



SAISON

2024 - 2025



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

 **07.81.02.15.50**

Écrivez-nous :
mcl.adhesion.forges@gmail.com

Consultez notre site :
mcl-forges-les-bains.fr

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 17 activités à l'année 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

- Éveil à la danse pour les 4-6 ans
- Atelier Arts du Fil
- Généalogie, 2ème année
- Gym à la carte, 1 séance supplémentaire
- Poterie, 1 cours supplémentaire
- Tai-Chi, 1 cours supplémentaire
- Théâtre Ados

Suivez-nous sur notre [site](#)
pour connaître le programme
des Ateliers éphémères

Inscriptions en ligne ouvertes le 1er septembre 2024

Démarrage des activités à partir du 16/09/2024

Index des Activités

<u>Les activités</u>	<u>Page</u>
Art floral (adultes)	<u>9</u>
Club Nina (adultes)	<u>12</u>
Atelier Créations Couture (adultes)	<u>10</u>
Atelier Arts du Fil (adultes)	<u>10</u>
Danse - Éveil (4 à 6 ans)	<u>6</u>
Danse - Street Jazz (7-11 ans)	<u>6</u>
Dessin - Peinture (6-99 ans+)	<u>8</u>
Dessin en liberté (adultes)	<u>9</u>
Généalogie (adultes)	<u>13</u>
Gym « A la carte » (ados - adultes)	<u>4</u>
Gym Douce (adultes)	<u>5</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 (ados - adultes)	<u>5</u>
Théâtre Jeunes	<u>7</u>
Yoga (ados - adultes)	<u>6</u>
<u>Tarif des activités</u>	<u>14 & 15</u>

Gym « À la carte ... »

ADULTES
&
ADOS



La Gym « À la carte... » : **6 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 - Dojo
18h45 à 19h45 : **Gym Santé - Bien-être** **Catherine**
- **Jeudi** - Gymnase Alice Milliat
09h30 à 10h30 : **Gym Santé - Bien-être** **Catherine**
19h00 à 20h00 : **Gym Tonique** **Nouveau** **Victor**
20h00 à 21h00 : **Gym Pilates (Formule # 2)** **Victor**
- **Vendredi** - Gymnase Alice Milliat - Dojo
18h45 à 19h45 : **Stretching** **Catherine**

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

Contact : mcl.adhesion.forges@gmail.com

Gym Douce

Centre Socio Culturel - Salle Messidor

Animée par **Mathilde**

Cours semi-collectif



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

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 17h45 à 19h00 - CSC - Salle Messidor
Nouveau **Lundi de 19h15 à 20h30 - CSC - Salle Messidor**

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

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**

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

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

Danse Street Jazz

Gymnase Alice Milliat
Salle Fitness

Animé par **Stéphane**



Le Street Jazz est un style de danse qui a émergé en fusionnant la danse Jazz Classique et le Hip-Hop.

Nouveau 4-6 ans - Éveil, Mercredi 14h30 (1h00)

7-11 ans - Initiation, Mercredi 13h30 (1h00)

Contact : mcl.adhesion.forges@gmail.com

Théâtre Jeunes

CSC - Salle Messidor

Animé par **Cyril**



Les exercices proposés favorisent l'estime de soi,
l'affirmation et la confiance.

Pour les CE2, CM1, CM2 : Mercredi 10h00 (1h15)
Nouveau A partir de la 6ème : Mercredi 13h45 (1h15)

Contact : 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 donnera toutes les clés pour réussir
vos chefs d'œuvre.

Enfants 6 ans et + : Mercredi de 16h45 à 18h15
Ados & Adultes : Mercredi de 19h00 à 21h00
Nouveau : Vendredi de 19h00 à 21h00

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

Dessin - Peinture

Au Centre Socio Culturel - Salle Dessin

Animé par **Pascal**

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



Nouvelles techniques plastiques, conseils personnalisés.

Conduit par un professeur expérimenté, les artistes seront guidés pas à pas, quel que soit leur niveau.

Atelier 6 - 11 ans	: Mercredi 14h00 - 15h00
	: Mercredi 15h30 - 16h30
Atelier 12 - 15 ans	: Mardi 18h30 - 20h00
Atelier +15 ans et Adultes	: Mercredi 19h00 - 21h00

Contact : mcl.adhesion.forges@gmail.com

Dessin en liberté

Au Centre Socio Culturel - Salle de dessin

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



Le Jeudi de 19h30 à 21h30

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

Art Floral

Au Centre Socio Culturel - Salle de Dessin

8 Ateliers 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)

Atelier Créations Couture

Au Centre Socio Culturel - Salle Floréal

Vous aimez la couture et aimeriez être conseillé(e) dans la réalisation d'objets uniques, venez avec votre machine à coudre.



2 vendredis par mois de 9h00 à 12h00

[Planning disponible sur le site](#)

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

Atelier Arts du Fil

(Patchwork, Tricot et Broderie)

Au Centre Socio Culturel - Salle Floréal

Vous aimez coudre, broder, tricoter. Vous souhaitez partager vos connaissances, progresser, découvrir d'autres techniques.

A l'Atelier on pratique le patchwork à la main ou à la machine, la broderie traditionnelle, le point de croix, le tricot, les points ajourés, jacquart, mosaïque.



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 **Virginie**
2 Vendredis par mois, de 13h30 à 16h30

[Planning disponible sur le site](#)

Contact : **Marie-Thé ODÉON** [06.21.52.06.57](tel:06.21.52.06.57)

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 défini 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)

Généalogie

Au Centre Socio Culturel -
Salle Informatique

1ère et 2ème année



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

Club de Scrabble

Au Centre Socio Culturel - Salle Floréal

**Pour tous niveaux,
rencontres amicales**

« En Duplicate »

animées par

Jacqueline et Michèle.



2 Mardis par mois de 14h00 à 17h00

[Planning disponible sur le site](#)

Contacts : **Jacqueline ABDALLAH** [06.45.67.64.42](tel:06.45.67.64.42)

Michèle DE MINDEN [06.83.27.32.91](tel:06.83.27.32.91)

Club Nina

Au 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 14h00 à 17h00

[Planning disponible sur le site](#)

Contacts : Françoise JAMET

[07.81.02.15.50](tel:07.81.02.15.50)

Jacqueline ABDALLAH

[06.45.67.64.42](tel:06.45.67.64.42)

ACTIVITÉS et TARIFS page 1/2

ADHÉSION MCL 15 €
Obligatoire pour pratiquer une activité

TARIFS ANNUELS DES ACTIVITES (1 / 2)		
Toutes les inscriptions se font en ligne		
Activités	Forges	Hors Forges
Art floral (8*2h30)	184 €	203 €
Atelier Arts du Fil (18*2h30)	33 €	36 €
Atelier Créations Coutures (20*3h)	44 €	48 €
Club Nina (16*3h00)	8 €	9 €
Danse - Tous niveaux (1h)	170 €	187 €
Dessin Enfants 6-11 ans (1h00)	125 €	138 €
Dessin 12-15 ans (1h30)	188 €	207 €
Dessin Adultes (2h00)	247 €	272 €
Dessin en Liberté (2h00)	50 €	55 €
Généalogie (10*2h)	125 €	138 €
Gym à la Carte (accès à 6 cours hebdomadaires dont 1 Pilates)	186 €	205 €
2 formules : 1 Pilates (LUNDI <u>OU</u> JEUDI), + 2 Santé, + 2 Tonique, + 1 Stretching		
<u>Option</u> : 2ème cours de Pilates hebdomadaire, Tarif unique :	50 €	

ACTIVITÉS et TARIFS page 2/2

ADHÉSION MCL 15 €
Obligatoire pour pratiquer une activité

TARIFS ANNUELS DES ACTIVITES (2 / 2)		
Activités	Forges	Hors Forges
Gym Douce (1h00), 10 pers. maxi	186 €	205 €
Informatique - Cours individuel (2h)	12 € / séance	
Poterie - Enfants (1h30)	212 €	233 €
Poterie - Adultes (2h)	287 €	316 €
Réfection de Sièges (20*3h)	330 €	363 €
Scrabble (16*3h00)	10 €	12 €
Tai Chi (1h15)	60 €	65 €
Théâtre Jeunes (1h15)	255 €	281 €
Yoga - 1 cours hebdomadaire	207 €	230 €
<u>Option</u> : 2ème cours hebdomadaire de Yoga, Tarif unique :	50 €	

Attestation de santé obligatoire pour les activités :

Gym, Yoga et Tai-Chi

[Formulaire disponible sur notre site](#)

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.