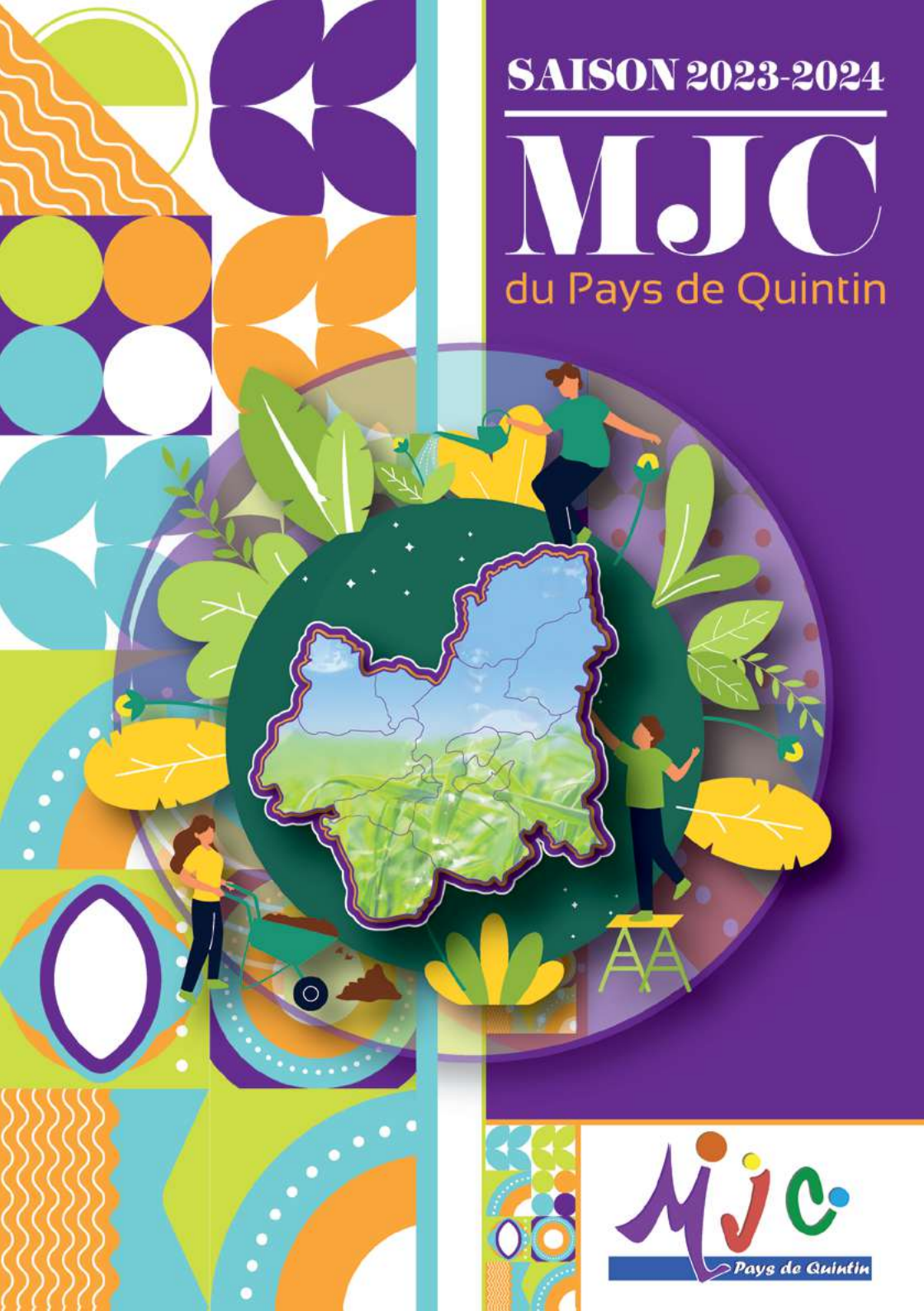


SAISON 2023-2024

MJC

du Pays de Quintin



ADHESION

Elle est annuelle (du 1er septembre 2023 au 31 août 2024) permet d'être membre actif de l'association et donne accès à toutes les activités et services proposés par la MJC et notamment aux spectacles avec un tarif préférentiel.

Adhésion individuelle : 12 €

Adhésion familiale : 24 €

Adhésion associative : 36 €

Horaires Secrétariat

Lundi et Vendredi :
13h30 à 18h30

Mardi, Mercredi et Jeudi :
9h/12h - 13h30/18h30

MJC du Pays de Quintin

Les Quinconces - 22800 QUINTIN

02 96 74 92 55

mjc.quintin@wanadoo.fr

www.mjcdupaysdequintin.fr

La Maison des Jeunes et de la Culture du pays de Quintin est heureuse de vous annoncer l'agrément donné par la CAF pour transformer notre espace de vie sociale en centre social (page 6)

Cela renforce nos moyens et nous permet de défendre, encore davantage, nos valeurs d'éducation populaire vectrices d'épanouissement personnel et collectif.

La plaquette vous présente un très large panel d'activités dont nous sommes fiers et qui nous l'espérons satisferont vos attentes (pages 14 à 30).

La MJC est aussi un lieu de débats (page 10) et d'implication.

Il est possible de s'investir dans son activité comme bénévole mais également dans la vie de l'association en participant aux différentes instances et commissions mises en place : Conseil d'administration, commission vie sociale et culturelle, commission vie associative-sections et enfin commission enfance-jeunesse.

N'hésitez pas à franchir les portes de notre maison et soyez force de proposition.

Bonne saison à toutes et à tous

Laurent CHANOINE
Président

François THOMAS
Directeur

Edito

BUREAU :

Président : Laurent CHANOINE

Trésorière : Catherine VINOT

Trésorier adjoint :

Ludovic ROUAULT ALLENO

Secrétaire :

Vanessa GUENVEUR

Secrétaire adjointe :

Stéphanie ROBERT

LE PERSONNEL

Direction :

François THOMAS

Secrétariat et communication :

Christelle LE LEVRIER

Secrétariat et comptabilité :

Alina LAMAZE

Coordination vie sociale : Raphaël THERIN

Animation vie sociale :

Emilie LE GUYADER

Coordination jeunesse :

Elen BOISDIEU

Animation jeunesse : Clara GOMEZ

Coordination enfance : Solenn FRABOULET

Animation enfance et direction ALSH :

Aude MOY, Magali LE PENVEN,

Marie MAJERI, Aubry GRANGIENS

Anaïs JOUAN, Jean David JOLLY,

Entretien : Danielle JOLLY

REGLEMENT DES ACTIVITES:

La cotisation doit être réglée au plus tard à l'issue de **2 séances d'essai**. L'adhérent s'engage pour l'année entière. Le paiement peut être fractionné en 3 voire 6 versements (pour les montants supérieurs à 200 €).

Le remboursement sera possible uniquement pour des raisons médicales ou de déménagement (fournir le justificatif)

La MJC se réserve le droit d'annuler un atelier par manque de participants.

FONCTIONNEMENT DES ACTIVITES REGULIERES :

Les activités fonctionnent toute l'année hors vacances scolaires et jours fériés.

Elles s'échelonnent entre la mi-septembre et la mi-juin pour un total de **30 séances par activité**.

Un questionnaire de santé sera exigé (certificat médical dans certains cas)

Nous acceptons :

- Les bons MSA
- Les chèques vacances et coupons sports ANCV
- Les tickets loisirs de la CAF
- Le Pass sport Etat
- Les Pass-sport et Culture de la Ville de Quintin
- Pass Culture Etat

SOMMAIRE

EDITO	P.3	BIEN-ETRE	P.14 et 15
CENTRE DE LOISIRS	P.4	DANSE	P.18 et 19
POLE JEUNESSE	P.5	ACTIVITES ARTISTIQUES	P.22 et 23
POLE VIE SOCIALE	P.6 et 7	SECTIONS SPORTIVES	P.28 à 31
AGENDA	P.10 et 11	LES ASSOCIATIONS PARTENNAIRES	P.31

La MJC est financée par la Ville de Quintin, Saint-Brieuc Armor Agglomération, les communes de Boquého, Cohiniac, Lanfains, La Harmoye, La Méaugon, Le Foeil, Le Haut Corlay, Le Leslay, Le Vieux-Bourg, Plaine-Haute, Plaintel, Plédran, Ploec-L'Hermitage, St Bihy, St Brandan, St Donan, St Gildas, la Caisse d'Allocations Familiales des Côtes d'Armor, le Conseil Départemental des Côtes d'Armor, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et l'Union Européenne (ITI-FEDER).

La MJC est affiliée à la Fédération Régionale des MJC de Bretagne et Pays de la Loire, elle-même membre des MJC de France.

CENTRE DE LOISIRS

Ils sont organisés par la MJC du Pays de Quintin en concertation avec les communes

POUR S'INSCRIRE

Les informations sont diffusées 2 ou 3 semaines avant la période des vacances. Vous pouvez retirer le dossier à la MJC ou le télécharger sur le **nouveau site www.mjcdupaysdequintin.fr**. Les dossiers sont à refaire tous les ans

LES COMMUNES ADHERENTES AU SERVICE COMMUN

ALSH mercredi

Lanfains, La Harmoye, Le Leslay, Le Vieux-Bourg, Quintin, St Brandan, St Bihy, St Donan, St Gildas.

ALSH petites vacances et grandes vacances et ADOS

Lanfains, La Harmoye, Le Foeil, Le Leslay, Le Vieux-Bourg, Plaine-Haute, Quintin, St Brandan, St Bihy, St Donan, St Gildas.

Téléphone :

Centre Quintin 3-6 ans : 07.78.28.15.71

Centre Quintin 6-11 ans : 06.95.78.37.77



Dates d'inscriptions des vacances
(lundi à partir de 13h30)

Toussaint :
à partir du lundi 2 octobre
jusqu'au mercredi 18 octobre

Février :
à partir du lundi 5 février
jusqu'au mercredi 21 février

Pâques :
à partir du mardi 2 avril
jusqu'au mercredi 17 avril

Été :
à partir du lundi 10 juin
jusqu'au mercredi 3 juillet

Les mercredis

Les enfants sont accueillis sur deux sites :

- Les 3 à 6 ans : Quintin au pôle enfance « La garenne des mômes »
- Les 6-11 ans : Quintin à la Garderie Périscolaire « Graines de lin »

Petites vacances : 2 jours minimum (par semaine)

Les enfants sont accueillis sur deux sites :

- Les 3 à 6 ans : Quintin au pôle enfance « La garenne des mômes »
- Les 6-11 ans : Quintin à la Garderie Périscolaire « Graines de lin »

Vacances d'été : 2 jours minimum (par semaine)

Les enfants sont accueillis sur plusieurs sites :

- Les 3 à 6 ans : Quintin au pôle enfance « La garenne des mômes »
- Les 6-11 ans : Quintin à la Garderie Périscolaire « Graines de lin »
- Les 3-11 ans : sur un ou deux autres sites

NOUVEAUX TARIFS :

Dans le tableau, reportez-vous à la tranche qui correspond à votre quotient familial

Tarifs	Tranche de Quotient familial	½ journée sans repas	½ journée avec repas	Journée (repas compris)	Journée mini séjour
Tarif 1	QF ≤ 559	4,75 €	8,25 €	9,50 €	21,00 €
Tarif 2	560 < QF ≤ 1000	5,75 €	9,25 €	11,50 €	23,00 €
Tarif 3	1001 ≤ QF ≤ 1260	7,00 €	10,50 €	14,00 €	24,00 €
Tarif 4	1261 ≤ QF ≤ 1500	7,50 €	11,00 €	15,00 €	25,00 €
Tarif 5	QF > 1501	8,00 €	11,50 €	16,00 €	26,00 €

Pour que le tarif vous concernant soit appliqué, il est nécessaire de fournir à la MJC le N° d'allocation CAF ou l'attestation de Quotient familial (délivrée par la CAF ou la MSA).

Attention : sans ce justificatif, le tarif maximum sera facturé.

Période scolaire

Rendez-vous les mercredis et samedis après-midi pour des ateliers sportifs et culturels. Rencontres à la MJC et sur les communes du territoire.

Projets collectifs

- Créer une Juniors Association
- Organiser et financer un séjour vacances (montagne, été...), festival de musique.
- Imaginer et construire ses temps libres (mercredis, samedis, vacances...)
- Projets multimédia : création de vidéo, de webradio...

Promeneurs du Net

Créer, maintenir le lien, écouter, conseiller, soutenir. Les Promeneurs du Net, c'est une autre manière d'être en relation avec les jeunes sur internet.

Vac Ados 11-17 ans

En début de vacances, rendez-vous le lundi pour décider ensemble du programme : sorties, veillées, activités, jeux...

Accompagnement individuel

- Volontariat : service civique, service volontaire européen
- Pass engagement
- Pass culture
- Accueil de stagiaires

POLE JEUNESSE

Un lieu pour et avec les jeunes

Participation annuelle :
adhésion MJC
+ 1 à 4 € suivant QF
13€ hors service commun



MARDI

20h30 - 22h30

En ligne
(promeneur du net)

MERCREDI

14h - 18h

MJC
Accueil libre et animations

VENDREDI

16h - 18h30

MJC
Accueil libre et animations

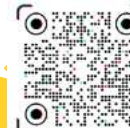
SAMEDI

14h - 18h

MJC
ou en sortie

Infos et Renseignements MJC Pays de Quintin - Elen BOISDIEU et Clara GOMEZ : Animatrices Jeunesses : 06 37 05 21 03

jeunesse.mjcquintin@gmail.com



Jeunesse Quintin Elen

Jeunesse Quintin

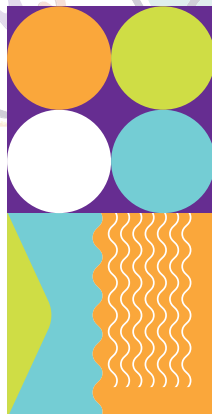
VIE SOCIALE

Avec le soutien de la CAF des Côtes d'Armor

C'est parti pour trois ans !

Depuis janvier 2023, la MJC a reçu l'agrément « animation globale de la vie sociale » de la CAF.

L'occasion de se doter d'une feuille de route jusqu'en 2025, dont voici les grands axes !



ACCUEILLIR

- Repenser l'accueil
- Rendre acteurs toutes les personnes susceptibles d'accueillir
- Développer l'accueil hors les murs

MOBILISER les HABITANT E-S

- Développer des actions collectives
- Créer des espaces d'entraide & de solidarité
- Proposer des temps de réflexion et de création de savoirs

IMPLIQUER les ACTEURS

- Renforcer le travail partenarial
- Contribuer à favoriser la vie culturelle & associative sur le territoire
- Contribuer à favoriser la coordination enfance / jeunesse / familles vie sociale

A vous de jouer !

Envie de vous investir à la MJC ?

- Au sein des sections, pour faire vivre et grandir votre activité !
- Lors des rassemblements festifs (carnaval, fête de la musique) pour animer le territoire de fêtes et de musique !
- En venant exprimer votre avis dans les différentes commissions : Vie sociale et culturelle, Vie des sections et des associations, Enfance et Jeunesse

Pour venir faire entendre votre voix à le MJC !

SOUTIEN AUX INITIATIVES

Grâce à vous, ont vu le jour entre autres, ces dernières années :

un café parents, un tournoi de cricket, une junior asso solidaire ou encore la création de masques gigantesques pour le carnaval !

Alors, un projet ? Une envie ? Une idée ?

Poussez la porte et venez nous en parler !

DÉCOUVERTES EN FAMILLE :

des journées de découverte culturelle, sportive ou de pleine nature ! Organisées avec des parents bénévoles & ouvertes à toutes et tous, rejoignez-nous pour découvrir de nouvelles pratiques et de nouveaux horizons, à vivre seul.e.s ou en famille pendant les vacances scolaires. programmes disponibles à la MJC au moins deux semaines avant chaque vacances et sur facebook

TOUS EN JEUX :

Des après-midis jeux pour petits et grands, les jeudis pendant les vacances scolaires, sur les différentes communes du territoire ! programmes disponibles à la MJC au moins deux semaines avant chaque vacances et sur facebook

SORTIES DU SAMEDI :

une furieuse envie d'aller voir la mer ? Une exposition gratuite ? D'aller marcher en forêt ou de découvrir un nouveau sport ? Un samedi par mois, on prend un ou deux minibus et on part en vadrouille !

Renseignements & contact

07 85 06 91 52 - mjcquintin.emilie@gmail.com
Facebook tousego



Permanences numériques : tous les mercredis sans rendez-vous de 14h à 17h

PC en libre service selon vos besoins, rédaction de CV et dossiers de stage, aide à la prise en main informatique, petits dépannages...

Selon la marée, les besoins et les projets, possibilité de rendez-vous le jeudi de 17h à 19h

Atelier Webradio : à partir de 10 ans, sur inscriptions, le mercredi de 17h à 18h30

deviens journaliste, animateur radio ou en charge de la technique. Accompagné de Téo, viens découvrir le monde de la radio !

Labo Numérik : à partir de 10 ans, sur inscriptions, le samedi de 11h à 12h30

Ewen vous accueille les samedis matin pour partager autour de la retouche photo, la création de vidéos, programmation, Roblox...

Geek bienvenu-e-s ! Si vous aimez l'informatique, la bidouille et ou la bricole, n'hésitez pas non plus à passer nous voir !



Guid'Asso

Information

En 2023-2024, le Point d'appui à la vie associative de la MJC devient GUID'ASSO Information

Les associations du territoire ont la possibilité d'adhérer au service GUID'ASSO INFORMATION de la MJC et disposer des services suivants :

- Prêt de minibus (dans la limite de 2000 kms par saison).
Prix au kilomètre : 0,40 € (+ caution)
- Prêt de la salle de la MJC (avec ou sans vaisselle)
- Prêt de grilles caddies (1 gratuite /saison) puis 5 €/grille
- Prêt d'un vidéo-projecteur (1 gratuite /saison)
puis 10€/séance (+ caution)
- Reprographie (photocopies)

Et bien sûr l'ensemble des services gratuits à l'ensemble des associations du Territoire:

- Accueil, écoute, soutien, conseil aux particuliers et dirigeants associatifs,
- Consultation d'un fonds documentaire,
- Participation aux réunions d'information du réseau GUID'ASSO
- Participation aux temps d'échanges et pratiques des « Mercredis de la Vie associative » proposés par la MJC
- Participation au forum des associations.

Les permanences du point d'appui à la vie associative :

- Lundi matin de 9h à 12h
- Vendredi après-midi de 13h30 à 18h30
- Possibilité de prendre rdv sur d'autres plages horaires

Tarif de la carte associative : 36 €

Format	Tarif
A4 Noir et Blanc	0,02 €
A4 couleur	0,10 €
A3 Noir et Blanc	0,04 €
A3 couleur	0,20 €

ASSOCIATIONS & SERVICES HÉBERGÉ- E-S

Permanences Mission Locale

*Sur rendez-vous,
le mardi après-
midi tous les quinze
jours*

Points Conseil Budget

(Famille Rurales)

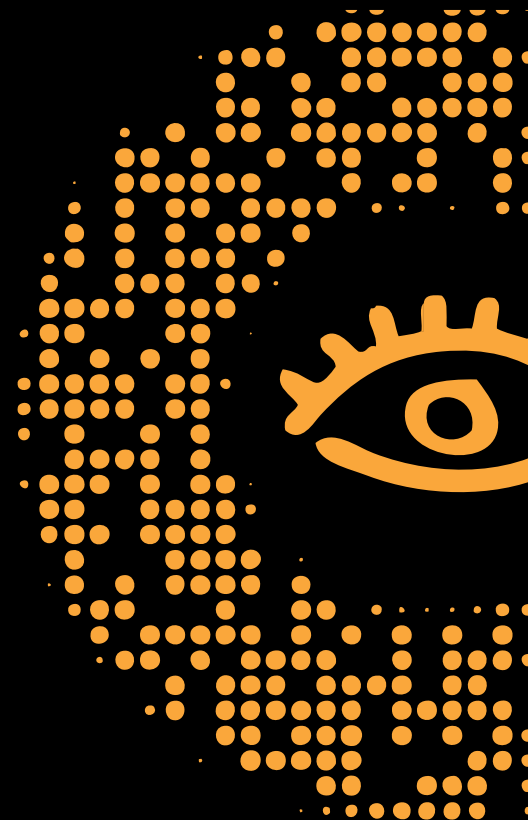
Accompagnement
budgétaire, infor-
mation & accès aux
droits

*Sur rendez-vous,
chaque 1er mercredi
du mois de 9h à 12h*

Cours de français

Chaque semaine,
des bénévoles ac-
compagnent des
nouveaux arrivants
dans leur appren-
tissage du français.
*Renseignements à
la MJC*

AGENDA CULTUREL



AGENDA CULTUREL

VIDEO DEBAT
CINE DEBAT
THEATRE
SPECTACLE

CULTURE

18 Octobre

Mercredi - 15:00 - MJC

Vidéo - débat

dans le cadre
du festival Alimenterre

"Partir à l'aventure"

En pleine crise de l'accueil migratoire en Europe, le projet "Les champs au-delà des frontières !" a voulu donner la parole aux personnes en migration. Elles racontent leurs espoirs, leurs réalités et comment l'agriculture intervient dans leur parcours.



DOCUMENTAIRE

Réalisé par Gabrielle Bichat, Christine Forestier, Lucie Hautbout, Colombine Proust • Écrit par Gabrielle Bichat, Christine Forestier, Lucie Hautbout, Colombine Proust

14 Novembre

Mardi - 14:30 - MJC (Scolaire)

Mardi - 20:00 - MJC (Tout public)

Théâtre

dans le cadre
de la programmation
de La Passerelle

**"Qui a cru
Kenneth
ARNOLD?"**



UNE CONFERENCE
"THEATRE ET SCIENCE"

« Un comédien accompagné d'un ou d'une scientifique (suivant la distribution) viennent exposer leurs théories sur des événements non identifiés avec vidéo, photos, sons, graphiques à l'appui. Le dispositif scénique, de premier abord assez simple (une table, deux chaises et un écran) se transforme au fur et à mesure de la représentation. Dans une première partie, nous assistons à une conférence mais des révélations majeures sur la venue d'extra-terrestre sur terre vont mener nos personnages à casser les codes qu'ils ont à compromettre leurs postures de sachants. »

21 Novembre

Mardi - 10:00 - MJC (Scolaire)

Mardi - 14:30 - MJC (Scolaire)

Théâtre

en partenariat avec
le Festival De Beaux
Lendemains

"Ricochets"



De petits ploufs en gros cracs, Ricochets raconte avec drôlerie et sensibilité les mésaventures d'une jeune ourse polaire malmenée par le réchauffement climatique. Deux comédiennes, un frigo et quelques objets, des chansons. Une courte forme tout terrain pour les plus petits. Pour commencer à comprendre notre monde à la dérive.



28 Novembre

Mardi - 20:00

Rochonon

Ciné - débat

Animation

dans le cadre
du mois du Doc

"Flee"



L'histoire vraie d'Amin, un Afghan qui a dû fuir son pays à la fin des années 80 alors qu'il n'était qu'un enfant. Trente ans plus tard, désormais étudiant au Danemark, il va confier à son meilleur ami la véritable histoire de son voyage et de son combat pour la liberté.



13 Mars

Mardi - 20:00 - Salle des fêtes

Théâtre

dans le cadre
de la programmation de La Passerelle

"Ce que je veux dire"

UNE fille, DEUX garçons confrontés à la difficulté de dire, nommer, poser, déposer ce qu'ils sont ici, maintenant ; réunis pour trouver ET DANSER pour décider, choisir, avancer, pallier l'absence ou l'impossible ... Ensemble, ils cherchent, partagent, tentent, résistent, puis y parviennent en prenant d'autres voix-voies : la course, la danse, la lutte, les mots, la parole, le corps en jeu, le chant, le regard... D'autres langages mis en œuvre pour ces trois intimes épopées.

ak
entrepôt



FORUM des ASSOCIATIONS du Pays de Quintin

Samedi
9 septembre
de
10h à 17h30

SALLE des
FETES
de
St DONAN
Entrée gratuite



ORGANISÉ par la MJC
et la COMMUNE de St DONAN
30 à 40 ASSOCIATIONS PRÉSENTES

BIEN-ETRE

GYM ADULTE
PILATES
QI GONG
SOPHROLOGIE
YOGA





GYM ADULTE - Gwenola BRIAND

🏠MJC salle de danse
 📅Vendredi - 10h/11h - 138€

Il s'agit d'une pratique d'entretien et de mouvements d'assouplissement.



PILATES - Gwenola BRIAND

🏠MJC salle de danse
 📅Vendredi - 11h/12h - 153€
 📅Vendredi - 12h15/13h15 - 153€

Formidable antistress, le Pilates est une méthode de renforcement musculaire contrôlé, où labeur rime avec douceur. A chaque séance, vous vous apercevrez des progrès réalisés sur votre corps.



QI GONG - Catherine COUZIC

🏠MJC salle de danse
 📅Lundi - 10h/11h - 180€
 📅Mercredi - 19h45/20h45 - 180€
 📅Jeudi - 10h/11h - 180€

Joyau de la culture chinoise, le QI GONG de santé et longévité est une gymnastique douce. Sa pratique, ouverte à tous, permet de préserver la santé et d'apaiser les tensions du quotidien.



SOPHROLOGIE - Virginie TRAN

🏠MJC salle de danse
 📅Mercredi - 17h15/18h15 - 180€
 📅Mercredi - 18h30/19h30 - 180€

La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration, la détente corporelle et la visualisation. C'est un outil simple et ludique pour apprendre à mieux résister au stress et à libérer nos tensions corporelles.



YOGA DEBUTANT - Céline FURET

🏠MJC salle de danse
 📅Jeudi - 17h45/19h - 198€

YOGA CONFIRME- Céline FURET

🏠MJC salle de danse
 📅Jeudi - 19h10/20h45 - 225€

Ouvert à tous, le yoga de l'énergie vous amènera à la fois à une détente et à une tonification du corps en harmonisant le geste et la respiration.





Crêperie des fées

Galettes et crêpes à emporter - Restauration sur place

★ Mercredi et Samedi : de 8h à 14h ★
Jeudi et Vendredi de 8h à 19h

4 bis La Gare ★ 22940 PLAINTEL- 02 96 33 35 88 ★ 06 85 35 54 81

Lina-Lys Couture

Lamaze Alina
Sur RDV : 07 82 91 32 12



linalyslamaze@gmail.com - Instagram : linalyscouture

GROUPAMA
TOUJOURS
PROCHE DE VOUS

► 4 place 1830
22800 QUINTIN
Tél. 02 96 74 90 73



Coût d'un appel local
ou gratuit selon
votre abonnement

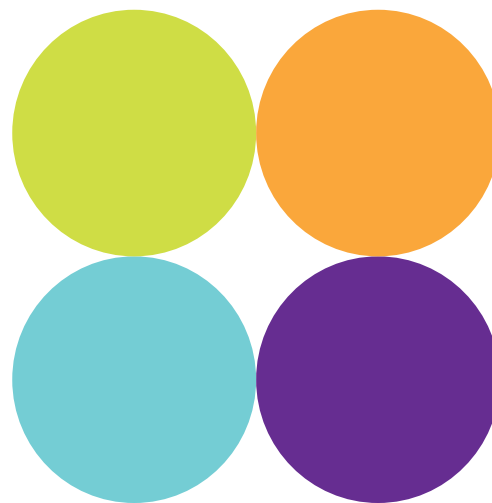


Groupama
la vraie vie s'assure ici

Caisse régionale d'assurance mutuelle agricole Groupama - Bretagne Pays de la Loire, entreprise régie par le Code des Assurances.

DANSE

GYM ADULTE
PILATES
QI GONG
SOPHROLOGIE
YOGA





DANSE EVEIL - Fabienne Filatre

MJC salle de danse
4/6 ans
Lundi - 17h/18h - 153€



CLASSIQUE Élémentaire - F. Filatre

MJC salle de danse
7/11 ans
Lundi - 18h/19h15 - 189€



MODERN'JAZZ - F. Filatre

MJC salle de danse
Initiation
Mardi - 17h/18h - 162€
Ados initiées
Mardi - 18h/19h15 - 189€
Ados avancées
Mardi - 19h15/20h30 - 189€



COURS SUPERIEUR - F. Filatre

MJC salle de danse
Classique
Vendredi - 17h45/18h45 - 189€
Modern'jazz
Vendredi - 19h/20h30 - 189€



ZUMBA FITNESS - F. Filatre

MJC salle de danse
Lundi - 19h15/20h15 - 189€
Mardi - 20h30/21h30 - 189€

Remise en forme idéales, alliant le cardio, stretching, tonicité et plus ! sur des airs latinos en y ajoutant des chorégraphies.



DANSE CONTEMPORAINE - M. BLANC

MJC salle de danse
Eveil - 4/5 ans
Samedi - 9h30/10h30 - 159€
Initiation 1 - 5/6 ans
Samedi - 10h30/11h30 - 159€
Initiation 2 - 7/8 ans
Samedi - 11h30/12h30 - 159€
9 ans et +
Samedi - 12h30/13h30 - 159€



HIP HOP - Martial ALBICE

MJC salle de danse
6/10 ans
Mercredi - 11h/12h - 150€
10 ans et +
Mercredi - 13h30/14h30 - 150€



CAPOEIRA - Avec l'association Bamb'Arte Art martial afro-brésilien

MJC salle de danse
5/8 ans
Mardi - 17h15/18h - 153€
8/14 ans
Mardi - 18h/19h - 153€
+ 15 ans
Mardi - 19h/20h30 - 174€



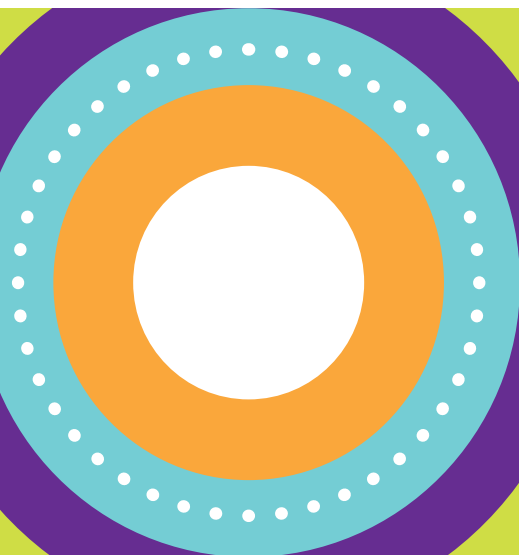


SAINT-BRANDAN

Saint-Brandan / Quintin

www.leclercdrive.fr

Vos courses, on s'en charge. On les charge à **PRIX LECLERC**



Librairie - Papeterie

Le Marque Page

8 rue aux toiles - 22800 Quintin



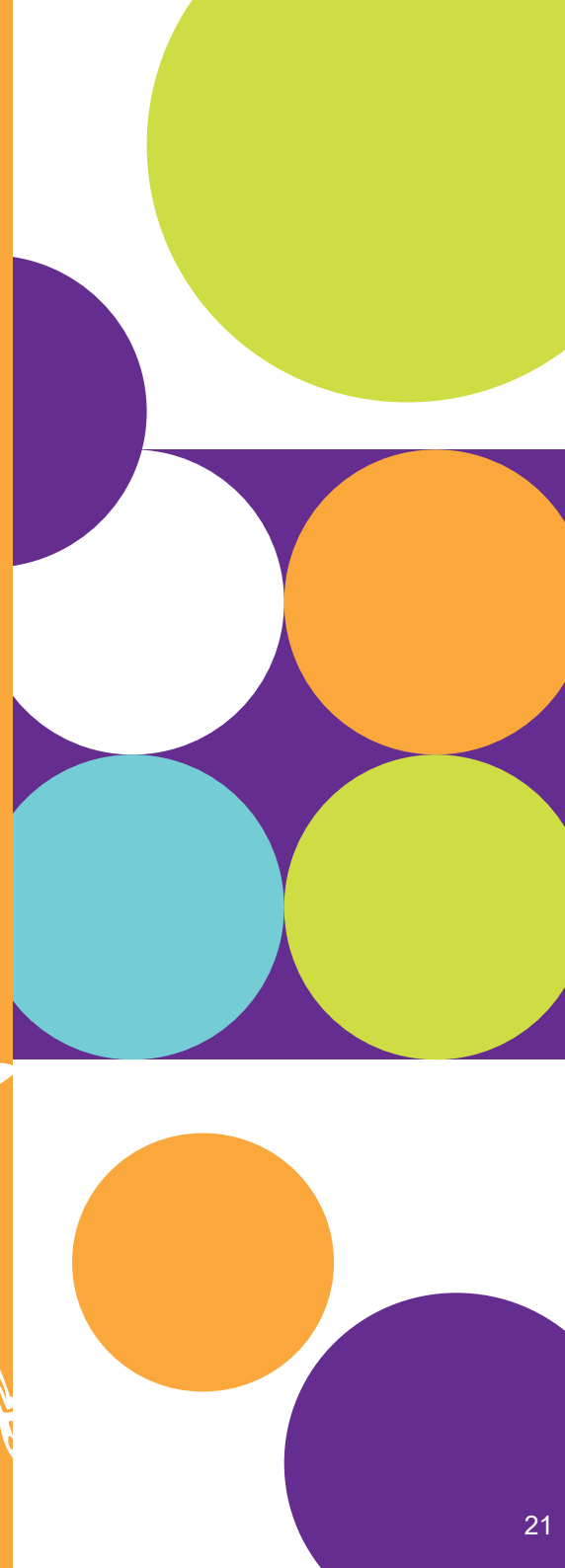
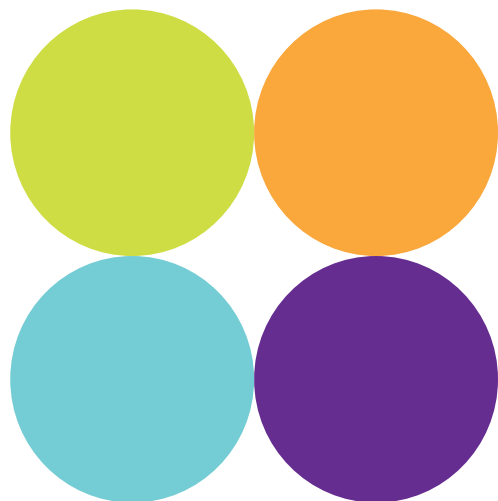
Le Marque Page

02 96 79 63 48



ACTIVITES ARTISTIQUES

ARTS PLASTIQUES
CIRQUE
COUTURE
CUISINE
JARDIN PARTAGE
LOISIRS CREATIFS
PHOTO CLUB
SCRAPBOOKING
THEATRE



ACTIVITES ARTISTIQUES



ARTS PLASTIQUES - Aurélie RAVEL

MJC ou à déterminer

6-8 ans

Mercredi - 9h30/10h45 - 159€

9-11 ans

Mercredi - 11h/12h15 - 159€

Adulte

Lundi - 17h30/19h - 181€

NOUVEAU



CIRQUE - Fanny KIRTZ

Salle Emmanuel Le Jean

3-4 ans parents/enfants

Mercredi - 15h45/16h30 - 159€

5-6 ans

Mercredi - 16h45/17h45 - 189€

6-7 ans

Mercredi - 18h/19h - 189€

8-12 ans

Mercredi - 19h15/20h15 - 189€



COUTURE - Nelly LE GUILLOU

MJC grande salle

Adulte

Une semaine sur deux

Mardi - 14h/16h - TA 135€/TB 159€/TC 186€

Jeudi - 19h/21h - TA 135€/TB 159€/TC 186€

Découvrez la couture, apprenez à lire un patron, créez et personnalisez votre vêtement.

Grille tarifaire :
Tarif A : QF < 850 €
Tarif B : QF ≤ 851 € ≤ 1260€
Tarif C : QF > 1261 €



CUISINE - Gaïd LE GUILLOU

St Brandan

Adulte - 3ème mercredi du mois

17h/19h ou 19h/21h - 200€

Lanfains

Adulte - 3ème jeudi du mois

17h/19h ou 19h/21h - 200€

NOUVEAU



JARDIN PARTAGE - Espace collectif

Parc Roz Maria

Adulte

18€

Un espace vert partagé par des habitants au cœur de la cité. Chacun-e cultive sa parcelle à son gré tout en respectant l'environnement.

ACTIVITES ARTISTIQUES



LOISIRS CREATIFS

MJC

Adulte

Grille tarifaire :

Tarif A : QF < 850 €

Tarif B : QF ≤ 851 € ≤ 1260€

Tarif C : QF > 1261 €

Lundi - 14h/16h - TA 66€/TB 81€/TC 96€

un atelier pour créer, expérimenter des techniques et partager ses savoirs faire. De la broderie à la lessive, le programme est librement choisi au fil de l'année par les participant-e-s. Des sorties sont également organisées au long de l'année.



PHOTO CLUB

MJC

Adulte (jour à définir)

Mercredi ou jeudi - Horaires à définir - 18€

Echange de pratique et de savoir ouvert à toutes et tous.



SCRAPBOOKING - Emmanuelle PHILIPPE

Salle mairie de Le Foeil

A partir de 14 ans

Une semaine sur deux

Vendredi - 19h/21h30 - TA 135€/TB 159€/TC 186€

Découvrez l'art de mettre en scène vos photos sur différents supports : albums, cartes et objets en abordant les différentes techniques de collage et de customisation.

Atelier meubles en carton : séances sur demande pendant les vacances scolaires.

Grille tarifaire :

Tarif A : QF < 850 €

Tarif B : QF ≤ 851 € ≤ 1260€

Tarif C : QF > 1261 €



SCRAPBOOKING - Emmanuelle PHILIPPE

MJC salle de langue

Enfant : 6/13 ans

Une semaine sur deux

Mercredi - 14h30/16h30 - 144€



THEATRE - Pascal REBOURS

MJC grande salle

8/11 ans Lundi - 17h30/19h - 168€

12/15 ans Lundi - 19h/20h30 - 168€



BANQUE POPULAIRE

Les horaires d'ouverture :

Mardi - mercredi - vendredi : 9h00/12h30 - 14h00/18h00

Jeudi : 9h00/12h30 - 15h00/18h00

Samedi : 9h00/12h30

14, Grande rue - 22800 QUINTIN - 02 57 44 00 90

Le Crédit Agricole, partenaire de la vie locale

à QUINTIN

1 place 1830

02 96 69 22 22*

Suivez-nous : ca-cotesdarmor.fr



Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel des Côtes d'Armor, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 11 rue du Parc à la Croix Verte, 22090 SAINT-BRIEUC CEDEX 9. Tél. 02 96 40 22 22. * Prix d'un appel local. Société de courtage d'assurance immatriculée auprès de l'ORIAS sous le n° 07 003 901. 77466179 R.C.S. ST-BRIEUC.



Assurance & Banque

22, Rue aux Toiles
22800 QUINTIN
Tél. : 02 96 58 15 81

11, Place de la République
22170 CHÂTELAUDREN
Tél. : 02 96 93 68 85

agence.jegoroche@axa.fr

Assistance : **01 55 92 26 92**
AXA Banque : **09 70 80 80 88**



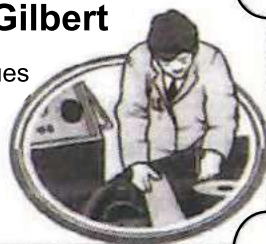
N° Orias 21006093 et 22006873 - www.orias.fr
Coordonnées de l'autorité de contrôle prudentiel et de
résolution : 61 rue Taitbout, 75009 PARIS

SarL LE TEXIER Gilbert

GARAGE

Réparations toutes marques
TRANSPORT

Rue De Launay
22800 ST BRANDAN
02 96 79 66 24



Les
Piscines

OPHÉA 02 96 58 19 40



LES LANGUES

ANGLAIS
BRETON
CONVERSATION
ESPAGNOL



ESPAÑA

LES LANGUES



ANGLAIS - Pascale NELLO

MJC salle de langue

Adulte

Cours confirmés

Lundi - 19h/20h - 162€

Cours débutants

Lundi - 20h/21h - 162€



BRETON - Claire LOBET (Asso.TELENN)

MJC salle de langue

Adulte

Mercredi - 20h30/22h - 195€

- 26 ans et demandeurs d'emploi - 165€



CONVERSATION français/anglais Jean MOIRE

MJC salle de langue

Adulte

Mercredi - 18h30/20h15 - Adhésion MJCE



ESPAGNOL - Rita RIOS

MJC salle de langue

Adulte

Mardi - 18h45/19h45 - 162€

Mardi - 19h45/21h15 - 187€

LES SPORTS

BADMINTON

BABY GYM

BOXE

BASKET

CAP SPORT

CANOE KAYAK

JUDO

MARCHE ACTIVE

TENNIS DE TABLE

TIR A L'ARC

VOLLEY

FOOT SALLE



LES ASSOCIATIONS

Club de La Roche Longue

Club Cyclo

Compagnie de théâtre

Brigadier Quintin

Atelier costumes



BADMINTON

Charlotte TEXIER, Karine CORBIN,
Laurent CHANOINE, Guillaume DUCHESNE

🏠 Salle de raquettes Emmanuel Le Jean
6/10 ans
📅 Jeudi - ⌚ 17h30/18h45 - 💶 117€

🏠 Salle Guy Bazin
10/15 ans
📅 Jeudi - ⌚ 18h45/20h - 💶 117€

🏠 Salle Guy Bazin
à partir de 16 ans/adulte
📅 Jeudi - ⌚ 20h/21h - 💶 117€

Créneau jeu libre et encadré pour tous
📅 Samedi - ⌚ 14h/15h15

Créneau jeu libre
📅 Lundi et mardi - ⌚ 20h15

Créneau "Famille"
📅 Vendredi - ⌚ 17h30/19h
📅 Le dimanche matin sur demande



BABY GYM - Marie LE COQ

🏠 Salle Emmanuel Le Jean
3/5 ans
📅 Samedi - ⌚ 10h/11h - 💶 153€
📅 Samedi - ⌚ 11h/12h - 💶 153€

SAVATE - BOXE FRANÇAISE

Cédric LANDREVILLE,

CQP AS savate boxe française et
savate fitness, gant d'argent

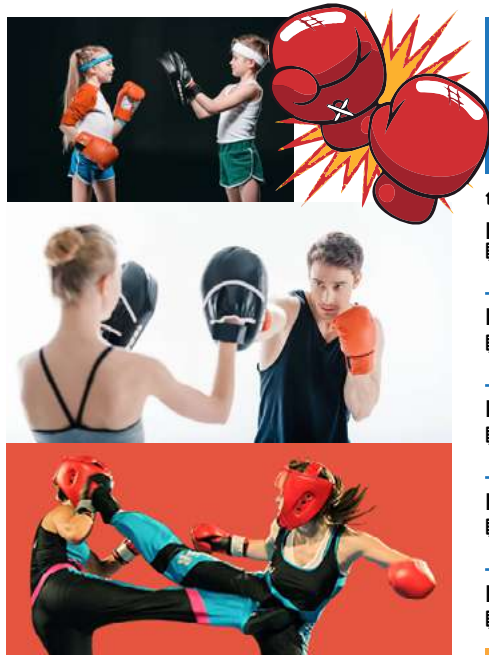
🏠 Salle Tournemine
Boxe française fitness - Mixte à partir de 14 ans
📅 Lundi - ⌚ 19h/20h30 - 💶 120€

Boxe française - 8/10 ans
📅 Mercredi - ⌚ 17h/18h - 💶 99€

Boxe française - 11/15 ans
📅 Mercredi - ⌚ 18h/19h - 💶 99€

Boxe française - à partir de 16 ans
📅 Mercredi - ⌚ 19h/20h30 - 💶 120€

Boxe anglaise - à partir de 16 ans
📅 Jeudi - ⌚ 19h/20h30 - 💶 120€



BASKET

Axel LOZACH - Vincent LE MARECHAL
Co-responsables basket -- Nicolas NOURRI
Diplômé CQP Basket

🏠 Salle du Vau de Gouët

MASCULIN

Loisirs

📅 Jeudi - ⌚ 19h15/20h30 - 💶 99€ **NOUVEAU**

Séniors (06 et +)

📅 Mardi - ⌚ 19h30/20h45 - 💶 135€

📅 Vendredi - ⌚ 20h45/22h - 💶 135€

U17 (07-08)

📅 Mardi - ⌚ 19h30/20h45 - 💶 123€

📅 Mercredi - ⌚ 18h15/19h30 - 💶 123€

U15 (09-10)

📅 Mardi - ⌚ 18h15/19h30 - 💶 123€

📅 Mercredi - ⌚ 18h15/19h30 - 💶 123€

U13 (11-12)

📅 Mardi - ⌚ 17h/18h15 - 💶 123€

📅 Vendredi - ⌚ 18h15/19h30 - 💶 123€

U11 (13-14)

📅 Mercredi - ⌚ 17h/18h15 - 💶 123€

📅 Vendredi - ⌚ 17h/18h15 - 💶 123€

U9 (15-16)

📅 Mercredi : débutant - ⌚ 16h/17h - 💶 105€

📅 Mercredi : confirmé - ⌚ 17h/18h - 💶 105€

U7 (17-18)

📅 Mercredi - ⌚ 16h/17h - 💶 105€

FEMININE

Loisirs

📅 Jeudi - ⌚ 19h15/20h30 - 💶 99€ **NOUVEAU**

Séniors (05 et +)

📅 Mercredi - ⌚ 19h30/20h45 - 💶 135€

📅 Vendredi - ⌚ 19h30/20h45 - 💶 135€

U18 (06-07-08)

📅 Mardi - ⌚ 18h15/19h30 - 💶 123€

📅 Jeudi (Uzel) - ⌚ 18h15/19h30 - 💶 123€

U15 (09-10)

📅 Mardi - ⌚ 18h15/19h30 - 💶 123€

📅 Jeudi (Uzel) - ⌚ 18h15/19h30 - 💶 123€

U13 (11-12)

📅 Mardi - ⌚ 17h/18h15 - 💶 123€

📅 Vendredi - ⌚ 18h15/19h30 - 💶 123€

U11 (13-14)

📅 Mercredi - ⌚ 17h/18h15 - 💶 123€

📅 Vendredi - ⌚ 17h/18h15 - 💶 123€

U9 (15-16)

📅 Mercredi : débutant - ⌚ 16h/17h - 💶 105€

📅 Mercredi : confirmé - ⌚ 17h/18h - 💶 105€

U7 (17-18)

📅 Mercredi - ⌚ 16h/17h - 💶 105€

⚠️ Les jours et horaires d'entraînement pourront être modifiés en fonction du nombre d'inscription par catégorie.

Les matchs jeunes ont lieu principalement le samedi et les seniors les vendredis, samedis ou dimanches. Pour les catégories U15 et U18 féminines, en entente avec le club d'AS Uzel, les entraînements du Jeudi ont lieu à Uzel. du Jeudi ont lieu à Uzel.

Retrouvez l'actualité de la section basket sur notre page Facebook et les informations sur www.mjcpaysdequintin.fr/



CAP SPORT **SOUS RESERVE**

📍Lieux à définir selon les activités

CP/CE1/CE2

📅Mercredi - 🕒10h/12h - 💶141€

CM1/CM2/6ème

📅Mercredi - 🕒13h45/15h45 - 💶141€

S'adresse aux enfants de **6 à 10 ans**. Découverte de plusieurs sports (sports Co. en salles, sports de raquettes, sports d'opposition, sports Co plein air, sport nature). Les activités se déroulent à **PLAINE-HAUTE** ou à **QUINTIN**.

CANOE KAYAK *René BRIEND - Gilbert DENIEL - Patrick FLOURY David GESTIN*

Adulte

📅Dimanche - 🕒Matin - 💶69€

Sorties organisées le dimanche matin et accompagnées par des bénévoles : Kayak de rivière de novembre à mars, Kayak de mer d'avril à octobre.

FOOT EN SALLE

Damien LAPORTE et Emmanuel LE NOANE

📍Salle du Vau de Gouët

A partir de 17 ans

📅Lundi - 🕒19h/21h - 💶18€

MARCHE active avec bâtons

📍Lieu du départ envoyé par mail

Adulte (groupe fonctionnant en autonomie)

📅Lundi - 🕒9h30/11h - 💶18€

TENNIS DE TABLE - *Cédric LANDREVILLE*

📍Salle Emmanuel Le Jean

A partir de 9 ans

📅Lundi - 🕒17h30/18h45 - 💶117€

VOLLEY

📍Salle du Vau de Gouët

Adulte

📅Mardi/jeudi - 🕒20h45 - 💶99€

La section volley vous propose une activité accessible à tous. Venez nous rejoindre. Section mixte loisirs et championnat FSGT.



JUDO - *Daniel ALLICHON*

📍Sur 3 communes : 💶180€

📅Lundi - 📍Plaintel salle des genêts d'or

📅Mardi - 📍Plédran dojo salle omnisport

📅Mercredi - 📍Quintin salle Tournemine

LUNDI - PLAINTEL

2019 - 2018

🕒17h/18h

2017 - 2016 - 2015 - 2014

🕒18h/19h

2013 - 2012 (benjamins)

2011 - 2010 (minimes)

cadets - juniors et seniors

🕒19h/20h

MARDI - PLEDRAN

2019 - 2018

🕒16h50/17h50

2017 - 2016 - 2015 - 2014

🕒17h50/18h50

2013 - 2012

2011 - 2010

cadets

🕒18h50/19h50

MERCREDI - QUINTIN

2019 - 2018

🕒13h50/14h50

2017 - 2016 - 2015 - 2014

🕒14h55/15h55

2015 - 2014

🕒16h/17h

2013 - 2012 (benjamins)

2011 - 2010 (minimes)

cadets

🕒17h05/18h05

Les enfants sont inscrits à l'année dans une des sections pour une heure et ne peuvent en changer en cours de séance ni participer aux autres séances.



Pratiqué en extérieur à la belle saison au terrain du Volozen.

TIR A L'ARC - *Amaud BEARD*

📍Salle espace sport d'adresse

A partir de 8 ans

📅Mercredi - 🕒17h/18h - 💶135€

📅Mercredi - 🕒18h/19h - 💶135€

📅Samedi - 🕒14h/15h - 💶135€

Préparation compétition 📅Vendredi - 🕒18h/20h

Les adultes peuvent s'entraîner

📅Lundi/mercredi - 🕒18h/20h - 💶102€

LES ASSOCIATIONS

- **CLUB DE LA ROCHE LONGUE** - *Loïc LE BOURHIS*

📅Jeudi - 🕒14h/18h - Scrabble, jeux de cartes et jeux de boules.

- **CLUB CYCLO** - *Daniel LE HEGARAT*

Sortie 📅mardi et jeudi après-midi et le dimanche matin

- **COMPAGNIE DE THEATRE BRIGADIER QUINTIN** - *Germaine HERVO* - **Tel : 06.71.26.81.52**

Préparation d'un spectacle de théâtre joué au 1er trimestre 2024

- **ATELIER COSTUMES** - *Annick BUSSON* - **Tel : 02.96.74.98.28**

La MJC dispose de costumes du siècle dernier qui peuvent être loués à des particuliers ou à des associations.



MJC du Pays de Quintin

Les Quinconces - 22800 QUINTIN

02 96 74 92 55

mjc.quintin@wanadoo.fr

www.mjcdupaysdequintin.fr

