



MJC de Toul

SAISON 2022/2023



Et pour vous qu'est ce que ce sera ?

Cette année encore, la MJC vous propose tout un panel d'activités pour les petits, pour les grands, pour ceux qui ont besoin de bouger, pour ceux qui ont besoin de jouer, de chanter, de dessiner.

*Et aussi pour tous ceux qui veulent partager, discuter, se rencontrer, monter ensemble des projets...
Car c'est aussi cela la MJC, votre MJC.*

Toute l'équipe s'est lancée dans l'écriture du projet associatif et a décidé de vous y associer, pour qu'on définisse ensemble la MJC que vous aimez, la MJC dont vous rêvez.

**VASTE CHANTIER AUQUEL
NOUS VOUS INVITONS
À PARTICIPER!**

**Et que bouillonnent les idées
et que vive notre MJC!!!**

SOMMAIRE

4 → 7 ÉCOLE DE MUSIQUE

ENFANTS • ADOS
4-5 • Instruments
et formation musicale
6-7 • Éveil musical-Orchestres
-Groupes et Chorale

ADULTES
4-5 • Instruments
5 • Solfège
6-7 • Orchestres
Groupes et Chorale

8 → 9 THÉÂTRE

ENFANTS • ADOS
Théâtre classique
Théâtre de rue

ADULTE
Théâtre d'impro

10 → 12 CULTURE ET CRÉATION

ENFANTS • ADOS
10-11 • Dessin et arts
plastiques
11 • Bd mangas-Fimo
Poterie Céramique
12 • Bricolage Recyclage
Couture

ADULTES
11 • Arts plastiques-Poterie
céramique
12 • Couture

LANGUES
13 • Anglais-Allemand

16 → 19 DANSE

ENFANTS • ADOS
16 • Baby danse-initiation
17 • Danse Jazz-Street-Rock
et Danses Latines
18 • Hip-Hop

ADULTES
17-18 • Danse Jazz
Danse de loisirs

20 → 21 BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

ENFANTS • ADOS



ADULTES
20 • Pilates
21 • Gym douce-Sophrologie
Relaxation-Yoga-Gym santé

22 → 23 CONCERTS ET SPECTACLES

24 → 25
SYSTÈME D'ÉCHANGE
LOCAL CTOULSEL

26 → 27
INFOS PRATIQUES



CHOIX D'INSTRUMENTS

Accordéon
Batterie
Chant
Clarinete
Flûte traversière
Flûte à bec
Guitare acoustique
Guitare basse
Guitare électrique
Percussions
Piano
Saxophone
Trompette
Trombone
Tuba
Violon
Violoncelle

HORAIRES SOLFÈGE ET FORMATION MUSICALE

ENFANTS À PARTIR DU CE1

Chaque cycle se prépare
au rythme
de chacun (1 à 3 ans).

Cycle 1

1^{re} et 2^e année

Mercredi 14h15-15h15

Cycle 2

musiques actuelles

Mercredi 17h35-18h35

musique classique

Mercredi 17h35-18h20

Cycle 3

Mardi 18h-18h45

ADOS & ADULTES

Cycle 1

Jeudi 19h - 20h

Cycle 2

Mardi 19h - 20h

les musiciens viennent
en cours avec leur
instrument, amis
chanteurs n'oubliez
pas votre micro!

Inscriptions

le 07/09/2022 de 17h30
à 19h30

en présence des professeurs

*Inscription au solfège
avant de s'inscrire
pour l'instrument.*

Réunion d'information

mardi 20/09/22 à 19h

Concerts du 19 au 22/06/2023
à l'Arsenal

Une année à l'école
de musique c'est :

26 cours individuels
30min/semaine
+ 33 cours collectifs
de formation musicale
et de solfège de 45min
à 1h/semaine
7 cours d'ensemble

Concerts-auditions

3 concerts
2 auditions

Tarifs :

500 € Toul
550 € Hors Toul

Contact

Aline DUBUIT FIGEL
coordinatrice
musique@mjc-toul.fr

DÉCOUVRIR ET PRENDRE LE TEMPS DE CHOISIR SON INSTRUMENT

ÉVEIL MUSICAL

4-5 ANS

mercredi

16h30-17h15

5-6 ANS

mercredi

15h30-16h30

FLÛTE À BEC

DÈS 6 ANS

(Groupe de 3 enfants)

mardi

17h30-18h

mercredi

10h-10h30 et 10h30-11h

Tarifs

175€ Toul • 200€ Hors Toul

SUR DEMANDE

Préparation de l'option
musique au bac,
aux concours d'entrée
au conservatoire
et en CHAM

ORCHESTRES & GROUPES

Quel que soit le style,
les orchestres travaillent
sur des œuvres du répertoire,
des reprises, standards,
créations originales, impros...
En fonction des envies
et des projets (JDM, festival
Bach, Arsenal, Poirel, Théâtre
de Cristal, Chez Paulette...).

Chorale adultes

mercredi soir

Dirigée par Laetitia Tuillon

créée en 2018

Denis' Band

lundi soir

Dirigé par Elise Degrange

Jazz Band créé en 2014

Classico

vendredi soir

Dirigé par Aline Dubuit Figel

Orchestre classique

créé en 2015

Ensemble d'accordéons

lundi soir

Dirigé par Christelle Vigneron

créé en 2021

Gaspard de Pernes

Samedi matin

Musique renaissance

et baroque

Tarifs

120€ par orchestre

Gratuit pour les adhérents

de l'école de musique

*Avis aux amateurs, les orchestres
en place recrutent, d'autres sont à créer!*

**1 à 2h/semaine encadrés
par un des professeurs**





CHACUN SON STYLE ET SON PARCOURS !

Apprendre à mieux se connaître, améliorer son expression orale, développer sa confiance en soi, ses capacités d'écoute, maîtriser ses émotions.

Une approche pédagogique active permettant d'éprouver rapidement le véritable plaisir du jeu théâtral.

Spectacles

du 18/06 au 02/07/2023
Centre Culturel Vauban

THÉÂTRE D'IMPRO

ADULTES

mardi à la MJC
18h30-20h30

2 à 3 match d'impro dans
l'année

Tarifs

200€ Toul • 220€ Hors Toul

THÉÂTRE DE RUE

6-8 ANS

mercredi à la MJC
10h-11h30
sorties

Marché de Toul, St Nicolas

Tarifs

175€ Toul • 200€ Hors Toul

THÉÂTRE CLASSIQUE ET CONTEMPORAIN

9-11 ANS

14h-15h30

12-15 ANS

15h45-17h15

Mercredi

au Centre Culturel Vauban

Tarifs

175€ Toul • 200€ Hors Toul

16 ANS ET +

17h30-19h30

au Centre Culturel Vauban

Tarifs

200€ Toul • 220€ Hors Toul



CRÉATION DESSIN

ARTS PLASTIQUES

Création - Dessin - Peinture
Collage

6-9 ANS

Mercredi
14h-15h

10-14 ANS

Mercredi
15h-16h

Tarifs

175€ Toul • 200€ Hors Toul

STAGES PHOTO NUMÉRIQUE

1^{re} semaine
des vacances de février
1^{re} semaine
des vacances d'avril

« DU DESSIN
À LA PEINTURE »
Aquarelle - huile - Crayon

ADULTES

lundi
17h30-20h30
jeudi
14h-17h

Tarifs

230€ Toul • 260€ Hors Toul

BD MANGAS

8-15 ANS

jeudi
18h15-19h45

14-18 ANS

samedi
10h-11h30

Tarifs

190€ Toul • 215€ Hors Toul

POTERIE FIMO

POTERIE CÉRAMIQUE À PARTIR DE 6 ANS

mercredi
15h-16h

Tarifs

175€ Toul • 200€ Hors Toul

FIMO À PARTIR DE 7 ANS

samedi
9h30-12h

1 fois / mois

17/09 - 08/10 - 12/11 - 07/01
14/01 - 11/02 - 11/03 - 08/04
13/05 - 10/06

Tarifs

175€ Toul • 200€ Hors Toul

POTERIE CÉRAMIQUE

ADULTES
atelier libre

mercredi
17h-18h30

Tarifs

230€ Toul • 250€ Hors Toul

SCULPTURE ANIMALIÈRE

formation technique

vendredi
18h-20h30

Tarifs

320€ Toul • 340€ Hors Toul

POTERIE CÉRAMIQUE

formation technique

samedi
9h-11h30

Tarifs

320€ Toul • 340€ Hors Toul

CRÉER AVEC LES MAINS

BRICOLAGE RECYCLAGE

Créations à partir de tissus,
bois et matériaux de recyclage

7-10 ANS

mercredi

10h45-12h

Tarifs

175€ Toul • 200€ Hors Toul

TRICOT ADULTES

vendredi

17h30-19h30

Tarifs

45€ Toul • 50€ hors Toul

COUTURE

*(Venez avec votre machine
à coudre!)*

À PARTIR DE 8 ANS

mercredi

16h15-17h45

Tarifs

175€ Toul • 200€ Hors Toul

ADULTES

jeudi

9h30-11h30

Tarifs

200€ Toul • 220€ Hors Toul

jeudi

14h-17h

Tarifs

230€ Toul • 250€ Hors Toul

DÉFILÉ DE MODE

17/06/2023

à l'Arsenal

LANGUES

ANGLAIS

5-7 ANS

jeudi

17h15-18h

7-11 ANS

lundi

17h15-18h

11-15 ANS

Anglais collège

6^e-5^e

lundi

18h10-19h10

4^e-3^e

lundi

19h15-20h15

ANGLAIS ADOS & ADULTES

(à partir de 16ans)

Débutants jeudi 18h15-19h15

A2 mercredi 16h00-17h00

B1 mercredi 17h05-18h05

B2 mercredi 18h10-19h10

ALLEMAND

ALLEMAND ADULTES

mardi

18h30-19h30

Tarifs

175€ Toul • 200€ Hors Toul





DÉCOUVRE
le **MONDE** qui
tourne autour
de **TOI.**

Danse



BABY DANSE

4-5 ANS

mercredi

13h45-14h30

École de la Sapinière

samedi

9h15-10h

à la MJC

INITIATION

5-7 ANS

mardi

17h45-18h45

École de la Sapinière

samedi

10h-11h

à la MJC

DANSE JAZZ

8-10 ANS

mercredi 14h30-15h30

École de la Sapinière

samedi 11h-12h

à la MJC

11-14 ANS

mercredi 17h30-19h

à la MJC

14-18 ANS

mercredi 19h-20h30

à la MJC

ADULTES

jeudi 19h30-21h

à la MJC

STREET JAZZ

14-18 ANS

jeudi 18h30-19h30

ROCK ET DANSES LATINES

À PARTIR DE 6 ANS

mercredi 10h30-11h30

Tarifs

1h:

175€ Toul • 200€ Hors Toul

1h30:

190€ Toul • 215€ Hors Toul



HIP HOP

6-10 ANS

(tous niveaux)

lundi

17h30-18h30

École de la Sapinière

11 ANS ET +

(tous niveaux)

lundi 18h30-20h

École de la Sapinière

9-16 ANS

(Niveau avancé)

mercredi

13h30-15h

Gymnase Chatelet

DÉBUTANTS

À PARTIR DE 6 ANS

vendredi

18h30-20h

à la MJC

DANSES DE SALON

VALSE, TANGO, PASO,

ROCK, SALSA...

ADULTES DÉBUTANTS

lundi à la MJC

19h45-20h45

ADULTES CONFIRMÉS

jeudi à la MJC

20h30-21h30

Tarifs

1h: 175€ Toul • 200€ Hors Toul

1h30: 190€ Toul • 215€ Hors Toul

Vous êtes couturière ?

Rejoignez
notre équipe
de bénévoles pour
confectionner
les costumes des
spectacles de fin
d'année!



Bien-être & santé



PILATES

Niveau 1
lundi

17h30-18h30 et 18h30-19h30

mardi

11h-12h

mercredi

18h-19h et 19h-20h

vendredi

11h-12h

Niveau 2
jeudi

12h30-13h30 et 19h-20h

vendredi

12h30-13h30

vendredi

18h30-19h30

Niveau 3
jeudi

10h15-11h15

Pilates séniors

vendredi

10h-11h

Tarifs

175€ Toul • 200€ Hors Toul

YOGA

mardi

14h-15h15

Tarifs

180€ Toul • 205€ Hors Toul

GYM DOUCE

Mardi

9h-10h

Jeudi

9h-10h

GYM DYNAMIQUE

(Tous niveaux)

mardi

19h15-20h15

Pierre la Treiche

SOPHROLOGIE RELAXATION

vendredi 17h-18h

Tarifs

175€ Toul • 250€ Hors Toul



GYM SANTÉ

*Une pratique adaptée aux
problèmes de santé récurrents
(sur prescription médicale).*

Gym sur chaise

mardi

10h-11h

Thérapie pilates

jeudi

18h-19h

Marche santé

mercredi

9h-10h30 (hiver)

8h-9h30 (printemps)

Tarifs

175€ Toul • 200€ Hors Toul



03/09/22
forum des associations
salle de l'Arsenal

23/09/22
Forum seniors
salle de l'Arsenal

24/09/22
Flashmob
place des 3 Évéchés

02/10/22
DIOTIMA, Classico
et ensembles de Violons
Église de Bulligny

22/10/22
Battle Hip-Hop
gymnase Pierre et Marie Curie

25-26-27/10/22
Masterclass accordéon
à la MJC

16/12/22
Concert de Noël
salle des Adjudications

28/01/23
Concert du Nouvel An
salle des Adjudications

01/04/23
Battle Hip Hop
gymnase Pierre et Marie Curie

14/04/23
Family concert
salle des Adjudications

29/04/23
Nuit de la danse
Arsenal

30/06/23
Comédie musicale
école de Biqueley

15/05/23
Concert du Denis'Band avec
les Big Band de Vandoeuvre
de la MJC Desforges et du
conservatoire de Nancy
Vandoeuvre

17 au 22/06/23
> Gala de danse
> Défilé de couture
et expositions
> Concert de l'école
de musique
> Comédie musicale du collège
de la Croix de Metz
> Comédie musicale des écoles
P&M Curie et la Sapinière
à l'Arsenal

18/06 au 02/07/23
La MJC fait son théâtre
au Centre Culturel Vauban

25/03/23
Assemblée
Générale
de la MJC



Échanges et entraide

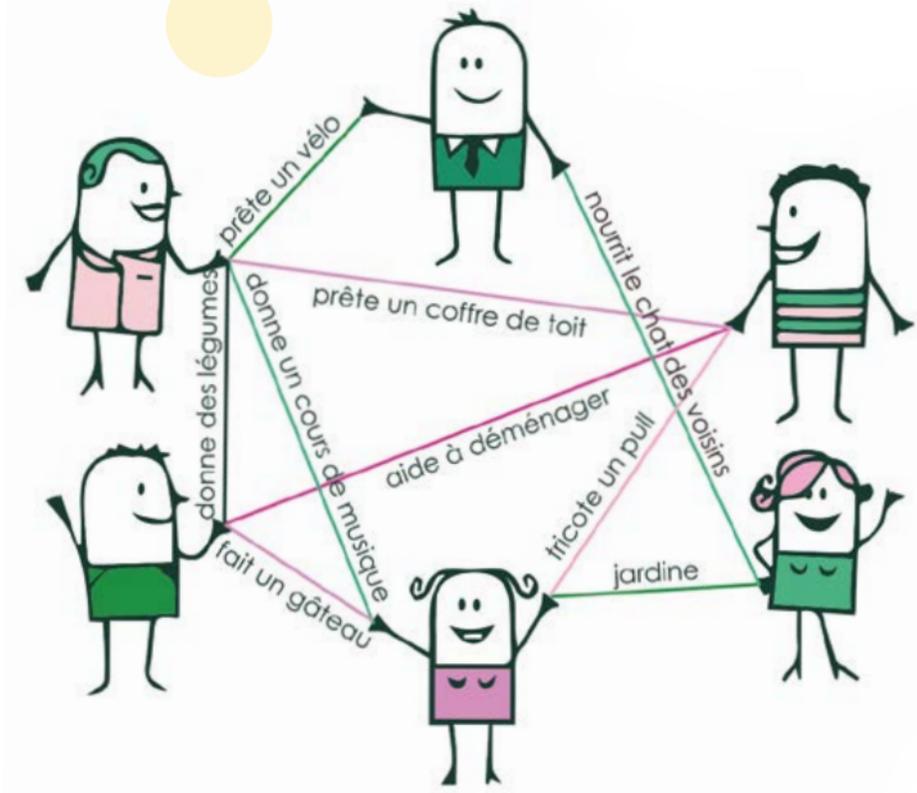


CTOULSEL

Ctousel est un système local d'échanges et d'entraide, ouvert à toutes les personnes qui veulent échanger des services, des savoir-faire, des objets, de la convivialité.

Tarifs
3€

Pour + d'infos :
www.mjc-toul.fr/systeme-echange-local-toul-ctousel/



Pour être membre du Ctousel il suffit de s'inscrire auprès des animateurs lors des rencontres qui ont lieu les 1^{ers} mardis de chaque mois de 18h30 à 20h30 à la MJC

LES RENDEZ-VOUS 2022-2023:

- 06/09 - 04/10 - 08/11 - 06/12
- 10/01 - 07/02 - 07/03 - 04/04
- 02/05 - 06/06 - 04/07





Infos pratiques

ADRESSE

18 rue de la Halle 54200 Toul

CONTACT

03 83 64 31 15 • 06 75 16 51 75

mail: contact@mjc-toul.fr

site web: www.mjc-toul.fr

facebook:

www.facebook.com/mjctoul

INSCRIPTIONS

à partir du 22/08/2022

PORTES OUVERTES

toutes activités

(hors musique)

mardi 06/09/22

17h30/19h30

école de musique

mercredi 07/09/22

17h30/19h30

Venez rencontrer les intervenants
et artistes de la MJC!

REPRISE DES ACTIVITÉS

le 12/09/2022

OUVERTURE DU SECRÉTARIAT

lundi au vendredi

9h à 12h

et 13h30 à 18h

COTISATIONS

Facilités de paiement:

chèques bancaires

et virements

(possibilité de payer en 10 fois)

chèques vacances

coupons sports

Pass Jeunes 54, espèces.

PASS CULTURE

AIDES

20 € à 15 ans

30 € à 16 ans

30 € à 17 ans

300 € à 18 ans

(utilisables jusqu'à 20 ans).

Paiement en ligne

en 1 ou 4 fois sur:

www.mjc-toul.fr/paiement

-en-ligne/

Les cotisations sont dues

pour l'année scolaire

complète

et non remboursables

RÉDUCTIONS FAMILLES

5% de réduction pour une 2ème
inscription ou pour le 2ème
inscrit d'une même famille

10% pour les inscriptions
suivantes
sur l'activité la moins chère.

Coût adhésion

5€ enfant et 10€ adulte

**N'hésitez pas
à nous
contacter**

La MJC de Toul pour qui ? Pourquoi ?

Acteur engagé du territoire, la MJC de Toul participe à la sensibilisation et l'éducation à la citoyenneté de tous, l'accès à la culture la promotion de l'égalité des chances et de la diversité. L'épanouissement personnel, l'autonomie sont les principales finalités de son action.

**Tout est possible,
il suffit de pousser la porte !**

Adresse : 18 rue de la Halle, 54200 Toul

Contact : contact@mjc-toul.fr

03 83 64 31 15

