



UNE SAISON À VIVRE ENSEMBLE

LA ROCHE-SUR-FORON & PAYS ROCHOIS

WWW.MJC-CS-LAROCHE-SURFORON.FR



SOMMAIRE

SAISON 2026 – 2027

MJC Centre Social & Centre Culturel

INSCRIPTIONS/ACTIVITÉS

Pour un enfant et un parent (avec des enfants de 1 à 12 ans).....p.38

Pour les tout petits (de 0 à 5 ans)

Dès 1 an

Éveil musical en famille.....p.34

Babygym.....p.29

Dès 3 ans

Éveil à l'expression artistique famille.p.34

Dès 4 ans

Yoga famille.....p.34

Danse éveil.....p.36

Piano.....p.26

Danse tahitienne.....p.32

Éveil musical.....p.26

P'tits trappeurs.....p.25

Herbier en famille.....p.25

Dès 5 ans

Karaté.....p.28

Anglais (méthode Genki English)...p.27

Multisports.....p.31

Pour les enfants et les plus âgés (De 6 à 16 ans)

Arts créatifs.....p.22

Le coin des créatifs

BD/Manga

Mission Illustration

Arts plastiques

Poterie

Poterie en famille.....p.34

Éveil à l'expression artistique

L'école de Danse.....p.36

Danse éveil

Dancehall

Danse initiation

Danse tahitienne

Danse Classique

Danse Hip Hop - Breakdance

Danse créative

Jazz et Modern'jazz

Street Dance

Danses de salon enfant

Danses de salon ados

Tap dance (claquettes)

Arts martiaux.....p.28

Karaté

Shaolin Kung-Fu

Capoeira

Musique.....p.26

Éveil musical

Batterie

Basse

Guitare acoustique et électrique

Chorale

Piano

Nature.....p.25

P'tits trappeurs

Herbier en famille

Gym, sport et forme.....p.29

Baby gym et gym enfant

Gym Dys

Parkour

Multisports

Bien être.....p.34

Yoga en famille

Anglais.....p.27

Anglais (méthode Genki English)

Théâtre.....p.24

Théâtre

Théâtre d'impro

Club d'échec.....p.35

Pour les ados et adultes (Dès 16 ans)

Arts créatifs.....p.22

Atelier d'écriture créative

Poterie

Aquarelle

Café Tricot

Arts plastiques

Le coin des créatifs

Dentelle aux fuseaux

BD - Manga

Mission Illustration

Arts martiaux.....p.28

Aïkido	
Karaté	
Shaolin Kung-fu	
Taiji Quan - Tai Chi Chuan	
Capoeira	
Bien-être.....	p.32
Qi Gong	
Les clés de la relaxation	
Bien-être-Yoga.....	p.32
Hatha Yoga	
Hatha Flow	
Yin Yoga	
Yoga doux	
Yoga de l'énergie	
Yoga sur chaise	
L'école de Danse.....	p.36
Danse classique	
Danse contemporaine	
Danse de couple	
Dancehall	
Female Dancehall	
Danse Jazz & Modern'Jazz	
Danses orientales	
Tap dance (claquettes)	
Lindy Hop	
Solo Jazz	
Danse tahitienne	
Zumba	
Gym, sport et forme.....	p.29
Badminton	
Body tonic	
Fit Dance	
Yogalates	
Stretching	
Circuit training	
Pilates	
Gym douce et mobilité	
Cardio boxing	
Gym posturale	
Renforcement musculaire	
Mobilité ballon	
Tabata training	
Gym dance	
Gym tonic/abdos	
Zumba	
Fit and stretch	

Le coin des séniors.....	p.31
Gym équilibre sénior	
Atelier mémoire	
Nature.....	p.25
Marche nordique	
Randonnée pédestre	
Musique.....	p.26
Chorale	
Basse - Batterie - Piano	
Guitare acoustique et électrique	
Théâtre.....	p.24
Théâtre	
Impro et Match d'impro	
Théâtre Forum	
Anglais adultes.....	p.27
Les stages à venir.....	p.35
Théâtre d'impro Parent/Enfant	
Sorties raquettes ou Marche	
Yoga Kundalini	
Danse contemporaine	
Gaga danse	

L'ASSOCIATION	4
INFOS PRATIQUES	5
LE PROJET ASSOCIATIF	6
LES ESCALES DE LA MJC	8
L'AIDE AU NUMÉRIQUE	9
L'ESPACE FAMILLES	10
VIE LOCALE ET SOLIDARITÉS	12
BÉNÉVOLAT ET ASSOCIATIONS	13
LE CAFÉ DES HABITANTS	14
LE CINÉMA LE PARC	15
L'ANGLE, ESPACE D'ART	16
LES SPECTACLES	18
LES ACTIVITÉS	21
RÈGLEMENT	41
COMMENT M'INSCRIRE ?	42
LES TARIFS	43

L'ASSOCIATION

La MJC Centre Social & Centre Culturel

La MJC Centre Social est un lieu vivant, ouvert à toutes et à tous, au cœur de La Roche-sur-Foron et du Pays Rochois.

Association d'Éducation Populaire, elle porte des valeurs fortes de mixité, de solidarité, d'équité et de justice sociale.

Chaque jour, habitants, bénévoles, professionnels et partenaires s'y retrouvent autour d'une ambition commune : renforcer le pouvoir d'agir collectif pour construire ensemble un territoire plus solidaire et une société plus juste.

À travers ses activités culturelles, sociales et citoyennes, la MJC Centre Social crée des espaces de rencontre, d'échange et de partage, où se mêlent les générations, les cultures et les parcours. Elle va à la rencontre des habitants, que ce soit dans ses locaux, dans les quartiers, les villages ou les espaces publics, pour faire vivre les ressources locales et encourager les initiatives des habitants.

À l'écoute des besoins du territoire — qu'il s'agisse de parentalité, de lien social, d'accès à la culture ou de transition écologique — elle imagine et construit des réponses avec les habitants et tous les acteurs locaux.

L'équipe permanente

est composée de 13 personnes

Direction : Sébastien Gonzalez

Accueil : Nathalie Bottagisi

Communication : Théophile Bertrand

Comptabilité/RH : Adèle Allemand

Coordo. Anim. vie locale : Céline Dunand

Coordination Cinéma : Célia Jerjini

Projectionniste Cinéma : Sandrine De Paoli

Coordination de l'Angle : Marion Dupressy

Coordination des Activités : Julie Flores

Coordination Familles : Mélanie Boulle

Aide au numérique : Mathilde Fumex

Animatrices Famille : Aurélie Pécher, Claudine Raguet et Maellys Collomb Clerc

Les animateurs·trices

qui partagent leurs connaissances et leurs passions au sein des activités : 20 animateurs salariés, 20 animateurs indépendants et 15 animateurs bénévoles.

Les bénévoles

Ils aident l'association au quotidien : organisation d'événements, aide à la communication, animations, fonctionnement du cinéma, montage d'expositions ou de spectacles, participation au Conseil d'administration... **ENGAGEZ-VOUS ET REJOIGNEZ-NOUS !**

Les administrateurs bénévoles

Le Conseil d'Administration gère et anime l'association, le bureau met en oeuvre les décisions du Conseil d'Administration.

Présidente : Florence Lanchon

Secrétaire : Martine Lepeltier-Thoniel

Trésorier : Bernard Sylvestre-Baron

Membres du bureau :

Raphaël Girard

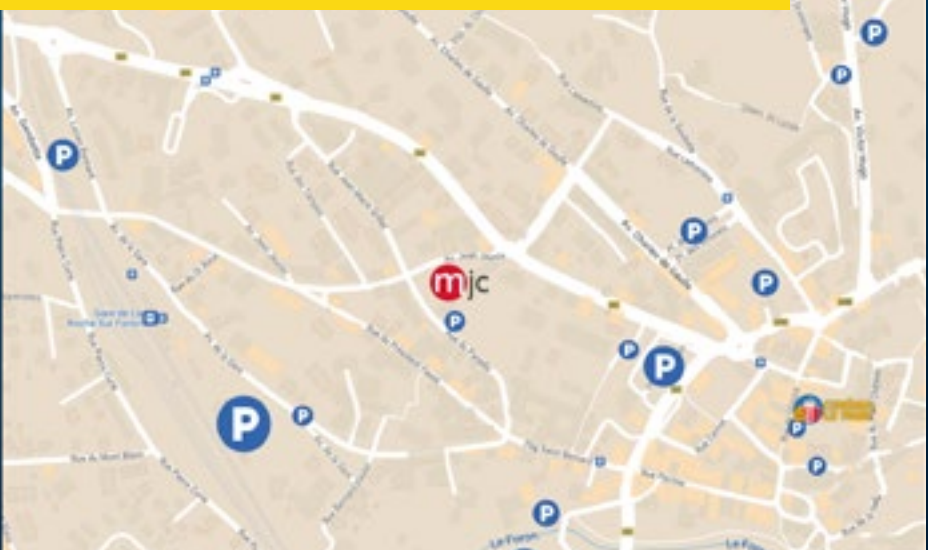
Membres de droit : Mairie de La Roche-Sur-Foron, Département de la Haute-Savoie

Membre associé : l'Université Populaire du Pays Rochois

Membres : Valérie Beaud, Jean-Pierre Mermoud, Aurélie Guichard, Maxime Murat, Béatrice Veyrat, Lamia Dupont, Geneviève Solignat, Frédérique Censi, Emilie Courtial.

L'Assemblée Générale est un temps où tous les adhérent·es sont convié·es pour participer à la vie de l'association.

POUR VENIR À LA MJC...



287 avenue Jean Jaurès 74800 la Roche sur Foron - En plein centre ville, les places de parking à proximité directe de la MJC CS sont rares - Il existe plusieurs parkings à environ 5 minutes de marche

L'ANNUAIRE

De la MJC Centre Social & Culturel

Pour toutes informations ou demandes :

Accueil : accueil@mjc-cs-larochesurforon.fr / 04 50 03 05 29

Cinéma le Parc : cineleparc@mjc-cs-larochesurforon.fr / 06 85 40 58 16

Espace d'art contemporain : langle@mjc-cs-larochesurforon.fr / 06 28 21 89 14

Aide au numérique : numerique@mjc-cs-larochesurforon.fr / 07 82 81 91 15

Espace Familles : espacefamille@mjc-cs-larochesurforon.fr / 07 68 09 60 18

Activités et spectacles vivants : animation@mjc-cs-larochesurforon.fr / 04 50 03 14 44

Les Escalles de la MJC : lesescalles@mjc-cs-larochesurforon.fr / 07 82 54 67 35

LE PROJET SOCIAL ET FAMILLES 2025/2028

Un projet construit avec vous, pour vous.



Un engagement pour les habitant·es
et le territoire.

Un projet de solidarité,
de justice sociale, et d'avenir partagé.

Une gouvernance vivante, ouverte, et
collective.

À la MJC Centre Social de La Roche-sur-Foron et du Pays Rochois, notre projet est clair : agir concrètement pour une société plus juste, plus solidaire et plus inclusive.

Nous croyons que le changement vient du local, de l'humain, et de la capacité collective à faire bouger les lignes. C'est pourquoi notre projet se construit autour de trois grands piliers.

Grâce à nos actions, nos événements, nos escales itinérantes et nos partenariats, nous construisons ensemble un projet commun qui fait vivre la solidarité, la culture et l'éducation populaire.

Rejoignez-nous pour faire battre le cœur du territoire, là où chacun trouve sa place et contribue à un avenir commun plus harmonieux.



DONNER PLUS DE POUVOIR AUX HABITANT·ES

On croit que chacun·e a des idées, des talents, et peut faire bouger les choses.

- Créer des endroits pour discuter, imaginer, proposer
- Soutenir celles et ceux qui veulent lancer un projet
- Ouvrir la porte à toutes les bonnes volontés
- Aider à apprendre, progresser, gagner en confiance



CRÉER DU LIEN ENTRE LES GENS

On veut un territoire où on se rencontre, on échange, on se comprend.

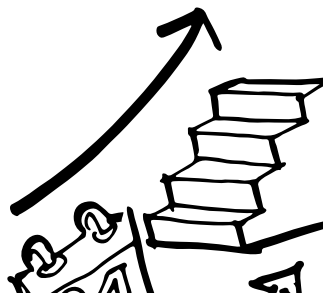
- Faire se croiser les générations et les cultures
- Organiser des moments festifs qui rassemblent
- Aller vers celles et ceux qu'on ne voit pas assez
- Rompre l'isolement, lutter contre les injustices



FAIRE VIVRE LES RESSOURCES DE NOTRE TERRITOIRE

Ici, il y a des idées, des talents, des envies.

- Soutenir les assos, les initiatives locales
- Créer des liens entre habitant·es et partenaires
- Partager nos savoir-faire et nos idées
- Organiser des choses dans les rues, les places, les villages



LES ESCALES DE LA MJC

Nos activités, plus proches de vous, construites avec vous

Un projet itinérant pour aller à la rencontre des villages du Pays Rochois

Depuis un an, la MJC Centre Social fait vivre les Escales dans les communes du Pays Rochois. Il est né d'une envie simple : aller à la rencontre des habitants au plus près de chez eux.

Chaque mois, des Escales prennent place dans les communes partenaires : des temps conviviaux, ouverts à tous, pour se rencontrer, échanger, créer, partager un café, et simplement passer un moment ensemble.

Les Escales donnent aussi naissance à des événements plus importants, imaginés avec les acteurs locaux : associations, élus, conseils municipaux de jeunes, bénévoles et habitants. Soirée jeux, animations culturelles, ou temps festifs... chaque commune apporte sa couleur et son énergie.

LES RENDEZ-VOUS MENSUELS

À AMANCY : 4^e mercredis du mois à la maison pour tous – 9h30 – 12h

À ARENTHON : 2^e mercredis du mois à la maison des associations – 14h – 16h30

À CORNIER : 1^{er} mercredi du mois à la salle des fêtes – 14h30 – 17h

À ST-SIXT : 2^e mercredis du mois à la salle des fêtes – 9h30 – 12h

À ST-LAURENT : 4^e mercredis du mois au presbytère (en face de l'église) – 14h30 – 17h

AU MARCHÉ D'ETEUX : 3^e mercredis du mois – 15h – 18h30

LES ESCALES MÉMOIRES

La MJC Centre social de La Roche-sur-Foron renforce son engagement auprès des seniors avec la mise en place des Escales Mémoire, des ateliers dédiés à la stimulation cognitive et au bien vieillir.

À partir de septembre à Amancy.

ESCALE CINÉ

Escale Ciné, c'est un cinéma itinérant gratuit qui vient ponctuellement dans les communes du Pays Rochois pour proposer des projections accessibles à tous : c'est l'occasion de partager un moment collectif près de chez soi.

Une escale à St-Laurent



L'AIDE AU NUMÉRIQUE

Un accompagnement pour lutter contre la fracture numérique

Un service gratuit pour tous les habitants du pays-rochois

Une conseillère numérique vous accompagne pour apprendre à développer vos compétences numériques.

Utiliser un ordinateur, un téléphone, une tablette.

Télécharger, scanner et imprimer un document

Rédiger et envoyer un mail

Naviguer sur Internet

RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL

Gratuit - Jeudi matin

Durée : 30 minutes

Sur RDV au 07 82 81 91 15

TÉLÉPHONIE SOLIDAIRE

Des recharges solidaires (crédit mobile + Internet) à petit prix avec Emmaüs Connect : à l'accueil de la MJC CS.



ATELIERS COLLECTIFS

Inscription au 07 82 81 91 15 - Gratuit
Débutant : pour apprendre à utiliser son outil numérique.

- **Lundi** - 14h/16h - 1 fois par mois
Cornier
- **Mardi** - 10h15/12h - toutes les semaines, hors vacances scolaires, MJC CS
- **Jeudi** - 14h30/16h - tous les 15 jours Médiathèque d'Eteaux

Intermédiaire : développer vos compétences

- **Lundi** - 10h15/12h - tous les 15 jours - MJC CS
- **Jeudi** - 14h/16h - 1 fois par mois
Maison Pour Tous Amancy

Un accompagnement numérique dans votre commune, des questions de parentalité numérique ?

Prenez contact avec la conseillère numérique !



L'ESPACE FAMILLES

Un espace d'animation familial pour tous !

Pour toutes les familles La structure de référence du Pays-Rochois

L'espace familles est un espace de rencontre, d'écoute et de soutien pour tous les habitants du pays rochois.

Des professionnels sont là pour vous accompagner au plus proche de vos besoins.

L'espace familles multiplie et diversifie ses actions de soutien à la parentalité, ses animations collectives familiales et participe activement au développement social local du territoire dans une démarche partagée avec les habitants et les principaux acteurs concernés.

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Toute l'année, l'espace familles anime des actions de soutien à la parentalité : conférence, débat, café des parents dans les écoles, dispositif promeneur du net parentalité,...



LA PAPOTHÈQUE

LIEU D'ACCUEIL ENFANT/PARENT

Pour les parents, futurs parents, grands-parents accompagnés de leurs enfants, petits-enfants de 0 à 6 ans : rencontre, convivialité, et partage d'expérience.

Lundi à vendredi : 9h00 – 12h00

Samedi : 9h30 – 12h00

Pendant les vacances scolaires :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9h30 – 12h00

Fermeture : vacances de fin d'année, mois d'août, jours fériés et week-end de l'ascension



LES TEMPS FORTS

Printemps de la petite enfance, Festival Petit Patapon, l'Automne de la parentalité, Noël solidaire ... et bien d'autres rendez-vous pour se retrouver, partager et découvrir ensemble

ÉVÉNEMENTS ET VIE LOCALE

Chaque année la MJC Centre Social participe activement aux fêtes de quartiers, aux lectures parasols ou encore aux semaines d'éducation contre le racisme à La Roche-sur-Foron : animation, organisation,... On vous retrouve en bas de chez vous !

Mais aussi...

Des débats, des sorties cinéma, des animations, des festivals petite-enfance ou des visites d'expositions, l'espace familles est en connexion avec toute la MJC CS.

Retrouvez-nous également sur plusieurs événements du pays rochois tout au long de l'année.

LES VACANCES EN FAMILLE À LA MJC

À chaque période de vacances, vivez des moments complices et joyeux en famille à la MJC CS : ateliers, animations, découvertes et spectacles à partager ensemble.

LES SAMEDIS EN FAMILLE

Des sorties pour tous les goûts et tous les âges, des après-midi bien-être, des temps de ludothèque, des ateliers créatifs... et bien d'autres moments à partager et à inventer ensemble selon vos envies !

LES MERCREDIS ANIMÉS

Ateliers, animations, rencontres... chaque mercredi, enfants et familles (ou enfants et parents) se retrouvent à la K'fête de la MJC pour partager un moment convivial.



VIE LOCALE ET SOLIDARITÉS

La MJC Centre Social accompagne de nombreuses initiatives

Au service des solidarités et de la vie locale

La MJC soutient les associations et les initiatives du territoire

JARDINER ET ENSEMBLE COMPOSTER

La MJC soutient et s'implique dans le jardin partagé de l'association JEEC notamment via le compostage.

Un composteur collectif a vu le jour permettant de réduire les déchets et de sensibiliser au compostage.

Un atelier mensuel de jardinage «de la graine à l'assiette» parent/enfant est aussi proposé.

Le jardin se trouve dans la cour de la MJC et recherche toujours des nouveaux jardiniers ou composteurs.



OCRE ET VERT ET LA COUTURE SOLIDAIRE

Chaque semaine, l'association Ocre et Vert organise un atelier de couture ensemble et s'entraider ! L'association organise des ventes de leurs créations au profit de causes et d'autres associations. **Les vendredis de 13h30 à 16h.**

LA FÊTE INTERNATIONALE DE LA CUISINE

Un événement interculturel et populaire en partenariat avec le CCAS et la MJC CS. D'abord sous la forme d'un collectif, né à la MJC CS, cet événement s'est ensuite structuré en association, toujours soutenue par la MJC CS.

LES PANIERS SOLIDAIRES

La MJC rends les produits bio et locaux accessibles aux plus petits revenus, tout en soutenant un producteur local et en renforçant le lien social. Chaque semaine, 25 paniers sont distribués à la MJC à des foyers au revenus modestes en partenariat avec La Paysannerie à Reignier et My Eco House.

LE PODCAST VOIX DES HABITANTS

Un podcast pour mettre en lumière les habitant·e·s du Pays Rochois, leurs initiatives, leurs engagements. Il parait occasionnellement.



Fête Internationale de la Cuisine - 2024



GUID' ASSO

Un point d'appui pour toutes les associations du territoire

Un service gratuit pour toutes les associations

La MJC Centre Social est désormais labellisée **Guid'Asso Généraliste**.

Ce label, accordé par l'État, reconnaît notre engagement à soutenir la vie associative locale

Nous répondons aux questions des bénévoles et des associations. Nous les accompagnons sur leurs besoins (organisation, gouvernance, bénévolat, projets,...), nous proposons des conseils adaptés à leur situation.

C'EST QUOI GUID'ASSO ?

Guid'Asso est un réseau national de structures dédiées à l'accueil, l'information et l'orientation des associations. Ce réseau a pour but de faciliter la vie associative en mettant à disposition des ressources, des outils et des compétences spécifiques. Les structures labellisées sont reconnues pour leur ancrage local et leur capacité à promouvoir la réflexion collective et le partage des pratiques.



CONTACT

Nous vous invitons à nous contacter et à prendre rendez-vous pour découvrir comment nous pouvons vous aider à réaliser vos projets associatifs.

Tél. 04 50 03 05 29

Ou direction@mjc-cs-larochesurforon.fr



LE BÉNÉVOLAT À LA MJC

UNE ANTENNE FRANCE BÉNÉVOLAT DANS LE PAYS-ROCHOIS

La MJC va prochainement renforcer son accompagnement des associations, sur la questions de bénévolat. Nous travaillons à la création d'une antenne France Bénévolat Pays Rochois pour :

- faciliter la mise en relation entre associations et bénévoles,
- aider les associations à formuler leurs besoins en bénévolat,
- proposer à terme une permanence régulière,
- organiser quelques temps forts dans l'année pour dynamiser la vie associative.

VOUS SOUHAITEZ DEVENIR BÉNÉVOLE ? CONTACTEZ-NOUS !

LE CAFÉ DES HABITANTS

Un bar convivial et des événements toute l'année

UN CAFÉ OUVERT À TOUS ET TOUTES. UN LIEU DE PARTAGE ET DE RENCONTRE

Le café des habitants est l'espace collectif de la MJC Centre Social. Il propose toute l'année :

Animations, expositions, soirées ponctuelles ou scènes ouvertes..

Boire un café, un thé ou une bière après son activité : c'est possible ! Prolongez ce moment avec vos ami·e·s ou faites de nouvelles rencontres !

Un lieu à l'image des habitants du pays rochois

Vous souhaitez vous impliquer dans la vie et l'organisation du café ? Contactez-nous pour rejoindre le collectif



EXPOSITIONS HABITANTS

Exposez votre travail et vos créations sur les murs du café des habitants. Seule condition : proposer un temps d'échange avec le public (soirée-échange, présentation de l'exposition, atelier enfant,...)

LES SCÈNES OUVERTES

Les jeudis soir, avant chaque vacances scolaires, le café des habitants devient une scène ouverte musicale.

En groupe, en duo, en solo, préparé ou non, venez partager la scène de la MJC Centre Social !

LES TRAD' SESSIONS

Venez danser, jouer ou apprendre à danser en bal folk ! Tous les premiers jeudis du mois c'est trad' session : pour partager les danses trads de façon conviviale !

LES MERCREDIS ANIMÉS

Ateliers, animations, rencontre, le mercredi c'est pour les enfants et les familles à la MJC !

THÉÂTRE FORUM, IMPRO, COMEDY CLUB,...



CINÉMA LE PARC

Le cinéma près de chez vous

UN CINÉMA AU COEUR DE LA ROCHE-SUR-FORON ET DU PAYS ROCHOIS

Un cinéma associatif **au coeur du quartier du Plain-Château** entre le parc et le château de l'Échelle.

Le **cinéma le Parc**, classé **Art & Essai**, est un lieu qui se distingue par sa programmation : des films et animations familiales, des films d'auteur, blockbusters et comédies, des films documentaires, des rencontres avec des intervenant·es, le festival **Tout un Monde**, des avant-premières,... et des partenariats avec les associations locales.




60 rue du collège
Quartier du Plain-Château

Le cinéma s'inscrit dans le réseau ACRIRA et Les salles «Art et Essai» du département de la Haute-Savoie

Cinéma co-animé par une équipe de bénévoles et de salariés. Contactez-nous pour rejoindre l'aventure !

Où trouver la programmation du cinéma ?

- www.mjc-cs-larochesurforon.fr
- Le programme mensuel papier

 Cinéma le Parc -
La Roche sur Foron

 @cinemaleparc_laroche

Sur 

Sur  Spotify Avec **CINÉ ZOOM**
Le podcast des bénévoles du cinéma le Parc

- Inscrivez-vous à la newsletter sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr

DES TARIFS AVANTAGEUX POUR TOUS ET TOUTES

Tarif normal : 7.50 €

Tarif réduit (adhérent MJC - demandeur d'emploi - étudiant - 14/18 ans) : 6.50 €

Tarif - 14 ans et cinéphile : 5.50 €

Carte Cinéphile (adhésion MJC incluse): 20€

Carte 10 entrées valable 1 an : 65 €

Mode de règlement : CB, espèces, chèques, Pass'Régiion (accepté avec supplément de 1€),

Ticket Action Cinémas, Chèque ANCV

RÉSERVEZ VOS PLACES EN LIGNE SUR

www.mjc-cs-larochesurforon.fr

L'ANGLE

Espace d'art contemporain du Pays-Rochois

Un lieu artistique et social

La saison 2026-2027 de l'Angle propose un parcours artistique et sensoriel autour du vivant, de ses traces et de sa mémoire.

Les expositions présentées interrogent les liens entre le corps, les objets, le temps et l'invisible, offrant au spectateur une expérience où perception, pensée et émotion se rencontrent.

Les œuvres des trois artistes explorent comment le tangible et l'intangible, le matériel et le sensoriel, le quotidien et l'extraordinaire deviennent des vecteurs de mémoire, de réflexion et d'émotion, nous confrontant à notre relation au temps, à la disparition et à la persistance des formes de vie qui nous entourent.

Chaque exposition est ponctuée de visites accompagnées, de rendez-vous philosophiques et de performances... dates à venir.

SARAH BATTAGLIA

Du 6 octobre au 5 décembre 2026

Vernissage : 2 octobre 2026

À travers son œuvre, Sarah Battaglia explore les traces du vivant et leur matérialité. Elle manipule, collecte, dessine et grave des restes d'origine organique ou végétale afin d'interroger notre rapport au vivant, à la mort et à ce qui subsiste. Son travail met en lumière la fragilité du monde sauvage, du minuscule et des relations que nous entretenons avec eux. Celui-ci repose sur une approche singulière : pour prendre soin du vivant, il faut aussi faire face à l'inerte, à la décomposition, à la disparition des non-humains liée aux déséquilibres écologiques.

Ouverture au public

Entrée libre

Le mardi et vendredi : 16h - 18h30

Mercredi : 14h30 - 18h30

Samedi : 14h - 17h

Vacances scolaires

Mardi au vendredi 14h-17h

Soutenu par le Département de la Haute-Savoie, la Ville de La Roche-sur-Foron, et membre du réseau Altitudes – art contemporain en territoire alpin



Uccelli - Sarah Battaglia - credit : Sandrine Beaud



KAROLINE STRACZEK
SOCIÉTÉ POTOP

Du 19 janvier au 13 mars 2027
 Vernissage : 15 janvier 2027

Avec Société POTOP, les odeurs deviennent un langage sensible pour explorer la mémoire, les émotions et la société. Fugaces et insaisissables, elles invitent à ressentir, partager et interroger les liens entre corps, environnement et collectif. Les installations et performances de Karoline Straczek proposent une expérience immersive où la perception corporelle devient un outil critique et poétique pour penser la présence, le vivant et les traces du souvenir.



crédit photo Matthieu Grosjean

Exposition de fin d'études en collaboration avec l'École Supérieure d'Art Annecy-Alpes (DSRA – Diplôme Supérieur de Recherche en Art), permettant à l'artiste de présenter un projet, en cohérence avec ses recherches et sa proposition artistique.

VIRGINIE PIOTROWSKI
 Du 6 avril au 5 juin 2027
 Vernissage : 2 avril 2027

Virginie Piotrowski transforme le quotidien et le banal en matériaux de réflexion et de mémoire. Ses natures mortes contemporaines suspendent les objets domestiques dans un espace où se lisent le



temps, l'origine et la circulation des formes. Les œuvres invitent à contempler la mémoire contenue dans les objets ordinaires, et montrent comment le monde matériel peut être porteur de sens, de temporalité et de poésie. Virginie Piotrowski révèle la dimension invisible et silencieuse du quotidien, proposant un regard attentif sur les traces de la vie et du temps qui passent.

crédit photo EXPO24-3 - Virginie Piotrowski



SAISON 26 - 27 LES SPECTACLES VIVANTS



Duo Luz - Compagnie Deo - Salle le Parc - 2023

Des expériences uniques pour petits et grands

Tous les spectacles sont sur : www.mjc-cs-larochesurforon.fr
ou à l'accueil de la MJC.

Pour ne rien manquer, inscrivez-vous à notre newsletter

BILLETTERIE DES SPECTACLES :

www.mjc-cs-larochesurforon.fr, à l'accueil de la MJC Centre Social ou au guichet des spectacles.

*Tarif réduit : -18 ans, étudiants Tarif solidaire : Quotient familial <800
Sur présentation d'un justificatif en billetterie ou de la carte solidaire*

Des spectacles pour tous !

Tout au long de la saison, la MJC Centre Social propose une programmation de spectacles vivants pensée avant tout pour les familles et le jeune public.

Théâtre, créations originales, spectacles poétiques, comédies, univers musicaux et propositions sensibles pour les tout-petits rythmeront cette nouvelle saison culturelle, accessible à tous les âges.

Pour la saison 2026-2027, la programmation évolue avec une place encore plus importante accordée au théâtre jeune public. Chaque mois, un rendez-vous spectacle, à la MJC ou à la salle le Parc, vous invitent à partager



un moment de découverte, d'émotion et d'émerveillement. Une attention particulière est également portée aux très jeunes spectateurs, avec plusieurs spectacles spécialement conçus pour les enfants de 0 à 5 ans, favorisant les premières expériences artistiques et sensorielles.



LA CARTE SOLIDAIRE

Parce que l'accès à la culture doit rester possible pour toutes et tous, la MJC propose une Carte Solidaire permettant de bénéficier d'un tarif réduit à 5€ sur les spectacles et des séances de cinéma gratuites. Pour toutes les personnes ayant un quotient familial inférieur à 800. Renseignements et retrait de la carte à l'accueil de la MJC.

Cette carte est financée par la solidarité locale.

Faites un don pour permettre à tous et toutes un accès à notre offre culturelle



L'OUVERTURE DE SAISON CULTURELLE

Une journée festive et le premier spectacle de la saison

SAMEDI 26 SEPTEMBRE 14H-21H

ESPACE MULTIFONCTION D'ETEUX

Au programme, une journée festive avec des animations pour tout âge, des démos de danse, des ateliers de théâtre ou de bien être !

BONJOUR BONHEUR

SAMEDI 26 SEPTEMBRE 18H

ESPACE MULTIFONCTION D'ETEUX

Jeu clownesque et cirque
par la cie Mesdemoiselles

**UN SPECTACLE REBONDISSANT
TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 6 ANS**

ENTRÉE LIBRE

Un plateau de télévision.
Une présentatrice et ses 2 complices de toujours.
Une émission haute en couleur, « Bonjour Bonheur ».
Une atmosphère de bienveillance et de bien-être exagérée.
Et puis ça dérape...
La présentatrice craque...
Avec une mise en scène décalée et acidulée, servi par des ballets sur ballons, acrobaties aériennes et art du clown, la Cie Mesdemoiselles bouscule les injonctions qui nous somment d'être heureux.ses à tout prix et questionne la notion de bonheur.



CONCERT HARMONIE GOSPEL

SAMEDI 26 SEPTEMBRE 19H30

ESPACE MULTIFONCTION D'ETEUX

**MUSIQUE
TOUT PUBLIC
ENTRÉE LIBRE**

LES ACTIVITÉS DE LOISIRS



Des activités pour tous ! Des tarifs adaptés à tous !

Un large choix d'activités de loisirs : sport, danse, bien-être, arts plastiques, musique, théâtre, activités créatives et bien plus encore...

La tarification est adaptée à votre quotient familial pour permettre l'accessibilité des activités à tous et toutes.

Comment s'inscrire ? - Page 46

Activités du 14/09 AU 20/06
31 séances par activités
(sauf mention contraire)

Les activités n'ont pas lieu
pendant les vacances scolaires et le week-end de l'ascension

Grille tarifaire des activités page 47

Un justificatif (justificatif de quotient familial CAF de moins de 3 mois) est nécessaire avant l'inscription autrement, le tarif le plus élevé est appliqué - le justificatif ne peut pas être accepté après l'inscription

ARTS CRÉATIFS

Le coin des créatifs

NOUVEAU

Dès 8 ans/ADO/ADULTE

avec Rachel Moulis

LUNDI

18h30 - 20h + 16 ans

€
TARIF I

Tu es curieux et manuel ? Viens découvrir le macramé, le crochet, le tricot, la couture, la broderie et bien plus encore selon tes envies !

MERCREDI

16h - 17h30 8/16 ans

TARIF H

Avant chaque vacances les cours sont ouverts à 1 membre de ta famille pour un partage de créativité !

Aquarelle

ADO/ADULTE

avec Antoine Kirsch

SAMEDI

14h - 17h + 16 ans

1x/mois

10 séances - Début le 19/09

Une exploration collective des différentes possibilités offertes par ce medium, dans une ambiance détendue, avec des thèmes adaptés à tous les niveaux.

€
TARIF F

BD/Manga

8 - 11 ans

avec Antoine Kirsch

MERCREDI

10h - 11h 8/11 ans
11h - 12h 8/11 ans

Exercices, jeux de dessin et travail sur des thèmes communs permettent à chacun de progresser à son rythme, et de réaliser illustrations et BD dans le style qui lui plaît !

€
TARIF E

Mission Illustration

Dès 12 ans/ADO/ADULTE

avec Antoine Kirsch

SAMEDI

10h - 12h + 12 ans

1x/mois

10 séances - Début le 19/09

A chaque séance, un nouveau thème est tiré au sort. Après une réflexion collective chacun doit réaliser une illustration correspondant à la thématique, dans un délai de 2h !

€
TARIF B

Arts plastiques

Dès 7 ans/ADO/ADULTE

avec Mathilde Fumex

MERCREDI

15h30 - 16h45 7/8 ans
16h45 - 18h 9/11 ans
18h - 19h30 +12ans/adultes

€
TARIF H
TARIF H
TARIF J

À travers des pratiques ludiques de modelage, d'assemblage, de collage, de sculpture et de volume, expérimenter et développer votre créativité à l'aide de différents matériaux (peinture, fuscain, terre etc.) Des thèmes inspirés de l'histoire de l'art vous guideront. Visite des expositions de l'Angle et participation à l'exposition de fin de saison.

Poterie

Dès 7 ans/ADO/ADULTE

avec Mathilde Fumex

MARDI

17h30 - 19h 7/13 ans
19h - 21h + 16 ans



TARIF H
TARIF J

Venez modeler vos envies à travers différentes techniques de façonnage à la main (plaque, colombin). L'animatrice vous guide pas à pas pour donner vie à vos créations. Participation à l'exposition de fin de saison à l'Angle. (pas de tour de poterie) - Coût de cuisson et de matériaux : 50€ adultes - 40€ enfants

JEUDI

18h - 20h + 16 ans

TARIF J

SAMEDI

9h - 10h30 6/8 ans (en famille p 38)
10h30 - 12h30 9/14 ans (en famille p 38)

TARIF B

TARIF C

10 séances - Début le 19/09
Coût cuisson et matériaux 25€

Café Tricot

ADULTE

avec Nelly Froment

JEUDI

14h - 16h Tout niveau

Nous proposons des après-midi d'échange de compétences sur le loisir «tricot». Aide aux débutantes et partage d'expérience.



40€

Dentelle aux fuseaux

ADULTE

avec Colette Thomas et Brigitte Desalmand

LUNDI

14h - 17h + 16 ans

Avec nous, venez apprendre et pratiquer la dentelle aux fuseaux, un art qui a failli être oublié et qui revient au goût du jour dans une ambiance conviviale.

JEUDI

18h-20h30 + 16 ans



40€

Atelier d'écriture créative

NOUVEAU

ADO/ADULTE

avec Francine Collet

JEUDI

18h30 - 20h30 + 16 ans

1x/mois

10 séances - Début le 17/09



TARIF B

SAMEDI

10h - 12h + 16 ans

10 séances - Début le 26/09

ATELIER : ÉCRIRE SES SOUVENIRS

SAMEDI

10h - 12h + 16 ans

10 séances - Début le 19/09

Ateliers d'écriture créative :

Un temps pour écrire et se laisser surprendre par les mots, les siens et ceux des autres. À partir d'une proposition, explorer sa créativité lors d'une expérience conviviale. Pour le plaisir d'écrire et de partager.

Écrire ses souvenirs :

Un atelier pour explorer ses souvenirs à travers l'écriture. Grâce à des propositions guidées, on met des mots sur sa mémoire, explore son histoire de vie et partage ses textes dans un cadre bienveillant et créatif.

THÉÂTRE

Théâtre

Dès 6 ans/ADO/ADULTE

avec Alexandre Zanotti

LUNDI

17h - 18h 8/10 ans
18h - 19h15 11/14 ans
19h30 - 21h30 + 18 ans



TARIF A
TARIF B
TARIF D

Se découvrir et découvrir les autres. Dans la bienveillance et le respect, créer du lien autour d'un groupe avec la finalité de préparer un spectacle pour la fin d'année.

MARDI

17h - 18h 6/10 ans
18h - 19h30 15/18 ans

TARIF A
TARIF C

MERCREDI

15h - 16h 8/10 ans
16h - 17h 6/8 ans
18h - 19h15 11/14 ans
19h30 - 21h30 + 18 ans

TARIF A
TARIF A
TARIF B
TARIF D

JEUDI

12h15 - 13h30 + 18 ans

TARIF B

Théâtre d'impro ado/enfant

6 - 15 ans

avec Alexandre Zanotti

MERCREDI

14h - 15h 8/12 ans



TARIF A

Osez, imaginez, créez ! Prenez possession de l'espace, de votre corps et lancez vous dans l'univers, sans limite, de l'improvisation.

JEUDI

17h - 18h 6/10 ans
18h - 19h15 11/15 ans

TARIF A
TARIF B

25 séances sur l'année.

Théâtre d'impro adulte

Dès 20 ans/ADULTE

avec Philippe Léoni

MERCREDI

19h - 20h30 Tous niveaux



40€

Le théâtre d'impro est un terrain de jeu qui développe la confiance en soi, l'écoute active et améliore la communication, la gestion du stress et l'esprit d'équipe.

Spectacle d'impro

Dès 17 ans/ADULTE

avec Samuel Beghin et Adeline Jourden

JEUDI

19h30 - 21h Débutant et intermédiaire TARIF F



Découvrez les bases de l'improvisation théâtrale : écoute, acceptation, lâcher prise et confiance en soi et en l'équipe. Vous explorerez différents formats (match, cabaret...) avec pour objectif de relever le défi de monter sur scène. Ici, on progresse ensemble, dans la bonne humeur et la bienveillance.

Théâtre Forum

ADO/ADULTE

SAMEDI



avec Adeline Jourden

10h - 12h30

Participation libre et inscription obligatoire

Un format participatif mêlant théâtre et débat, ouvert à toutes et tous, sans besoin de base en théâtre. Trois rendez-vous dans l'année pour explorer des scènes inspirées du quotidien, réfléchir ensemble, sans jugement pour imaginer des alternatives collectives. Un espace vivant pour échanger, débattre et agir ensemble qui se clôture par un buffet canadien ! - Dates : 10/10 - 06/03 - 05/06

NATURE

P'tits Trappeurs

4 - 7 ans

avec Émilie Micard

MERCREDI

1x/mois

13h - 15h

6/8 ans

10 séances - Début le 16/09

15h15 - 17h15

4/6 ans

10 séances - Début le 16/09

Séances en pleine nature pour éveiller la curiosité des enfants. Grâce à des activités ludiques vos enfants deviendront de véritables petits trappeurs



TARIF C

Herbier en famille

Dès 4 ans

avec Émilie Micard

MERCREDI

1x/mois

9h30 - 11h30 + de 4 ans

10 séances - Début le 16/09

Activité créative ludique et en lien avec l'environnement. En famille, récolter les plantes et apprenez à les reconnaître et à fabriquer votre herbier. Pour un duo parent/enfant.



TARIF B

Marche nordique

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec Émilie Micard

JEUDI

14h - 15h30

Plaisir/découverte

Débutant ou perfectionnement, cette activité vous permet de renforcer votre musculature, améliorer votre endurance et profiter des bienfaits de la nature.

15h30 - 17h

Je progresse niv. 2

25 séances à l'année.

Du 17/09 au 17/12 et du 04/03 au 13/05



TARIF F

Club Randonnée

ADULTE

avec Annie Guyon et Marie-France Muraz

LUNDI 1x/mois

9h30 - 17h

durée 3/4h - dénivelé 300 - 500m

Cette activité de pleine nature nécessite d'être en bonne condition physique, merci de vérifier votre aptitude physique auprès de votre médecin.

MARDI

13h30 - 17h

durée 2h30/3h - dénivelé <400m

VENDREDI

8h30 - 17h

durée 4/6h - dénivelé 500 - 1000m

Départ MJC - covoiturage
Assurance responsabilité civile Garantie
dommage accident corporel demandée



40€

MUSIQUE

Éveil musical

1 - 6 ans

MERCREDI

avec Sylvie Vernex Marteret

9h - 9h45 1/3 ans (en famille p 38)
 10h - 10h45 1/3 ans (en famille p 38)
 11h - 11h45 4/6 ans

Découverte musicale avec pratique du chant et découverte des musiques du monde.



TARIF H

Guitare

Dès 8 ans/ADO/ADULTE

LUNDI

avec Thomas Delahaye

16h - 20h 30 min. individuel

MARDI

16h - 19h30 30 min. individuel

MERCREDI

9h - 12h30/13h - 19h 30 min. individuel

JEUDI

16h - 19h30 30 min. individuel

Cours de guitare moderne. Du classique, blues, rock, métal et pop, solo avec travail sur tablatures et bandes son avec Thomas, professeur de guitare ayant exercé à Paris pendant 15 ans puis en Haute-Savoie. **Guitare acoustique et électrique.**



TARIF L

Guitare & Basse

Dès 6 ans/ADO/ADULTE

MERCREDI

avec Thibault Duval-Molinos

10h - 13h / 14h - 19h 30 min. individuel

Tu veux te mettre à la guitare ou développer tes premières bases ? Progresse rapidement et en t'amusant avec des cours personnalisés. Que tu veuilles apprendre un morceau, t'accompagner pour chanter où découvrir de nouveaux styles, seul le plaisir et l'envie de jouer sont requis. **Guitare électrique, folk (acoustique) et basse.**



TARIF L

Chorale

Dès 14 ans/ADO/ADULTE

MARDI

avec Alain Asper

19h45 - 21h30

Il n'est pas nécessaire de connaître le solfège, ni d'avoir chanté dans un chœur avant mais d'être capable de chanter juste, pour chanter et trouver du plaisir à le faire !

La présence régulière aux répétitions est indispensable pour faire des progrès dans le chant à capella.



40 €

Piano avec Béla Orban

Dès 4 ans/ADO/ADULTE

LUNDI

16h - 19h30 30 min.

MARDI

15h30 - 19h30 30 min

Découverte ludique de sentiers immatériels dans le monde de la musique baroque, classique romantique, folklorique ou du jazz pour tous niveaux. Laissez vos doigts se balader sur le clavier en tant que soliste ou partenaire de musique d'ensemble.



TARIF M

Piano avec Claire-Michèle Bez

Dès 6 ans/ADO/ADULTE

MERCREDI

10h - 13h / 14h-19h30 30 min.

JEUDI

16h30 - 19h30 30 min.

Avec l'apprentissage du piano, développons des facultés cognitives, créatives, jubilatoires. Jouons pour apprendre, apprenons à jouer. Bien sûr il faudra une touche d'assiduité, un soupçon de patience, un poil de curiosité, pas mal d'écoute et l'envie d'accueillir la musique.



TARIF M

Batterie

Dès 6 ans/ADO/ADULTE

LUNDI

15h30 - 20h30 30 min. individuel

MARDI

16h - 19h30 30 min. individuel

avec Jérôme Ract

A la MJC on fait sonner la batterie pour de vrai !! On travaille la technique et on joue rapidement sur des morceaux actuels; objectif : groove, énergie et progression, dans une ambiance détendue et motivante. Tous niveaux bienvenus !



TARIF L

ANGLAIS

Anglais adulte

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

MARDI

18h30 - 19h30 Niveau : A2 - B1

MERCREDI

18h30 - 19h30 Niveau : A1

Anglais débutants mercredi : Les bases de la langue anglaise avec l'accent mis sur l'oral. Pour débutants/faux débutants : apprendre à se présenter, tenir une conversation simple.

Conversation Mardi : Être à l'aise dans la pratique de l'anglais, au travail, lors des voyages ou des conversations. Ateliers centrés sur l'oral, la convivialité, avec un renforcement des bases : se présenter, demander, répondre à des questions, etc. (cours principalement en anglais)



TARIF I

Anglais enfant

5 - 11 ans

MERCREDI

9h - 9h45
9h45 - 10h30
10h30 - 11h15
11h15 - 12h
13h30 - 14h15

5/7 ans - 1^{ère} année
8/10 ans - 1^{ère} année
6/8 ans - 2/3^{ème} année
8/10 ans - 2/3^{ème} année
8/11 ans - 4/5^{ème} année

La méthode Genki English est pleine d'énergie et de bonne humeur. De l'oral, encore de l'oral ! On bouge, on chante, on joue ensemble pour apprendre des structures grammaticales et du vocabulaire de façon naturelle.



TARIF J

avec Astrid Soetens

ARTS MARTIAUX

Capoeira

NOUVEAU

Dès 11 ans/ADO/ADULTE

VENDEDI

avec Claire-Zoé Balas

19h - 20h30 Tous niveaux

Art martial, danse de combat, musique et énergie ! Venez découvrir la capoeira, un mélange unique de mouvements d'art martial et d'expression corporelle, de chants en portugais et de percussions. (Re) trouvez force et souplesse en vous amusant et libérez votre tête dans une ambiance conviviale et rythmée ! Tous niveaux bienvenus.



TARIF E

Karaté

Dès 5 ans/ADO/ADULTE

MARDI



avec Salim Benelmaadadi D.E 6^e Dan et Jean-Pierre Gain 4^e Dan

17h - 17h45 5/6 ans
17h45 - 18h30 7/11 ans
18h30 - 19h30 8/13 ans
19h30 - 20h30 + 14 ans

TARIF C
TARIF C
TARIF G
TARIF G

Débutants - ceinture blanche
Avancés - ceinture jaune, orange, verte
Tout grade

Les objectifs du karaté : aider les enfants à développer leur confiance en eux, leur concentration et leur discipline. Le karaté apprend aussi le respect des autres, l'écoute, la politesse et le travail en groupe. C'est un sport qui aide les enfants à devenir plus forts, plus calmes et plus respectueux, tout en prenant du plaisir. **Prévoir Licence en supplément.**

Kung-Fu

Dès 10 ans/ADO

MERCREDI



avec Jérôme Camus

13h - 14h Débutants
13h - 14h30 Avancés

TARIF F
TARIF G

Le kung fu est un art martial chinois externe. Tout en rapidité, en souplesse, en précision et en puissance, le kung fu se répartit en techniques de postures, déplacements, blocages de mains et de jambes (frappes, saisies...). **Prévoir Licence en supplément.**

Aikido

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

LUNDI

avec Victor Jeannot, Benoit Fourier et Fabrice Rios - B.F 4^e Dan

19h - 21h Tous niveaux

JEUDI

19h - 21h Tous niveaux

LIEU : COMPLEXE
SPORTIF LABRUNIE

L'aikido est un art martial japonais dont l'efficacité repose sur la technique, le placement et le calme intérieur. Il n'est jamais trop tard pour commencer ! C'est aussi une discipline de vie, un moyen de se renforcer physiquement et mentalement, tout en restant aligné avec des valeurs de respect et d'harmonie. **Prévoir Licence en supplément.**



TARIF D
Pour les
2 cours

Taiji Quan (Tai chi chuan)

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec Jérôme Camus

MERCREDI

18h30 - 20h

Tous niveaux

Le taiji comporte un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur et précision. Il inclue à la fois des notions d'équilibre dynamique, une dimension martiale et d'harmonisation du Qi, en vue d'une meilleure prise de conscience et de son environnement.



TARIF I

VENDREDI

10h30 - 12h

Tous niveaux

Tai Chi Chuan 108 postures

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec Jean-Pierre Mermoud et Hervé Encrenaz (suppléant)

SAMEDI

9h30 - 10h30

Cours - Niv. moyen

10h30 - 11h30

Pratique - Niv. moyen et avancé

Pratique corporelle chinoise ancestrale. Mouvements lents favorisant l'équilibre, la respiration et la coordination, dans une ambiance détendue. **Pratique guidée non adaptée aux débutants.**



TARIF A

Pour les 2 cours

GYM, SPORT ET FORME

Baby Gym

De la marche à 5 ans

avec Paul Riboux

MERCREDI

9h - 9h45

Marche à 2 ans

9h45 - 10h30

2/3 ans

10h30 - 11h15

3/4 ans

11h15 - 12h

4/5 ans

VENDREDI

8h30 - 9h15

2/3 ans

9h30 - 10h15

2/3 ans

La baby gym offre aux enfants un espace d'éveil ludique pour explorer leurs capacités motrices. A travers des parcours sécurisés et des jeux collectifs, ils développent leur équilibre, leur coordination et leur confiance en soi. C'est une étape clé pour favoriser l'autonomie et la socialisation dans la bonne humeur.

Présence des parents requise avant 3 ans.



TARIF D

Gym enfant

6 - 10 ans

avec Paul Riboux

LUNDI

17h15 - 18h15

6/10 ans

Une approche ludique et inclusive du mouvement. En s'appuyant sur les bases de la gymnastique (équilibre, souplesse, coordination) l'activité vise le développement global de l'enfant et le plaisir de bouger.



TARIF E

Gym Dys

6 - 10 ans

avec Paul Riboux

MERCREDI

12h - 13h

6/10 ans

Un atelier adapté aux enfants rencontrant des troubles des apprentissages (dyspraxie, dyslexie...). Grâce à des exercices de coordination, de repérage spatial et de latéralisation, l'activité soutient le développement moteur et renforce l'estime de soi.

Une approche pédagogique douce pour transformer l'effort en réussite et en plaisir.



TARIF E

ACTIVITÉS

Badminton

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

MERCREDI

19h - 22h

VENDREDI

20h - 22h

avec Sandrine Carreno, Rémi Collavet,
Tiffany Collavet et Adèle Maas

Activité de loisirs, ouverte à tous, en toute convivialité. Activité animée par des bénévoles - possibilité de venir aux deux créneaux horaires. Contrôle de la carte d'adhérent - semelles adaptées à l'intérieur.



TARIF 80 €
pour les 2
créneaux

LIEU : COMPLEXE SPORTIF LABRUNIE

Fitness, Gym et Forme

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec Laura Martena,
Christine Martin ou Valérie Molina

Activités physiques pour tous niveaux. Cours avec des techniques de renforcements musculaires, techniques douces et de mobilité articulaire. Cours variés et progressifs, accessibles à tous les niveaux !



TARIF E

RÉDUCTION : - 50% sur le 2ème cours; - 75% sur le 3ème cours et au delà

Cette réduction ne peut être appliquée que pour une inscription SUR PLACE et non EN LIGNE - Aucun remboursement ne sera accepté suite à une inscription en ligne.

Descriptifs des cours sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr
ou à l'accueil de la MJC CS - 04 50 03 05 29

Lundi

Fit Ball	9h - 10h	Valérie
Renfo. muscu.	10h - 11h	Valérie
Yogalates	13h30 - 14h30	Christine
Pilates tous niv.	18h30 - 19h30	Christine
Pilates tous niv.	19h30 - 20h30	Christine

Mardi

Yogalates	9h - 10h	Christine
Gym posturale	9h - 10h	Laura
Gym douce/mobilité	10h - 11h	Christine
Cardio Boxing*	10h - 11h	Laura
Renfo. muscu.	18h15 - 19h15	Laura
Gym posturale	19h15 - 20h15	Laura
Tabata Training	20h15 - 21h15	Laura

Mercredi

Body Tonic	9h - 10h	Valérie
Fit Dance	10h - 11h	Valérie
Zumba	18h - 19h	Laura
Circuit training	19h - 20h	Laura
Cardio Boxing*	20h - 21h	Laura

Jeudi

Renfo. muscu.	9h - 10h	Laura
Pilates doux	9h - 10h	Christine
Stretching	10h - 11h	Laura
Gym douce/mobilité	13h30 - 14h30	Christine
Pilates inter/avancé	18h30 - 19h30	Christine

Vendredi

Gym tonic/abdos	9h - 10h	Valérie
Fit and Stretch	10h - 11h	Valérie

Samedi

Circuit training	9h30 - 10h30	Laura
Zumba	10h30 - 11h30	Laura

Cardio Boxing* : Matériel nécessaire - Gants de boxe personnels

Multisports

NOUVEAU

5 - 11 ans

avec **Paul Riboux**

MERCREDI

14h - 15h 5/7 ans
 15h - 16h 7/9 ans
 16h - 17h 9/11 ans

À travers des cycles variés, cette activité propose aux enfants de s'initier à différentes pratiques sportives : jeux collectifs, activités de motricité, gym, coopération, adresse... Une activité idéale pour découvrir plusieurs sports sans se lasser !



TARIF E

Parkour

10 - 17 ans

avec **Jérôme Camus**

MERCREDI

14h30 - 15h30 intermédiaires
 15h30 - 16h30 débutants
 16h30 - 17h30 débutants
 17h30 - 18h30 avancés

Le parkour consiste à se déplacer en franchissant des obstacles (naturels ou artificiels) avec adresse, rapidité et fluidité sans aucun équipement.

JEUDI

17h - 18h débutants
 18h - 19h intermédiaires
 19h - 20h avancés



TARIF F

LE COIN DES SÉNIORS

Gym équilibre sénior suite

Dès 65 ans

avec **Christine Martin**

LUNDI

14h30 - 15h30

MARDI

15h15 - 16h15

JEUDI

14h30 - 15h30

15h30 - 16h30

Les mardis de 13h30 à 15h : la plateforme de prévention des chutes pour les seniors du CHAL propose une activité aux personnes ayant déjà été confrontées à une chute ou souhaitant renforcer leur équilibre. Elle se déroule sur une année. **Inscriptions et renseignements au 04 56 49 77 84.**

Cette activité s'inscrit dans la continuité de ce parcours. Il est recommandé d'avoir participé à cette première année pour s'y inscrire, mais des places pourront être ouvertes à de nouvelles personnes selon les disponibilités.



TARIF E

Atelier mémoire

Dès 16 ans/ADULTE

avec **Angélique Vernon**

JEUDI

10h - 11h

Vous souhaitez entretenir et stimuler votre mémoire ? Vous désirez muscler votre cerveau et vous remuer les méninges ? Alors, cet atelier est fait pour vous ! Autour de jeux de logique, de réflexion, d'observation et de nombreuses autres activités, venez passer un moment convivial dans la bonne humeur et la bienveillance.



TARIF H

Découvrez aussi le yoga sur chaise p.37 et les ateliers d'écriture p.27

BIEN ÊTRE

Réduction Bien être

-25% sur la 2ème activité (la moins chère)

Inscription à la MJC

Qi Gong

JEUDI

9h30 - 10h30 Qi gong
10h45 - 11h45 Qi gong +
méditation



TARIF E
TARIF E

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec **Sabine Lewkowicz**

Améliorer son bien être physique et émotionnel grâce à la pratique du Qi gong, gymnastique d'origine chinoise. Faire circuler et renforcer le Qi (énergie) avec différents exercices et postures, présence et respiration apportant calme et gestion du stress. Découvrir la culture chinoise et les fondements de leur médecine traditionnelle...

VENDREDI

18h15 - 19h30 Qi gong et saisons **TARIF B**

Le vendredi : Mieux vivre les saisons grâce au Qi gong ! 10 séances pour prendre soin de soi en fonction des saisons - Première séance le 18/09.

Hatha Yoga/Yoga de l'énergie

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec **Caroline Levat**

LUNDI

9h - 10h30
10h45 - 12h15
18h30 - 19h30
19h30 - 21h

S'offrir chaque semaine une bulle de présence à soi, corps, cœur, souffle, esprit par la pratique du yoga et mouvements sensoriels.

S'accorder un temps de respiration en yoga dans le tourbillon de la vie.

MARDI

18h15 - 19h45
19h45 - 21h15

MARDI ET MERCREDI
LIEU : ESPACE MULTIFONCTION ETEAUX
SALLE LE MÔLE



1h30 = TARIF G

1h = TARIF F

MERCREDI

9h15 - 10h45

Hatha Flow

NOUVEAU

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec **Mégane Babiak**

MERCREDI

18h - 19h30 Hatha Flow
19h30 - 21h Hatha Flow et Yin

Hatha Flow : Yoga dynamique combinant la stabilité du Hatha et la fluidité du Vinyasa. Une pratique vivante et profondément ressourçante, mêlant renforcement, équilibre et respiration. Idéal pour améliorer tonicité, mobilité et concentration.

Hatha Flow & Yin : Cours combinant une phase dynamique (Hatha Flow) et une phase douce (Yin Yoga). Permet de renforcer le corps puis de relâcher les tensions en profondeur. Favorise détente, souplesse et récupération.



TARIF G

Yoga de l'énergie

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec Florence Wegerhoff

LUNDI

15h - 16h30

16h30 - 18h

18h30 - 20h

Venez découvrir le yoga de l'énergie, une pratique à la fois douce et tonifiante. Les séances sont basées sur la conscience du souffle à travers des postures et mouvements qui unifient toute la personne. Les bienfaits d'une pratique régulière sont multiples tant au niveau physique que mental.



TARIF G

LIEU : ESPACE MULTIFONCTION ETEAUX - SALLE LE MÔLE

Les clés de la relaxation

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec Léopoldine Coupry

JEUDI

18h30 - 19h30

Découvrez différents outils pour apprendre à vous détendre : respirations, postures douces, exercices sensoriels, aromathérapie, auto-massage, relaxation guidée et sono-thérapie. Différentes techniques pour vous aider à baisser votre niveau de stress, améliorer votre sommeil, mieux gérer vos émotions et développer votre concentration.



TARIF G

LIEU : REFLEXO NATUREL - 30 rue de grébelin - La Roche-sur-Foron

Yoga sur chaise **NOUVEAU**

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec Magali Bollard

VENDREDI

14h30 - 15h30

Assis sur une chaise, vous allez travailler votre souffle, vos articulations, vos muscles ... vous allez vous réapproprier votre corps, maîtriser votre esprit et amener la paix et l'harmonie. Par une professeure de yoga vedanta certifiée en yoga Senior et Grand Senior.



TARIF F

Yin Yoga

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec Christine Martin

LUNDI

15h30 - 16h30

JEUDI

19h30 - 20h30

Ce yoga doux, mais puissant, mise sur des étirements de longue durée combinant une respiration lente et profonde afin de détendre et équilibrer le corps, relaxer l'esprit, améliorer les capacités à méditer et à se détendre, lubrifier les articulations et les rendre plus souples.



TARIF F

Yoga doux

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec Christine Martin

JEUDI

10h - 11h

DESCRIPTION A REVOIR



TARIF F

ACTIVITÉS EN FAMILLE

Tarif pour un enfant et un parent (ou un grand parent).. Adhésion requise pour l'enfant et l'adulte

Yoga Famille

4 - 12 ans

SAMEDI

avec Irène Forterre

9h30 - 10h15 4/5 ans
10h30 - 11h30 6/8 ans
11h30 - 12h30 + 9 ans

Découverte de l'esprit du yoga en vivant des expériences joyeuses et apaisantes avec le corps, le souffle, les 5 sens dans un échange familial et avec le groupe.

1x/mois

10 séances - début le 03/10

Donner des outils aux enfants et leurs parents leur permettant d'une manière autonome de trouver le bien être du corps et de l'esprit.



TARIF A

Herbier en famille

Dès 4 ans

MERCREDI

1x/mois

avec Émilie Micard

9h30 - 11h30

10 séances - début le 16/09

Activité créative ludique et en lien avec l'environnement. En famille, récolter les plantes et apprenez à les reconnaître et à fabriquer votre herbier.



TARIF B

Poterie en famille

6 - 14 ans

SAMEDI



avec Mathilde Fumex

9h - 10h30 6/8 ans TARIF B 1x/mois

10h30 - 12h30 9/14 ans TARIF C 10 séances - début le 19/09

Découverte de la terre et de la couleur à peindre sur poterie à travers différents thèmes. Créez ensemble des objets, sculptures, développez votre imaginaire et créativité. Exposition en fin d'année à l'Angle. Coût cuisson et matériaux 25€

Éveil à l'expression artistique

3 - 11 ans

SAMEDI



avec Johanna Perret

9h - 10h30 3/5 ans TARIF B 1x/mois

10h30 - 12h30 6/11 ans TARIF C 10 séances - début le 10/10

Un éveil de la tête aux pieds ! Partons à la découverte d'une histoire de l'art ludique, accompagnés d'un parent ou grand parent. L'atelier « Art en Famille » est à voir comme un accompagnement artistique plus que comme un cours traditionnel d'art plastique. Ce n'est pas un cours de technique.

Eveil musical

1 - 3 ans

MERCREDI

avec Sylvie Vernex Marteret

9h - 9h45

Découverte musicale avec pratique du chant et découverte des musiques du monde, pratique et mini concert...

10h - 10h45



TARIF H

RÉFLEXION

Club d'Échec

6 - 20 ans

avec Manuel Maulet, diplômé FFE

VENDREDI

17h - 18h Pion (novices)
 18h - 19h30 Cavalier (débutants)

Inscriptions auprès du club, infos : www.cabehecs.fr
 ou à echecs.rochois@gmail.com

Jeu millénaire et passionnant, les échecs développent la mémoire, la logique, la concentration et l'esprit de décision, tout en apprenant à réfléchir avant d'agir. Le CABE Antenne rochoise vous accueille pour des créneaux hebdomadaires destinés aux jeunes de 6 à 20 ans : un groupe niveau novice pour découvrir le jeu et ses règles, et un groupe niveau débutant pour apprendre les premières stratégies et progresser. Un moment convivial pour le plaisir de jouer autour de l'échiquier.

STAGES À VENIR

Théâtre d'impro Parent/Enfant

Samedi 24 Octobre - 10h-12h avec Adeline Jourden

Sorties raquettes ou Marche

avec Émilie Micard

4 Lundis - 9h30-12h : 07/12 - 04/01 - 01/02 - 01/03

25€ la sortie

Yoga Kundalini

Samedi 17 Octobre - 10h-12h avec Cécile Plantevin

20€

Danse Contemporaine

28 et 29 Octobre avec Vincent Delétang

80€

Gaga Danse

10 et 11 Octobre avec Melchior Mermoz

70€

Retrouvez les sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr
 Inscription sur larochesurforon.goasso.org ou à l'accueil de la MJC
 Dépliants avec toute l'offre de stage à paraître en septembre



Danse éveil

4 - 5 ans

MARDI

avec **Stéphanie Boyère, Julie Volle ou Élodie Zaccaria**

16h45 - 17h30 avec Stéphanie

MERCREDI

Une première découverte ludique du mouvement. À travers le jeu, la musique et l'imaginaire, les enfants explorent les possibilités de leur corps. Ils développent leur sens de la musicalité, leur perception de l'espace et du temps, ainsi que leur relation aux autres.

10h15 - 11h avec Julie
16h - 16h45 avec Élodie



TARIF D

Danse initiation

6 - 7 ans

LUNDI

avec **Stéphanie Boyère, Julie Volle ou Élodie Zaccaria**

16h45 - 17h45 avec Stéphanie

MERCREDI

Approfondissement des premières sensations corporelles tout en introduisant progressivement les bases techniques de la danse. Les élèves commencent à structurer leurs mouvements et à affiner leur coordination.

9h15 - 10h15 avec Julie
13h - 14h avec Élodie



TARIF H

Danse créative

8 - 15 ans

MERCREDI

avec **Élodie Zaccaria**

14h - 15h 8/9 ans
15h - 16h 10/12 ans
16h45 - 18h 13/15 ans

Entre le cours de danse académique et la danse libre, la danse créative vous propose de vous approprier des techniques de mouvements, de partager des moments chorégraphiques et de laisser votre corps trouver sa danse.



Inspirée des cours de jazz et de contemporain.

1h = TARIF D
1h15 = TARIF E

Danse classique

Dès 8 ans/ADO/ADULTE

avec Julie Volle

MERCREDI

11h - 12h15 8/9 ans
12h45 - 14h15 11/13 ans
14h15 - 15h30 10/11 ans + débutants

JEUDI

17h - 18h30 13/15 ans
18h30 - 20h + 16 ans + avancés

La danse classique est un art exigeant qui allie technique, grâce et discipline. Elle développe la posture, la souplesse, la coordination et la musicalité. Basée sur un apprentissage codifié à la barre et au milieu, elle favorise rigueur, élégance et expression artistique.



1h15 = TARIF I
1h30 = TARIF K

Danse Jazz et Modern'Jazz

Dès 8 ans/ADO/ADULTE

avec Stéphanie Boyère

LUNDI

17h45 - 18h45 11/13 ans - Ados 2
18h45 - 20h + 16 ans - Jazz 2/3 inter.
20h - 21h15 + 16 ans - Jazz 5 avancés

MARDI

17h30 - 18h30 9/10 ans
18h30 - 19h45 + 16 ans - Jazz 4 inter/avancés

MERCREDI

15h45 - 16h45 8/9 ans
16h45 - 18h 13/15 ans - Ados 3

Danse à la fois dynamique, expressive et technique. Elle mêle énergie, coordination et travail du rythme à une recherche artistique plus sensible. Elle invite les élèves à explorer une danse fluide, jouant sur les contrastes entre attaque et relâchement. Cette discipline permet d'acquérir un vocabulaire chorégraphique riche tout en renforçant la présence scénique.



1h = TARIF H
1h15 = TARIF I

Danse contemporaine

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

avec Stéphanie Boyère

MARDI

19h45 - 21h + 16 ans - C2 inter.

MERCREDI

18h - 19h15 + 16 ans - Pré-pro
Cours à la barre
19h15 - 20h30 + 16 ans - C3 avancés

La danse contemporaine propose un travail autour de l'amplitude du mouvement et de la relation au sol. Les élèves explorent des appuis terriens qui favorisent un ancrage solide, tout en développant une danse fluide et dynamique. Le travail met également l'accent sur la détente articulaire et la liberté corporelle.

La danse devient alors organique, instinctive et spontanée, tout en s'appuyant sur des bases techniques précises et structurées.



TARIF I

RÉDUCTION JAZZ - CONTEMPORAIN :

TARIF I : -40% sur le 2ème cours, -50% sur les suivants en TARIF I

TARIF H : -50% sur le 2ème cours en TARIF H

La réduction ne peut être appliqué qu'à une inscription sur place à la MJC

Danse de couple **NOUVEAU**

Dès 11 ans/ADO/ADULTE

avec **Olivier Tourel**

MERCREDI

15h30 - 16h30 Danses de salon Ados (11/14ans - CM2 et +)
 17h - 18h Danses de salon tous niveaux + 16ans
 18h - 19h Salsa débutant + 16 ans
 19h - 20h Rock débutant + 16 ans
 20h - 21h Salsa intermédiaire + 16 ans
 21h - 22h Rock intermédiaire + 16 ans

Plusieurs fois titré, Olivier enseigne depuis plus de 30 ans. Sa pédagogie, fondée sur la maîtrise des fondamentaux et la synergie entre les partenaires, est transmise avec rigueur, tout en conservant un esprit convivial et détendu.



TARIF E

-10% sur une des 2 personnes pour une inscription en couple

**LIEU : ESPACE MULTIFONCTION ETEAUX
 SALLE SOUDINE**

Danse de salon enfant

NOUVEAU

7 - 10 ans

avec **Nicolas Damon Schonbeck**

VENDREDI

17h30 - 18h15 **Cours de danse de salon pour enfants du CE1 au CM1** alliant découverte, progression et bases techniques en duo. Les élèves développent coordination, posture, musicalité et confiance en soi dans un cadre structuré et bienveillant. Travail en rôles Lead/Follow favorisant mixité, coopération et responsabilisation.



40€

Danse tahitienne

Dès 4 ans/ADO/ADULTE

MARDI



avec **Vainui Duberne**

17h30 - 18h30 4/10 ans **TARIF C**
 19h - 20h30 + 17 ans **TARIF H**

Plongez dans l'univers vibrant et ensoleillé de la Polynésie avec un cours de danse tahitienne animé par une professeure passionnée formée à Tahiti. Au rythme des percussions, explorez une danse à la fois expressive, dynamique et profondément ancrée dans la culture du Pacifique. Évasion, grâce et énergie au rendez-vous !

Tap Dance (claquettes)

Dès 6 ans/ADO/ADULTE

avec **Hervé Chappaz**

MERCREDI

9h - 10h 6/8 ans

VENDREDI

17h30 - 18h45 11/14 ans
 18h45 - 20h + 15 ans - débutants
 20h - 21h15 + 16 ans - intermédiaire

Le tap dance c'est l'art de la percussion sur le sol, une activité expressive du corps et de la rythmique. Le claquetteur est à la fois danseur et musiciens.



1h = **TARIF H**
 1h15 = **TARIF I**

SAMEDI

9h30 - 10h30 9/11 ans
 10h30 - 11h30 + 16 ans - débutants

Dancehall **NOUVEAU**

Dès 12 ans/ADO/ADULTE

LUNDI

avec **Leelo**

17h30 - 18h30 12/15 ans

18h30 - 19h30 + 16 ans

19h30 - 20h30 Female dancehall
+ 16 ans

Dancehall 12-15 ans : énergie, fun et confiance pour apprendre à bouger et se dépenser en s'amusant !

Dancehall ados/adultes : viens découvrir les bases et les vibes du dancehall dans une ambiance dynamique et motivante. Ici on lâche le mental et on se régale !

Female dancehall : un moment pour explorer et affirmer ta sensualité et ta puissance féminine à travers des mouvements expressifs et assumés !



TARIF H

Danses orientales

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

JEUDI

avec **Célia Yilmaz**

18h - 19h

Débutants

19h - 20h

Avancés

Danse gracieuse et tonique d'origine orientale qui valorise le corps féminin, renforce les abdos, assouplit le dos et développe la confiance en soi.



TARIF F

Lindy Hop & Solo Jazz

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

MERCREDI

avec **Tatiana Udry et Alexandre Macedo**

18h15 - 19h15 Solo Jazz

19h15 - 20h15 débutants

20h15 - 21h15 inter./avancés

Danse de couple afro-américaine née sur les musiques jazz et swing des années 20 à 50, le Lindy Hop est à la fois rythmé, social et plein d'improvisation. En duo ou en solo, chacun-e peut explorer les pas en 6 ou 8 temps, avec liberté et créativité. Leader ou follower, peu importe le genre : les rôles sont ouverts à toutes et tous.

LIEU : MAISON DES ASSOCIATIONS - ARENTHON

Le Solo Jazz et le Charleston permettent de danser librement, tout en s'appropriant les bases techniques et les routines emblématiques du swing. Nous naviguons entre les styles musicaux pour faire le lien entre les danses.



TARIF J

Zumba

Dès 16 ans/ADO/ADULTE

MERCREDI

avec **Laura Martena**

18h - 19h

tous niveaux

Coordination, chorégraphie et fun ! On bouge en musique pour brûler un max de calories !

SAMEDI

10h30 - 11h30

tous niveaux



TARIF E

Street Dance

8 - 16 ans

MARDI

17h15 - 18h15 12/16 ans

MERCREDI

17h - 18h 8/11 ans

avec **Laura Martena**

Chorégraphies, variété des styles musicaux, ambiance détendue propice à l'apprentissage et au travail des chorégraphies. Niveau débutants-intermédiaires. Se pratique en basket non utilisées en extérieur.



TARIF H

Hip - Hop - Breakdance

6 - 11 ans

MERCREDI

10h - 11h 6/8 ans
11h - 12h 9/11 ans

avec **Colin Konaté**

Les cours de danse hip hop sont principalement axés sur le breakdance. Ils permettent d'acquérir les bases techniques (toprock, footwork, freezes, power moves) tout en développant la musicalité, la coordination et la créativité. L'enseignement s'inscrit dans un cadre bienveillant, accessible à tous les niveaux, et transmet les valeurs fondamentales de la culture hip hop : respect, partage et dépassement de soi.



TARIF G



RÉGLEMENT

En adhérant à la MJC Centre Social :

. Vous nous autorisez à utiliser pour notre communication propre toutes photos sur lesquelles apparaît votre image ou celle de votre enfant au sein de la MJC Centre Social. Tout refus de cette règle doit être mentionné à l'inscription.

. Vous acceptez de recevoir la newsletter de la MJC Centre Social. Tout refus de cette règle doit être mentionné à l'inscription.

. Vous êtes tenu-e de vérifier votre aptitude avant toute inscription à une activité.

. Les tarifs des activités hebdomadaires sont calculés à l'année (sauf mention spéciale) de septembre à juin, selon un calendrier précisé chaque année. Des rattrapages sont proposés en cas d'annulation de séance, en fonction des disponibilités. Pour toute inscription en cours d'année, le tarif est calculé au prorata des séances qu'il reste (à partir de novembre), sauf sur activités proposées par des bénévoles.

. Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires, les jours fériés et le pont de l'Ascension.

. Vous pouvez essayer gratuitement une activité **avant inscription**, à raison d'une seule séance d'essai, sous réserve de l'acceptation de l'intervenant et que l'activité ne soit pas complète.

Responsabilité des adhérents mineurs

. Les enfants de moins de 8 ans ne sont pas autorisés à quitter seuls leur activité et la MJC.

. De 8 à 16 ans, les mineurs ont la possibilité de sortir seul-es de leurs activités et la MJC Centre Social uniquement **si une autorisation parentale de sortie a été complétée lors de l'inscription.**

. Les moins de 16 ans sont sous la responsabilité de la MJC Centre Social uniquement durant le temps des séances d'activité et jusqu'à l'arrivée du parent en l'absence d'autorisation de sortie.

. Pour les enfants de moins de 8 ans et les enfants entre 8 et 16 ans sans autorisation de sortie : les parents ou responsables majeurs doivent les amener et venir les chercher dans les salles d'activités.

. La MJC Centre Social prendra toute disposition en cas d'urgence médicale pour les mineurs.

Site de la MJC
Centre Social:
Les activités de
loisirs



Modalités de paiement

L'adhésion est obligatoire. Elle est due avant toute inscription. Elle n'est pas remboursable. Le paiement est exigible en totalité à l'inscription. Un échelonnement est possible en 2, 3 ou 4 chèques déposés lors de l'inscription, et encaissés entre le 10 et le 20 de chaque mois (sept. oct. nov. déc.)

Modes de paiements acceptés : CB, chèques, espèces, chèques vacances ANCV et E-connect.

Remboursements et avoirs

Les activités ne sont pas remboursables, sauf :

- en cas d'annulation de l'activité à l'initiative de la MJC Centre Social, notamment en cas d'effectif insuffisant.
- en cas de déménagement pour raisons professionnelles en dehors du Pays Rochois, et sur présentation d'un justificatif,
- en cas de maladie ou accident grave empêchant la pratique **jusqu'à la fin de la saison d'activité, sur présentation d'un certificat médical d'incapacité à continuer l'activité.**

La demande de remboursement doit parvenir, justificatifs à l'appui. Le remboursement ne sera calculé **qu'à réception d'une demande écrite par mail ou courrier**, au prorata des séances restantes, à compter de la date de réception de la demande - la MJC Centre Social retiendra 10% de frais de gestion sur le montant de la cotisation et l'adhésion n'est pas remboursable.

. Aucune autre situation ne peut donner lieu à un remboursement (Abandon de l'activité, inaptitude à la pratique, incapacité temporaire même sur durée longue...).



MODE D'EMPLOI

Comment m'inscrire ?

Les tarifs sont en fonction des revenus de votre foyer :

Pour pouvoir calculer votre tarif vous devez fournir un justificatif CAF de moins de 3 mois (attestation de quotient familial)

SI et, seulement SI, vous n'êtes pas allocataires : déclaration de revenus 2026 ou avis de situation déclarative 2026 sur les revenus 2025.

Moyens de paiement acceptés :

- Chèque (sur place, en 4x max.)
- CB (sur place et en ligne)
- Espèces (sur place)
- Chèque Vacances ANCV + e-connect

Les réductions ne peuvent être appliquées que pour une inscription sur place

Début des activités :

À partir du Lundi 14 septembre 2025

PASS SPORT



70 € Utilisable sur les activités à licence Pour les jeunes de

6 à 30 ans sous conditions de ressources.

www.sports.gouv.fr

L'ADHÉSION

Pourquoi j'adhère à la MJC Centre Social ?

Cette adhésion témoigne de votre acceptation de vivre le projet associatif basé sur l'échange et la participation. Elle couvre aussi une partie des frais généraux de l'association. Valable du 1er septembre au 31 août. Toute personne peut devenir adhérente, qu'elle participe ou non à une activité hebdomadaire.

Les adhérents peuvent participer à l'assemblée générale annuelle de l'association qui aura lieu mi-juin 2027.

Quand m'inscrire ?

Ré-Inscriptions prioritaires sur le même cours que la saison 2025-2026

Du 1er juin au 11 juin

Ré-inscription au même cours, même horaire sauf avis du prof ou niveau supérieur

Inscriptions pour tous à partir du 15 juin 2026

Fermeture au public

Du 1er août au 24 août.

Où m'inscrire ?

- en ligne sur larochesurforon.goasso.org

- Sur place : Horaires valables du 1^{er} au 26 juin

Lundi 16h-19h

Mardi 16h-19h

Mercredi 9h-12h/14h-18h

Jeudi 16h-19h

+ Accueil téléphonique au 04 50 03 05 29

Inscriptions en ligne : Vérifiez vos coordonnées sur GoAsso - les absences/infos sont envoyées par SMS/Mail

Liste d'attente

Certaines activités affichent vite complet !

Si c'est le cas, vous pouvez vous inscrire en liste d'attente.

En cas de désistement, nous vous contacterons pour savoir si vous souhaitez toujours participer.

Les listes d'attente sont réinitialisées le 1er janvier 2027.

Tarifs de la carte d'adhésion

Adulte (plus de 18 ans)	14 €
Enfant	8 €
Famille	28 €

La carte famille est valable pour toutes les personnes d'une même famille.

GRILLE TARIFAIRE

Pour les personnes résidants dans la Communauté de communes du Pays Rochois

La Roche-Sur-Foron, Amancy, Arenthon, Cornier, Eleaux, La Chapelle Rambaud, St Laurent, St Pierre en Faucigny, St Sixt

Hors de ces communes

	1 QF<301	2 301 ≥ QF ≥ 600	3 601 ≥ QF ≥ 800	4 801 ≥ QF ≥ 1250	5 1251 ≥ QF ≥ 2500	6 2501 ≥ QF ≥ 3000	7 QF > 3000
A	33 €	56 €	78 €	100 €	111 €	117 €	122 €
B	48 €	81 €	113 €	145 €	161 €	169 €	177 €
C	57 €	95 €	133 €	170 €	189 €	199 €	208 €
D	60 €	100 €	141 €	181 €	201 €	211 €	221 €
E	65 €	109 €	152 €	196 €	217 €	228 €	239 €
F	70 €	117 €	164 €	211 €	234 €	246 €	257 €
G	77 €	128 €	179 €	230 €	256 €	269 €	282 €
H	82 €	136 €	191 €	245 €	273 €	286 €	300 €
I	92 €	153 €	215 €	276 €	307 €	322 €	338 €
J	100 €	167 €	234 €	301 €	334 €	351 €	367 €
K	114 €	189 €	265 €	341 €	379 €	398 €	417 €
L (guitare / batterie)	179 €	298 €	417 €	537 €	596 €	612 €	638 €
M (guitare à deux)	116 €	194 €	271 €	349 €	388 €	398 €	414 €
N (piano)	223 €	371 €	520 €	668 €	743 €	760 €	796 €

Tarifs de la carte d'adhésion

Adulte (plus de 18 ans) | 14 € La carte famille est valable pour
 8 € toutes les personnes d'une
 28 € même famille.

Chaque activité a un tarif adapté à vos revenus. Ce tarif adapté est calculé sur la base de votre quotient familial CAF (justificatif de moins de 3 mois).

Si et seulement si vous n'êtes pas allocataire il est calculé en fonction de la déclaration sur vos revenus 2025. En cas d'absence de justificatif à l'inscription de l'activité le tarif du quotient familial supérieur à 3000 sera appliqué.



MJC Centre Social & Culturel

287 avenue Jean Jaurès 74800 La Roche Sur Foron
Tél 04 50 03 05 29

accueil@mjc-cs-larochesurforon.fr

POUR NE RIEN MANQUER !

www.mjc-cs-larochesurforon.fr



MJC Centre Social La Roche
Sur Foron & Pays Rochois



@mjc_cs_larochesurforon

Ouverture de l'accueil

Lundi : 15h - 18h30

Mardi : 16h - 18h30

Mercredi : 9h - 12h et 14h - 19h

Jeudi : 15h - 18h30

Vendredi : 10h - 12h et 15h - 18h30

La MJC Centre Social bénéficie du soutien de la Ville de La Roche Sur Foron, de la CAF Haute-Savoie, du département de la Haute-Savoie, de l'État, des communes : Amancy, Arenthon, Cornier, Etaux, La Chapelle Rambaud, St Laurent, St Pierre en Faucigny, St Sixt, du REAAP-74, de la Mutualité Sociale Agricole.

Comité de rédaction : MJC Centre Social & Culturel Pays Rochois

Visuel couverture et conception graphique: Théophile Bertrand

Crédit Photos et Visuels : MJC Centre Social & Culturel - Imprimerie Pixartprinting SA

Ne pas jeter sur la voie publique - N° Siret : 77660672500039



WWW.MJC-CS-LAROCHESURFORON.FR