

Maison des Loisirs et de la Culture

2024



2025



Maison des Loisirs et de la Culture

18/20, rue Gabriel Fauveau

95410 GROSLAY

Tel : 01 39 59 61 06

www.mlc-groslay.fr

E-mail : mlc.groslay@orange.fr



**ASSOCIATION LAÏQUE LOI 1901, CRÉÉE EN 1970,
LA MLC DE GROSLAY EST OUVERTE À TOUS**

Agréée Jeunesse et Sport, son administration et sa gestion sont sous la responsabilité d'un Conseil d'Administration élu par les adhérents.

Nos activités sont assurés par des professionnels rémunérés ainsi que par des bénévoles et son fonctionnement quotidien est assuré par Marie-Claudine MENOCHET.

Composition du bureau :

Président	Daniel THOMAS
Vice-Président	Christine OUVRARD
Trésorier	Jacques POINET
Secrétaire	Chantal JUNG

L'adhésion à la MLC est individuelle et obligatoire pour pratiquer une activité et elle implique l'acceptation des règles générales qui régissent l'Association et de son règlement intérieur.

L'adhésion, est valable de septembre 2024 à août 2025, est de 20 € et ce quelle que soit la date d'inscription en cours d'année. Elle représente les frais de gestion et d'assurance. Elle n'est en aucun cas remboursable et reste acquise définitivement à l'association.

Les inscriptions se font au Mille Club à partir du jeudi 29/8, vendredi 30/8, et samedi 31 août et semaine suivante de 9h à 19h.

A partir du lundi 9 septembre prioritairement les lundis et mercredis de 9h à 19h. Et également au forum des associations le samedi 7 septembre

Les **Cotisations**, pour participer à une activité, sont forfaitaires et à régler en totalité le jour de l'inscription compte-tenu des engagements financiers. 2 modalités de paiement sont proposées :

- Règlement en 1 fois, Adhésion comprise (en chèque ou en espèces)
- Règlement par chèques en 3 fois sans frais (Adhésion obligatoirement incluse au 1^{er} règlement).

Les cotisations ne sont remboursables exceptionnellement au prorata temporis **que sur présentation d'un certificat médical**.

Une remise de 5% est accordée sur le montant de la cotisation uniquement pour la pratique de 2 activités ou + par un ou plusieurs membres d'une même famille.

Reprise des activités : Lundi 9 Septembre 2024

Pour les activités physiques il y aura lieu de fournir tout document imposé par la réglementation en vigueur (**certificat médical**).

Une inscription n'est définitive qu'après encaissement de l'adhésion et de la cotisation.

Hormis pour la Musique, un cours d'essai gratuit est possible après accord de l'animateur concerné et sous la seule responsabilité du pratiquant ou de son représentant légal. Cet essai ne tient pas lieu de pré-inscription et l'inscription définitive ne se fait que dans la limite des places disponibles.

Nos activités ayant lieu dans des salles Communales, il est de la responsabilité de l'Adhérent, de l'Usager, et/ou de l'Accompagnant de se munir de tout justificatif réglementaire qui pourrait lui être demandée pour accéder aux sites d'activités

DANSE R

MODERN JAZZ/CONTEMPORAIN

Filles et Garçons

20 participants maximum par groupe (15 pour Baby)

Hormis pour le groupe « Baby », les âges sont donnés à titre indicatif. **Dans tous les cas, c'est le professeur qui détermine le groupe le plus adapté.**

Acquérir le sens du rythme, la maîtrise de son corps et connaître la joie de danser sur des musiques modernes et de jazz.

Salle Pichery – Avec Chrystelle

Baby : 2020-2019

Mardi..... 17h30-18h30

Mini : 2017-2018

Jeudi..... 17h15-18h15

Kid : 2015-2016

Vendredi.... 17h-18h

Junior : 2012-2013-2014

Mardi..... 18h30-19h30

Ado : A partir de 2011 et +

Jeudi.....18h15-19h30

Atelier : Sur audition

Vendredi..... 18h-19h30

Adultes

Vendredi..... 19h30-21h

234 € par an pour 1 heure de cours/semaine

249 € par an pour 1h15 de cours/semaine

Pour l'Atelier (Jeudi & Vendredi)

297 € par an pour 2h45 de cours/semaine

Pour Adultes

252 € par an pour 1h30 de cours/semaine

Deux galas de danse en fin de saison au Théâtre Silvia Monfort au mois de Juin 2025. Participation obligatoire des danseuses aux deux soirées.

Places payantes dépendant de la location du théâtre.

20 € de participation aux costumes seront demandés à l'inscription. Les costumes vous seront donnés en fin de saison.

BOUGER

GYM EVEIL - MOTRICITE

Avec Ludovic – Salle Pichery

Activité ludique, qui permet aux petits de prendre conscience de leur corps et de leur capacité motrice tout en douceur.

A partir de 3 ans. 10 enfants maximum

Mercredi.....15h30-16h15

189 € par an pour 1 séance/semaine

GYM D'ENTRETIEN

Avec Ludovic – Salle Pichery

Education du corps, mise en forme par assouplissement, musculation abdominale et dorsale, enchaînements...

Pour obtenir dans votre quotidien un mieux-être incontestable.

Mardi.....20h30-21h30

207 € par an pour 1h de cours/semaine



GYM PILATES

**249 € par an pour 1 heure de
cours/semaine**

Avec Ludovic – Salle Pichery

Gymnastique douce basée sur le renforcement des muscles posturaux tout en procurant bien-être et détente.

A partir de 16 ans & Adultes

Mardi.....19h30-20h30

GYMNASTIQUE DOUCE

Avec Ludovic – Salle Pichery

Tout en faisant travailler en douceur les muscles profonds, activité qui vous apportera bien-être et relaxation.

18 participant(e)s maximum

A partir de 16 ans & Adultes

**264 € par an pour 1h30 de
cours/semaine**

Mercredi...13h45-15h15

SWISS BALL

Avec Ludovic – Mille Club

Seul ou en complément de la gymnastique pilates ou de toute autre activité, le swiss ball vous permettra, tout en conservant votre tonus musculaire, de travailler votre équilibre et votre concentration

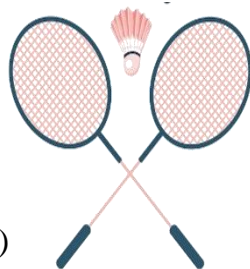
8 participant(e)s maximum

A partir de 16 ans & Adultes

Vendredi.....9h-10h

**252 € par an pour 1h de
cours/semaine**

BOUGER



BADMINTON

Avec Maxence – Complexe Alain Mimoun (Deuil)

C'est une activité ludique où les progrès sont très rapides. Il nécessite une dépense d'énergie importante, mobilisant la plupart des muscles. Idéal pour la forme et pour le plaisir.

A partir de 16 ans & Adultes

Mardi..... 20h30-22h

150 € par an pour 1h30 de cours/semaine

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

213 € par an pour 1h de cours/semaine (jour fixe)

273 € par an pour 2h de cours/semaine

Salle Pichery

Ateliers Adultes ouverts à toutes et à tous dans une ambiance très amicale.

(nombres de places limité)

Lundi.....19h15-20h15

Jeudi.....20h30-21h30



ARTS MARTIAUX

JUDO

Avec Sammy – Salle Pichery

(20 enfants maximum par groupe)

C'est un sport de souplesse et de défense procurant aux judokas un équilibre du corps et de l'esprit.

Pour les enfants, il représente un formidable exercice pédagogique. Il améliore leur synchronisation, développe courage et volonté.

189 € par an pour 1h de cours/semaine

Baby Judo – 4-5 ans

Mercredi.....14h30-15h30

Judo 1 – 6-7 ans [CP-CE1]

Mercredi.....13h30-14h30

Vendredi.....17h-18h

225 € par an pour

1h de cours/semaine

+ Licence 41 € Obligatoire

Judo 2 – 8-9 ans [CE2 – CM1]

Lundi.....17h15-18h15

Vendredi.....18h-19h

240 € par an pour 1h de cours /semaine

+ Licence 41 € Obligatoire

Judo Ados CM2 & +

Lundi.....18h15-19h15

Mercredi.....15h30-17h

Vendredi.....19h-20h

Passage de Grades à la Salle Pichery au mois de Juin 2025

TAI - CHI

Avec Jean-Claude – Salle Marie-Laurencin

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne. Il se pratique seul ou avec un partenaire pour vérifier son positionnement. Un travail régulier apporte équilibre et concentration.

A partir de 16 ans & Adultes

Lundi.....19-20h30

Et/ou

Vendredi.....19h-20h30

264 € par an pour 1h30 de
cours/semaine (jour fixe)
300 € par an pour 3h de cours
par/semaine

RELAXATION

GYM BIEN-ETRE - SOPHRO

264 € par an pour 1h30
de cours/semaine

Avec Chrystelle – Salle Pichery

Proches du Pilates, pour réveiller en profondeur et en douceur sa musculature et améliorer sa posture. Lié à de la relaxation sophrologique, allongée ou assise, cette activité vous apportera détente mentale et corporelle. Une parenthèse bien-être dans votre quotidien.

18 participants maximum

A partir de 16 ans & Adultes

Jedi.....19h30-21h

ATELIERS (RÉ)CRÉATIFS

ARTS PLASTIQUES



Avec Pia – Mille Club

Un atelier pour s'initier à l'expression artistique et la développer à travers de multiples techniques, des matériaux et des supports variés.

A partir de 6 ans & Ados

**285 € pour 2h de
cours/semaine**

Mercredi...10h-12h

Exposition des ateliers en fin de saison au Mille Club

REFECTION DE SIEGES

Avec Claudine - Mille Club

Refaire de A à Z ses sièges en se familiarisant au travail de tapisserie. A partir de bois nettoyés, recollés, vous apprendrez à tendre des sangles, fixer et guinder les ressorts, rouler le crin, faire des bourrelets, mettre les toiles et enfin le tissu, et vous aurez le plaisir d'avoir refait votre fauteuil dans une sympathique ambiance !

Jeudi.....9h30-12h

**489 € par an pour 2h30
de cours/semaine y
compris modules libres**

MODULE LIBRE

En toute autonomie, avec l'aide mutuelle et dans une ambiance conviviale, redonner une seconde vie à vos chaises et fauteuils.

Lundi.....14h-16h30

MUSIQUE

Cours dirigés par des professeurs concertistes, diplômés de conservatoires ou de l'Ecole Normale de Musique de Paris.

Ils sont ouverts à tous : enfants, ados, adultes, débutants ou avancés.

Jours fixes et horaires à définir avec le professeur

PIANO

Initiation à partir de 6 ans

Lundi (Tatjana)

Vendredi (Katia)

L'instrument de base par excellence... et par tradition.

FLUTE TRAVERSIERE

Appréciée pour sa polyvalence et sa facilité d'utilisation c'est un instrument populaire accessible aux débutants.

A partir de 7 ans

Vendredi (Katia)

VIOLON- VIOLON ALTO

Il existe des violons de toutes tailles. Pour ceux qui préfèrent des sons plus graves, il y a le violon alto.

Dès 6 ans

Jeudi en fin d'après-midi

(Frédéric)

591 € par an pour
30 minutes de
cours individuels
au Mille Club

MUSIQUE

Cours dirigés par des professeurs concertistes, diplômés de conservatoires ou de l'École Normale de Musique de Paris.

Ils sont ouverts à tous : enfants, ados, adultes, débutants ou avancés.

Jours fixes et horaires à définir avec le professeur

GUITARE

Rock, blues, jazz, chansons...
Techniques de l'instrument.
Accompagnement – Travail des standards.

Initiation à partir de 7 ans
Mercredi (Serge)

591 € par an pour 30 minutes de cours individuels au Mille Club

BASSE

Techniques de l'instrument,
Préparation ou travail de groupe
– Travail rythmique ou des standards.

A partir de 12 ans
Mercredi (Serge)



Audition de musique en fin de saison au Mille Club

... et puis aussi à la MLC !

...des spectacles, des sorties, des expositions pourront vous être proposés tout au long de l'année.

En particulier :

Semaines multi activités (enfants) et multi gym (adultes), première semaine des vacances d'hiver **du Lundi 17 au Vendredi 21 février 2025.**

Pour les plus jeunes à partir de 3 ans....un spectacle au mois **de mars 2025**

Semaines multi activités (enfants) et multi gym (adultes), première semaine des vacances de printemps **du Lundi 14 au Vendredi 18 avril 2025**

Pour tous encore, une sortie découverte **au mois de Mai 2025...**

Renseignements sur notre site internet www.mlc-groslay.fr & réservations au Mille Club 01 39 59 61 06

... Et surtout, restez à l'écoute & passez régulièrement au Mille Club vous y découvrirez également des expositions libres au gré des artistes qui nous confient leurs œuvres...

Sur l'agenda des petits et des grands

Vacances scolaires

[sous réserve de modification du calendrier national]

TOUSSAINT : du vendredi 18 octobre après les cours au lundi 4 novembre au matin.

NOËL : du vendredi 20 décembre après les cours, au lundi 6 janvier au matin.

HIVER : du vendredi 14 février après les cours, au lundi 3 mars au matin.

PRINTEMPS : du vendredi 11 avril après les cours, au lundi 28 avril au matin.

JOURS FERIÉS HORS VACANCES SCOLAIRES

Lundi 11 novembre (Armistice de 1918)

Jeudi 1er mai (Fête du travail)

Jeudi 8 mai (Armistice)

Jeudi 29 mai (Ascension)

Lundi 9 juin (Pentecôte)

Fin des activités :

Vendredi 27 Juin 2025 après les cours

CONDITIONS GÉNÉRALES :

- Les informations concernant les activités et les conditions sont données à titre indicatif, sous réserve de modifications ou d'erreurs typographiques.
- Les activités s'échelonnent sur + ou - 32 semaines et sont suspendues pendant les vacances scolaires et jours fériés.
- La MLC peut être amenée à annuler une activité si le nombre de participants est insuffisant ou pour toute autre raison. Dans ce cas, le remboursement au prorata temporis des cotisations perçues libère l'association de tout engagement.
- En cas d'annulation d'un cours, la MLC appose une affichette d'information sur le lieu de l'activité et dans la mesure du possible prévient individuellement les participants.
- Pour autant, dans tous les cas, les adhérents dont en particulier les enfants mineurs ne sont sous la responsabilité de la MLC que dans la salle où est pratiquée l'activité, aux jours et heures de début et de fin de cours de l'activité et en présence de l'intervenant MLC.
- Hormis pour la musique, un cours d'essai gratuit est possible après accord de l'animateur et sous la responsabilité du pratiquant ou de son représentant légal. Cet essai ne tient pas lieu de pré-inscription et l'inscription définitive ne se fait que dans la limite des places disponibles.
- Nos activités ayant lieu dans les salles communales, il est de la responsabilité de l'Adhérent, de l'Usager et/ou de l'Accompagnant de respecter les conditions desdites salles.

TRES BONNE SAISON A TOUTES & TOUS



Rue Gabriel Fauveau

Rue Général Leclerc
du

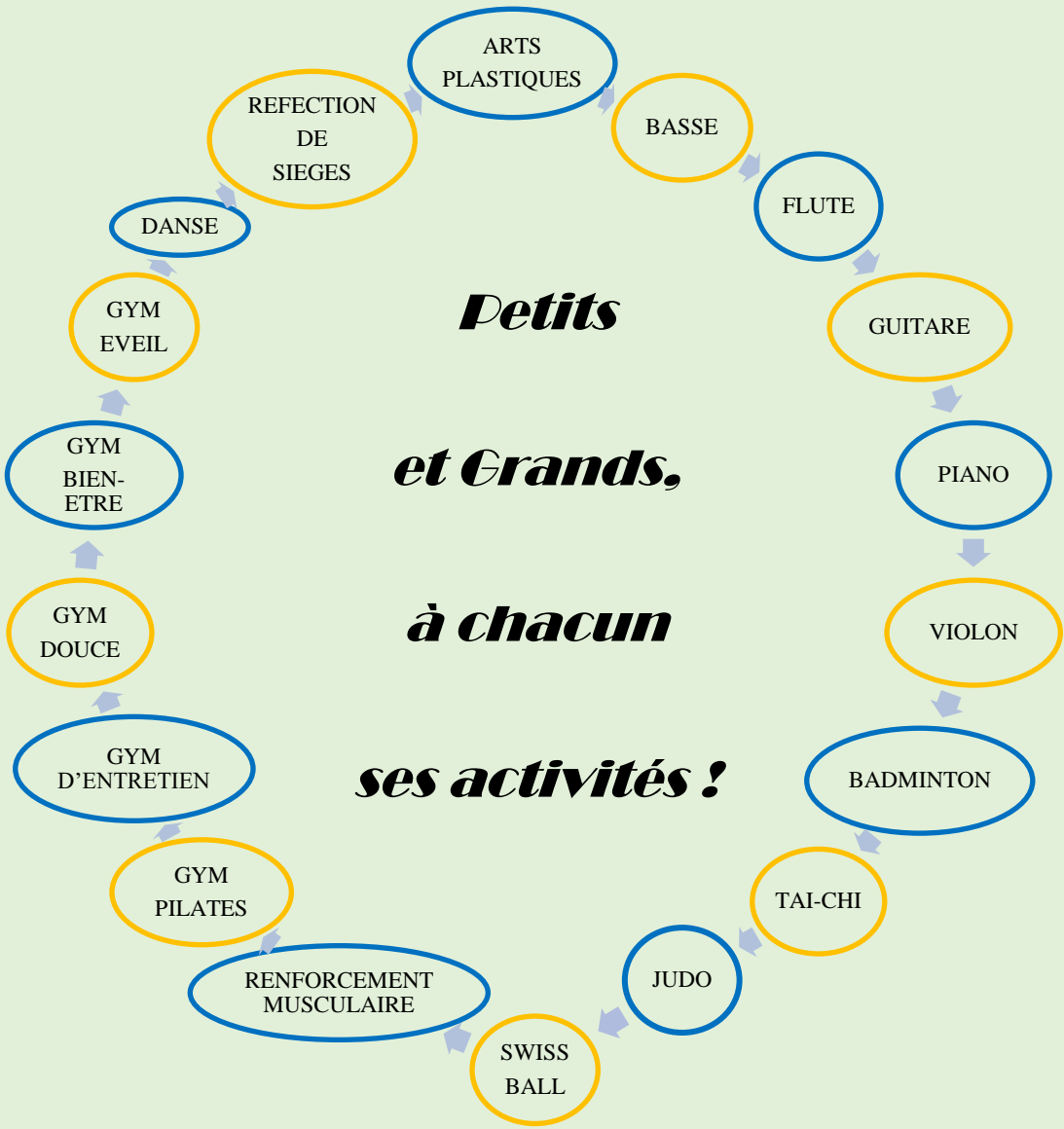
Place de la Libération
Rue



Rue Ferdinand Berthoud



Les Glaisières



ARTS
PLASTIQUES

BASSE

FLUTE

GUITARE

PIANO

VIOLON

BADMINTON

TAI-CHI

JUDO

SWISS
BALL

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

GYM
PILATES

GYM
D'ENTRETIEN

GYM
DOUCE

GYM
BIEN-
ETRE

GYM
EVEIL

DANSE

REFECTION
DE
SIEGES

Petits
et Grands,
à chacun
ses activités !