MJC Entraigues

Découvrez des activités pour tous les âges





LIVRET D'ACTIVITÉS Édition 2025-2026



MOT DE LA PRÉSIDENTE DE LA MJC

LA MJC D'ENTRAIGUES POUR TOUS: en 2024-2025 vous étiez très nombreux à franchir nos portes et nous constatons avec joie que cette dynamique se poursuit. La MJC continue d'évoluer et reste plus que jamais un lieu d'accueil chaleureux, de rencontre et de partage, où les adhérents aiment se retrouver. L'année 2025-2026 : nouvelle saison, nouvelles activités.

Nous vous attendons en septembre pour la journée des associations et en juin pour festi-jeunes.

Un grand merci à nos sponsors, grâce à eux nous pouvons proposer un livret de qualité. Je remercie également tous les adhérents et les intervenants pour la confiance qu'ils nous accordent et pour cette belle énergie collective qui fait vivre la MJC.

Restez informés grâce à notre page Facebook qui est mise à jour en temps réel.

La présidente, Pascale Guichard.







INSCRIPTION

1. ADHÉRER À LA MJC :

L'adhésion à la MJC est obligatoire et vient en complément du tarif de l'activité choisie. Elle est valable de septembre 2025 à août 2026. Elle n'est pas remboursable.

- Activités et stages adhésion annuelle : 12€
- Stages uniquement : 1€ par stage dans la limite de 4€ l'adhésion annuelle

2. RÉGLER LE TARIF DE VOTRE ACTIVITÉ:

Le règlement se fait auprès de l'intervenant, sauf pour les cours de piano qui se fait directement à la MJC.

Le paiement se fait à l'inscription. Une séance d'essai peut être proposée gratuitement, <u>principalement durant le mois de septembre</u>.

L'inscription peut se faire en cours de saison selon la disponibilité et l'activité ciblée. Un remboursement en cours d'année est possible sous certaines conditions (voir réglement intérieur).

NOUS CONTACTER



04 90 83 17 67 / 06 85 51 21 94



contact@mjc-entraigues.fr

mardi : 09h00 - 12h30 / 13h30 - 18h00 mercredi : 15h00 - 18h00

jeudi : 15h00 - 18h00

27 place de l'église 84320 Entraigues-sur-la-Sorgue

www.mjc-entraigues.fr

www.facebook.fr/mjcentraigues84320



PRÉSENTATION DU BUREAU DE LA MJC



- Pascale GUICHARD, présidente
- Alain CIAPPARA, vice-président
- Maryse COUDOULET, trésorière
- Michèle MONTESINOS, vice-trésorière
- Sylvie PISTICCINI, secrétaire
- Pierre HARATYK, vice-secrétaire

SOMMAIRE

DANSES		PAGES	05 À 09
LOISIRS ET CULTURE		PAGES	12 À 13
DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE	F	PAGES 1	14 À 15
SPORTS		PAGES :	16 À 18
NOS PARTENAIRES	PAGES 10, 1	.1, 18, 1	19 ET 20



HIP-HOP ENFANTS

Lundi: 17h30 - 18h30 (8-10 ans) Mercredi: 17h30 - 18h15 (5-7 ans)

Salle: Ferronnerie

Intervenante: Laurie Martinez - 06 50 43 22 36

Tarif : **188€/an**

Mélange de danses modernes, les 4 mouvements fondamentaux sont : le smurf (la vague), le pop (blocage), le lock (mouvement de rotation des bas) et le break (mouvement au sol).



HIP-HOP ADOS

Lundi: 18h45 - 19h45 KPOP

Mercredi: 16h15 - 17h15 HIP-HOP

Salle: Ferronnerie

Intervenante: Laurie Martinez - 06 50 43 22 36

Tarif : **188€/an**

Le Hip-Hop est composé de 4 mouvements fondamentaux: le smurf (la vague), le pop (blocage), le lock (mouvement de rotation des bas) et le break (mouvement au sol). Influence Reggaeton.



HIP-HOP ADULTES

Lundi : 20H00 - 21H00 Salle : Ferronnerie

Intervenante : Laurie Martinez - 06 50 43 22 36

Tarif : **188€/an**

Cours de danse qui réunit plusieurs styles et influences pour créer ainsi une danse moderne et très complète. C'est un moment de partage entre les élèves et le professeur où le style et les envies des danseuses dans le groupe sont pris en compte. Hip-Hop, danse africaine et reggaeton sont réunis.



DANSE CLASSIQUE

Intervenante: Christèle Lomagno - 06 50 15 64 15

Cette discipline est la base de toute danse. Elle demande de la rigueur et se construit à partir d'éléments essentiels tels que l'en-dehors, l'élévation, l'aplomb, la souplesse...

Plusieurs outils permettent au danseur l'acquisition de ces éléments : le travail à la barre, le travail de milieu, les variations, les pointes (bien que facultatif et difficile).

6-7 ans - Classique préparatoire

Jeudi: 17h15 - 18h00 - Salle de la Ferronnerie - Tarif: 219€/an

8-10 ans - Classique élémentaire

Lundi: 18h05 - 19h05 - Salle Frédéric Mistral - Tarif: 258€/an

11-13 ans - Classique intermédiaire

Mercredi: 16h45 - 17h45 - Salle Frédéric Mistral - Tarif: 258€/an

Classique confirmé selon niveau

Jeudi : 18h55 - 20h10 - Salle de la Ferronnerie - Tarif : **303€/an**

Couplé avec un cours de classique :

Pointes Jeudi: 20h15 - 21h00 - Salle de la Ferronnerie

Initiation pointes Mercredi: 17h50 - 18h20 - Salle Frédéric Mistral



JAZZ / MODERN'JAZZ

Intervenante: Christèle Lomagno - 06 50 15 64 15 La danse Jazz possède un langage codifié, c'est un moyen d'expression corporel unique qui permet aux danseurs d'exprimer leurs émotions à travers une palette de changements de dynamique et de mou-

vements en perpétuelle évolution.

Initiation 6-7 ans - Jeudi : 18h05 - 18h50 - Salle de la Ferronnerie Tarif :219€/an

Jazz élémentaire 8-10 ans - Mercredi : 18h25 - 19h25 - Salle F. Mistral - Tarif : 258€/an

Jazz ados Lundi: 19h10 - 20h10 - Salle Frédéric Mistral - Tarif: 258€/an



JAZZ FUSION

Lundi : 20h15 - 21h00 Salle : Frédéric Mistral

Intervenante : Christèle Lomagno - 06 50 15 64 15 Tarif : obligatoirement couplé avec 1 cours de clas-

sique + 1 cours de jazz

Pour les danseurs confirmés, quel que soit l'âge...

Ici toutes les techniques sont utilisées, le classique, le jazz, le modern'jazz, le contemporain. Le but est de fluidifier les expressions chorégraphiques, porter les émotions à leur apogée et expérimenter l'incontrôlable sous contrôle.



ÉVEIL À LA DANSE

Lundi : 17h15 - 18h00 Salle : Frédéric Mistral

Enfants 4 - 5 ans

Intervenante: Christèle Lomagno - 06 50 15 64 15

Tarif: 219€/an

À travers les bases fondamentales de la danse, l'enfant va apprendre peu à peu à contrôler sa force et la précision de son mouvement. L'éveil à la danse va lui permettre de prendre conscience de son corps, de maitriser ses mouvements et surtout de développer son imaginaire et sa créativité.



BARRE AU SOL

Lundi: 18h15 - 19h15

Salle DOJO

A partir de 16 ans

Intervenante: Sophie - 06 13 73 56 29

Tarif: 190€/an

Inspirée de la préparation corporelle pour les danseurs et du yoga, cette pratique se compose d'un enchaînement de mouvement au sol assis ou debout, adaptable et accessible à tous. Elle permet de travailler la souplesse, les étirements, la mobilité articulaire et procure un bon renforcement musculaire.

NOUVEA



DANSES DE LOISIRS ADULTES

Mardi: 18h00 - 19h00 / 19h15 - 20h15

Jeudi : 17h30 - 18h30 Vendredi : 10h00 - 11h00 Salle : Frédéric Mistral

Intervenante: Marie - marie.dansonsa2@gmail.com

Tarif: 165€/an - 310€/an pour un couple

Découvrez tout au long de l'année une douzaine de danses de couple, sous forme de sessions d'initiation aux danses latines, de salon, rock... Pour connaître les pas de base, Marie vous accompagne en toute simplicité et éveillera votre envie de danser en soirée pour vivre des moments de partage dans la convivialité.



DANSES DE LOISIRS ENFANTS/ADOS

Mercredi : 14h00 - 15h00 (7 à 11ans) Mercredi : 15h00 - 16h00 (12 à 17ans)

Salle: Ferronnerie

Intervenante : Marie - marie.dansonsa2@gmail.com Tarif : **120€/an** (tarif dégressif pour les fratries)

Initiation des enfants aux danses à 2 avec une base simplifiée pour un apprentissage ludique. À travers la danse, les plus jeunes développent l'estime de soi et acquièrent des qualités motrices surprenantes. Le créneau d'âge permet l'accès également aux fratries.



DANSES EN LIGNE

Mardi : 14h00 - 17h00 - Salle de la Ferronnerie Mercredi : 10h00 - 12h00 - Salle Frédéric Mistral Intervenante : Martine - vocadance@hotmail.fr

Tarif: 155€/an (1h) - 185€/an (2h)

Accessible même aux débutants, sur des musiques actuelles et tous styles de danses... Les chorégraphies sont adaptées à chaque groupe de niveau, permettant de développer le sens du rythme, la mémoire, la coordination, la souplesse, sans oublier le plaisir de danser.

NOUVEAU

NOUVFAU



DANSE DUO PARENT / ENFANT

Mercredi: 18h30 - 19h15

À partir de 6 ans Salle : Ferronnerie

Intervenante: Laurie Martinez - 06 50 43 22 36

Tarif: 270€/an le duo

Ouvert à tous les parents et les enfants désirant danser ensemble. Cours de danse qui mélange différents styles tels que le hip-hop, la zumba, la Kpop, le dancehall... C'est un cours qui est sans prise de tête et qui se base avant tout sur l'échange d'amour entre le parent et son/ses enfants. Plusieurs enfants, garçons et/ou filles, d'une même famille seront acceptés. Jeux et fête résument ce cours.



HOOPDANCE ENFANTS

Vendredi: 17h15 - 18h15

De 6 à 12ans

Salle: Ferronnerie

Intervenante : Sandra Ribera - 07 82 44 02 62

Tarif : **275€/an**

La Hoop dance est une "danse avec cerceaux". Un bon moyen d'allier cirque, gym rythmique et le côté artistique de la danse. Les sessions kids comprennent des exercices autour de mouvements simples permettant de développer la coordination des petits. Tout cela se fait sur des musiques entrainantes, rendant l'exercice amusant.



DANSE BIODYNAMIQUE

Samedi: 9h30 - 12h30 Une fois par mois

Salle : Ferronnerie

Intervenante: Sophie - 06 13 73 56 29

Tarif : 250€/an

Pratique d'expression libre et créative, la danse s'appuie sur des propositions libérant le mouvement naturel. Elle repose sur un processus de ré-accordage du corps (respiration, conscience corporelle et centres énergétiques du corps). Elle développe l'ancrage et la fluidité.

9

MERCI À NOS PARTENAIRES!

dubble avignon entraigues

du lundi au vendredi de 8h à 15h

sur place | à emporter

20 avenue Interaquis 84320 Entraigues-sur-la-Sorgue

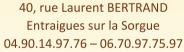
04 13 39 88 99

www.dubble-food.com/restaurants/avignon-entraigues

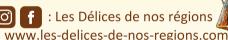




EPICERIE FINE Vins & Spiritueux Charcuterie Fromages



Membre du Collège Culinaire de France 2ème Epicerie de France 2023 Recommandé par le Petit Futé







La curiosité a du bon



DU MARDI AU SAMEDI 9H - 12H / 15H30 - 19H

COFEE SHOP et ÉPICERIE FINE

Ateliers Plateau apéro Click & collect

VANESSA PARAN

37 RUE DU 19 MARS 1962 (derrière la mairie)
ENTRAIGUES-SUR-LA-SORGUE

06 10 99 09 63 lepicerievagabonde.com



la curiosité a du bon!

MERCI À NOS PARTENAIRES!





Salon de Thé



04 32 40 05 49 - 06 40 71 26 47



labastide.entraigues@orange.fr



175 Avenue du Général de Gaulle 84320 Entraigues sur la Sorgue



Suivez-nous (C) (A)



www.bastide-entraigues.com



Com'Innov met son expertise en communication au service de vos projets!

Que vous sovez une association, une entreprise ou une collectivité, nous vous accompagnons avec créativité et innovation pour faire briller vos idées!



Stratégie de communication sur mesure







Création de supports print & digitaux



Événementiel & relations presse

06 52 82 04 12

www.com-innov.fr





PROPRETÉ ET SERVICES ASSOCIÉS

Une société de nettoyage pour les professionnels, engagée dans une démarche éco-responsable.



LOISIRS ET CULTURE



COUTURE

Samedi: 9h30 - 12h30 - Tous les 15 jours

Adultes et adolescents Salle : Joseph Roumanille

Intervenante : Élodie Lompageu - 06 22 67 02 39

Tarif : **25€ le cours** de 3h - **45€/mois** pour 6h

380€/an pour 3h

Venez découvrir la couture ou vous perfectionner grâce aux ateliers d'Élodie. Tous les 15 jours, évoluez à votre rythme, quel que soit votre niveau, et selon vos envies et vos projets afin d'apprendre les différentes techniques de couture. Possibilité de prêt d'une machine à coudre sur réservation.



TRICOT / CROCHET

Jeudi: 14h00 - 17h00 Salle: Joseph Roumanille

Intervenante : Marie-Claire Dion / Béatrice Milan

Tarif: GRATUIT

Contact : secrétariat MJC - 06 85 51 21 94

Venez rejoindre le groupe des tricoteuses dans la bonne humeur et la bienveillance, pour apprendre, partager ou compléter vos connaissances. Possibilité de prêt de matériel ou de laine pour débuter ou s'exercer.



MOSAÏQUE ADULTES

Lundi : 14h00 - 16h30 Salle : Joseph Roumanille

Intervenante : Monique Lurion - 06 10 69 57 22 Tarif : **22€ le cours** - **126€/trimestre** (6 cours) -

342€/an (18 cours)

Monique vous accueille et vous accompagne. Débutant(e)... découvrez l'univers de la mosaïque et réalisez un projet. Avancé(e)... Développez votre créativité. Confirmé(e)...laissez parler votre imagination. Le tarif comprend les matériaux et l'outillage.

LOISIRS ET CULTURE



SCRAPBOOKING ADULTES

Vendredi: 14h30 - 17h - Tous les 15 jours

Salle: Joseph Roumanille

Intervenante: Valérie Robert - 06 08 11 54 66

Tarif: 34€/mois

Venez découvrir toutes les possibilités de la papeterie créative/scrapbooking Valérie vous accompagne dans la réalisaton de projets tels que carterie, home déco, boites, albums etc. Venez partager un moment convivial autour d'une création unique et fait main. Accessible aux débutants.

Matériel fourni. Un atelier découverte est offert.



BRODERIE

Mardi: 14h00 - 17h00 - Tous les 15 jours

Salle: Joseph Roumanille

Intervenante: Agathe CHABROL - 06 64 43 82 61

Tarif : 18€ l'année!

Que vous soyez novice, débutant ou expert dans la pratique du point de croix, n'hésitez pas à passer la porte de l'atelier pour nous rencontrer et vous joindre à nous. Possibilité de prêt de matériel pour les débutants.



PIANO

Mardi soir et Mercredi - Horaires à définir avec l'intervenant

Salle: Anselme Mathieu

Intervenant : Patrice Lorin - 06 43 87 42 67

Tarif : **450€/an** (½ heure) - **690€/an** (1 heure)

Envie de jouer du piano ? Que vous soyez débutant ou confirmé, enfant ou adulte, Patrice vous propose avec beaucoup de patience et de pédagogie des cours adaptés avec un peu de solfège et une base classique mais également des morceaux plus récents.

DÉTENTE & BIEN-ÊTRE



QI GONG

Mercredi: 19h30 - 20h30

Salle: Dojo

Intervenant: Ramón Bonet - 06 22 48 77 80

Tarif : **190€/an**

Trésor de la tradition Taoïste, le Qi Gong est avant tout une pratique de santé. Souplesse, équilibre, enracinement du corps et de l'esprit, amènent naturellement vers une plus grande vitalité et connaissance de soi.



YOGA TRADITIONNEL

Lundi : 10h00 - 11h15 Mardi : 17h45 - 19h00 Jeudi : 18h45 - 20h00

Salle : Dojo

Intervenante : Marine Basset - 06 83 36 16 03

Tarif 1 cours hebdo : **400€/an - 145€/trim** 2 cours hebdo : **550€/an** Carte 10 cours **155€** En illimité (traditionnel+dynamique) **700€/an**

Le yoga traditionnel permet de se réapproprier la mobilité du corps physique, l'assouplir et le renforcer, de reconnaître, identifier, comprendre et orienter le fonctionnement du mental et de nos émotions afin de contacter notre paix intérieure.



YOGA DYNAMIQUE

Jeudi : 17h15 - 18h15

Salle: Dojo

Intervenante: Marine Basset - 06 83 36 16 03

Tarif: 400€/an

Yoga traditionnel enchaînant des postures dynamiques accompagnées de techniques respiratoires et de concentration. Le pratiquant démarre d'une posture de référence en avançant étape par étape puis revient à son point de départ.

DÉTENTE & BIEN-ÊTRE



SOPHROLOGIE ADULTES

Vendredi: 18h00 - 19h00 - Tous les 15 jours

Salle: Frédéric Mistral

Intervenante: Pascale Ousset - 06 11 31 76 36

Tarif: 192€/an (soit 12€/la séance)

Séance de groupe, pour les adultes. Vous avez besoin de prendre du temps pour vous, de mettre du calme intérieur, de mieux gérer les émotions et le stress ? La Sophrologie est basée sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit pour acquérir sérénité et mieux-être. Pour un mieux-être en général, et une qualité de vie permetant de retrouver une bonne relation avec soi, avec les autres et avec son environnement.



GYM DOUCE

Mardi : 9h15 - 10h15 Jeudi : 10h30 - 11h30

Salle: Dojo

Intervenante: Béatrice Armengaud - 06 71 26 55 33

Tarif: 200€/trimestre

La Gym Douce propose des mouvements de renforcement musculaire doux et des étirements accompagnés d'exercices d'équilibre et de respiration. Cette activité s'inscrit dans une logique de «Sport Santé » et convient parfaitement aux personnes fragilisées.



ÉQUILIBRE

Mardi: 10h30 - 11h30

Jeudi: 9h15 - 10h15 (gym douce équilibre)

Salle: Dojo

Intervenante: Béatrice Armengaud - 06 71 26 55 33

Tarif : 200€/an

Cette activité **équilibre et prévention des chutes**vous aide à avoir les bons gestes au quotidien et à reprendre confiance en vous. Elle propose des exercices ludiques visant à améliorer l'équilibre au travers de parcours, renforcements musculaires, étirements et conseils posturaux.

15



PILATES

Mardi: 18h30 - 19h30 (Pilates) - Salle: Ferronnerie Mardi: 19h30 - 20h30 (Pilates renforcé) Salle: Ferronnerie

Mercredi: 18h15 - 19h15 (Pilates) Salle: DOJO Intervenant: Walter Venzin - 06 76 60 75 42

Tarif: 240€/an pour 1 cours

Le Pilates est un ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles profonds alliant équilibre, posture et respiration. Inspiré du voga, de la danse et de la gymnastique.

Le Pilates renforcé est proposé à toutes personnes ayant des bases physiques confirmées pour effectuer divers exercices de Pilates complets.



MOVING

Mercredi: 19h30 - 20h15

Salle: Ferronnerie

Intervenante: Marie-Jo Guiraud - 06 16 42 30 53

Tarif : 188€/an

Il s'agit d'un cours collectif en musique chorégraphié qui peut faire dépenser jusqu'à 800 calories en 45 minutes. C'est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.



HOOPFITNESS

Vendredi: 18h30 - 19h30

A partir de 15 ans

Salle: Ferronnerie

Intervenante: Sandra Ribera - 07 82 44 02 62

NOUVEA

Tarif : **320€/an**

L'objectif est d'effectuer des exercices de fitness avec le cerceau en main ou à la taille pendant 1h, animé par des musiques entraînantes. Principalement un travail de cardio, d'endurance, de sangle adbominale/taille, de renforcement musculaire, de souplesse et d'équilibre.



MARCHE

Mardi à partir de 9h

D'octobre à fin avril, vacances scolaires comprises sauf exception.

Intervenant: Antoine Rivaud - 06 64 94 65 18

Tarif: 2€ la sortie

Distance: 5 à 8km Rythme: à son rythme.

Secteur : Entraigues, Bédarrides, Courthézon, Chateauneuf-du-Pape, Sorgues,

Chateauneuf-de-Gadagne. Covoiturage départ d'Entraigues.



MARCHE DYNAMIQUE

Mercredi à partir de 9h30

D'octobre à fin avril, vacances scolaires comprises sauf exception.

Intervenant: Antoine Rivaud 06 64 94 65 18

Tarif: 2€ la sortie Ditance: 5 à 8km

Distance: 5 à 8km. Rythme : Soutenu. Terrain: Plat et montée en fonction

du parcours.

Secteur : Entraigues, Bédarrides, Courthézon, Chateauneuf-du-Pape, Sorgues, Chateauneuf-de-Gadagne. Covoiturage départ d'Entraigues.



RANDONNÉE

Dimanche à la journée - environ tous les 15 jours d'octobre à fin avril.

Intervenant : Antoine Rivaud - 06 64 94 65 18 Tarif: 4€ la sortie si covoiturage 3€ au chauffeur

Secteur : Vaucluse principalement

Distance: 13 à 15km

Dénivelé positif: 300 à 600m en moyenne Heure de départ d'entraigues : 9h ou 9h30

Repas : Pique-nique tiré du sac.

SPORT



AÏKIDO ADUITES

Mardi: 19h30 - 21h15 / Vendredi: 19h - 21h

Salle: Dojo

Intervenante: Nathalie Marty - 06 37 82 95 59

Tarif: 220€/an (licence fédérale comprise) Si 1ère inscription 200€/an

L'AÏKİDO est une discipline martiale japonaise accessible à TOUS et à TOUT ÂGE hommes ou femmes, voulant maîtriser des techniques de combat efficaces, sans violence et sans compétition Sa pratique régulière développe la capacité à évaluer rapidement des situations et à utiliser la souplesse et l'énergie plutôt que la simple force.



AÏKIDO ENFANTS

Samedi:10h-12h De 8 à 15ans Salle: Doio

Intervenante: Nathalie Marty - 06 37 82 95 59

Tarif: 150€/an (licence fédérale comprise) Si 1ère inscription 130€/an

Nul besoin d'être un athlète, ni un sportif aguerri pour pratiquer l'AÏKİDO! Tout le monde peut démarrer la pratique, quel que soit son âge ou son physique fille ou garçon. C'est une discipline bienveillante où les débutants sont accueillis avec le sourire. Les plus gradés les prennent en considération et les font progresser.





1593, route d'Avignon 84320 Entraigues

Tél.: 04 90 83 15 11



41, quai de l'Ouvèze 84370 Bédarrides

Tél.: 04 90 33 14 88

CAVE DU REMPART

Vin -Spiritueux- Champagne

Du Mardi au Samedi de 8h30 à 12h et de 14h30 à 19h Le mercredi fermeture à 18h

(i) f gillescavedurempart

112 BD Saint Roch - 84320 Entraigues 04 90 83 13 26 - cavedurempart84320@gmail.com

GL IMPRESSIONS



glimpressions84@gmail.com

09 81 73 58 49 06 27 94 51 14

886 route de sorgues 84320 Entraigues sur la sorgue







Entraigues-sur-la-Sorgue Place du béal

Horaires: du lundi au samedi

07h30 - 19h30 non stop

dimanche: 08h00 - 12h30

@utileentraigues

Retrouvez vos
Bons Utile et vos
Tickets de caisse

Bienvenue
dans votre
Appli

Utile

**X First Uille et curry
Motione Flores Uille XX E

Flashez pour télécharger







