



SAISON

2025 - 2026



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 9 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 20 activités à l'année encadrées par des intervenants professionnels mais aussi quelques bénévoles.

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

De nouvelles activités vous attendent



NOUVEAU

- Gym Rythmique 6-8 ans,
- Gym à la carte, 1 Pilates supplémentaire,
- Théâtre Adultes - réouverture,
- Yoga Kids ,
- Yoga Adultes,- 1 séance supplémentaire,
- Body Cardio.

Inscriptions en ligne ouvertes le 1er septembre 2025

Démarrage des activités à partir du 15/09/2025

Les activités sont susceptibles de modifications en cours d'année, consultez notre site mcl-forges-les-bains.fr

Index des Activités

Les activités	Page
Art floral (adultes)	<u>11</u>
Club Nina (adultes)	<u>14</u>
Atelier Arts du Fil (adultes)	<u>12</u>
Body Cardio (ados, adultes)	<u>5</u>
Danse - Éveil (4-6 ans)	<u>7</u>
Danse - Street Jazz (7-11 ans)	<u>7</u>
Dessin - Peinture (+6, adultes)	<u>10</u>
Dessin en liberté (adultes)	<u>10</u>
Généalogie (adultes)	<u>13</u>
Gym « A la carte » (ados - adultes)	<u>4</u>
Gym Douce (adultes)	<u>5</u>
Gym Rythmique (6-8 ans)	<u>7</u>
Informatique au quotidien (adultes)	<u>13</u>
Poterie (+6, adultes)	<u>11</u>
Réfection de sièges (adultes)	<u>11</u>
Scrabble (adultes)	<u>14</u>
Tai Chi (ados - adultes)	<u>6</u>
Théâtre adultes (+16)	<u>8</u>
Théâtre jeunes (CE2, CM1-CM2, ados)	<u>8</u>
Yoga (ados - adultes)	<u>6</u>
Yoga kids (3-9 ans)	<u>9</u>
Tarif des activités	<u>15</u>

Gym « À la carte »

**6 séances de Gym par semaine
dont 1 cours de Pilates à choisir le
lundi, le jeudi OU le vendredi,**

2ème cours de Pilates en option



**Lors de votre inscription sélectionnez, le jour de la
séance de Pilates de votre choix, toutes les autres
séances seront automatiquement incluses.**

- **Lundi - Centre Socio Culturel - Salle Messidor**
18h00 à 19h00 : Gym Pilates (Formule # 1) Nathaly
19h00 à 20h00 : Gym Tonique Nathaly
- **Mercredi - Gymnase Alice Milliat - Dojo**
18h45 à 19h45 : Gym Bien-Etre Catherine
- **Jeudi - Gymnase Alice Milliat**
09h30 à 10h30 : Gym Bien-Etre Catherine
19h00 à 20h00 : Gym Tonique Victor
20h00 à 21h00 : Gym Pilates (Formule # 2) Victor
- **Vendredi - Gymnase Alice Milliat - Salle Fitness ou Dojo**
11h00 à 12h00 : Gym Pilates (Formule # 3) Mathilde
18h45 à 19h45 : Stretching Catherine

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

Contact : mcl.adhesion.forges@gmail.com

Body Cardio

Gymnase - Dojo

Animée par **Sylvie**

NOUVEAU



Discipline associant des techniques de Karaté, sans contact, et des mouvements de fitness, synchronisés avec une musique moderne et dynamique.

1 samedi tous les 15 jours

[Planning disponible sur le site](#)

Contact : mcl.adhesion.forges@gmail.com

Gym Douce

Gymnase - Salle Fitness

Animée par **Mathilde**



Cours semi-collectif

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

Vendredi 10h00 à 11h00

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

Contact : mcl.adhesion.forges@gmail.com

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 18h45 à 20h00 - CSC - Salle Messidor - **Élise**

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

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

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

Tai Chi

Centre Socio Culturel - Salle Floréal

Animé par

Bernard

et

Yann



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

Lundi de 18h30 à 20h00

Contacts : **Bernard BADET** [06.08.04.14.27](tel:06.08.04.14.27)
Yann HODGES [06.66.51.05.69](tel:06.66.51.05.69)

Gym Rythmique (Loisirs)



6-8 ans

CSC - Salle Messidor



Animée par **Catherine**

Discipline sportive à composante artistique proche de la danse et de la gymnastique.

Grâce, souplesse et dextérité, elle se pratique en musique avec ballon, ruban et cerceau.

Mardi 17h15 - 18h15

Contact : mcl.adhesion.forges@gmail.com

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.

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.**

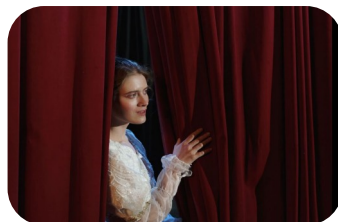
**Pour les CE2, CM1, CM2 : Mercredi 10h00 (1h15)
A partir de la 6ème : Mercredi 13h45 (1h30)**

Contact : mcl.adhesion.forges@gmail.com



Théâtre Adultes

CSC - Salle Messidor



La Troupe des « Tréteaux Ivres » renaît avec **Isabelle.**

**Parler fort, pas vite et savoir articuler, entrer au bon
moment, ni trop tôt, ni trop tard, apprendre plein de
mots, mais quelle idée bizarre !**

« Osez le Théâtre »

Lundi 20h30 - 22h30

Contact : mcl.adhesion.forges@gmail.com

NOUVEAU

Yoga Kids

CSC - Salle Messidor



Animé par **Maud**, Accompagnante parental

Avec une pédagogie spécialement adaptée aux enfants, nous travaillons avec des objets ludiques tels que des plumes ou des balles de respiration pour visualiser le souffle, de la gym des yeux et du visage, de la Braingym, des cartes spécialisées ou encore des sacs de grains.

Les positions de yoga sont sélectionnées en fonction du thème choisi de façon à renforcer les apprentissages. Au fil des séances, plusieurs thèmes sont abordés, comme :

- Apprendre à poser son souffle,
- Identifier, retranscrire et gérer ses émotions,
- Concentration et ancrage,
- Confiance en soi et en l'autre.

Plus que du bien être, cette discipline aide les enfants à se construire et à appréhender le monde avec le plus de clefs possibles.

3 - 5 ans : Mercredi 16h30 - 17h30

6 - 9 ans : Mercredi 15h30 - 16h30

Contact : maud@emma-perinat.fr

Pour des raisons de confort, d'apprentissage et de sécurité les places sont limitées à 8 par groupe.

Dessin - Peinture

Au Centre Socio Culturel - Salle Dessin

Animé par **Pascal**

**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.**



Jeudi de 19h30 à 21h30

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

Poterie

Au Centre Socio Culturel

Animée 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

: Vendredi de 19h00 à 21h00

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

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 09h30 à 12h30

[Planning disponible sur le site](#)

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

Art Floral

Au Centre Socio Culturel - Salle de Dessin

8 Ateliers de 2h30

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 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.

Atelier animé par Myriam
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)

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

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,

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 [06.87.88.03.81](tel:06.87.88.03.81)

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 : Chantal FRESNEAU [06.82.76.92.86](tel:06.82.76.92.86)

Jacqueline ABDALLAH [06.45.67.64.42](tel:06.45.67.64.42)

ACTIVITÉS et TARIFS

ADHÉSION MCL 15 €

Obligatoire pour pratiquer une activité

TARIFS ANNUELS DES ACTIVITÉS		
Toutes les inscriptions se font en ligne		
Activités	Forges	Hors Forges
Art floral (8x2h30)	184 €	203 €
Atelier Arts du Fil (18x2h30)	33 €	36 €
Club Nina (16x3h)	8 €	9 €
* Body Cardio (16x1h15)	80 €	88 €
Danse Enfants - 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 (10x2h)	125 €	138 €
* Gym à la carte (accès à 6 cours hebdomadaires dont 1 Pilates)	190 €	209 €
3 formules : 1 Pilates (LUNDI, <u>OU</u> JEUDI <u>OU</u> VENDREDI), + 2 Bien Être, + 2 Tonique, + 1 Stretching		
<u>Option</u> : 2ème cours hebdo de Pilates, Tarif unique :	50 €	
* Gym Douce (1h00), 10 pers. maxi	186 €	205 €
Gym Rythmique 6-8 ans (1h00)	186 €	205 €
Informatique - Cours individuel (2h)	12 € / séance	
Poterie - Enfants (1h30)	212 €	233 €
Poterie - Adultes (2h)	287 €	316 €
Réfection de Sièges (20x3h)	330 €	363 €
Scrabble (16x3h)	10 €	12 €
* Tai Chi (1h30)	60 €	65 €
Théâtre Adultes (2h)	270 €	300 €
Théâtre Jeunes (1h15)	255 €	281 €
Théâtre Ados (1h30)	265 €	292 €
* Yoga adultes (1h15)	207 €	230 €
<u>Option</u> : 2ème cours hebdo de Yoga, Tarif unique :	50 €	
Yoga Kids & Juniors - (1h00)	264 €	290 €

* Attestation de santé obligatoire, formulaire à compléter sur le site en ligne (nouveau)

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.**