




# SAISON

## 2023 - 2024



**MCL, 6 rue de l'église**  
**91470 Forges-les-Bains**

 **07.81.02.15.50**

**Écrivez-nous :**  
[mcl.adhesion.forges@gmail.com](mailto:mcl.adhesion.forges@gmail.com)

**Consultez notre site :**  
[mcl-forges-les-bains.fr](http://mcl-forges-les-bains.fr)



**Suivez-nous sur Facebook**

## Qui sommes-nous ?

La MCL est une association à but non lucratif régie par la loi 1901, dirigée par un Conseil d'Administration de 7 membres bénévoles, dont l'objectif est de rassembler autour d'un large choix d'activités régulières ou éphémères dans les domaines culturels et sports de loisirs.

Pour cela, la MCL vous propose plus de 16 activités encadrées par des intervenants professionnels mais aussi quelques bénévoles.

Si vous souhaitez mettre vos compétences au service de votre association, rejoignez-nous !



## De nouvelles activités vous attendent

4 à 15 ans : Hip-Hop, Street Jazz,

10-13 ans : Zumb-Fit Danse,

Adultes : Créations Couture,  
Dessin en Liberté  
Généalogie,  
Gym Douce.

Ainsi que de nombreux stages tout au long de la saison : Qi Gong, Hip-Hop, Art floral, Origami,...

Inscriptions en ligne ouvertes le 1er septembre 2023

**Démarrage des activités à partir du 18/09/2023**

# Index des Activités

<b>Les activités</b>	<b>Page</b>
Art floral (Adultes)	<u>9</u>
Club Nina (Adultes)	<u>12</u>
Créations Couture (Adultes)	<u>10</u>
Créations Patchwork (Adultes)	<u>10</u>
Dessin (5 à 99+)	<u>8</u>
Dessin en liberté (Adultes)	<u>9</u>
Généalogie (Adultes)	<u>13</u>
Gym. « A la carte » (à partir de 15 ans)	<u>4</u>
Gym Douce (à partir de 15 ans)	<u>5</u>
Hip Hop - Street Jazz (de 4 à 15 ans)	<u>6</u>
Informatique au quotidien (à partir de 15 ans)	<u>11</u>
Poterie (6 à 99+)	<u>7</u>
Réfection de sièges (Adultes)	<u>11</u>
Scrabble (Adultes)	<u>12</u>
Tai Chi (à partir de 15 ans)	<u>5</u>
Théâtre Adultes (à partir de 16 ans)	<u>13</u>
Yoga (à partir de 15 ans)	<u>6</u>
Zumb' Fit Danse (de 10 à 13 ans)	<u>7</u>
<b>Tarif des activités</b>	<b><u>14 &amp; 15</u></b>

# Gym « À la carte ... »

ADULTES  
&  
ADOS



La Gym « À la carte ... » : **5 séances par semaine**  
dont 1 cours de Pilates à choisir le lundi OU le jeudi,  
2ème cours de Pilates en option

Lundi - Gymnase Alice Milliat

17h00 à 18h00 : **Gym Pilates (Formule # 1)** **Mathilde**

Mardi - Centre Socio Culturel - Salle Messidor

19h00 à 20h00 : **Gym Tonique** **Catherine**

Mercredi - Gymnase Alice Milliat

18h45 à 19h45 : **Gym Santé - Bien-être** **Catherine**

Jeudi - Gymnase Alice Milliat

9h30 à 10h30 : **Gym Santé - Bien-être** **Catherine**

20h00 à 21h00 : **Gym Pilates (Formule # 2)** **Mathilde**

Vendredi - Gymnase Alice Milliat

18h45 à 19h45 : **Stretching** **Catherine**

[Consultez le site pour le contenu des séances](#)

**Contact** : [mcl.adhesion.forges@gmail.com](mailto:mcl.adhesion.forges@gmail.com)

**Attestation de santé obligatoire**

# Gym Douce

Centre Socio Culturel - Salle Messidor

**NOUVEAU**

Animée par **Mathilde**

**Limité à 10 participants**



**Atelier destiné aux personnes souhaitant une gym personnalisée et adaptée à leur pathologie...**

**Mardi de 10h à 11h00**

[Consultez le site pour le descriptif de la séance](#)

**Contact :** [mcl.adhesion.forges@gmail.com](mailto:mcl.adhesion.forges@gmail.com)

**Attestation de santé obligatoire**

# Tai Chi

Gymnase Alice Milliat

Animé par

**Bernard,**

**3è Dan**



**Le Tai Chi apaise le mental, améliore la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire....**

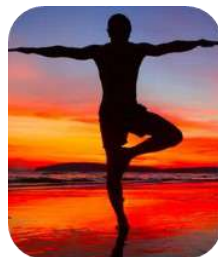
**Lundi de 19h00 à 20h15**

**Contact :** **Bernard BADET** [06.08.04.14.27](tel:06.08.04.14.27)

**Attestation de santé obligatoire**

# Yoga

Dénouer les tensions physiques et mentales, apporter calme, détente et souplesse, les bienfaits du Yoga ne sont plus à démontrer...



Mardi de 15h30 à 16h45 - Gymnase (Salle Fitness) - **Salha**

Mardi de 20h05 à 21h20 - CSC - Salle Messidor - **Élise**

Jedi de 19h00 à 20 h15 - CSC - Salle Messidor - **Élise**

[Attestation de santé obligatoire](#)

Contact : **Marilise MERLIN** [06.60.84.07.53](tel:06.60.84.07.53)

## Hip Hop-Street Jazz

**NOUVEAU**

Centre Socio Culturel  
Salle Messidor



Le Hip Hop arrive à Forges avec **Messie**, Animateur professionnel, qui accueillera les jeunes de 4 à 15 ans pour développer le meilleur de leur expression corporelle.

4-5 ans - Éveil, Mercredi 13h15 (1h00)  
6-7 ans - Initiation, Mercredi 14h15 (1h00)  
8-10 ans - Découverte, Mercredi 15h15 (1h00)  
11-15 ans - Atelier Ados, Lundi 17h30 (1h15)

Contact : [mcl.adhesion.forges@gmail.com](mailto:mcl.adhesion.forges@gmail.com)

# Zumb' Fit Danse

Au Gymnase Alice Milliat

Animé par **Catherine**



Combinaison de danse et aérobic  
inspirée des musiques latines  
avec des touches de musique  
pop et urbaine.

**NOUVEAU**

Pour les 10-13 ans, Mercredi 17h30 (1h00)

**Contact** : [mcl.adhesion.forges@gmail.com](mailto:mcl.adhesion.forges@gmail.com)

# Poterie

Au Centre Socio Culturel

Animé par **Nathalie**



Développer sa créativité, créer ses propres objets  
dans une ambiance conviviale, **Nathalie**, vous donne-  
ra toutes les clés pour réussir vos chefs d'œuvre.

Enfants 6 ans et + : Mercredi de 16h45 à 18h15

Ados & Adultes : Mercredi de 19h à 21h

**Contact** : **Patricia GOUSSARD** [06.72.86.11.63](tel:06.72.86.11.63)



**Vous aimez passionnément le dessin ?  
La peinture ?**

**Vous avez envie d'explorer votre créativité ?**

**Cet atelier est pour vous !**

## **L'atelier de Dessin**

Animé par **Pascal**  
au Centre Socio Culturel - Salle Dessin

**Conduit par un professeur expérimenté, les artistes  
seront guidés pas à pas, quel que soit leur niveau,  
des nouvelles techniques plastiques,  
des conseils personnalisés.**

**Dans une ambiance conviviale, venez créer,  
vous exprimer et échanger, en travaillant  
selon vos envies ou sur thèmes.**

<b>Atelier 6 - 11 ans :</b>	<b>Mardi</b>	<b>17h30 - 18h30</b>
	<b>Mercredi</b>	<b>17h00 - 18h00</b>
<b>Atelier 12 - 15 ans :</b>	<b>Mardi</b>	<b>19h00 - 20h30</b>
<b>Atelier +15 ans et adultes :</b>	<b>Mercredi</b>	<b>19h00 - 21h00</b>

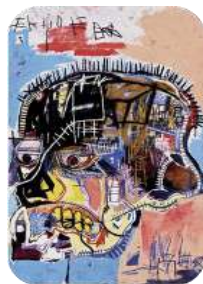
**Contact :** [mcl.adhesion.forges@gmail.com](mailto:mcl.adhesion.forges@gmail.com)



# Dessin en Liberté

Au Centre Socio Culturel - Salle de dessin

Séance pilotée par **Ingrid**,  
pas de cours formel,  
mais un échange et une convivialité  
entre artistes amateurs souhaitant  
dessiner en toute liberté.



**NOUVEAU**

Le Jeudi de 19h30 à 21h30

Contact : **Ingrid DELAUNAY** [06.87.53.13.15](tel:06.87.53.13.15)

# Art Floral

Centre Socio Culturel - Salle de Dessin

8 séances de 2h30 heures.  
**Catherine** vous communiquera son savoir  
de professionnelle dans la conception et la  
composition de présentations artistiques de  
fleurs de saison.



Le Samedi de 9h30 à 12h00

[Planning disponible sur le site](#)

Contact : **Monique VALLS** [06.59.01.47.06](tel:06.59.01.47.06)

# Créations Couture

Au Centre Socio Culturel - Salle Floréal

**NOUVEAU**



**Vous aimez la couture et aimeriez être conseillé(e) dans la réalisation d'objets uniques, venez avec votre machine à coudre, Régine vous transmettra tout son savoir-faire.**

**2 vendredis par mois de 9h30 à 12h30**

[Planning disponible sur le site](#)

**Contact : Régine SCHMIT [06.76.58.18.99](tel:06.76.58.18.99)**

# Créations Patchwork

Au Centre Socio Culturel - Salle Floréal

**Une aventure créative haute en couleurs, laissez-vous guider par Myriam et laissez épanouir votre créativité.**



**2 Mardis par mois de 9h30 à 12h00**

[Planning disponible sur le site](#)

**Contact : Myriam BRAGA [06.06.57.42.22](tel:06.06.57.42.22)**

# Réfection de Sièges

Au Centre Socio Culturel - Salle Floréal

Restauration de sièges selon la méthode traditionnelle coachée par une professionnelle.

Chacun travaille avec ses outils, sur un siège ancien à restaurer ou sur une structure bois de son choix.



Atelier animé par **Claudette**  
2 Vendredis par mois, de 13h30 à 16h30

[Planning disponible sur le site](#)

**Contact** : **Régine SCHMIT** [06.76.58.18.99](tel:06.76.58.18.99)

## Informatique au quotidien

Au Centre Socio Culturel - Salle Informatique

Quel que soit votre niveau, nous pouvons vous accompagner dans la prise en main de vos PC, tablette, téléphone et de toutes les applications du quotidien. Ou encore, réaliser des montages photos ou vidéos, numériser vos films du passé.



Cours individuels de 2h00 adaptés à votre niveau  
[Planning définit à l'issue de l'inscription](#)

**Contacts** : **Claude ODÉON** [06.51.54.20.77](tel:06.51.54.20.77)  
**André PRUDENT** [01.64.91.05.32](tel:01.64.91.05.32)

# Club Nina

Centre Socio Culturel - Salle Floréal



**Retraités actifs, ces activités sont pour vous.**

**Ambiance conviviale autour de jeux :  
nain jaune, belote, dominos, loto etc...**

**2 jeudis par mois de 13h30 à 17h00**

[Planning disponible sur le site](#)

**Contact : Marcelle AIELLO** [01.64.91.12.91](tel:01.64.91.12.91)

# Club de Scrabble

Centre Socio Culturel - Salle Floréal

**Pour tous niveaux,  
rencontres amicales**

**« En Duplicate »**

**animées par**

**Jacqueline et Michèle.**



**2 Mardis par mois de 13h30 à 16h30**

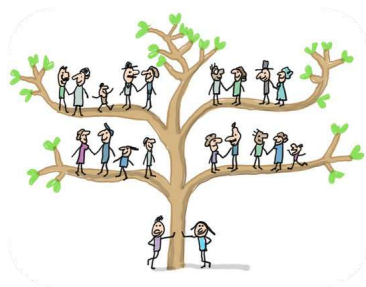
[Planning disponible sur le site](#)

**Contacts : Jacqueline ABDALLAH** [01.64.91.20.54](tel:01.64.91.20.54)  
**Michèle DE MINDEN** [06.83.27.32.91](tel:06.83.27.32.91)

# Généalogie

Centre Socio Culturel - Salle Informatique

**NOUVEAU**



**Tout le savoir de Sophie,  
généalogiste professionnelle,  
Et un accompagnement dans vos recherches.**

**1 Mardi par mois de 19h30 à 21h30**

[Planning disponible sur le site](#)

**Contact :** [mcl.adhesion.forges@gmail.com](mailto:mcl.adhesion.forges@gmail.com)

# Théâtre

**Troupe des  
« TRÉTEAUX IVRES »**

Centre Socio Culturel -  
Salle Messidor



**Rejoignez la troupe des Tréteaux Ivres  
dirigée par Marie-Lise  
et engagez-vous à participer  
aux représentations.**

**Cours le lundi de 20h30 à 23h00**

**Contact :** **Gérard GUILVARD** : [06.71.47.21.38](tel:06.71.47.21.38)

# ACTIVITÉS et TARIFS page 1/2

**ADHÉSION MCL 15 €**  
Obligatoire pour pratiquer une activité

<b>TARIFS ANNUELS DES ACTIVITES ( 1 / 2 )</b>		
<b>Toutes les inscriptions se font en ligne</b>		
<b>Activités</b>	<b>Forges</b>	<b>Hors Forges</b>
<b>Art floral (8*2h30)</b>	<b>184 €</b>	<b>203 €</b>
<b>Club Nina (16*3h30)</b>	<b>8 €</b>	<b>9 €</b>
<b>Créations Coutures (20*3h)</b>	<b>44 €</b>	<b>49 €</b>
<b>Créations Patchwork (20*2h30)</b>	<b>33 €</b>	<b>36 €</b>
<b>Dessin enfants 5-12 ans (1h00)</b>	<b>123 €</b>	<b>135 €</b>
<b>Dessin 12-15 ans (1h30)</b>	<b>185 €</b>	<b>204 €</b>
<b>Dessin Adultes (2h00)</b>	<b>243 €</b>	<b>270 €</b>
<b>Dessin en Liberté (2h00)</b>	<b>50 €</b>	<b>55 €</b>
<b>Généalogie (10*2h)</b>	<b>125 €</b>	<b>138 €</b>
<b>Gym à la carte (accès à 5 cours hebdomadaires dont 1 Pilates)</b>	<b>186 €</b>	<b>205 €</b>
<b>2 formules : 1 Pilates (LUNDI <u>OU</u> JEUDI), + 2 Santé, + 1 Tonique, + 1 Stretching</b>		
<b><u>Option</u> : 2ème cours de Pilates hebdomadaire, Tarif unique :</b>	<b>50 €</b>	

# ACTIVITÉS et TARIFS page 2/2

**ADHÉSION MCL 15 €**  
Obligatoire pour pratiquer une activité

TARIFS ANNUELS DES ACTIVITES ( 2 / 2 )		
Activités	Forges	Hors Forges
<b>Gym Douce (1h00), 10 pers. maxi</b>	<b>186 €</b>	<b>205 €</b>
<b>Hip Hop - St. Jazz 4-10 ans (1h)</b>	<b>142 €</b>	<b>157 €</b>
<b>Hip Hop - St. Jazz 11-15 ans(1h15)</b>	<b>177 €</b>	<b>197 €</b>
<b>Informatique - Crs individuel (2h)</b>	<b>12 € / séance</b>	
<b>Poterie - Enfants (1h30)</b>	<b>212 €</b>	<b>233 €</b>
<b>Poterie - Adultes (2h)</b>	<b>287 €</b>	<b>316 €</b>
<b>Réfection de sièges (20*3h)</b>	<b>330 €</b>	<b>363 €</b>
<b>Scrabble (16*3h30)</b>	<b>10 €</b>	<b>12 €</b>
<b>Tai Chi (1h15)</b>	<b>60 €</b>	<b>65 €</b>
<b>Théâtre Adultes (2h30)</b>	<b>360 €</b>	<b>396 €</b>
<b>Yoga - 1 cours hebdomadaire</b>	<b>207 €</b>	<b>230 €</b>
<b><u>Option</u> : 2ème cours hebdomadaire de Yoga, Tarif unique :</b>	<b>50 €</b>	
<b>Zumb-Fit Danse, 10-13 ans (1h)</b>	<b>186 €</b>	<b>205 €</b>

## **Modalités d'inscription**

Les inscriptions se font en ligne, à partir du site de la MCL puis via la plateforme de notre prestataire VIVIARTO.

Vous avez la possibilité de payer en 1 fois, 3 fois (>70€) ou 6 fois (>300 €) par prélèvement bancaire (Mandat SEPA) ou par carte bancaire.

N'hésitez pas à consulter le [site de la MCL](#) pour plus d'informations sur les activités.

---

Une réduction de 10 % est appliquée aux FORGEOIS lors de la pratique de plusieurs activités au sein d'un même foyer.

Les activités : CLUB INFORMATIQUE, CLUB NINA, SCRABBLE, n'ouvrent pas droit à cette réduction..

---

## **A Savoir**

Les activités arrêtées en cours d'année ne sont remboursées que pour des cas de force majeure (décès, chômage, déménagement, raisons médicales)  
Toute demande devra être formulée par écrit.  
Tout trimestre commencé est dû.

Le Conseil d'Administration peut décider la fermeture d'une activité à l'issue des inscriptions si son nombre de participants est insuffisant.

En cas d'arrêt des activités pour raisons sanitaires, le Conseil d'Administration statue sur les mesures à prendre.