

Maison  
des  
Jeunes  
et de la  
Culture

MORLAIX

**ACTIVITES**

2025 2026

[mjcmorlaix.com](http://mjcmorlaix.com)

# edito

La MJC est en perpétuel mouvement et de nombreuses animations (activités, stages de vacances, spectacles, concerts Trock'son) seront proposées en complément de cette programmation.

Arts vivants, culture pour tous, émancipation, rapport au monde, faire Humanité ensemble ... L'un des objectifs de notre association est de permettre à ces mots de dépasser le simple concept pour se réaliser, entrer dans le factuel. Ils ont un sens et à la MJC nous nous efforçons de les rendre concrets.

Pratiquer le théâtre, s'essayer aux arts du cirque, se coordonner sur des chorégraphies de danse hip hop, échanger des savoirs autour de sa passion pour la photographie, apprendre des techniques de couture, acquérir de nouvelles compétences en dessin, s'initier à la peinture et plus largement aux arts plastiques, jongler avec les mots pour trouver les meilleures punchlines et les mettre au diapason d'un rythme rappé et bien soutenu, avoir un espace pour jouer avec son groupe de rock, prendre soin de soi autour de pratiques sportives ou de relaxation ... ceci est concrètement le moyen de rendre vivant le projet associatif de la MJC. Plus que jamais, nous affirmons le rôle essentiel que tiennent ces activités artistiques et culturelles, qu'elles soient pratiquées par des amateurs ou proposées par des professionnels. Le spectacle vivant – et bel et bien vivant sous toutes ses formes – qu'il soit sur scène ou dans la salle, peu nous importe à la MJC, du moment qu'il soit accessible à toutes et tous ! Au quotidien, nous l'appliquons, nous le revendiquons, nous le défendons.

Nous vous invitons à découvrir la programmation pour cette nouvelle saison 2025 2026. Nous avons pris grand soin de veiller à ce qu'elle remplisse nos cœurs et qu'elle nourrisse aussi notre matière grise. Par les voix des artistes que nous invitons à venir s'exprimer tout au long de la saison dans l'auditorium de la MJC, petit écran propice à l'ouverture et à la découverte, nous émettons le souhait de ne pas être simplement spectateurs et spectatrices du Monde qui nous entoure, mais aussi de nous inciter à le faire évoluer vers toujours plus de solidarité, de nous encourager à agir et à interagir, collectivement, et à le vivre pleinement.

**Au plaisir de vous retrouver à la MJC !  
Bonne saison !**

Sophie Desurmont - Présidente / Eric Even - Directeur

RETROUVEZ-NOUS à la Fête des Associations  
samedi **6 sept 2025** / **10h - 18h**  
**Parc des expositions  
Langolvas**

# ACTIVITES



enfants / adolescents ●

## Arts plastiques

Animateur Charles VERGNOLLE

Au travers de l'histoire de l'Art et de ses artistes, découverte des différentes techniques picturales : figuratif, abstrait, portrait, Pop Art, Street Art, Architecture.

Accompagné de manière ludique, l'enfant pourra développer son imaginaire, pratiquer et acquérir ainsi différentes techniques de création, prendre confiance en lui.

**DÉBUT** | mercredi 24 sept 2025

<b>MERCREDI</b>	99€ à 165€ /an
8 / 12 ans	17h00 / 18h30

## Atelier Peinture Dessin et autres techniques

● adultes

Animateur Charles VERGNOLLE

Débutants comme confirmés, cet atelier est destiné aux personnes souhaitant acquérir des techniques de dessin et/ou pratiquer la peinture. Et pour s'initier aux différentes disciplines des arts plastiques.

**DÉBUT** | lundi 22 sept 2025

<b>LUNDI</b>	126€ à 210€ /an
16 ans et +	19h00 / 20h30

**DÉBUT** | mercredi 24 sept 2025

<b>MERCREDI</b>	126€ à 210€ /an
16 ans et +	19h00 / 20h30



# Ecole de cirque

● enfants / adolescents

Animateurs CIE du Cirque à Léon

À partir de 4 ans : approche par un travail sur le corps et son expressivité, la manipulation d'objets et le travail de l'équilibre.

**Adolescents et adultes** : découverte des arts de la scène et de la piste, développement des capacités physiques (souplesse, équilibre, agilité, tonicité) et d'expression et mise en avant des qualités artistiques de chacun.

**DÉBUT** mercredi 24 sept 2025

MERCREDI		* 119€ à 280€ /an
6 / 8 ans	15h00 / 16h30	
4 / 5 ans	16h30 / 17h30	
9 / 11 ans	17h30 / 19h30	
ados / adultes	19h30 / 21h30	

\* licence Fédération Française des Écoles de Cirque incluse.

Activité au collège Saint-Joseph à Morlaix.

Représentation en fin d'année scolaire.



# Hip hop

Animateur Daro NOCH

Initiation à la danse Hip Hop à travers la pratique de différents styles : break-dance, acrobaties, street-dance...

**DÉBUT** mardi 23 sept 2025

MARDI		99€ à 165€ /an
à partir de 10 ans	17h30 / 18h30	
12 ans et + ados	18h40 / 19h40	

Acquisition des techniques de base avec apprentissage de chorégraphies. Sorties accompagnées lors des événements locaux et régionaux sur le thème de la culture et de la danse Hip Hop.

Animatrice  
Barbora PILATIKOVA-JESTIN

# Pop Music Club



Si tu aimes chanter et que tu as envie de saisir le micro pour faire le show en solo ou avec d'autres chanteurs, cet atelier est fait pour toi !

Activité animée par une professionnelle du chant. Un objectif : se faire plaisir en exprimant tout son talent !

**DÉBUT** mercredi 24 sept 2025

MERCREDI		99€ à 165€ /an
8 / 10 ans	16h30 / 17h30	
12 ans et + & adultes	17h30 / 19h00	



# Théâtre

• enfants / adolescents / adultes

Les ateliers Théâtre de la MJC s'adressent aussi bien aux enfants qu'aux adultes avec plusieurs cours hebdomadaires selon le niveau et l'âge des participants. L'activité est centrée sur l'épanouissement individuel, tant artistique qu'intellectuel : éveil corporel, rythmique, diction, mémoire, étude de texte, lecture, déplacements...

• enfants

Animatrice  
Ligéia SINOQUET

**DÉBUT** | mardi 23 sept 2025

<b>MARDI</b>	99€ à 165€ /an
9 / 10 ans	18h00 / 19h00
<b>MERCREDI</b>	
Impro 11 ans et +	14h00 / 15h30
<b>VENDREDI</b>	
7 / 8 ans	17h30 / 18h30
10 / 11 ans	18h30 / 19h30

• adultes

Animatrice  
Ligéia SINOQUET

**DÉBUT** | mardi 23 & jeudi 25 sept 2025

<b>MARDI</b>	126€ à 210€ /an
16 ans et + adultes	19h15 / 21h00
<b>JEUDI</b>	
16 ans et + adultes	19h30 / 21h15



# Théâtre d'impro

adultes / adolescents •

Animateur Clément FORT

Pour inventer et jouer des scènes décalées, s'exprimer et libérer toute votre créativité au sein d'un groupe. Ateliers débutants et initiés.

**DÉBUT** | lundi 22 sept 2025

<b>LUNDI</b>	126€ à 206€ /an
adultes	17h50 / 19h50 20h10 / 22h10
<b>MERCREDI</b>	99€ à 165€ /an
14 ans + et ados	14h00 / 15h30

# Atelier Photo



Pour débutants ou + confirmés, un programme de 6 séances techniques et ludiques, pour apprendre et/ou approfondir ses connaissances et sa pratique photo.

Animateur  
Gérard HERVET

Calendrier des séances défini en groupe.

**DÉBUT** | lundi 13 oct 2025

<b>LUNDI</b>	6 séances 30€
adultes	18h00 / 20h00



# Balade Loisirs

• adultes

Chaque jeudi (hors vacances scolaires), RDV à 13h30. Balades sur Morlaix et alentours. Sorties de 2h30 maximum (8/10 km). Co-voiturage entre adhérents. Prévoir des chaussures de marche.

<b>JEUDI</b>	participation 5€ /an
adultes	13h30 / 16h00

**DÉBUT** | jeudi 25 sept 2025

La MJC accueille chaque semaine la **DRIM TIM** pour ses répétitions (association de Théâtre d'Impro).

Renseignements à l'accueil de la MJC.



# Tai Chi Chuan

## Taiji Quan

• adolescents  
adultes

Animateur Cyril CHEGARAY

Le Taiji Quan est un art martial dit de longue vie, qui invite à bouger lentement, de façon non traumatisante, en suivant une logique anatomique, biomécanique et martiale.

Ainsi, «faire du taichi», c'est préserver son corps. Nous cherchons un maintien ou une amélioration de la souplesse, de la coordination motrice et de l'équilibre, et un renforcement musculaire doux. C'est un exercice de mémoire aussi, lors de l'apprentissage puis de l'application des gestes, chorégraphiés en une série de mouvements précis, appelée Forme.

La forme proposée à la MJC est celle de l'école du Yangjia Michuan, transmise avec une approche conviviale et une progression pédagogique.

**DÉBUT** | lundi 22 sept 2025

<b>LUNDI</b>	126€ à 210€ /an
16 ans et + Initiés	17h15 / 18h45
débutants	19h00 / 20h30



# Postural ball

Animatrice  
Véronique FAUQUET

Méthode sportive douce, pratiquée avec un swiss ball (gros ballon).

En chorégraphie et en musique pour renforcer les muscles profonds et relaxer le corps et le mental. Alternance de postures statiques, et d'étirements passifs, de relaxation sans contraction musculaire.

**DÉBUT** | lundi 22 sept et jeudi 25 sept 2025

<b>LUNDI</b>	99€ à 165€ /an
adultes/16 ans +	12h15 / 13h15
<b>JEUDI</b>	
adultes/16 ans +	12h15 / 13h15

**NOUVEAU**

Animateur  
Mohamed FAQUIR



# Batucada

Percussions, rythmes en Mouvement, du Brésil vers le Monde, accessible à toutes et tous.

**DÉBUT** | samedi 27 sept 2025

<b>SAMEDI</b>	119€ à 180€ /an
adultes/14 ans +	16h00 / 18h00



**NOUVEAU**

# Capoeira

Animateur Mohamed FAQUIR

Le Brésil, la danse, le combat chorégraphié, la musicalité, les chants et une culture accessible à toutes et tous.

**DÉBUT** | mercredi 24 sept 2025

<b>MERCREDI</b>	119€ à 180€ /an
ados 12 ans et +	17h30 / 19h00

● adolescents / adultes

# Français Langue Étrangère



adultes ●

**Animatrice** Maha HASSAN

Un atelier pour apprendre le français ou pour s'exprimer avec plus d'aisance dans la langue pour les personnes dont le français n'est pas la langue maternelle. Des cours ouverts aux débutants comme aux personnes ayant déjà des notions de base.

**début** | Lundi 22 & Jeudi 25 sept 2025

<b>LUNDI</b>	119€ à 180€ /an
adultes/16 ans +	14h15 / 15h45
<b>JEUDI</b>	
adultes/16 ans +	17h45 / 19h15

# yOga



**Animatrice**  
Nathalie KOWALCZYK ● adultes ●

Exercices en mouvements et postures pour assouplir et renforcer le corps.

Exercices de respiration pour aider à réguler les énergies vitales.

**début** | Lundi 22 sept 2025

<b>LUNDI</b>	119€ à 180€ /an
adultes	11h00 / 12h00 12h15 / 13h15

# Anglais



**Animatrice**  
Isabel Mc GUIGAN

Atelier d'apprentissage déblocage linguistique axé sur la conversation. Participatif, ludique, avec l'objectif d'acquérir une forme d'aisance afin de pouvoir comprendre et d'être compris par des personnes anglophones.

**début** | mardi 23 sept 2025

<b>MARDI</b>	119€ à 180€ /an
adultes/16 ans +	18h00 / 19h30

# Couture



**Animatrices**  
Cécile HESLOIN - Ligéia SINOQUET ● adultes ●

Accompagnement de votre créativité dans la réalisation de vos travaux de couture. Apprenez à utiliser un patron pour l'adapter à vos mesures, couper, coudre et soigner vos finitions. Matériel et machines à disposition. Ouvrages et/ou matériaux de «récup» peuvent aider à vos créations...

**début** | lundi 22 & jeudi 25 sept 2025

<b>LUNDI</b>	126€ à 210€ /an
adultes	14h00 / 16h00
<b>JEUDI</b>	
adultes	16h15 / 18h15 18h30 / 20h30



# Gymnastique

adultes ●

Des cours organisés  
pour tous et toutes.

**Tous niveaux : Gym d'entretien, Gym dynamique, Assouplissement Stretching, Entretien musculaire**

**DÉBUT** | lundi 08 sept 2025

**58€ à 96€ /an**

<b>LUNDI</b>	09h45/10h45 > Gym d'entretien	Renaud CUDENNEC	MJC
	18h00/19h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	Zoé Puyo
<b>MARDI</b>	09h10/10h10 > Gym dynamique +	Enora FLAUX	Zoé Puyo
	12h15/13h15 > Pilates	Enora FLAUX	MJC
	15h15/16h15 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	MJC *
	16h15/17h15 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	MJC *
<b>MERCREDI</b>	09h00/10h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	MJC
	11h00/12h00 > Gymnastique douce	Renaud CUDENNEC	MJC
	17h00/18h00 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	Ploujean **
	18h15/19h15 > Assoup. /Stretching	Yannick THOMAS	Ploujean **
<b>JEUDI</b>	09h00/10h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	Zoé Puyo ***
	12h15/13h15 > Pilates	Enora FLAUX	MJC
	18h15/19h15 > Renfo. musculaire	Renaud CUDENNEC	Zoé Puyo
	<b>NOUVEAU</b> 18h00/19h00 > Aerofit	Enora FLAUX	MJC
<b>VENDREDI</b>	09h00/10h00 > Gym d'entretien	Yannick THOMAS	MJC ***
	<b>NOUVEAU</b> 12h15/13h15 > Pilates	Enora FLAUX	MJC
	15h15/16h15 > Assoup./Stretching	Yannick THOMAS	MJC
<b>SAMEDI</b>	09H30/10H30 > Pilates	Enora FLAUX	MJC
	<b>NOUVEAU</b> 10h30/11h30 > Assoup./Stretching	Enora FLAUX	MJC

**Votre cotisation couvre un cours hebdomadaire.**  
Possibilité de bénéficier d'un second cours  
(nombre de places limité) pour 15€ supplémentaires.

\* et \*\* et \*\*\* Choisir entre ces 2 cours,  
le dédoublement devant servir à laisser de la  
place aux autres adhérents.

Pour des raisons de sécurité, les salles ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de personnes à la fois. C'est pourquoi les inscriptions sont limitées à deux cours hebdomadaires. Par mesure d'hygiène, il est demandé à tous les adhérents d'apporter une grande serviette à installer sur le tapis et d'ôter leurs chaussures avant d'entrer dans la salle (possibilité d'utiliser des ballerines réservées à l'usage intérieur).

# Tarifification des Activités

ACTIVITÉS	TARIF PLEIN QF sup. à 1000 €	QF de 801 à 1000 €	QF de 601 à 800 €	QF de 401 à 600 €	QF inf. à 400 €
Cirque 6 ans et plus	280 €	252 €	224 €	196 €	168 €
Tai Chi Chuan Théâtre adultes Couture Peinture, dessin	210 €	199 €	132 €	147 €	126 €
Anglais Batucada Capoiera Cirque 4/5 ans Français Langue Etrangère Yoga	180 €	162 €	144 €	132 €	119 €
Gym (si 2 cours + 15 €)	96 €	91 €	77 €	69 €	58 €
Arts Plastiques Hip Hop Pop Music Club Postural Ball Théâtre enfant/ados	165 €	152 €	132 €	116 €	99 €
Cotisation Trock'son	15 € l'année, en plus de l'adhésion, sans tarif différencié selon QF				
Atelier Photo	30 € le forfait de 6 séances, sans tarif différencié selon QF				
Balade loisirs	5 € l'année, en plus de l'adhésion, sans tarif différencié selon QF				
Stages découvertes (vacances scolaires)	Tarifification spécifique en fonction des disciplines proposées et du nombre des séquences d'animations. Pas de tarification modulée (tarif unique + adhésion).				

**Inscriptions** à partir du mardi 26 août 2025

Bureau d'accueil de la MJC  
Lundi au vendredi  
9h30 - 12h / 14h - 18h

## Adhésion

La MJC est une association de type loi 1901, régie par un Conseil d'Administration élu par l'Assemblée Générale. Avant de pouvoir y pratiquer une activité ou de bénéficier des services proposés, il est nécessaire d'y adhérer. L'adhésion est annuelle (valable du 1<sup>er</sup> sept. 2025 au 31 août 2026) et permet d'être membre actif de l'association.

- Jeune (avant 25 ans) : 10 €
- Adulte (25 ans et +) : 15 €
- Adhésion d'un autre membre de la famille/du foyer : 5 €  
par personne supplémentaire (si adhésion d'un adulte en complément de celle d'un enfant, l'adhésion Adulte (15 €) est à prendre en référence pour le calcul des adhésions dues).
- Associations : 25 €



La MJC est affiliée à la Fédération Régionale des MJC Bretagne-Pays de la Loire, elle-même membre des MJC de France.



**La SIJ (Structure d'information jeunesse) est un lieu ressource** qui a pour mission d'informer, d'accompagner et d'orienter les jeunes de 11 à 30 ans sur différentes thématiques, de manière gratuite et anonyme.



Nous accueillons tous les jeunes anonymement et gratuitement à la MJC

- Le mercredi  
9h30 à 12h30 / 14h à 18h
- Le vendredi  
9h30 à 12h30 / 14h à 18h

Pour un RDV en dehors de ces horaires, n'hésitez pas à nous contacter au 02 98 88 09 94



• **Les 11 thématiques de l'IJ :**

- Construire son parcours (orientation, formation)
- Travailler (jobs d'été, recherche de stages ou d'emploi, accompagnement dans la rédaction d'un CV et d'une lettre de motivation...)
- Se loger - S'engager - Se distraire
- Partir à l'étranger - Prendre soin de soi
- Entreprendre - Se déplacer
- Apprendre à s'informer - Accéder à ses droits

• **La SIJ organise de nombreuses actions d'animation de l'information tout au long de l'année à la MJC :**

Ateliers, jobs d'été, ateliers sur le bien-être, formation baby-sitting, forum... Elle intervient également en «aller vers»... dans les différents établissements scolaires du territoire, les structures partenaires ou sur les lieux de vie des jeunes par le biais du camion info jeunes.

• **La SIJ est également «la porte d'entrée» de plusieurs dispositifs du territoire :**

- **Les bourses** «On s'lance» et «bourse projets jeunes Morlaix Communauté»
- **Le Parcours d'Engagement Citoyen :** Parcours permettant aux jeunes d'être financés et accompagnés pour passer le BAFA en contrepartie de bénévolat sur le territoire
- **Pass'engagement :** bourse permettant d'obtenir jusqu'à 1000€ en échange d'une implication dans une structure sociale ou associative du territoire. Elle peut être valable pour financer : une partie de ton permis de conduire, un voyage lié aux études et l'accès à un 1<sup>er</sup> logement

Retrouvez-nous sur les réseaux pour les prochains rendez-vous dans votre secteur.



info-jeunes  
Morlaix



Audrey IJ  
Morlaix



MJC MORLAIX  
ESPACE MUSIQUES ACTUELLES

Bienvenue dans notre univers vibrant, conçu pour les amateurs et pratiquants des musiques actuelles. Trock'Son c'est un lieu où la créativité prend vie et les talents s'épanouissent.



Dans cet environnement propice à la création, vous pourrez forger et développer votre identité artistique grâce à une structure dédiée comprenant :

- Un local de répétition équipé et spacieux (batterie, amplis, sonorisation...)
- Une salle de M.A.O (Musique Assistée par Ordinateur) conçue pour la prise de son et la réalisation de maquettes.
- Un auditorium qui vous ouvrira ses portes pour que vous puissiez réaliser et partager vos prestations sur scène dans des conditions de diffusion professionnelles.

Pour un RDV découverte du dispositif ou pour exposer votre projet musical, n'hésitez-pas à contacter l'animateur.

trockson @ mjc morlaix . com

Ouvert sur réservation, toute la semaine

10h / 19h pour les mineurs  
10h / 22h pour les majeurs

02 98 88 09 94

Conditions d'accès / an

Adhésion MJC

10 € - 25 ans / 15 € + 25 ans

+

Cotisation Trock'Son > 15 €

à partir de 14 ans.

autorisation parentale  
nécessaire pour les mineurs.



RESAM

RÉSEAU · ÉCHANGES · SERVICES · ASSOCIATIONS  
PAYS DE MORLAIX

Le RESAM qui est constitué en association indépendante de la MJC, est toujours hébergé dans ses locaux. C'est à la fois un réseau et un service pour les associations du territoire. Son rôle est de soutenir, d'accompagner et de valoriser les associations du Pays de Morlaix. Conseil, formation, accompagnement, ressources, emploi, comptabilité, location de matériel, communication, groupes de travail...

N'hésitez pas à contacter le RESAM pour toutes les informations utiles au fonctionnement de votre association !

02 98 88 00 19 - contact@resam.net - www.resam.net

# Maison des Jeunes et de la Culture

# 2025 2026

[mjcmorlaix.com](http://mjcmorlaix.com)

La Maison des Jeunes et de la Culture de Morlaix est une association agréée de jeunesse et éducation populaire affiliée à la Fédération Régionale des Maisons des Jeunes et de la Culture de Bretagne et pays de la Loire et conventionnée avec la Ville de Morlaix.

En outre, elle reçoit le soutien de Morlaix Communauté et du Conseil Départemental de Finistère.

# MJC

MORLAIX MONTRoulez

7 place du Dossen / 29600 MORLAIX / 02 98 88 09 94



MORLAIX  
communauté  
ÉD. MONTRoulez



VILLE DE MORLAIX

FONJEP  
Fonds de coopération  
de la jeunesse et de l'éducation populaire

