- un temps d'écoute privilégié autour du rapport au corps, des effets de la maladie et des traitements

Horaire : Vendredi de 9h30 à 11h00 avec Aline - 07 71 70 68 29

Reprise : le vendredi 15 septembre 2023



# La Presse Pontissalienne

*Abonnez-vous à un tarif préférentiel  
et Recevez le chez vous !*

1 numéro  
GRATUIT

~~36<sup>€</sup><sub>00</sub>~~  
**33<sup>€</sup><sub>00</sub>**

les 12 numéros

3 numéros  
GRATUITS

~~72<sup>€</sup><sub>00</sub>~~  
**63<sup>€</sup><sub>00</sub>**

les 24 numéros

Une édition de



**publipresse.fr**

logo - identité - création graphique - site internet  
panorama 360° - reportage photo - solutions tactiles ...

**03 81 67 90 80**  
[www.publipresse.fr](http://www.publipresse.fr)



18, rue de Salins  
**25300 PONTARLIER**  
mjcdescapucins@wanadoo.fr  
**www.mjcdescapucins.fr**

Illustration de couverture Melania CAMUTI  
conception/Impression :  **publipresse.fr**



région **BOURGOGNE  
FRANCHE-COMTÉ**

