



SAISON

2023-2024



Partage, culture, bien-être, ... Des mots que vous avez choisis pour composer le paysage de notre MJC. Des mots qui évoquent les rencontres, la solidarité, l'émotion, l'émerveillement, la découverte.

Entrer, adhérer à la MJC, c'est rendre réels tous ces mots, c'est mettre en pratique tout ce qu'ils recouvrent. Et plus encore !

S
A

PROJET

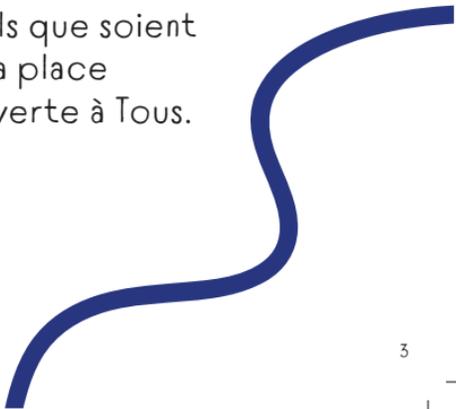
SOCIATIF

Dans cette année d'écriture du projet associatif, toutes les idées les plus inédites ou les plus insolites peuvent prendre forme, nous vous invitons à en discuter, à participer !

Toute l'équipe de la MJC est à votre écoute et est mobilisée pour que chacun, quels que soient son âge ou son activité, trouve sa place et se sente bien dans cette Maison ouverte à Tous.



BONNE RENTRÉE !



SOMMAIRE

SOMMAIRE

THÉÂTRE 6 → 7

ENFANTS & ADOS (4-18 ANS)

Théâtre classique

JEUNES, ADULTES, SENIORS (16-99 ANS)

Théâtre d'impro

CULTURE ET CRÉATION 8 → 11

ENFANTS & ADOS

Dessin et arts plastiques

BD Mangas

Broderie

Couture

Poterie Céramique

Bricolage -recyclage

JEUNES, ADULTES, SENIORS

Aquarelles

Broderie

Couture

Tricot

Poterie Céramique

LANGUES 12 → 13

ENFANTS & ADOS

Baby Anglais

Anglais primaires

Anglais collège

JEUNES, ADULTES, SENIORS

Anglais débutant

Anglais A2

Anglais B1

Anglais B2



**REPRISE
DES ACTIVITÉS
11/09/23**

ÉCOLE DE MUSIQUE 14 → 17

ENFANTS & ADOS

Instruments
Éveil musical

Orchestres et groupes
Solfège

JEUNES, ADULTES, SENIORS

Instruments
Solfège
Orchestres et Groupes
Chorale

PROJETS 18 → 19

Orchestre à l'école
Danse à l'école

DANSES 20 → 21

ENFANTS & ADOS

Éveil & Initiation

Danse Jazz

Atelier chorégraphique
Hip Hop

JEUNES, ADULTES, SENIORS

Danse Jazz

Atelier chorégraphique
Danse de Loisirs



SPORT ET SANTÉ 22 → 23

JEUNES, ADULTES, SENIORS

Gym Douce

Gym dynamique

Pilates niveau 1,2,3

Relaxation

Santé (thérapie pilates-gym sur
chaise)



**CONCERTS ET SPECTACLES
24 → 25**

SOLIDARITÉ 26 → 27

CToulSel – système
d'échange local
Permanences CRIL,
Amnesty International
et Compagnie du Sens Caché

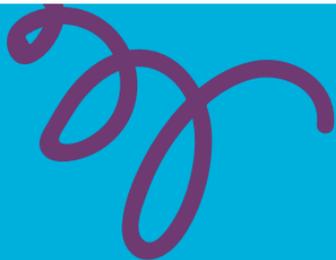
INFOS PRATIQUES 28 → 29



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 03 au 15/06/2024
au Centre Culturel Vauban

THÉÂTRE D'IMPRO

ADULTES

mardi
18h30 – 20h30
à la MJC

TARIFS

210€ Toul · 230€ Hors Toul

THÉÂTRE CLASSIQUE ET CONTEMPORAIN

6 – 8 ANS

mercredi
10h – 11h30
à la MJC

9 – 11 ANS

mercredi
14h – 15h30

12 – 15 ANS

mercredi
15h45 – 17h15

au Centre Culturel Vauban

TARIFS

185€ Toul · 210€ Hors Toul

16 ANS ET + mercredi

17h30 – 19h30
au Centre Culturel Vauban

TARIFS

210€ Toul · 230€ Hors Toul





ARTS

ARTS PLASTIQUES

Création · Dessin
Peinture · Collage

6 – 9 ANS

mercredi

10h30 – 11h30

10 – 12 ANS

mercredi

14h – 15h

10 – 14 ANS

vendredi

17h – 18h

TARIFS

185€ Toul · 210€ Hors Toul

STAGES VACANCES

23 au 27/10/2023

26/02 au 01/03/2024

22 au 26/04/2024

08 au 12/07/2024

BD MANGAS

8 – 13 ANS

jeudi

18h30 – 20h

14 – 18 ANS

samedi

10h – 11h30

TARIFS

200€ Toul · 225€ Hors Toul

« DU DESSIN À LA PEINTURE »

Aquarelle – Huile – Crayon

ADULTES

lundi

17h30 – 20h30

jeudi

14h – 17h

TARIFS

240€ Toul · 270€ Hors Toul

POTERIE CÉRAMIQUE SCULPTURE MODELAGE

6 – 7 ANS

mercredi

9h30 – 10h30

8 – 10 ANS

mercredi

10h45 – 11h45

10 – 15 ANS

mardi

17h45 – 18h45

TARIFS

185€ Toul · 210€ Hors Toul



ADULTES

mardi

9h30 – 11h30

mercredi

18h – 20h

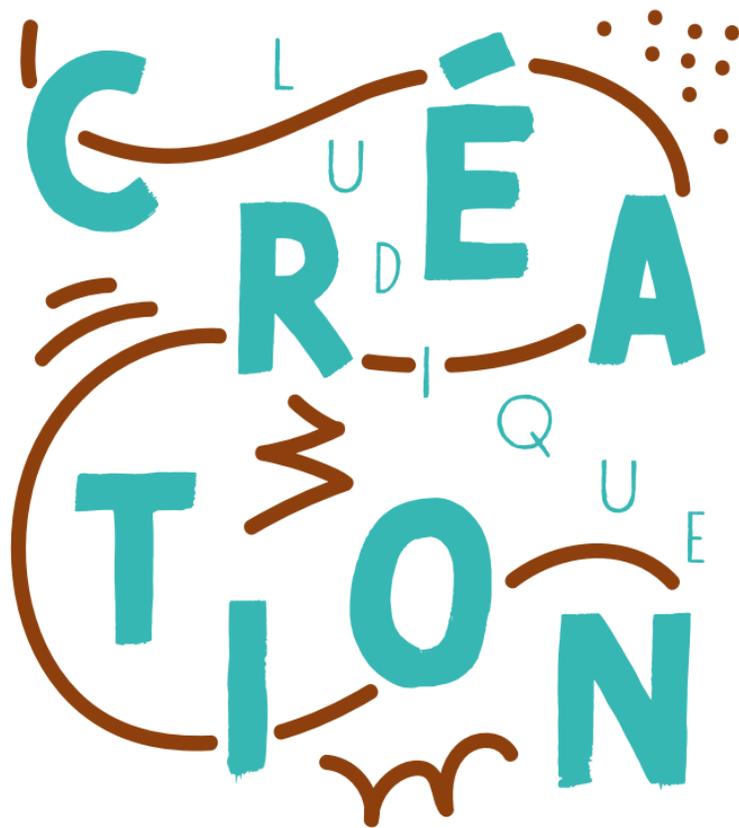
**ADOS & ADULTES
À PARTIR DE 14 ANS**

vendredi

18h15 – 20h15

TARIFS

250€ Toul · 270€ Hors Toul



CRÉATION

BRICOLAGE ET RECYCLAGE

Créations à partir de tissus,
bois et matériaux de recyclage

7 – 10 ANS

mercredi 10h45 – 12h

TARIFS

185€ Toul · 210€ Hors Toul

COUTURE

Venez avec votre machine
à coudre !

À PARTIR DE 8 ANS

mercredi

16h15 – 17h45

TARIFS

185€ Toul · 210€ Hors Toul

Défilé de mode le 22/06
et le 23/06/2024 à l'Arsenal

ADULTES

jeudi

9h15 – 11h45

TARIFS

220€ Toul · 240€ Hors Toul

ADULTES

jeudi

14h – 17h

TARIFS

250€ Toul · 270€ Hors Toul

TRICOT

ADULTES

jeudi

14h – 17h

vendredi

17h30 – 19h

TARIF

50€

BRODERIE (NOUVEAU !)

BRODERIE PERLÉE DE LUNÉVILLE

ADULTES

lundi

9h30 – 11h30

TARIFS

210€ Toul · 230€ Hors Toul

BRODERIE À L'AIGUILLE

À PARTIR DE 8 ANS

lundi

17h30 – 18h30

ADULTES

lundi

18h30 – 19h30

TARIFS

185€ Toul · 210€ Hors Toul





ANGLAIS

BABY ANGLAIS

5 – 6 ANS

jeudi

17h15 – 18h

ANGLAIS ENFANTS

7 – 10 ANS

lundi

17h15 – 18h

ANGLAIS COLLÈGE

6^E – 5^E

lundi

18h – 18h50

4^E – 3^E

lundi

19h – 19h50



ANGLAIS ADOS & ADULTES

À PARTIR DE 16 ANS
& ADULTES

DÉBUTANTS

jeudi

18h15 – 19h15

A2

mercredi

16h – 17h

B1

mercredi

17h05 – 18h05

B2

mercredi

18h10 – 19h10

TARIFS

185€ Toul · 210€ Hors Toul



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

Inscription au solfège et formation musicale avant de s'inscrire pour l'instrument

CHOIX D'INSTRUMENTS

chant, accordéon, piano, violon, violoncelle, guitare électrique, guitare acoustique, guitare basse, batterie, percussions, flûte traversière, flûte à bec, saxophone, trompette, tuba, trombone

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



HORAIRES SOLFÈGE ET FORMATION MUSICALE

ENFANTS À PARTIR DU CE1

CYCLE 1

mercredi

14h15 – 15h15

CYCLE 2

mercredi

17h35 – 18h35

CYCLE 3

jeudi

18h – 19h

ADOS ADULTES

CYCLE 1

jeudi

19h – 20h

CYCLE 2

mardi

19h – 20h

TARIFS INSTRUMENTS & FM
510€ Toul - 560€ hors Toul



INSCRIPTIONS

le 06/09/2023

de 17h30 à 19h30

en présence des professeurs



RÉUNION D'INFORMATION

mercredi

20/09/23 à 19h

CONTACT

Elise DEGRANGE et Sabina
BROSSARD coordinatrices
musique@mjc-toul.fr

CORDES
HUMANES
CORDES

ORCHESTRES

ORCHESTRES & GROUPES

1 à 2h/semaine
encadrées par
un des professeurs

135€ par orchestre
30€ pour les adhérents
de l'école de musique

GRUPE ROCK/ MUSIQUES ACTUELLES (NOUVEAU !)

dirigé par Elliot Martin
mercredi soir

ORCHESTRES À CORDES (NOUVEAU !)

dirigé par Sabrina Brossard
vendredi soir

CHORALE ADULTES

dirigé par Laetitia Tuailon
mercredi soir

DENIS'BAND

jazz band
dirigé par Elise Degrange
lundi soir

CLASSICO

orchestre classique
dirigé par Aline Dubuit Figel
samedi après-midi

ENSEMBLE D'ACCORDÉONS

dirigé par Christelle Vigneron
lundi soir

GASPARD DE PERNES

musiques renaissance
et baroque

CLASSE D'ÉVEIL

Découvrir et prendre le temps
de choisir son instrument

ÉVEIL MUSICAL MATERNELLE

MOYENNE SECTION

mercredi

16h30 – 17h15

GRANDE SECTION

mercredi

15h30 – 16h30

FLÛTE À BEC

DÈS 6 ANS (GROUPE DE 3 ENFANTS)

mardi

17h30 – 18h

mercredi

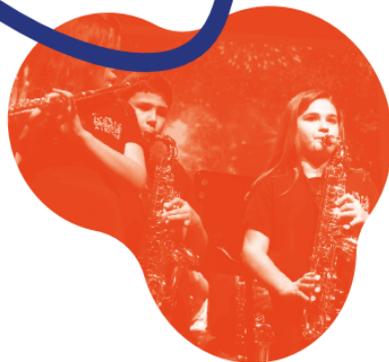
15h30 – 16h et 16h – 16h30

TARIFS

185€ Toul · 210€ Hors Toul



ORCHESTRE À L'ÉCOLE



DANSE À L'ÉCOLE



Ces deux actions ont été créées en partenariat avec les établissements scolaires de la Croix-de-Metz et l'école Moselly. Au travers de l'apprentissage de la musique et de la danse, elles sont un facteur de réussite scolaire, d'épanouissement, d'intégration sociale.

Les participants deviennent acteurs à part entière de la vie de leur territoire, ils rencontrent des artistes, se produisent lors de manifestations culturelles et citoyennes organisées par la MJC et ses partenaires.



DANSE

ÉVEIL

MOYENNE ET GRANDE SECTION

mercredi

13h30 – 14h15

école de la Sapinière

samedi 9h – 9h45
à la MJC

INITIATION

CP – CE1

mercredi

14h30 – 15h30

école de la Sapinière

samedi 10h – 11h
à la MJC

Gala le 22 & 23/06/2024
à l'Arsenal

DANSE JAZZ

8 – 10 ANS

mercredi

16h30 – 17h30

samedi

11h15 – 12h15

à la MJC

11 – 14 ANS

lundi

18h – 19h30

jeudi

18h – 19h30

à la MJC

15 – 18 ANS

jeudi

19h30 – 21h

à la MJC

ADULTES

mercredi

19h30 – 21h

à la MJC

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE (INITIÉS) **NOUVEAU!**

Impro et création dans l'esprit
d'une compagnie de danse

À PARTIR DE 8 ANS

mercredi

18h – 19h30

TARIF

30€ pour les adhérents de
l'école de danse

DANSES DE SALON VALSE, TANGO, PASO, ROCK, SALSA...

ADULTES CONFIRMÉS

lundi

19h45 – 20h45

ADULTES DÉBUTANTS

jeudi

20h15 – 21h15



HIP HOP – BREAK

lundi

école de la Sapinière

7 – 10 ANS

17h30 – 18h30

11 ANS ET +

18h30 – 20h

9 – 16 ANS (NIVEAU AVANCÉ)

mercredi

13h30 – 15h

gymnase Chatelet

À PARTIR DE 9 ANS (DÉBUTANTS)

vendredi

18h – 19h30

à la MJC

TARIFS 1H

185€ Toul · 210€ Hors Toul

TARIFS 1H30

200€ Toul · 225€ Hors Toul





BIEN-ÊTRE

GYM DOUCE

mardi
9h – 10h
jeudi
9h – 10h

RELAXATION

vendredi
17h – 18h

GYM DYNAMIQUE

Pierre-la-Treiche

TOUS NIVEAUX

mardi
19h15 – 20h15

PILATES

NIVEAU 1

lundi

16h30 – 17h30

mardi

11h – 12h

jeudi

11h – 12h

vendredi

9h – 10h

NIVEAU 2

lundi

17h30 – 18h30

et 18h30 – 19h30

mercredi

18h – 19h et 19h – 20h

vendredi

11h – 12h

NIVEAU 3

jeudi

10h – 11h et 19h – 20h

vendredi

12h30 – 13h30 et 18h30 – 19h30



GYM SANTÉ



GYM SANTÉ une pratique
adaptée aux problèmes
de santé récurrents
(sur prescription médicale)

TARIFS POUR TOUTES

LES ACTIVITÉS

185€ Toul • 210€ Hors Toul

GYM SUR CHAISE

mardi

10h – 11h

mercredi

9h – 10h

THÉRAPIE PILATES

jeudi

18h – 19h

PILATES SENIORS

vendredi

10h – 11h

MANIFESTATIONS

09/09/23

Forum des associations
à l'*Arsenal*

17/09/23

Concert au Pub Rock
« Chez Paulette »
Pagney-der.-Barrine

21/09/23

Forum seniors
à l'*Arsenal*

07/10/23

Fête de la soupe
à *Toul*

15 /12/23

Concert de Noël
au *Citéa*

22/03/24

Family concert
Adjudications

23/03/24

Assemblée Générale de la MJC

31/03/24

Battle de danses
à l'Arsenal

05/04/24

Nuit de la danse
à l'Arsenal

19 & 20/04/24

Festival AJC à l'Arsenal

01/05/24

Fête interculturelle du 1^{er} mai

03/06 au 15/06/24

La MJC fait son théâtre
au Centre Culturel Vauban

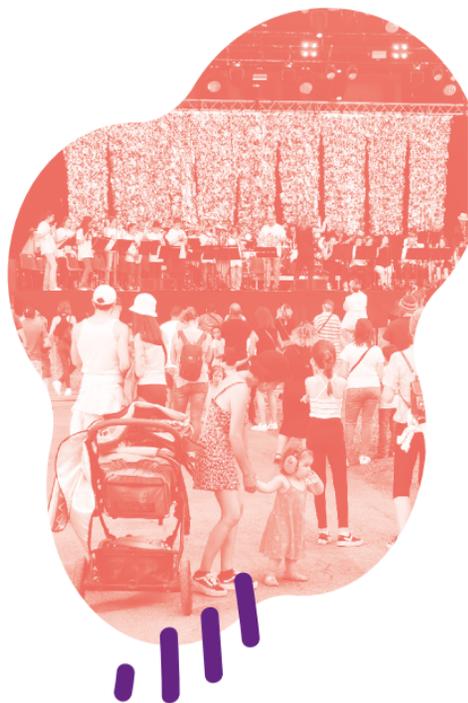
16/06/24

Concert des Orchestres
au Centre Culturel Vauban

22 au 27/06/24

à l'Arsenal :

- Galas de danses, 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



S
O
L
I
D
A
R
I
T
É
S
R
E
N
C
O
N
T
R
E
S

SOLIDARITÉ

CTOULSEL

Ctousel est un système local d'échanges et d'entraide.

Animé par une équipe de bénévoles, son objectif est de recréer de la solidarité, de l'entraide, du lien social, mais aussi de valoriser chaque personne et de sortir de la société de consommation puisqu'il n'y a pas d'argent échangé, et que les objets sont recyclés.

Ex : Michèle fait de la couture pour Gaston, Gaston apprend l'anglais à Sophie, Sophie répare le vélo de Michèle...

Pour être membre du Ctousel,
il suffit de s'inscrire auprès
des animateurs lors
des rencontres qui ont lieu :

les mardis
18h30 – 20h30
à la MJC

05/09/2023 (portes ouvertes),
14/11/2023, 09/01/2024,
12/03/2024, 14/05/2024,
02/07/2024 (repas partagé),
le dernier jeudi de chaque mois
à Lagney
TARIF 3€

PARTENAIRES

La MJC accueille des
associations humanitaires
et culturelles dans ses locaux

- **CRIL (centre
de ressource illettrisme)**
1 fois/semaine
CONTACT

03.83.97.01.34
cril54@cril54.fr
cril54.fr

- **Amnesty international**

Le groupe de Toul se réunit
une fois par mois à la MJC
pour élaborer et organiser ses
actions en faveur du respect
des Droits Humains.

CONTACT
toul@amnestyfrance.fr

- **Compagnie du Sens Caché**
compagnie de théâtre
professionnelle

CONTACT
06.64.85.84.13
compagniedusenscache
@gmail.com

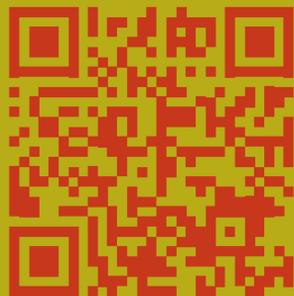


L'IN-FOS PRATI QUES

INFOS PRATIQUES

Les mots de cette
plaquette sont ceux
des adhérents qui ont
participé à l'écriture
du projet associatif
de la MJC.

Un grand merci à eux !



ADRESSE

18 rue de la Halle
54200 Toul

CONTACT

03 83 64 31 15
06 75 16 51 75
contact@mjc-toul.fr

INSCRIPTIONS

à partir du **23/08/2023**
(hors instruments et FM)

PORTES OUVERTES

mardi 05/09/2023
17h30 – 19h30
pour découvrir toutes
les activités, rencontrer
les intervenants (hors musique)

INSCRIPTIONS MUSIQUE

en présence
des professeurs
mercredi 06/09/2023
17h30 – 19h30

COTISATIONS

facilités de paiement :
espèces, chèques bancaires,
CB, paiement en ligne
et virements (possibilité
de payer en 10 fois), chèques
vacances, coupons sports,
Pass Jeunes 54, Pass Culture
Les cotisations sont dues
pour l'année scolaire complète
et non remboursables

RÉDUCTIONS FAMILLES

- 5% de réduction pour une 2^e inscription ou pour le 2^e inscrit d'une même famille
- 10% pour les inscriptions suivantes sur l'activité la moins chère.

COÛT ADHÉSION

5€ enfant et 10€ adulte
à payer séparément

REPRISE DES ACTIVITÉS

11/09/2023

OUVERTURE DU SÉCRÉTARIAT

du lundi au vendredi
9h – 12h et 13h30 – 18h

**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.

L'équipe composée d'une quarantaine de bénévoles et salariés militants, est à l'écoute des adhérents et des usagers pour construire avec eux des projets dans tous les domaines. De la Musique, en passant par les Arts Créatifs, les Langues, les Activités sportives et de détente, le Théâtre et la Danse, la Culture sous toutes ses formes...

**TOUT EST POSSIBLE,
IL SUFFIT DE POUSSER LA PORTE !**

ne pas jeter sur la voie publique



Crédit • Mutuel

