

SAISON 2022 - 2023

ACTIVITES - STAGES - CENTRE SOCIAL
BIBLIOTHÈQUE - SECTEUR JEUNESSE
MANIFESTATIONS - PII



Reprendre collectivement le chemin de l'optimisme malgré les incertitudes du quotidien. Se revoir, se retrouver, partager de nouveaux moments de convivialité même s'il reste des nuages au-dessus de nos têtes.

Après plus de deux saisons fortement impactées par la crise liée à la pandémie de COVID-19, telle est l'ambition qui nous anime à l'aube de cette nouvelle saison 2022 - 2023. Cette ambition, la Ville de Paris la partage avec les associations d'éducation populaire, dont offre renouvelée d'activités et d'événements permet aux Centres Paris Anim' d'être ces lieux d'évasion, d'expression et de respiration collective dont nous avons tant besoin.

Ces équipements de proximité, ce sont les vôtres. Il y en a pour tous les goûts, tous les âges, toutes les couleurs. L'échange, la transmission et le partage des savoirs sont au cœur des pratiques artistiques, culturelles ou encore sportives qui y sont proposées. Dans un monde qui s'accélère, ces lieux de repos et de repères ouvrent le champ des possibles et permettent, par le temps libre, d'éveiller sa créativité, de se réinventer et de s'ouvrir de nouveaux horizons.

Jeunes Parisiennes et Parisiens, ces équipements publics sont aussi particulièrement les vôtres. Au-delà des activités courantes ouvertes à toutes et à tous - pour lesquelles vous pouvez bénéficier d'un tarif spécifique si vous êtes étudiant-es, apprenti-es, volontaires en Services Civiques ou bénéficiaires de la Garantie Jeunes - vous y trouverez des espaces de détente et d'information qui vous sont dédiés, avec des professionnels à votre écoute pour vous accompagner dans vos projets, vous orienter vers les aides et les dispositifs auxquels vous avez droit.

En ce sens, les Centres Paris Anim' entretiennent des liens étroits avec QJ (Quartier Jeunes), qui a ouvert ses portes en septembre 2021 au cœur de Paris, et que nous vous invitons également à découvrir.

Trop souvent, l'urgence du quotidien prend le pas sur l'essentiel de l'existence. Je vous souhaite de trouver, dans ces lieux du service public parisien, une part de ce qui en fait le sel.



Hélène BIDARD

Adjointe à la Maire de Paris
Chargée de l'égalité femme-homme et de la
jeunesse et de l'éducation populaire

Belle saison à toutes et à tous !

Cher.e.s usager.es, Cher.e.s adhérent.es,

Ce programme ambitieux a été préparé par une équipe renouvelée qui apportera le sang neuf nécessaire au Centre Paris Anim' Mercœur. Ainsi, nous avons eu le plaisir d'accueillir Fabienne DIAIKE au poste de directrice adjointe, Anaïs WOLFF au poste de référent famille qui développera notre accompagnement en direction des familles dans le cadre du renouvellement et de notre agrément centre social obtenu en mai dernier, Faïda MAOULIDA, notre nouvelle animatrice jeunesse qui sera chargée d'encadrer les actions du pôle jeunesse avec son responsable Nadir TAZEROUT et enfin à la rentrée septembre, nous accueillerons Clotilde MAIXENT qui remplacera, au PIJ, Noël MOREL qui nous quitte pour une retraite bien méritée.

Et du renouveau, il va en être aussi question dès 2023 avec la mise au point finale du projet de reconstruction du centre-quel sera adjoint des logements étudiants- dont la démolition est prévue fin 2023. Dès le début de cette aventure, nous avons été associés par la Mairie d'arrondissement et espérons que nous pourrons contribuer de par notre expérience, du lieu, de l'animation, de la jeunesse et des besoins qui en découlent, à la création d'un centre beau et fonctionnel.

Nous vous parlons de grande expérience car cette saison sera aussi l'occasion de fêter dignement les 60 ans d'amours entre le centre et notre association qui le gère depuis son origine.

Ainsi vous pourrez découvrir, dès le mois d'octobre, notre nouvelle fresque photographique signée par Lionel GUERICOLAS. Ce véritable témoignage de la vie foisonnante qui vibre entre nos murs habillera pour la dernière fois la façade jusqu'à sa démolition en janvier 2024 et espérons qu'il survivra en égayant peut-être la future palissade de chantier.



Marie-France KANDIN

Pour le conseil d'administration

Le mot du maire

Après plus de deux années bouleversées par la crise sanitaire, le centre Paris anim' Mercoeur vous accueille de nouveau toutes et tous dans ses locaux pour vous proposer de nombreuses activités culturelles, sportives, linguistiques, culinaires, numériques, scientifiques et bien d'autres encore. Le centre regroupe plus de 188 ateliers par semaine afin d'offrir à chacun.e un panel d'activités diversifiées pour promouvoir l'épanouissement de tou.te.s.

Cette saison 2022-2023 sera tout d'abord marqué par le départ de Noël MOREL, conseiller en information jeunesse, qui après 20 années au service des jeunes du 11^{ème} arrondissement, a fait valoir ses droits à une retraite bien méritée. De très nombreux jeunes ont ainsi bénéficié de son travail. Je tiens à le remercier chaleureusement pour cet engagement.

Ce sera également l'occasion de fêter les 60 ans de l'association MJC Paris-Mercoeur, et ainsi de revenir sur l'histoire de ce centre qui est devenu une véritable institution de l'arrondissement du fait de son engagement auprès des jeunes, des familles, des parents et des seniors. Enfin, ce devrait être la dernière saison dans les locaux actuels de la rue Mercoeur. Comme annoncé dans notre programme de mandature, le Centre Paris Anim' Mercoeur va faire l'objet d'une opération de reconstruction qui s'engagera dès la fin d'année 2023.

Nous ne manquerons pas de vous associer étroitement à ce projet. Bien évidemment, les activités seront maintenues ailleurs pendant la durée des travaux.

Je remercie chaleureusement les bénévoles de l'association MJC Paris-Mercoeur ainsi que l'ensemble de l'équipe pour leur investissement et je vous invite à venir nombreux pour profiter des activités et des services offerts par le centre !



François VAUGLIN
Maire du 11^e arrondissement

SOMMAIRE

- 2 - 3 Edito
 - 4 Le centre Mercoeur
 - 5 L'association MJC Paris-Mercoeur
 - 6 - 7 Modalités d'inscription et grilles tarifaires
 - 8 - 9 Conditions générales
-

VOS ACTIVITÉS

- 10 - 11 Danses
 - 12 - 13 Arts du spectacle
 - 14 - 15 Arts plastiques et décoratifs et activités manuelles
 - 16 - 17 Musique, jeux de l'esprit
 - 18 - 19 Techniques et scientifiques
 - 20 - 21 Langues
 - 22 - 23 Activités de mise en forme
 - 24 - 25 Activités sportives
 - 26 - 27 Stages
-

- 28 Le centre social
 - 29 Le pointcyb
 - 30 Le secteur jeunesse
 - 31 Le PIJ
-

- 32 - 33 Les événements
- 34 La bibliothèque / L'équipe
- 35 Les 60 ans de l'association



Centre
Mercoeur

Le centre Paris Anim' Mercoeur est un espace géré dans le cadre d'un marché public signé entre la Mairie de Paris et l'**association de la Maison des Jeunes et de la Culture Paris-Mercoeur** pour la période allant du 1er septembre 2018 au 31 août 2024.

Le centre Mercoeur, à l'instar des 51 centres parisiens, a pour objectifs de proposer aux parisiennes et parisiens, un espace dédié à la promotion d'activités socio-culturelles (artistiques, sportives, loisirs, découvertes), un lieu dédié au suivi et à l'accompagnement de la jeunesse, un espace de vie sociale qui favorise les démarches de projets individuels ou collectifs des habitants.

Depuis 2018, le centre Paris Anim' Mercoeur s'est vu attribué par la CAF de Paris le **Label centre social**. Cette particularité ajoutée à la gestion du centre Paris Anim' permet la mise en place de nombreuses actions d'accompagnement (Cf. p. 28).

Pour la saison 2022/2023, le centre Mercoeur fonctionne du lundi 22 août 2022 au vendredi 28 juillet 2023 et ses activités ont lieu entre le lundi 12 septembre 2022 et le samedi 24 juin 2023 (hors vacances scolaires), sur la base de 30 séances garanties. Pendant les vacances scolaires et les week-ends de nombreux stages sont organisés en direction des publics enfants, adolescents et adultes.

Le centre sera fermé au public les jours fériés du calendrier scolaire.

Tous les espaces du centre sont constitués de salles adaptées et équipées en matériel de qualité pour lesquelles nous apportons le plus grand soin en entretien et la plus grande vigilance en matière de sécurité.

Le centre Mercoeur c'est :

Des activités et des stages toute la saison
Des événements et des manifestations
Un centre social (accompagnement scolaire, inclusion numérique, sorties familles, écrivain public, des ateliers socio-linguistiques)
Un point d'information jeunesse
Un secteur jeunesse
Une bibliothèque

Notre association est née du fruit de la réflexion entre un collectif d'habitant.e.s et la préfecture de Paris. Inauguré en 1962, le centre Paris Anim' Mercoeur est le premier centre construit par la ville de Paris et confié à la gestion d'une association.

Comme toute association, son action repose sur l'implication de ses membres. Tout.e usager.e a la possibilité de devenir adhérent.e en s'acquittant d'une cotisation annuelle qui lui donne droit à participer pleinement à la vie démocratique de l'association.

Tarif de l'adhésion annuelle : 5 € pour les - de 26 ans, 12 € pour les adultes et 20€ pour les familles (valable du 1er septembre 2022 au 31 août 2023)

L'association MJC PARIS-MERCOEUR c'est :

Un projet associatif pour le développement et l'animation du quartier Léon Blum-Folie Régnault.

Des bénévoles investis dans le portage et l'accompagnement des actions du centre (aides aux devoirs, bibliothèque, ciné-Léon, actions familles).

La mise en place d'activités, d'animations, stages, événements (le jardin potager, les talents Mercoeur, Le journal *Regarde*, le jeu de piste du 11^{ème} arrondissement).

Pouvoir bénéficier d'activités, de sorties à des tarifs préférentiels.

ADHÉRER À L'ASSOCIATION MJC PARIS-MERCOEUR C'EST :

- Se sentir concerné.e par la vie associative de son quartier ;
- Lui donner force et représentativité en tant qu'acteur de la démocratie locale ;
- Contribuer directement à la construction et à l'application du « projet associatif » ;
- Pouvoir s'exprimer sur le fonctionnement de la structure, les orientations, les activités... Et ainsi pouvoir voter et présenter sa candidature lors des assemblées générales.
- Pouvoir s'engager activement et participer aux instances délibératives et décisionnelles de la structure (conseil d'administration, bureau, commissions...).
- Garantir le fonctionnement démocratique et pluraliste de la structure.

COMMENT PARTICIPER, DONNER SON AVIS ?

- **Prendre l'adhésion** : C'est le 1^{er} stade d'implication dans la vie de l'association. En plus d'être un soutien financier, cette adhésion est aussi une approbation de son projet associatif. Soutenue par de nombreux adhérent.e.s, elle est davantage reconnue et légitimée en tant qu'acteur.rice de la démocratie locale (Cf. ci-dessus adhérer).
- **Devenir bénévole** dans le cadre de l'accompagnement à la scolarité et de l'aide à l'insertion (Cf. p.28), de la bibliothèque (Cf. p.34), ou lors d'un événement régulier ou exceptionnel organisé par l'association MJC Paris-Mercoeur tout au long de la saison (Cf. p.32-33).
- **Participer à l'assemblée générale annuelle**. C'est un temps d'échanges et de débats ouverts à tout.e.s les usager.e.s du centre et aux adhérent.e.s. Organisée une fois par an, entre le conseil d'administration, la direction du centre, les adhérent.e.s et les usager.e.s, elle permet de rendre compte et de faire le bilan de l'exercice précédent mais aussi de faire un point sur le fonctionnement du centre et les orientations de l'association.
- **Rejoindre une commission ou un groupe de travail** organisé par l'association MJC Paris-Mercoeur ou en proposer.

VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Marie France **KANDIN**, Présidente. Yves **BEN AYOUN**, Vice-Président et Trésorier.

Florence **TISSOT**, Trésorière adjointe. Karine **GALDRAT**, Secrétaire générale. Annick **BORISSOFF**, Secrétaire adjointe. Bernard **ROCH**, Membre fondateur.

Les administrateur.rice.s

Martine **DESLOUIS**, Annie **KREMPF**, André **KROL**, Yacine **MAHIA**, Yves **PLOUHINEC**, Julien **SCHMITT**.

S'inscrire au centre Mercœur

Les étapes à suivre

- 1 JE CHOISIS** mes activités dans le programme détaillé
- 2 JE M'INSCRIS** auprès du professeur la semaine du 12 septembre 2022 au jour et à l'heure de l'activité
- 3 JE RÈGLE** mon activité auprès du secrétariat selon mon quotient familial (justificatif à fournir)
- 4 JE COMMENCE** mes activités la semaine du 19 septembre 2022

Particularités

Autres possibilités de paiement : chèques-vacances et coupons-sports

Attention : les tickets loisirs ne sont pas un moyen de paiement.

Un justificatif du montant payé sera fourni au règlement de l'activité; charge à l'utilisateur de se faire rembourser par la CAF.

Pour les activités sportives et de mise en forme, il est nécessaire en début de saison de remplir un **formulaire de non contre indication à la pratique sportive.**

Moyens de paiement

- Chèque
- Espèces (maximum 300 €)
- Prélèvement automatique pour paiement en 3 fois (se munir d'un RIB)
- CB
- ANCV

Contact paiement : secretariat@mercoeur.asso.fr

Calculer son quotient familial

Revenu fiscal de référence / 12 mois

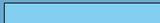
Le nombre de parts indiqué sur la feuille d'imposition
Exemple : $24\ 000 / 12 = 2000 / 2$ (nombre de parts) = 1000 = Q 5

Justificatif à fournir pour déterminer votre QF (au choix)

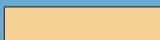
- Notification de tarifs de la CAF de moins de 3 mois **ou**
- Notification de tarifs de la caisse des écoles de moins de 3 mois **ou**
- Dernier avis d'imposition disponible **ou**
- Attestation pôle emploi - RSA **ou**
- Carte étudiant

QUOTIENT FAMILIAL	TRANCHES TARIFAIRES
Inférieur ou égal à 234 €	QF1
Inférieur ou égal à 384 €	QF2
Inférieur ou égal à 548 €	QF3
Inférieur ou égal à 959 €	QF4
Inférieur ou égal à 1370 €	QF5
Inférieur ou égal à 1900 €	QF6
Inférieur ou égal à 2500 €	QF7
Inférieur ou égal à 3333 €	QF8
Inférieur ou égal à 5000 €	QF9
Supérieur à 5000 €	QF10

Tarifs



Moins de 26 ans



Plus de 26 ans

Durée hebdomadaire

	QF1		QF2		QF3		QF4		QF5	
45'	77,49 €	84,01 €	83,40 €	90,41 €	120,34 €	130,35 €	166,69 €	180,69 €	214,13 €	232,11 €
1h00	84,01 €	90,41 €	90,41 €	97,41 €	130,36 €	140,38 €	180,70 €	194,45 €	232,11 €	249,99 €
1h15	90,41 €	96,92 €	97,41 €	104,28 €	140,38 €	150,52 €	194,45 €	208,46 €	249,99 €	267,97 €
1h30	96,92 €	103,33 €	104,29 €	111,29 €	150,51 €	160,53 €	208,45 €	222,34 €	267,97 €	285,83 €
2h00	109,85 €	116,24 €	118,29 €	125,17 €	170,56 €	180,57 €	236,22 €	250,21 €	303,69 €	321,55 €
2h30	129,16 €	135,56 €	139,05 €	146,05 €	200,60 €	210,63 €	277,86 €	291,73 €	357,05 €	374,91 €
3h00	148,59 €	155,11 €	160,06 €	166,94 €	230,78 €	240,81 €	319,63 €	333,39 €	410,76 €	428,63 €

	QF6		QF7		QF8		QF9		QF10	
45'	238,03 €	257,94 €	273,65 €	296,57 €	309,36 €	335,31 €	409,47 €	443,60 €	514,12 €	557,34 €
1h00	257,95 €	277,86 €	296,57 €	319,27 €	335,31 €	361,15 €	441,32 €	475,44 €	542,55 €	584,64 €
1h15	277,86 €	297,78 €	319,16 €	342,20 €	361,16 €	386,97 €	469,76 €	503,88 €	566,44 €	607,38 €
1h30	297,78 €	317,58 €	342,20 €	365,01 €	386,97 €	412,68 €	505,02 €	538,00 €	607,38 €	647,19 €
2h00	337,38 €	357,40 €	387,83 €	410,76 €	438,64 €	464,47 €	564,16 €	597,15 €	644,92 €	682,45 €
2h30	396,87 €	416,68 €	456,14 €	478,96 €	515,90 €	541,61 €	660,84 €	693,83 €	747,29 €	784,82 €
3h00	456,50 €	476,30 €	524,70 €	547,39 €	593,39 €	619,10 €	751,84 €	784,82 €	861,03 €	898,56 €

MUSIQUE

3 personnes
1h00

	QF1		QF2		QF3		QF4		QF5	
	129,85 €	138,96 €	139,90 €	149,70 €	201,75 €	215,84 €	279,45 €	298,94 €	359,11 €	384,17 €
	QF6		QF7		QF8		QF9		QF10	
	399,11 €	426,95 €	458,76 €	490,73 €	518,78 €	554,97 €	686,37 €	734,01 €	861,80 €	922,30 €

CHORALE

Durée
hebdomadaire
2h00

	QF1		QF2		QF3		QF4		QF5	
	54,92 €	58,05 €	59,15 €	62,52 €	85,22 €	90,28 €	117,93 €	125,06 €	151,60 €	160,66 €
	QF6		QF7		QF8		QF9		QF10	
	168,51 €	178,41 €	193,72 €	205,20 €	219,07 €	231,99 €	290,04 €	307,10 €	363,98 €	385,59 €

STAGES

Tarifs
horaires

	QF1		QF2		QF3		QF4		QF5	
	2,40 €	3,02 €	2,40 €	3,14 €	2,40 €	4,22 €	2,40 €	5,68 €	2,40 €	6,88 €
	QF6		QF7		QF8		QF9		QF10	
	2,40 €	7,73 €	2,40 €	8,81 €	2,40 €	9,90 €	2,40 €	13,65 €	2,40 €	15,92 €

CONDITIONS GENERALES

Les inscriptions peuvent avoir lieu tout au long de l'année, selon les places disponibles. Seul l'animateur.rice-technicien.ne ou professeur.e est habilité.e à juger du niveau d'un.e élève et l'orienter vers un cours plus adapté, s'il existe.

Pour les mineur.e.s, le certificat médical de « non contre-indication » n'est plus obligatoire pour la pratique des activités physiques et sportives.

Cependant, à chaque début de saison, pour les mineur.e.s, une attestation parentale et un questionnaire de santé devront être remplis par le.la représentant.e légal.e pour permettre de déceler les éventuels facteurs de risques.

Pour les majeur.e.s, à chaque début de saison, un questionnaire de santé devra être rempli par le ou la pratiquant.e pour permettre de déceler les éventuels facteurs de risques.

Pour les mineur.e.s et les majeur.e.s, en cas de réponse positive au questionnaire, un certificat médical de moins de 6 mois devra alors être fourni.

Les réinscriptions pour tou.te.s les usager.e.s s'effectueront **du mardi 30 août au vendredi 9 septembre 2022**, tous les jours de 14h00 à 20h00, le **samedi 3 septembre de 13h00 à 18h00**.

Les nouvelles inscriptions se dérouleront sur la semaine **du lundi 12 au samedi 17 septembre 2022**, au jour et à l'heure de l'activité souhaitée.

Pour certaines activités très demandées, un tirage au sort aura lieu.

Toute personne n'étant pas à jour de son règlement se verra refuser l'accès aux activités et sans remboursement.

Tarifs des activités

La tarification applicable au 1er septembre 2022 est établie par la délibération du Conseil de Paris des 14 et 17 décembre 2021. Les tarifs tiennent compte de l'arrêt des activités pendant les vacances scolaires. Durant celles-ci, nous proposons aux enfants, adolescent.e.s et adultes, des stages dont le tarif horaire est fixé par la Ville de Paris.

Aucun règlement « à la séance » des activités n'est autorisé. Toutefois, une inscription en cours d'année est possible, le tarif est alors calculé au prorata temporis des séances restantes à partir du 1er novembre 2022.

La participation est à régler dans sa totalité lors de l'inscription, avant le premier cours pour la saison. Il vous est possible de payer en 3 fois uniquement par prélèvement.

Pour les activités et prestations ponctuelles (stages, séjours, mises à disposition de locaux, etc.), le paiement est effectué en une seule fois.

Dispositions spécifiques : les étudiant.e.s, apprenti.e.s, volontaires du service civique et bénéficiaires de la garantie jeunes se voient appliquer le QF2, sauf s'ils peuvent justifier relever du QF1.

Les chômeur.ses, bénéficiaires du RSA, de l'AAH ou de l'ASE se voient appliquer le tarif QF1.

Séance de découverte des activités

Il est proposé de participer à une séance découverte des activités. Cette séance devra être effectuée la semaine suivante de votre inscription. Si vous ne souhaitez pas continuer l'activité, **vous devez récupérer votre dossier d'inscription dans les 3 jours à compter de ce cours d'essai sinon votre inscription sera considérée comme définitive.**

Annulation et remboursement

Uniquement en cas d'arrêt définitif ayant pour cause : motif médical, déménagement, perte d'emploi **avec présentation d'un justificatif officiel dans les 15 jours qui suivent votre changement de situation tout en ayant prévenu le centre sous 48h00.**

Dans la mesure où les délais sont respectés, le remboursement se décompte à partir de la date du justificatif.

- Aucun remboursement partiel (arrêt momentané de l'activité ou absence) ne sera possible.
- Les stages ne sont pas remboursés

Traitement et frais des impayés

En cas d'impayés, les usagers ont un mois après la relance pour régulariser leur situation au centre Mercoeur. Au-delà de ce délai, l'usager recevra une lettre du Régisseur de la Ville de Paris l'invitant à régler sa dette directement à la régie de Paris. Ils sont aussi informés qu'une refacturation d'un montant forfaitaire de 20 € sera appliquée en cas d'impayé, suite à opposition de l'intéressé auprès de sa banque.

Droit à l'image

Lors de votre inscription, ou de celle d'un tiers, vous acceptez le fait, à la lecture des présentes conditions générales d'inscription que votre image ou celle du ou de la mineur.e (photos ou vidéos prises durant la pratique des activités hebdomadaires, stages et événements exceptionnels organisés par notre centre) soit utilisée à des fins non commerciales de communication interne ou externe de l'association MJC Paris-Mercoeur, ainsi qu'à son usage dans le domaine public par les médias dans le secteur de l'information exclusivement.

Sur simple demande écrite auprès du centre Mercoeur tout.e usager.e peut demander que son image ne soit pas utilisée.

Conditions particulières

La direction du centre décline toute responsabilité en cas de :

- Fermeture des équipements sportifs de la Ville de Paris où se déroulent les activités.
- Perte, vol ou détérioration de tout objet dans le centre ou dans les équipements sportifs de la Ville de Paris.



DANSES

Les cours de danse du centre Mercoeur occupent une part importante du projet d'activités du centre. Grâce à un enseignement de qualité et à une pédagogie basée sur un mode d'apprentissage collectif, chacun.e d'entre vous peut trouver le cours le mieux adapté à sa tranche d'âge et à son niveau.

Les cours de danse moderne et contemporaine (enfants-ados-adultes)

Inscrire la pratique de la danse dans une continuité dès le plus jeune âge nous paraît essentiel, et c'est pour cela que vous trouverez au sein de nos propositions des cours de danse intégrés à un cycle de formation.

Les cours de hip-hop (enfants-ados)

Ces cours ouverts à tous les niveaux proposent les bases de la danse debout et du hip-hop (Boogaloo, Poppin', Hype, New style, Smurf, House, Jazz rock). Au-delà des techniques, ces ateliers vous permettront de découvrir l'improvisation et de mettre en scène un nombre varié de chorégraphies et de vous produire tout au long de l'année sur différentes scènes (Olympe de Gougues, Mercoeur).

> Deux professeurs encadrent ces cours

Jean Claude Guilbert : danseur-interprète et chorégraphe, il est un pionnier de la danse hip-hop en France, son parcours est celui d'un artiste impliqué dans ce mouvement aussi bien en tant qu'intervenant pour des masterclass que, comme chorégraphe du « collectif jeu de jambes » ou interprète pour Blanca Li. Il est aussi présent à de nombreux Battle en Ile-de-France.

Anis Belhadj : artiste du label WATI B, danseur et chorégraphe pour le TN crew, compagnie qui assurait la partie danse de BLACK M pendant ses tournées, Anis est spécialiste de la danse hip-hop new style.

Barre au sol

Cette activité se pratique à tous les niveaux, pour les personnes désireuses de prendre un temps pour elles. 1 heure de détente au sol, de conscience de sa respiration, de réveil d'un point de vue articulaire et musculaire (muscles profonds) et d'étirements dans un but d'alignement et de renforcement du corps.

Le plus : Possibilité de coupler barre au sol et danse contemporaine au tarif 3h00 (lundi et jeudi)



ACTIVITÉ	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
DANSE MODERNE ET CONTEMPORAINE	Initiation 1 6/7 ans	17h00 - 18h00						Jiaqi WU
	Initiation 2 7/8 ans		17h00 - 18h00					Marine ORPHELIN
	Eveil 4/6 ans				16h45 - 17h45			Marine ORPHELIN
	8/10 ans		18h00 - 19h00					
	11/12 ans				17h45 - 19h15			
HIP-HOP NEW STYLE	Niv 1. 7/13 ans					16h45 - 17h30		Anis BELAHDJ
	Niv 2. 7/13 ans					17h30 - 18h30		
HIP-HOP OLD SCHOOL	6/8 ans			13h30 - 14h30				Jean-Claude GUILBERT
	9/12 ans			14h30 - 16h00				
ADOS								
HIP-HOP OLD SCHOOL	13 ans et plus			16h00 - 17h30				Jean-Claude GUILBERT
DANSE MODERNE ET CONTEMPORAINE	13 ans et plus	18h00 - 19h30						Jiaqi WU
ADULTES								
DANSE MODERNE ET CONTEMPORAINE	Intermédiaires	20h30 - 22h00						Jiaqi WU
			19h00 - 20h30					Marine ORPHELIN
	Débutants		20h30 - 22h00					
	Avancés				20h15 - 22h15			
BARRE AU SOL	A partir de 15 ans	19h30 - 20h30						Jiaqi WU
					19h15 - 20h15			Marine ORPHELIN



ARTS DU SPECTACLE

Le centre Mercoeur propose un enseignement large dans les domaines du spectacle. Du cirque au théâtre en passant par la magie, de nombreux ateliers vous sont proposés et vous permettront de monter sur les planches en fin d'année.

Les cours de théâtre

Il font partie des enseignements qui existent depuis 1962, date de l'ouverture de notre structure. Cette année, il vous est proposé trois cours pour adultes qui seront mis en scène dans le cadre, d'une représentation en fin d'année. Les cours enfants et ados permettront aux jeunes pousses de s'initier de manière ludique au théâtre classique et contemporain.

Pour les plus assidus et confirmés d'entre vous, un atelier intitulé «Théâtre et compagnie » est proposé.

Son objectif est de réaliser une mise en scène originale diffusée au centre Mercoeur et dans les salles partenaires à partir du mois de mars 2023.

Les ateliers cirque

Ils sont basés sur un travail d'équilibre, de jonglerie mais aussi particularité de Mercoeur, de voltige (trapèze, cordes, tissus aériens etc.).

Les ateliers des tout-petits permettront aux enfants d'évoluer dans un univers burlesque dans lequel les numéros et les histoires prennent tout leur sens.

Informations

L'atelier Baby théâtre proposé la saison dernière, au vu de son succès, se poursuit.

Théâtre et compagnie : 1er rendez-vous le vendredi 16 septembre 2022 à 19h00



ARTS DU SPECTACLE

ACTIVITÉ	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
CIRQUE	4/5 ans						10h30 - 11h30	Sandrine YOUKNOVSKI
	5/6 ans	17h00 - 18h00						Jean-Christophe POUECH
	6/9 ans				17h00 - 18h00		11h30 - 12h45	Sandrine YOUKNOVSKI
						13h00 - 14h30	Bruno BARC	
MAGIE	8/12 ans	18h00 - 19h00						Jean-Christophe POUECH
THÉÂTRE EN ANGLAIS	8/12 ans			14h00 - 15h30				Elodie PERRIER
Baby Théâtre	3/5 ans		17H00 - 17H45					Jean-Yves BEZAULT
THÉÂTRE	8/12 ans	17h00 - 18h30						
ADOS								
CIRQUE	10/14 ans		17h00 - 18h30				14h30 - 16h30	Bruno BARC
THÉÂTRE	12/16 ans tous niveaux			17h00 - 19h00				Ariane LOUIS
ADOS ET ADULTES								
CIRQUE	15 ans et plus		18h30 - 20h30					Bruno BARC
	Ados/adultes						16h30 - 18h30	
	Adultes	21h00 - 23h00						
Travail aérien	Adultes	Formule 16 séances / 1er cours jeudi 22 septembre			20h30 - 22h00			Sandrine YOUKNOVSKI
Travail aérien-trapèze	Ados/adultes (à partir de 15 ans)					19h00 - 20h00		Léa PESSARD
	Adultes initiés					20h00 - 22h00		
Théâtre et compagnie	Confirmés	Le vendredi ou samedi / 1ère rencontre vendredi 16 septembre			19h00 - 22h00	10h00 - 13h00		Cécile CARBONEL
THÉÂTRE	Tous niveaux	19h00 - 22h00						Jean-Yves BEZAULT
			19h00 - 21h30					Pascale HILLION
				19h00 - 22h00				Ariane LOUIS



ARTS PLASTIQUES

DÉCORATIFS ET ACTIVITÉS MANUELLES

Dessin adultes

Cet atelier propose tous les mercredis soirs de vous perfectionner ou de vous initier aux techniques du fusain, de la mine, dans des petits et grands formats afin de mettre en valeur vos créations.

Les Petits Artistes

Apprendre à regarder, développer l'imaginaire, favoriser l'expression... Dans une ambiance agréable et ludique, l'artiste-animatrice invite les enfants à s'inspirer de sujets variés pour créer, en découvrant ou perfectionnant de multiples techniques : dessin, peinture, collage, modelage, création d'objet...

Dessin et peinture

Des moments d'échanges et de découverte où l'on explorera différentes techniques : crayon, fusain, gouache, aquarelle, acrylique... L'intervenante accompagne enfants, adolescents et adultes pour donner à chacun les moyens de s'exprimer. Ici, on peint ou dessine, pour soi-même et sans jugement extérieur. Selon ses envies ou bien en suivant une consigne ou un thème proposé. Venez seul.e ou en famille.

Recré'Art

Des exercices techniques et ludiques qui permettent à l'enfant de se familiariser aux différents outils, d'acquérir des techniques et de développer sa créativité.

Atelier du rêve

Une approche des arts plastiques, des techniques et de leurs outils, ainsi qu'une sensibilisation au recycl'art permettant d'éveiller et de développer la créativité de chacun.e.

Couture

Ces ateliers sont une approche complète du textile (matière, couleur...), les points, les ouvrages simples ou comment se faire un vêtement avec un patron.

Atelier arts céramiques

De la technique du modelage à celle de l'émaillage, vous trouverez dans cet atelier le loisir de confectionner vos propres objets en argile cuite (petites sculptures, vaisselles, bijoux), tout en expérimentant différents styles. De la décoration minimale scandinave au cabinet de curiosités fantasmagoriques, Emmanuelle vous accompagnera dans vos projets de création et saura aiguïser votre savoir-faire.



ARTS PLASTIQUES

ACTIVITÉ	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
RECRE'ART	4/6 ans						9h30 - 11h00	Emmanuelle HIRON
ATELIER DU RÊVE	6/9 ans						11h00 - 12h30	
LES PETITS ARTISTES	6/9 ans			14h00 - 16h00				Nadja COHEN
DESSIN ET PEINTURE	Dès 9 ans			16h15 - 18h15				
MODELAGE	7/13 ans	17h00 - 18h15	17h00 - 18h15	14h30 - 15h45				Géraldine LE MOAL
	A partir de 10 ans			15h45 - 17h00				
ADOS								
Arts céramiques	à partir de 13 ans				18h00 - 20h00			Emmanuelle HIRON
MODELAGE	16 ans et +	19h30 - 21h00						Géraldine LE MOAL
DESSIN ET PEINTURE	Tous niveaux			16h15 - 18h15				Nadja COHEN
ADULTES								
COUTURE	Tous niveaux				18h30 - 20h30		10h30 - 12h30	Geneviève BIRON
PEINTURE					14h00 - 17h00			Gaël PHILIBERT
					19h00 - 21h30			
DESSIN				19h00 - 21h00				Nadja COHEN
DESSIN ET PEINTURE				16h15 - 18h15				
Arts céramiques					20h00 - 22h00	18h30 - 20h30		Emmanuelle HIRON
MODELAGE		15h45 - 18h15	19h30 - 22h00					Géraldine LE MOAL
		19h30 - 22h00						
RELIURE		14h30 - 17h30						Marie DAUTET
	17h30 - 20h30							



MUSIQUE & JEUX DE L'ESPRIT

Pour les cours de musique, le centre Mercœur privilégie une méthode d'approche par le jeu, pour laquelle l'écoute, le rythme et la respiration sont essentiels.

Cet enseignement spécifique basé sur l'apprentissage collectif accompagne chaque élève dans sa formation.

Les représentations publiques seront le point d'orgue de ces ateliers et dès le mois de janvier, ils se produiront sur différentes scènes de l'arrondissement.

Cours de guitare et de piano

Dans la continuité des ateliers de formation musicale, des cours semi-collectifs d'initiation aux instruments à partir de 8 ans.

L'atelier vocal et la chorale

Ils permettent la découverte du chant à travers des œuvres variées des répertoires classiques au jazz en passant par les chansons et musiques du Monde. Apprendre à placer sa voix, à gérer la respiration et le travail du corps dans le chant. Ou comment interpréter une chanson et découvrir son propre style en solo et à l'unisson.

La formation musicale

Cet atelier est ludique et permet une première expérience musicale. Le travail rythmique, d'écoute et de la voix y sera prioritaire.

Cours de chant

Ces deux ateliers sont semi-collectif (3 personnes), ils vous permettront de travailler votre voix en solo et en groupe à la fois sur bande son ou encore accompagné au piano.

Echecs

Cette année encore, nous vous proposons un cours d'échecs, débutants et avancés. Sur un principe ludique et adapté aux tranches d'âge, l'atelier permettra à chacun.e de trouver sa place sur l'échiquier.

Nouveauté

Chant polyphonique : Cet atelier vous propose d'aborder la voix comme un instrument, chanter la basse, les percussions etc...

Niveau requis : avoir un bon sens du rythme et de l'harmonie.



ACTIVITE	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
EVEIL AU MONDE SONORE	3/5 ans						9h15 - 10h00	Fanny LECOMPTE
GUITARE	8/15 ans	Cours collectifs à 3 personnes		13h00 - 14h00				Lionel SANNA
				14h00 - 15h00				
				15h00 - 16h00				
				16h00 - 17h00				
PIANO	8/15 ans	Cours collectif à 3 personnes			16h45 - 17h45			BONA SONG
					17h45 - 18h45			
					18h45 - 19h45			
ADOS / ADULTES								
CHANT	9/12 ans	Cours collectifs à 3 personnes			17h00 - 18h00			Elisabeth SALAUN
	Ados/adultes				18h00 - 19h00			
TECHNIQUES VOCALES	Tous niveaux à partir de 15 ans				19h00 - 20h30			Emmanuelle REY
CHORALE	Tous niveaux				20h30 - 22h30			
CHANT POLYPHONIQUE	Intermédiaire à confirmé	19h15 - 20h45						



ACTIVITÉ	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS / ADOS								
ECHECS	6/14 ans tous niveaux					17h30 - 19h00		Westley ARMENOULT

ACTIVITÉS TECHNIQUES ET SCIENTIFIQUES

Photo numérique

Débutant.e.s : Ce cours est orienté sur une initiation à la photographie. Initiation aux bases de la prise de vue afin de faire des photos plus recherchées avec différents effets. Découverte également de votre boîtier numérique et des options qu'il offre. Ce cours convient aux débutant.e.s, adultes et ados à partir de 14 ans. **8 participant.e.s maximum.**

Confirmé.e.s : Ce cours s'adresse aux élèves pratiquant déjà la photographie et étant familier.ère.s avec les techniques de prise de vue et de cadrage (vitesse, ouverture, sensibilité). Ce cours s'orientera principalement sur la création.

Cuisine pour adultes

2 jeudis par mois de 19h00 à 21h30 (2h30)

«Cuisines végétariennes du monde pour nourrir son quotidien»

La variété des ingrédients biologiques nous permettra de réaliser des recettes salées et sucrées originales, de réinterpréter des plats traditionnels ou encore d'improviser une assiette rapide.

Atelier les petits gourmands de 6 à 12 ans

Le samedi de 10h00 à 12h30 (2h30)

Exercer son goût, découvrir des saveurs nouvelles et susciter la curiosité par la découverte d'ingrédients biologiques savoureux ; apprendre à réaliser des recettes simples avec des produits frais de saison, faire son pain, ses biscuits...; se laisser guider par sa créativité et se régaler en s'amusant !

Vjing

Le VJing vient de Video-Jockey, le mixeur d'images projetées. Cet art, entre le montage vidéo en direct et la sculpture de lumière, est aussi appelé performance audiovisuelle ou live cinéma.

Le VJ crée des visuels comme le DJ crée de la musique.

Cœnologie

Tarif stages + participation (Cf. p. 27)

1er, 2ème ou 3ème mercredi du mois de 19h30 à 21h30 (2h00), selon votre niveau (cf. tableau)

Venez apprendre à déguster et apprécier le «relief» du vin. Venez développer votre sens olfactif, vous promener dans les vignobles, mieux connaître les cépages, et surtout, accorder vins et saveurs des terroirs.

Attention : il existe deux niveaux. Il faut avoir suivi le niveau 1 pour s'inscrire au niveau 2.



ACTIVITE	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS & ADULTES								
ATELIER CUISINE	6/12 ans						10h00 - 12h30	Anna SCHEID
ADOS & ADULTES								
PHOTOGRAPHIE NUMERIQUE	Ados/adultes débutants		18h30 - 20h00					Virginie MERLE
	Ados/adultes confirmés		20h00 - 21h30					
ATELIER VJING	Ados et adultes	19h00 - 21h00						Les Réseaux de la Création
CUISINE	Adultes	Formule 16 séances / 1 semaine sur 2 / 1 ^{er} cours le jeudi 22 septembre			19h00 - 21h30			Anna SCHEID
STAGES								
CUISINE	à partir de 13 ans	Formule stage 8 séances de 3h00, 1 ^{er} cours le 24 septembre				14h00 - 17h00		Anna SCHEID
ŒNOLOGIE	Adultes Niv 1 stage 1	Formule stage 9 séances de 2h00, 1 ^{er} mercredi du mois	19h30 - 21h30	1 ^{er} cours le mercredi 5 octobre			Abigaille ALLAIN	
	Adultes Niv 1 stage 2	Formule stage 9 séances de 2h00, 2 ^{ème} mercredi du mois	19h30 - 21h30	1 ^{er} cours le mercredi 12 octobre				
	Adultes Niv 2	Formule stage 9 séances de 2h00, 3 ^{ème} mercredi du mois	19h30 - 21h30	1 ^{er} cours le mercredi 19 octobre				
MULTIMEDIA	Création de site web (wordpress session 1)	Formule stage 8 séances de 1h30, du 29/09 au 1er/12			19h00 - 20h30			Igor ROGER
	Initiation Indesign	Formule stage 8 séances de 1h30, du 05/01 au 09/03						
	Initiation Photoshop	Formule stage 8 séances de 1h30 du 23/03 au 1er/06						
INITIATION								
INFORMATIQUE	Initiation et perfectionnement	Formule 10 séances d'1h30 du 29/09 au 23/03 (cf. page 35)			14h00 - 15h30	14h00 - 15h30		Igor ROGER



ACTIVITÉS LANGUES

Ateliers pour adultes, pour enfants, c'est au travers des cours de langue que vous pourrez vous initier ou vous perfectionner à l'italien, l'anglais, l'espagnol ou encore à la langue des signes française.

Nos ateliers reposent sur une pédagogie active qui englobe la théorie avec différents supports (manuel, CD, films, journaux), et la pratique dont l'objectif premier est la conversation.

Anglais

Pour les enfants, **les cours d'éveil à l'anglais** porteront sur un apprentissage ludique (jeux, comptines, flash card). En complément des cours de langue, nous proposons des ateliers en langue anglaise comme l'anglais par le théâtre.

Atelier d'écriture

Vous savez écrire, c'est-à-dire assembler des lettres pour faire des mots, associer des mots pour faire des phrases, assortir des phrases pour faire des paragraphes...Il en va de l'écriture comme de tout ce qui concerne le corps : il faut l'exercer.

Les ateliers hebdomadaires vous donnent cette possibilité : à partir de mots, de textes, de livres, de jeux, d'images, de lieux, de vous, vous écrivez.

Les mots sont une énergie renouvelable, sans fin.

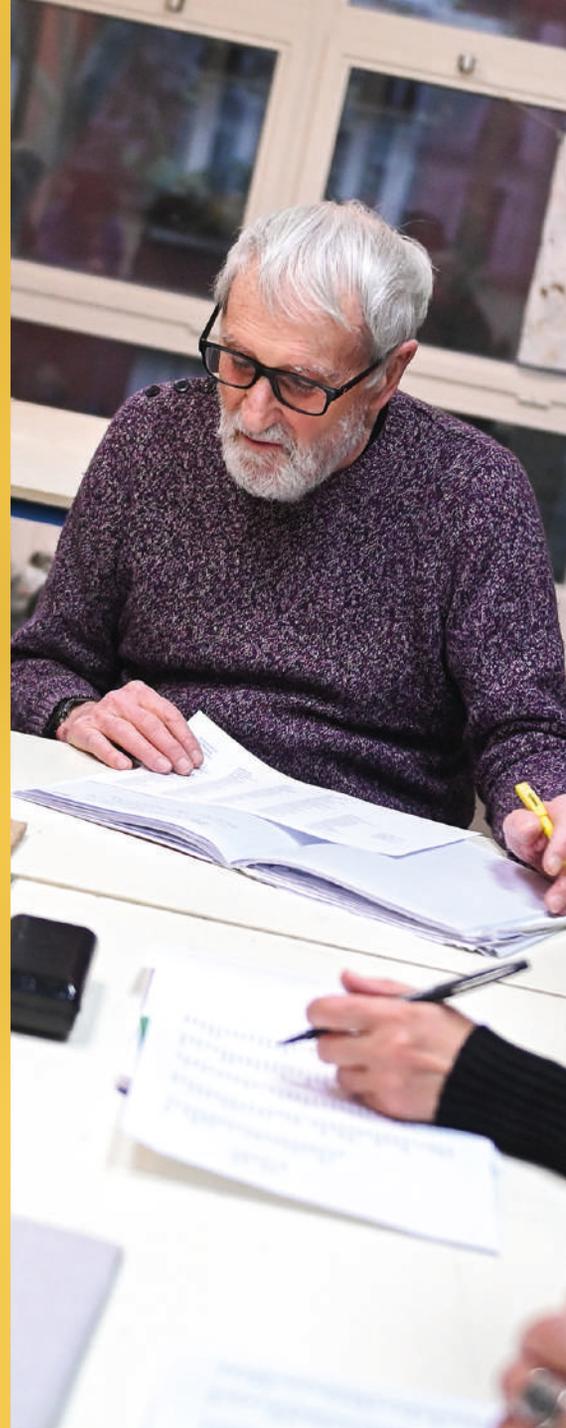
Espagnol

L'espagnol et la culture ibérique seront à l'honneur au sein de cet atelier collectifs. Débuter, entretenir ou se perfectionner au langage courant.

Langage des signes

La Langue des Signes Française (LSF) est une langue visuelle et gestuelle et s'exprime uniquement avec des mouvements du corps et des expressions du visage. Les cours s'adressent à tou.te.s, entendant.e.s et malentendant.e.s

Entrez dans le monde de l'autre !



ACTIVITÉ	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
ANGLAIS	9/13 ans		18h00 - 19h00					Freddy VAHOS
INITIATION À L'ANGLAIS	5/6 ans						10h00 - 11h00	Elodie PERRIER
	7/8 ans						11h00 - 12h15	
ADOS ET ADULTES								
LANGUE DES SIGNES	Tous niveaux				20h00 - 21h30			Gaël PRIGENT
ADULTES								
ANGLAIS	Intermédiaires		19h00 - 20h30					Freddy VAHOS
	Confirmés/conversation		20h30 - 22h00					
ESPAGNOL	Faux débutants			18h30 - 20h00				Adriana CABRERA DELGADILLO
	intermédiaires/confir- més/conversation			20h00 - 21h30				
ITALIEN	Faux débutants/intermé- diaires	19h00 - 20h30						Chiara RUFFINENGO
	Confirmés	20h30 - 22h00						
ATELIER D'ÉCRITURE	Adultes	18h00 - 19h30						Marc VERHAVERBEKE
		19h30 - 21h00						
FRAÇAIS	ASL		14h00 - 15h30		10h00 - 11h30	14h00 - 15h30		Anne HENRY



MISE EN FORME

Entretenir son corps, trouver son équilibre psychique et physique, ou encore le rythme de sa respiration; la relation au corps prend tout son sens dans l'accompagnement de notre vie au quotidien.

Cette année, un ensemble d'activités enrichies, Yoga, Tai-chi-chuan, Gym, Qi-Gong, Pilates et Sophrologie permettra à chacun.e de trouver le cours adapté à ses aptitudes physiques et sportives.

Pilates

La méthode Pilates propose une série d'exercices sollicitant les muscles profonds qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Atelier pour tou.te.s, il sera aussi le complément nécessaire à tou.te.s les sportif.ive.s.

Yoga/Tai-chi-chuan/Qi-Gong

Un accès à l'autogestion de son patrimoine physique et psychique favorisant la circulation des énergies. Trois disciplines, trois méthodes mais une seule énergie celle du corps et de l'esprit.

Gym d'entretien

La gym d'entretien est un travail régulier du corps qui renforce le tonus musculaire, le cœur, mais aussi qui maintient les articulations en mouvement. La gym d'entretien s'exprime cette année par différents ateliers complémentaires (gym dynamique, entretien, gym douce, renforcement musculaire, abdos-cuisses-fessiers). Il vous est conseillé de rencontrer les professeur.e.s afin de déterminer le cours qui vous est le plus approprié.

Massage traditionnel chinois

Littéralement le terme « Anmo » signifie « presser-frotter ». Ce sont deux des techniques employées pour harmoniser la circulation de l'énergie et permettre à l'organisme de retrouver son équilibre et sa vitalité.

Sophrologie

Avec la sophrologie, vous apprendrez à évacuer vos tensions, à installer le calme, à prendre du recul, à activer et renforcer votre capacité à être plus serein.e au quotidien.



MISE EN FORME

ACTIVITE	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
GYMNASTIQUE D'ÉVEIL	3/4 ans						9h00 - 9h45	Christine MAGRO
	5/6 ans						9h45 - 10h30	
ADULTES								
GYMNASTIQUE	Gym coaching		13h00 - 14h00					Kévin DALAGE
					12h30 - 13h30			Marine ORPHELIN
	Renf. Musc. + Stretching			17h30 - 19h00		18h30 - 19h30		Kévin DALAGE
	Renforcement musculaire			19h00 - 20h30				
	Gym Dynamique	14h00 - 15h00						Christine MAGRO
PILATES	Tous niveaux					14h00 - 15h00		Marine ORPHELIN
				9h15 - 10h15 *initiés				Thomas HILLYARD
				10h15 - 11h15				
				12h00 - 13h00				
					15h15 - 16h15			
TAI-CHI CHUAN	Adultes				14h00 - 15h00			(En cours de recrutement)
QI GONG	Adultes		14h00 - 15h00					Thomas HILLYARD
YOGA	Adultes				15h15 - 16h45		9h00 - 10h30	Cécile BOURSEGUIN
							10h30 - 12h00	
SOPHROLOGIE	Adultes	15h00 - 16h30						Delphine LAMOUR
STAGES								
MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS	Adultes	Formule de 8 séances / Les samedis 19, 26 novembre, 03 et 10 décembre 2022 et les samedis 14, 21, 28 janvier et 4 février 2023					14h00 - 17h00	Anne-Marie TERRANOVA



ACTIVITÉS SPORTIVES

Les activités sportives et tout particulièrement les arts martiaux ou les sports de combat font partie de l'histoire du centre Mercœur.

Nous proposons dès le plus jeune âge un enseignement au Judo et au Karaté au sein du Dojo, salle équipée à cet effet. L'encadrement de nos professeur.e.s diplômé.e.s permettra à chacun.e de trouver un apprentissage adapté à son niveau et à sa tranche d'âge.

Natation

(Piscine la cour des Lions, 11 rue Alphonse Baudin, 75011)

Deux cours sont proposés sur la base d'un niveau intermédiaire (savoir nager la brasse). Une répartition entre intermédiaires et confirmé.e.s aura lieu après le premier cours.

Inscriptions et informations : **lundi 12 septembre 2022 à 19h30** au centre Mercœur.

Jiu-Jitsu Brésilien

Le JJB prend son essence en 1920 avec Mitsuyo Maeda au Brésil. Popularisé par la famille Gracie, il développe l'art du combat au sol, avec des clés articulaires et des étranglements. Il se pratique en Gi (kimono).

Débutant.e.s et initié.e.s pourront expérimenter cet atelier. Professeur : Akio LONG, Champion de France (www.rnkparis.com)

Judo

Le club de Judo Mercœur / Paris 11 propose un enseignement du Judo et un suivi dès le plus jeune âge. Pour les plus initié.e.s, nous proposons cette année des rencontres avec des clubs partenaires et des temps de compétition.

A partir du baby judo, obligation de licence et assurance. Coût : 41 € à l'ordre de l'association MJC Paris-Mercoeur (pour la FFJDA).

Dahara / Kung-fu

Art martial chinois basé sur le mouvement souple et dynamique. Nous aborderons dans ce cours les techniques de boxe chinoise (pieds/poings) et les techniques de lutte (amenées au sol, contrôle articulaire).

Informations

Pour toutes les activités sportives, un questionnaire de non contre indication doit être complété par l'adulte pratiquant.e, ou par le ou la représentant.e légal.e pour les mineur.e.s (Cf. p.8)



ACTIVITE	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
KARATÉ	8/12 ans				18h00 - 19h15			Pierre-Yves AUJOULAT
	11/17 ans	18h00-19h00						
JUDO	Baby judo (2018)			13h30 - 14h15				Akio LONG
	Initiation judo (2017)			14h15 - 15h00				
	Pré-poussins dbts (2015-2016)			15h00 - 16h00				
	Pré-poussins conf (2015-2016)			16h00 - 17h00				
	Poussins (2013-2014)			17h00 - 18h00				
	Benjamins - minimes (2009-2012)			18h00 - 19h15				
	PréPoussins à benjamins (2012-2016)					16h45 - 17h45		
Benjamins confirmés à Cadets (2005-2012)					17h45 - 19h00			
ADOS ET ADULTES								
KARATE	13 ans et +				19h15 - 20h30			Pierre-Yves AUJOULAT
KARATE TECHNIQUE SHOTOKAI	Adultes tous niveaux	19H00 - 21H00						Christian BERT
JUDO JJB	À partir de cadets - adultes			19h15 - 20h45				Akio LONG
JIU JITSU BRÉSILIEN	Tous niveaux			20h45 - 22h15				
Dahara / Kung Fu	Tous niveaux		20h30 - 22h00					Nathalie CROCKETTI
NATATION	Adultes intermédiaires	19h30 - 21h00						Nadine de RANGOT/ Fabrice NEVEUX



STAGES



Les stages annuels font partie du complément proposé par le centre Paris Anim' Mercoeur aux activités hebdomadaires. Stages d'initiation, de découverte, de perfectionnement, nous vous proposons des formules toute l'année hors des vacances scolaires pour les adultes et pendant les vacances pour les enfants et les adolescent.e.s.

Cuisine

Animés par Anna SCHEID

Stages cuisine ados (à partir de 12 ans)

4 sessions de 8 séances le samedi de 14h00 à 17h00 (24 heures au total par session)

« Cuisiner des produits de saison »

Réaliser des recettes végétariennes inspirées des cuisines du monde, pour vous familiariser avec la variété des ingrédients biologiques en apprenant des techniques de cuisine, pâtisserie et boulangerie.

Session 1 : du 24 septembre au 26 novembre 2022

Session 2 : du 3 décembre 2022 au 4 février 2023

Session 3 : du 11 février au 15 avril 2023

Session 4 : du 22 avril au 23 Juin 2023

Massage traditionnel chinois « Anmo »

Animés par Anne-Marie Terranova

Stage adultes : les samedis 19, 26 novembre, 3 et 10 décembre 2022 et les samedis 14, 21, 28 janvier et 4 février 2023 de 14h00 à 17h00 (24 heures au total)

Littéralement le terme « ANMO » signifie «presser-frotter». Ce sont deux des techniques employées pour harmoniser la circulation de l'énergie et permettre à l'organisme de retrouver son équilibre et sa vitalité.

Le massage chinois, vieux de plusieurs millénaires, est basé sur les méridiens et les points d'acupuncture. C'est une pratique très répandue en Chine, qui favorise une sensation de bien-être, qui aide à relaxer le corps et à évacuer le stress. Selon la tradition chinoise, il se pratique à travers les vêtements. Chaque atelier porte sur une région particulière du corps. Les participant.e.s au stage travaillent en binômes et sont alternativement «donneur et receveur».

Oenologie

Animés par Abigaëlle

9 séances de 2 heures les mercredis de 19h30 à 21h30 (18 heures au total)

Du mois d'octobre 2022 au mois de juin 2023

Rencontre d'informations le mercredi 14 septembre à 19h30.

Venez apprendre à déguster et apprécier le «relief» du vin. Venez développer votre sens olfactif, vous promener dans les vignobles, mieux connaître les cépages, et surtout, accorder vins et saveurs des terroirs.

Niveau 1

Tarif stages + 65 euros de participation

Stage 1 : les mercredis 05/10, 9 /11, 30/11, 04/01, 01/02, 08/03, 05/04, 10/05, 07/06

Stage 2 : les mercredis 12/10, 16/11, 07/12, 11/01, 8/02, 15/03, 12/04, 17/05, 14/06

Niveau 2

Tarif stages + 80 euros de participation

Stage 1 : les mercredis 19/10, 23/11, 14/12, 18/01, 15/02, 22/03, 19/04, 24/05, 21/06

Informatique

Animés par Igor ROGER - pointcyb@mercoeur.asso.fr

Créer son site avec Wordpress

Formule stage de 8 séances de 1h30 (12 heures au total)

Du 29 septembre au 1er décembre 2022

Les jeudis 29 septembre, 6, 13 et 20 octobre, 10, 17, 24 novembre, 1er décembre 2022 de 19h00 à 20h30.

Initiation Indesign

Formule stage 8 séances de 1h30 (12 heures au total)

Du 5 janvier au 9 mars 2023

Les jeudis 5, 12, 19, 26 janvier, 2, 9 et 16 février et 9 mars 2023 de 19h00 à 20h30.

Débuter avec Photoshop

Formule stage 8 séances de 1h30 (12 heures au total)

Du 23 mars au 1er juin 2023

Les jeudis 23 et 30 mars, 6, 13 et 20 avril, 11 et 25 mai, 1er juin 2023 de 19h00 à 20h30.



LE CENTRE SOCIAL MERCOEUR

Le centre social Mercœur est un espace de vie, de rencontres et d'échanges qui participe au développement de la vie sociale et locale à travers un panel de services et d'activités socioculturelles

L'écrivain public, gratuit sur rendez-vous

Pour vos démarches personnelles, courriers administratifs, accès aux droits, aide juridictionnelle, l'écrivain public se tient à votre disposition afin de faciliter vos demandes écrites.

Permanences : Pointcyb RDC

Les jeudis de 10h00 à 12h00, toutes démarches (Pascale) sauf CV et dossiers de retraite

Contact : Anaïs WOLFF
refamille@mercoeur.asso.fr



Accompagnement à la scolarité

L'accompagnement à la scolarité du Centre Mercœur accueille du lundi au vendredi, les élèves du CP à la terminale du quartier Roquette ou scolarisé.e.s dans les établissements scolaires du quartier (Godefroy Cavaignac, Parmentier, Saint Maur-Servan, collège Alain Fournier).

Comme le prévoit la charte nationale de l'accompagnement à la scolarité, cet accompagnement se présente comme l'ensemble des actions visant à offrir, aux côtés de l'école, l'appui et les ressources dont l'enfant a besoin pour réussir sa scolarité, appui qu'il ne trouve pas toujours dans son environnement familial ou social.

Cet accompagnement est organisé tout au long de l'année scolaire et s'articule autour de :

- L'aide aux devoirs et aux leçons en ateliers collectifs (réalisation des devoirs demandés par les enseignants.e.s, recherches documentaires...).
- Aide méthodologique et collective (approfondissement, lecture, suivi).
- Sorties culturelles en lien avec le programme.
- Ateliers multimédia, d'écriture et jeux de société.

Les sorties et les ateliers se veulent un complément à l'accompagnement individuel et permettent aux élèves de faciliter leur apprentissage.

L'accès à notre bibliothèque associative facilitera également ces accompagnements.

Calendrier et modalités

- Formulaire d'inscription à retirer à **partir du mardi 23 août 2022**
- Retour d'inscription **du mercredi 14 au jeudi 22 septembre 2022** dans le cadre d'un entretien entre enfants, parents et accompagnant.e.s.
- Ateliers **du lundi 3 octobre 2022 au vendredi 9 juin 2023**.
Documents à apporter obligatoirement pour l'inscription : formulaire complété, dernier bulletin scolaire et l'emploi du temps scolaire de l'élève. L'adhésion famille d'un montant de 20€ est demandée au moment de l'inscription.

Les ateliers sociolinguistiques (Anne HENRY)

Participation **12€** pour l'année

Mardi et vendredi de 14h00 à 15h30 et le jeudi de 10h00 à 11h30

Cours de français pour toute personne qui souhaite apprendre le français et devenir autonome dans les situations courantes de sa vie quotidienne, tant à l'oral qu'à l'écrit. Ces trois ateliers sont encadrés par une professionnelle.

FLE (français langue étrangère) : apprendre à s'exprimer en français au quotidien.

Cours pour public non francophone.

Les espaces d'échanges, de convivialité et d'activités

Espace Adultes

- Des ateliers cuisine
- Des ateliers Senior.e.s
- Un jardin partagé à développer
- Un café des parents (paroles de parents)

Espace Famille

- Des activités parents et enfants à découvrir pendant les vacances scolaires
- Des sorties en famille
- Un atelier conte
- Un ciné famille à chaque vacance scolaire



Droit d'accès et médiation numérique

Accompagner les populations les plus éloignées du numérique en leur facilitant l'accès aux outils informatiques et aux démarches en ligne.

Les accès demandeurs d'emploi

Participation : adhésion

Les lundis de 14h30 à 16h30, des accès guidés sont proposés (hors vacances scolaires).

Le Cyber Espace met à votre disposition 6 postes informatiques en accès libre, pour consulter les offres d'emploi, postuler en ligne, mettre à jour ou rédiger son CV et lettres de motivation (hors vacances scolaires).

Espace de Coworking, accès libre et démarches en ligne

Participation : adhésion

Les vendredis de 16h30 à 18h00, le Cyber Espace met à votre disposition 6 postes informatiques en accès libre, pour travailler, échanger, consulter, réaliser vos démarches administratives sur internet : impôts, Caf, etc.

Publics mélangés et autonomes.
(hors vacances scolaires).

Apprendre à se servir d'un ordinateur, quel que soit votre niveau

Participation : adhésion + 10€

Ces sessions s'adressent à tout.e.s les francophones: collégien.ne.s à partir de la 5e, lycéen.ne.s, étudiant.e.s mais aussi à n'importe quel.le professionnel.le ou sénior.e.

Session 1, les jeudis de 14h00 à 15h30 : **du 29 septembre au 15 décembre 2022** (formule de 10 séances de 1h30).

Session 2, les vendredis de 14h00 à 15h30 : **du 30 septembre au 6 janvier 2023** (formule de 10 séances de 1h30).

Session 3, les jeudis de 14h00 à 15h30 : **du 5 janvier au 23 mars 2023** (formule de 10 séances de 1h30).



LE SECTEUR JEUNESSE

Contact : Nadir TAZEROUT

jeunesse@mercoeur.asso.fr

Faïda MAOULIDA

animation.jeunesse@mercoeur.asso.fr

Le secteur jeunesse est un lieu d'accueil, de rencontres pour les jeunes de 11 à 25 ans. L'équipe d'animation propose des activités sportives, de loisirs et de découverte, de l'accompagnement individuel et ou collectif, des séjours et des programmes d'animation avec la participation des usager.e.s sur chaque période de vacances scolaires. L'ensemble des propositions est mis en place en fonction des âges, des envies et des besoins des jeunes.

L'un de nos principaux objectifs est de favoriser l'implication citoyenne de chacun.e.s et de les accompagner dans la réalisation de leurs projets. Pour ce faire, l'équipe d'animation met en place des temps et des lieux d'échanges dans lesquels, au fil des discussions, les projets et les activités prennent forme et se mettent en place en concertation avec l'équipe d'animation et le conseil d'administration de l'association MJC Paris-Mercœur.

Accompagnement « projet jeunesse »

Coup de pouce au projet individuel ou collectif

Public : 11 - 25 ans

Vous avez des projets plein la tête, nous pouvons vous accompagner pour les réaliser. Qu'elles soient artistiques, sportives, culturelles ou de loisirs vos idées nous intéressent.

Venez nous rencontrer afin que nous donnions vie à vos envies.

Les séjours et week-end jeunesse

Public : 11 - 17 ans

Si tu ressens le besoin de prendre l'air, de découvrir de nouveaux horizons, de sortir de la routine quotidienne et de partir avec tes ami.e.s, les séjours sont faits pour toi !

Le principe est simple : former un groupe (maximum 7 personnes) et participer aux réunions permettant la concrétisation du séjour ou week-end.



Actions d'autofinancement

L'association MJC Paris-Mercœur propose aux jeunes désireux.euses d'organiser des sorties et événements, de les accompagner pour autofinancer leurs actions.

Pour plus de renseignements se rapprocher du secteur jeunesse..

Jours et horaires d'ouverture du secteur jeunesse

Hors vacances scolaires : Mardi, jeudi et vendredi de 16h00 à 20h00 ou sur rendez-vous

Lundi, mercredi et samedi de 14h00 à 18h00

Période de vacances scolaires : Lundi et mercredi de 10h00 à 13h00 : inscriptions, et de 14h00 à 18h00 : activités

Mardi, jeudi et vendredi de 14h00 à 18h00 : activités

Le contenu du programme des périodes de vacances scolaires sera disponible 15 jours avant le début de chaque vacance, sur place ou sur le site.

L'Information jeunesse est un enjeu essentiel pour les jeunes mais complexe! Essentiel, parce que le quotidien des jeunes est le premier affecté par les changements d'une société : insertion, orientation mobilité, ... Complexe, parce que l'information ne cesse de se démultiplier, en nombre, en support. Une structure information jeunesse ne remplace aucune autre structure : elle centralise, relaie tout ce qu'il faut savoir sur la Ville de Paris.

Cet espace « Ressource » unique, repère les autres acteurs et essaye de participer ou d'impulser une dynamique de territoire. C'est le premier échelon d'une politique jeunesse. C'est donc une offre de service, au-delà d'un simple prestataire d'info.

Le P.I.J .Mercoeur, c'est aussi un volant de médiation culturelle avec culture du Cœur, le livre service, les sorties...

L'IJ s'adresse à tous les publics : les jeunes 15/25 ans en étant le cœur de cible, mais également les parents, les professionnels avec une approche globale des parcours, une réponse à des demandes de toute nature.

Un fonds documentaire

Fiches CIDJ

Information métiers

L'accès à la bureautique



Relais de dispositifs de la Ville de Paris

Quartiers Libres

Paris Jeunes Vacances

Pass Jeunes

BAFA citoyen

Kiosques Jeunes

Des accueils pour

L'aide à la rédaction des C.V / L.M

L'aide à la recherche pour le BAFA et inscription au BAFA citoyen

La mise en place d'un stage Baby-sitting en février

La recherche de jobs saisonniers / étudiant.e.s

La santé et moi

La santé et la sexualité : préservatifs gratuits, brochures d'informations

Ateliers « les premières fois » (sorties, sexualité, consommations), groupe de parole parents avec l'École des parents et atelier jeunes avec la clinique des Bleuets

Des relais

Les inscriptions aux grandes journées du Secours Populaire Français

Le Club TELI : Propositions d'emplois à l'étranger

Le relais d'information de l'AFPA - DAE - PÔLE EMPLOI

Un accès à la culture par

Culture du cœur : des billets gratuits pour tous (QF 1 à 5)

Des sorties pour les familles dans le cadre des relais sociaux (QF 1 à 6)

Le « Livres Service » : un espace au 1^{er} étage

Les informations sorties : au 1^{er} étage

Le « Jeu de piste » : au mois de mai, chaque année pour toutes et tous

La mise à disposition de 12 jeux adaptés aux non-voyant.e.s (vous pourrez jouer avec eux et développer ainsi votre sens tactile)

Un lien avec le monde de l'école

Ateliers entrée en 6^{ème}

Entretien individuel, pour l'orientation avec l'École des parents (les mercredis)

Utilisation d'outils et jeux sur l'orientation

L'aide à la recherche de stages avec la mise en place d'ateliers le 1^{er} samedi des vacances

Les travaux scolaires et accès libre (recherche scolaire)

Rédaction des rapports de stages sur deux jours pendant les petites vacances

Stands d'informations dans les lycées

Accueil de stagiaires, en CIP et sur projet

Accompagnement des jeunes exclu.e.s de la 3^{ème} au lycée

Des stands hors les murs

Participation :

Aux Forums des associations, des sports, de l'emploi, des loisirs;

Aux cérémonies de la citoyenneté, de l'accueil des nouv.elles.eaux habitant.e.s avec la Mairie du 11^{ème}, et à la journée des solidarités, aux vides greniers associatifs;

Et co-organisation de soirées thématiques et d'informations avec les foyers de jeunes travailleurs du 11^{ème}

Ouverture du PIJ

Le P.I.J est ouvert prioritairement aux
15/25 ans. Anonyme et gratuit.

Période scolaire : mardi de 14h00 à 19h00 ; mercredi de 16h00 à 19h00 ; jeudi de 15h00 à 19h00 ; vendredi de 14h00 à 18h00 et samedi de 14h00 à 18h00 (le samedi, des ateliers sont proposés)

Petites vacances scolaires : du lundi au vendredi de 14h00 à 18h00

Ciné Léon, chaque 1^{er} vendredi du mois à 20h30

C'est un rendez-vous mensuel et gratuit qui a lieu le premier vendredi du mois. Pour l'occasion, le centre Mercœur se transforme en salle de projection et propose une programmation de films documentaires originaux tout au long de l'année en présence des réalisateurs.trices suivis d'un débat.

Nous vous proposons de :

- > Voir un film documentaire original,
- > Rencontrer les réalisateurs.trices,
- > Participer à un débat,
- > Boire un verre ensemble après la projection (auberge espagnole, chacun.e venant avec de quoi manger et boire, à partager avec ses voisin.e.s dans une ambiance festive et conviviale).



Tous en scène - Les portes ouvertes

Semaine du 12 au 17 décembre 2022

Cette semaine sera consacrée à un temps de partage autour de moments privilégiés avec vos enfants, votre famille, vos ami.e.s dans le cadre d'un programme d'animations variées.

Les ateliers ouvriront leurs portes et vous permettront, pour certain.e.s, d'avoir accès à une séance gratuite.

Saveurs et Savoirs du Monde : Vers la Martinique

Du mercredi 5 avril au samedi 15 avril 2023

Saveurs et Savoirs du Monde est un projet au cœur de la vie du quartier, des rencontres intergénérationnelles, du lien avec les écoles et au développement des partenariats.

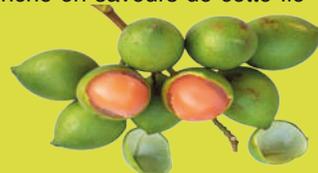
Forme de mini festival, cet événement d'une dizaine de jours a pour ambition d'illustrer une thématique choisie. Cette année, nous faisons le choix de mettre à l'honneur **la Martinique**.



La Martinique, surnommée l'Île aux fleurs est une île des Antilles qui est à la fois un département et une région d'outre-mer de la France (DOM-TOM).

Nous vous proposons un véritable voyage dans le temps où nous tenterons de vous faire découvrir les coutumes, les arts et la gastronomie riche en saveurs de cette île aux innombrables richesses.

Tropicalement vôtre !



Les Festiv'été

Du vendredi 12 juin au samedi 24 juin 2023

Les Festiv'été sont des moments conviviaux qui permettent de mettre en scène l'ensemble des ateliers annuels.

Ces manifestations sont l'aboutissement des pratiques amateurs et mettent en valeur les créations réalisées au sein du centre Mercœur. Expositions, spectacles, démonstrations et animations diverses, c'est près de 1000 usager.e.s qui se produisent, se rencontrent en mettant en œuvre tout leur talent.

Ce sera aussi l'occasion de venir découvrir lors d'une soirée à Olympe de Gouges, le grand spectacle de danse.

Fête du centre

Samedi 24 juin 2023 de 10h00 à 15h00

En partenariat avec le conseil de quartier Léon Blum - Folie-Régnault, les habitant.e.s et les associations locales, le centre Mercœur propose durant toute une journée des animations aux abords du square Jean Allemane, de la rue Mercœur et en son sein.

Ponctué par un repas solidaire le midi, la fête du centre permet une mise en avant de la vie locale et se veut être un moment festif et rassembleur où chacun.e peut s'exprimer et ainsi participer activement à la vie de son quartier.



La semaine des droits des femmes

Du lundi 6 au samedi 11 mars 2023

Comme chaque année, est organisée une semaine d'évènements à l'occasion du 8 mars, date reconnue par les Nations Unies comme la journée internationale de lutte pour les droits des femmes.

Pour cette édition qui aura lieu **du 7 au 11 mars**, le centre Mercœur mettra à l'honneur les femmes à travers différentes expositions, projections cinématographiques, conférences, et autres surprises concoctées par les salarié.e.s, les associations partenaires et différent.e.s acteur.rice.s à qui nous faisons appel pour cet événement.

L'ÉQUIPE

Votre équipe administrative

Stéphane **WOEGLIN**, Directeur.

Fabienne **DIAIKE**, Directrice-adjointe.

Laurence **LOUSSERT**, Attachée de direction.

Christine **RIHET**, Secrétaire principale usager.e.s.

Cardélie **SITA**, Secrétaire d'accueil.

Emilienne **KWADJEP**, Agente d'accueil.

Mohammed **CONDE**, Agent d'accueil.

Mamadou **KANE DIALLO**, Agent d'accueil

Jean-Christian **DANG**, Comptable.

Noureddine **IHI**, Agent d'entretien.

Vos animateur.rice.s permanent.e.s

Nadir **TAZEROUT**, Coordinateur jeunesse.

Faïda **MAOULIDA**, Animatrice jeunesse.

Anaïs **WOLFF**, Référente Famille.

Clotilde **MAIXENT**, Informatrice Jeunesse.

Igor **ROGER**, Cyber Espace et communication.



LA BIBLIOTHÈQUE

Accès gratuit pour tous.te.s les usager.e.s inscrit.e.s au centre Mercoeur

Animée par une équipe de bénévoles dynamiques et disponibles, la bibliothèque propose des ouvrages pour tous.te.s : enfants, jeunes, adultes

La bibliothèque est animée par Janine, Michelle, Pierrette, Rania et Marie-Christine.

Ouverture à partir du lundi 12, ou du 19 septembre.



La bibliothèque est ouverte tous les jours de la semaine sur les créneaux horaires suivants :

Les lundis de 17h00 à 19h30

Les mercredis de 14h00 à 18h30

Les mardis, jeudis et vendredis de 17h00 à 19h00

Les samedis de 10h30 à 12h30

LES 60 ANS DE MERCOEUR

Une saison pour fêter ces noces de diamant qui débiteront avec la fresque photographique exposée sur la façade du Centre Mercoeur.

INAUGURATION DE LA FRESQUE PHOTOGRAPHIQUE

Samedi 8 octobre à 11h30



Récits contés

Suite au collectage réalisé par Clarence MASSIANI depuis janvier 2022, une restitution de l'histoire des 60 ans de l'association MJC Paris-Mercoeur sera mise en spectacle, à l'occasion de l'inauguration de la fresque photographique réalisée par Lionel GUERICOLAS.

Nous avons voulu à travers le récit d'hommes et de femmes, qui ont fait l'histoire de Mercoeur depuis 1962, mettre à l'honneur le travail extraordinaire des ancien.ne.s bénévoles qui ont œuvré pour le bien des adhérent.e.s et des usager.e.s, et remercier les actuel.les acteur.rice.s pour leur investissement toujours croissant pour faire vivre cette maison.

Leur engagement, leur joie de faire ensemble, dans une communauté humaine aussi diverse est un gage pour nous de richesse et de défense des valeurs de l'Education populaire.

Enfin, nous fêterons dignement cet anniversaire à Paris, où nous prévoyons une mémorable fête du centre (la dernière avant travaux !) mais aussi à Charbuy (Yonne), dans la maison bourguignonne que l'association a acquise l'an passé pour y développer encore plus d'activités «hors les murs», d'évènement festifs, de stages, des sorties «au vert», de séjours pour les jeunes et les familles, bref, pour vous faire vivre des moments inoubliables, comme ceux racontés par nos aîné.e.s lorsqu'ils.elles fréquentaient la « MJC ».



Notre plus beau cadeau pour cet anniversaire sera votre présence, votre participation aux différents évènements à venir que nous ne manquerons pas de vous dévoiler tout au long de la saison.



PARIS ANIM'

Centre Mercoeur



Accès :

Métro : Ligne 9 M° Voltaire ou Charonne, Ligne 2 M° Philippe Auguste

Bus : Lignes 46, 56, 61, 69

Vélib' : Rue de Belfort ou rue de la Roquette



Centre Paris Anim' Mercœur
4 rue Mercœur - 75011 PARIS

Téléphone : 01 43 79 25 54

contact@mercoeur.asso.fr

www.mercoeur.asso.fr

Page facebook : Mjc Paris Mercœur

- Horaires du secrétariat en période scolaire :

Lundi : 14h00 à 20h30

Mardi : 13h00 à 20h30

Mercredi : 9h30 à 20h30

Jeudi : 9h30 à 20h30

Vendredi : 14h00 à 20h30

Samedi : 9h00 à 18h00

- Horaires du centre en période scolaire :

**Le centre fonctionne
du lundi au vendredi de 9h30 à 22h30
et le samedi de 9h00 à 18h00**

- Pendant les vacances scolaires, le centre est ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 18h00. Fermeture le samedi.

