



SAISON

2026 - 2027



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 plus de 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 !

Retrouvez toutes les Activités de la saison passée & une Nouveauté :

♦ ZUMBA Ados - Adultes

Inscriptions en ligne ouvertes le 1er septembre 2026

Démarrage des activités à partir du 14/09/2026

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

Index des Activités

<u>Les activités</u>	<u>Page</u>
Art floral (adultes)	<u>12</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 (6-9 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>9</u>
Théâtre jeunes (CE2, CM1-CM2, ados)	<u>8</u>
Yoga (ados - adultes)	<u>6</u>
Zumba (ados-adultes)	<u>8</u>
<u>Tarif des activités</u>	<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**



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 de 16h30 à 17h45

[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 : **Chantal JACQUES** [06.89.39.68.74](tel:06.89.39.68.74)

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)

6-9 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

CSC - Salle Messidor

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 16h30 (1h00)

7-10 ans – Initiation, Mercredi 17h30 (1h00)

Contact : mcl.adhesion.forges@gmail.com



Zumba

Gymnase - Salle du Dojo

Animée par **Patricia**



Faites le plein d'énergie avec la Zumba !

Vous cherchez une activité qui allie sport, plaisir et déconnexion totale ? Ne cherchez plus !

1 samedi tous les 15 jours – 09h00 - 10h15

[Planning disponible sur le site](#)

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



Pour sa 2ème saison, la Troupe des « Tréteaux Ivres » poursuit sa belle aventure 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 ! Rejoignez-nous !

Lundi 20h30 - 22h30

Contact : mcl.adhesion.forges@gmail.com

27 & 28 octobre 2027, 20h30

La troupe des Tréteaux Ivres
présente,

Cendrillon des temps modernes

Conseillé à partir de 10 ans

Adultes : 10 € - 16 ans : 6 €

Réservation sur notre site à partir du 1er février 2027

Dessin - Peinture

Au Centre Socio Culturel - Salle Dessin

Animé par **Jocelyne & Bernard**

**Conduit par 2 animateurs passionnés,
les artistes seront guidés pas à pas,
quel que soit leur niveau.**



Atelier 6 - 11 ans	: Mercredi 14h30 - 15h30
	: Mercredi 16h00 - 17h00
Atelier 12 - 15 ans	: Jeudi 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 sans cours formel, mais un
échange et une convivialité entre
artistes amateurs souhaitant
dessiner en toute liberté.**



Mardi 19h30 - 21h30

Contacts : **Jocelyne BOULON** [06.82.13.34.49](tel:06.82.13.34.49)
Maria ANTUNES [06.70.99.85.61](tel:06.70.99.85.61)
Edith HEINLEX [06.18.40.28.94](tel:06.18.40.28.94)

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 09h00 à 12h00

[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 Chantal & Christiane
2 Mardis par mois de 9h30 à 12h00

[Planning disponible sur le site](#)

Contacts : Chantal FRESNEAU [06.82.76.92.86](tel:06.82.76.92.86)
Christiane CYSSAU [06.76.91.17.45](tel:06.76.91.17.45)

Généalogie

Au Centre Socio Culturel -
Salle Informatique

Cours tous niveaux



Tout le savoir de **Sophie**, généalogiste professionnelle,
Et un accompagnement dans vos recherches.
Création d'un Club de généalogie en octobre 2026.

1 Mardi par mois de 19h30 à 21h45

[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](#)

Contact : Chantal FRESNEAU [06.82.76.92.86](tel:06.82.76.92.86)

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)	100 €	110 €
Dessin 12-15 ans (1h30)	150 €	165 €
Dessin Adultes (2h00)	195 €	215 €
Dessin en Liberté (2h00)	40 €	44 €
Généalogie (10x2h15)	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)	40 €	44 €
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 €	
Zumba Adultes (16x1h15)	80 €	88 €

* Attestation de santé obligatoire, formulaire à compléter en ligne sur le 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 rembour-
sées que pour des cas de force majeure (décès, chômage,
déménagement, raisons médicales)**

**Toute demande devra être adressée par mail à :
mcl.adhesion.forges@gmail.com**

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.**