SAISON 2024-2025

MJC du pays de Quintin

MJC Pays de Quintin

ADHÉSION

Annuelle du 1er septembre 2024 au 31 août 2025, elle 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 - 18H30

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

RÈGLEMENT 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 ACTIVITÉS REGULIÈRES :

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
- CESU (uniquement le centre de loisirs)

SOMMAIRE

ÉDITO	P.3	BIEN-ÊTRE	P.14 et 15
CENTRE DE LOISIRS	P.4	DANSE	P.18 et 19
PÔLE JEUNESSE	P.5	ACTIVITÉS ARTISTIQUES	P.22 et 23
PÔLE VIE SOCIALE	P.6 et 7	LES LANGUES	P.26
AGENDA	P.8 et 10	SECTIONS SPORTIVES	P.28 à 31
GUID'ASSO	P.11	LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES - DIVERS	P.31

La MJC est financée par la Ville de Quintin, Saint-Brieuc Armor Agglomération, les communes de Cohiniac, Lanfains, La Harmoye, Le Foeil, Le Haut Corlay, Le Leslay, Le Vieux-Bourg, Plaine-Haute, Plaintel, Plédran, St Bihy, St Brandan, St Donan, St Gildas, la Caisse d'Allocations Familiales des Côtes d'Armor, le Conseil Départemental des Côtes d'Armor, Service Départemental à la jeunesse à l'engagement aux sports.

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

MJC du Pays de Quintin

Les Quinconces - 22800 QUINTIN
02 96 74 92 55

www.mjcdupaysdequintin.fr

BUREAU :

Président : *Laurent CHANOINE*
Trésorière : *Karine CORBIN*
Secrétaire : *Catherine VINOT*
Secrétaire adjointe : *Vanessa GUENVEUR*
Membre: *Ludovic ALLENO ROUAULT*

LE PERSONNEL

Direction : *François THOMAS*
Accueil, secrétariat et communication : *Christelle LE LEVRIER*
Accueil, administration : *Suzon ROUVRAIS*
Coordination vie sociale : *Emilie LE GUYADER*
Animation vie sociale : *Nathalie AMICE*
Coordination jeunesse : *Elen BOISDIEU*
Animation jeunesse : *Clara GOMEZ*
Coordination enfance : *Solenn FRABOULET*
Animation enfance et direction ALSH : *Aude MOY, Jean David JOLLY, Marie MAJERI, Anaïs JOUAN, Christelle TANVEZ, Romane FOGO*
Entretien : *Danielle JOLLY*

Édito

Voici la plaquette présentant les activités de la **saison 2024-2025** de la MJC du pays de Quintin.

La MJC veut « contribuer à un idéal de société plus collective, solidaire, équitable et tolérante ».
On doit trouver dans la MJC un espace accueillant où l'on reconnait l'égale dignité de chacun et de chacune où l'on vit ensemble autour de la construction d'actions communes.
Permettre l'épanouissement par la pratique d'activités est dans l'ADN de notre association d'Education populaire.

Nous sommes encore très fiers de la variété et de l'étendue de nos activités qu'elles soient artistiques, culturelles, sportives, de bien être, ...

On peut simplement participer et profiter de la convivialité d'une pratique en groupe ou s'impliquer dans la vie de sa section. Si on veut donner son avis, il est possible de s'investir dans les commissions mises en place par la MJC ou au conseil d'administration de l'association.

Nous sommes aussi un lieu de débats et de réflexions sur notre société notamment en étant partenaire des festivals Alimenterre et Mois du film documentaire ainsi qu'en proposant régulièrement des conférences et moments d'échanges.

L'année 2025 (juillet) sera aussi marquée par l'accueil en Côtes d'Armor (particulièrement à Quintin !) de la convention nationale des MJC de France : près de 500 bénévoles, jeunes et professionnels sont attendus pour débattre et réfléchir de sujets nous tenant à cœur.

Nous vous souhaitons ainsi une bonne rentrée.

Laurent CHANOINE
Président

François THOMAS
Directeur

CENTRES 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 site www.mjcdupaysdequintin.fr

Les dossiers sont à refaire tous les ans

LES COMMUNES ADHÉRENTES 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)

Automne :
à partir du lundi **30 septembre**
jusqu'au mercredi **16 octobre**

Hiver :
à partir du lundi **20 janvier**
jusqu'au mercredi **5 février**

Printemps :
à partir du lundi **17 mars**
jusqu'au mercredi **2 avril**

Eté :
à partir du mardi **10 juin**
jusqu'au mercredi **2 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 ≤ 599	4,75 €	8.25 €	9,50 €	21,00 €
Tarif 2	600 < 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'allocataire CAF ou l'attestation de Quotient familial (délivrée par la CAF ou la MSA).

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

PÔLE JEUNESSE Un lieu pour et avec les jeunes !

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, vendredi, vacances...)
- Créer dans le secteur multimédia : création de vidéo, de webradio, programmation...

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

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

JEUNESSE

MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
20h30 - 22h30	14h - 18h	16h - 18h30	14h - 18h
En ligne (Promeneur du net)	MJC Accueil libre et animations	MJC Accueil libre et animations	MJC ou en sortie

Elen BOISDIEU et Clara GOMEZ : Animatrices Jeunesses : 06 37 05 21 03 - jeunesse@mjc-quintin.fr

Jeunesse Quintin Elen

JeunesseQuintin

LE PÔLE VIE SOCIALE

Avec le soutien de la CAF des Côtes d'Armor

Agréée Centre Social depuis 2023, la MJC a vu ses missions s'enrichir d'actions en direction de tous les habitant-e-s du territoire, de nouveaux projets ont vu le jour et tout ça se construit jour après jour avec vous !
Alors n'hésitez pas à pousser la porte pour venir discuter de vos envies, de vos idées de projets sur le territoire ou simplement découvrir la MJC !

Envie de vous investir un peu plus à la MJC ?

- Au sein des sections, pour faire vivre et grandir votre activité !
- Lors des rassemblements festifs, 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 la MJC !

FAMILLES

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 avant chaque période de vacances à la MJC et sur Facebook.

SOUTIEN PARENTAL :

Régulièrement vous vous posez des questions pour aider vos enfants à bien grandir ?
De formation initiale d'éducateur auprès d'adolescents, Laurent BENOIT a ensuite encadré des équipes éducatives en responsabilité d'enfants de 0 à 3 ans et des familles avec enfants de 0 à 6 ans (et plus).
Après près de 30 années passées à accompagner les enfants, les adolescents et les parents, il se propose de chercher avec vous les réponses à vos questions !

Les rendez-vous du premier trimestre :
Les samedis : 14 septembre, 12 octobre, 16 novembre, 7 décembre de 10h à 12h

CAFÉ PARENTS :

"Espace d'échanges, de soutien et de libre parole autour de l'art d'accompagner enfants et jeunes tout au long de leur développement.
Animé par Gérard PORTIER, psychothérapeute - psychanalyste :
Les mardis : 3 septembre, 8 octobre, 19 novembre, 10 décembre de 18h à 19h30.
Enfants bienvenu-e-s, un espace est prévu pour elles & eux pendant que les parents discutent !

Renseignements et inscriptions : 07 85 06 91 52
viesociale@mjc-quintin.fr

TOUS EN JEUX :

Si vous souhaitez organiser une animation sur votre commune, contactez-nous !

Des après-midis jeux pour petits et grands, sur les différentes communes du territoire !
- 29 août à Saint Donan
- 13 novembre au Vieux-Bourg
- 20 novembre à Saint Gildas

De 14h à 17h : Salle des fêtes de chaque commune.

COURS DE FRANÇAIS :

Vous arrivez en France ?

PARLER... LIRE ÉCRIRE LE FRANÇAIS
Avec Marie-France, Daniel, Nicole et Claudie, c'est possible & gratuit !
Tous les lundi de 10h à 12h : Salle de langues de la MJC

LOCAL MULTIMÉDIA

PERMANENCES NUMÉRIQUES :

Chaque mercredi, retrouvez-nous sans rendez-vous à l'espace multimédias :
PC en libre service selon vos besoins, aide à la prise en main informatique, tables de travail & matériel créatif à disposition.
Geek bienvenu-e-s ! Si vous aimez l'informatique, la bidouille et /ou la bricole, n'hésitez pas non plus à passer nous voir !
Tous les mercredis sans rendez-vous de 14h à 17h

LABO NUMERIK :

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 vidéots, programmation, Roblox...

WEB - RADIO :

à partir de 10 ans, sur inscriptions, horaires à définir.
Viens découvrir le monde de la radio et deviens journaliste, animateur radio ou en charge de la technique.

ASSOCIATIONS et SERVICES HEBERGÉ-E-S

Permanences Mission Locale
Sur rendez-vous, le mardi après-midi tous les quinze jours

Points Conseil Budget
Accompagnement budgétaire, information & accès aux droits
Sur rendez-vous, chaque 1er mercredi du mois de 9h à 12h

AGENDA CULTUREL

MUSIQUE - SPECTACLES

SPECTACLE
MAGIÉCOLOGIE
Vendredi 25 octobre 18h30

La vallée des papillons est en danger !
Elle doit être rasée pour laisser place à des constructions...
Violette et Paul se fixent une mission : la sauver !
Avec qui ? Avec l'aide des enfants bien sûr !
Recyclage, Réduction des déchets et leur Réutilisation magique ...
Un spectacle dynamique, interactif et magique !

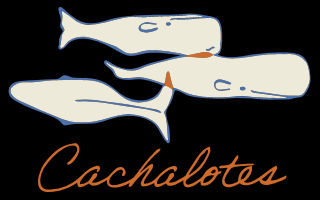
MUSIQUE
TRYO KENNEDY
31 octobre 18h30

Le soir de la Samhain, venez vibrez au son des mélodies celtiques du Tryo Kennedy, un groupe musical costarmoricain qui allie les sonorités envoûtantes de la musique celtique traditionnelle aux harmonies sophistiquées du jazz contemporain.
Tout est fluide, nous fait baisser la garde, doucement mélancolique, harmonique et stellaire. Un moment d'optimisme sur la planète bleu, un voyage des racines savoureux, un émouvant délice nostalgique, merveilleux.

THÉÂTRE INTERACTIF
LES ÉCRANS EXPLIQUÉS EN FAMILLE
Mercredi 4 décembre 18h30

Venez rire, échanger, débattre avec Psycomédie ! Temps d'écran, jeux vidéo, droit à l'image, e-réputation, ou encore cyberharcèlement, Florence et Arnaud nous invite joyeusement à la réflexion sur nos usages du numérique !

SPECTACLE
CACHALOTES
17 novembre 17h



«La zone de rencontre avec les Cachalotes se trouve à la lisière de nos deux mondes, au plancher du nôtre et au sommet du leur.»

Tout a commencé avec un magnéto et un carnet, couverts de sel et remplis de mots. Trouvés un jour sur un vieux banc de bord de mer par une promeneuse. Elle ouvre le carnet. Le magnéto se met à parler. Page après page, des femmes, filles, mères de marins-pêcheurs prennent vie.
Qui sont-elles ? Que vivent-elles ? Qu'advient-il de magique lorsque ces femmes parlent de l'océan ?
Par ricochets, elles sont plusieurs lectrices à se laisser traverser par ces mots, à prendre l'eau, et à s'approcher de la lisières des mondes.L'hybridation commence. Elles plongent avec les Cachalotes.

Plongerez-vous avec elles ?

SPECTACLE
"PÈRES"
19 mars 20h

Dans le cadre de la programmation de la Passerelle.

"Sur le plateau, les histoires de famille affleurent, dessinant un arbre généalogique hétéroclite où les figures des pères autoritaires, absents, aimants occupent la place centrale."

SORTIES CULTURELLES

Découvrez un éventail culturel enrichissant pour adultes , coordonné par la MJC du Pays de Quintin (adhésion MJC+ tarifs préférentiels aux spectacles).
Alliant théâtre, danse, musique et autres actions culturelles, venez partager des moments uniques autour de spectacles.
N'hésitez pas à venir nous rejoindre le jeudi 12 septembre à 18h00 à la MJC pour découvrir la programmation envisagée du 1er trimestre autour d'un café de bienvenue.

Nathalie 06 76 79 25 42 animviesociale@mjc-quintin.fr

PROJECTIONS - DISCUSSIONS

Dans le cadre du festival Alimenterre
Bienveillance Paysanne
vendredi 18 octobre 19h

Algues vertes, gaz à effet de serre, déforestation, recul de la biodiversité, réchauffement climatique... Et tant d'autres maux imputés à l'élevage ! L'animal de ferme, notre bienfaiteur nourricier, serait-il devenu l'ennemi numéro 1 de la vie sur terre ? Le documentariste Oliver Dickinson a voulu le vérifier en parcourant la France à la rencontre d'éleveurs et d'éleveuses adeptes de pratiques vertueuses. Ils et elles ont choisi de replanter les arbres et de développer d'ingénieuses collaborations animales pour laisser une empreinte plus douce et contribuer à la sauvegarde de notre planète.

Les maux de notre alimentation
mercredi 13 novembre 15h

Une plongée en Équateur, dans le pays de la banane, des crevettes et de bien d'autres produits à la base de notre alimentation, en compagnie de deux artistes : l'autrice de bandes dessinées Blanche Sabbah et le rappeur Hippocampe Fou. Ils témoignent des violations des droits humains et de l'environnement dans les plantations de bananes.

Dans le cadre du Mois du doc - Cinéma Le Rochonen
Un pays de papier - mardi 26 novembre 20h

Depuis près de 20 ans, Mélanie accueille dans son cabinet d'avocate des mineurs non accompagnés et tente de les aider dans la jungle de la justice française. À travers son métier, elle cherche à réparer les injustices que subissent ces jeunes migrants déjà traumatisés par un long exil. Et quand la justice ne fait plus son travail, c'est en citoyenne engagée qu'elle les prend sous son aile et poursuit son combat.

Envie de réfléchir collectivement, de discuter et de débattre ?
La MJC peut organiser des soirées de réflexion sur divers thèmes touchant le monde et la société.
Actualité, politique, sciences humaines...

N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressé.e.s !
07 85 06 91 52

LES SERVICES AUX ASSOCIATIONS DU TERRITOIRE

Guid'Asso Information

En temps qu'informateur du réseau Guid'asso, la MJC propose différents 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 temps d'échange de pratiques proposés par la MJC
- Participation au forum des associations.

Cette année, de nombreuses formations sont proposées avec le réseau Guidasso !
Deux d'entre elles auront lieu à la MJC :

<u>Devenir employeur :</u>
Pourquoi embaucher ? Quelles étapes préalables à l'embauche ?
S'imprégner des fondamentaux et faire le lien avec les pratiques internes
Jeudi 24 octobre de 18h à 21h

<u>J'anime une réunion dans mon association !</u>
Découvrir des outils pour animer une réunion, animer des temps entre bénévoles
Samedi 18 janvier 2025 de 9h30 à 12h30.

Retrouvez l'ensemble des formations Guid'Asso sur www.mjcdupaysdequintin.fr
Si l'une d'entre elles vous intéresse,
des covoiturages peuvent être organisés depuis la MJC !

Les associations du territoire ont également la possibilité d'adhérer à la MJC et de 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 gratuité /saison) puis 5 €/grille
- Prêt d'un vidéo-projecteur (1 gratuité /saison) puis 10€/ séance (+ caution)
- Reprographie (photocopies)

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

Tarif adhésion associative : 36 €
Pour tout renseignement ou demande de rendez-vous : viesociale@mjcquintin.fr
07 85 06 91 52

FORUM des ASSOCIATIONS du Pays de Quintin

Sports
Culture
Environnement
Jeunesse
Art
Loisirs
Social
Solidarité

Samedi 7 septembre de 10h à 17h30

MJC du Pays de Quintin
Entrée gratuite

ORGANISÉ par la MJC

30 à 40 ASSOCIATIONS PRÉSENTES

MAIA 22 — SAINT BRIEUC ARMOR AGGLOMÉRATION — MJC Pays de Quintin

BIEN-ÊTRE

GYM D'ENTRETIEN
PILATES
STRETCHING
QI GONG
SOPHROLOGIE
HATHA YOGA

GYM D'ENTRETIEN - *Gwenola BRIAND*

MJC salle de danse
Vendredi - 9h30/10h30 - 153€

Un cours complet avec des exercices variés sur une musique entraînante et effectués en toute sécurité pour les pratiquants.Le mouvement, les exercices cardio-vasculaires, le renforcement, les étirements constituent l'essentiel de ce cours.

PILATES - *Gwenola BRIAND*

MJC salle de danse
Vendredi - 10h30/11h30 - 153€
Vendredi - 12h30/13h30 - 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.

STRETCHING - *Gwenola BRIAND*

NOUVEAU

MJC salle de danse
Vendredi - 11h30/12h15 - 114€

Discipline douce et sans impact, elle permet d'acquérir une certaine souplesse , une amélioration de la posture, et un bien-être global.

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.

HATHA YOGA - *Céline FURET*

MJC salle de danse
Jeudi - 17h45/19h - 201€
Jeudi - 19h10/20h25 - 201€

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.
(Ha : soleil - Tha : lune)

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

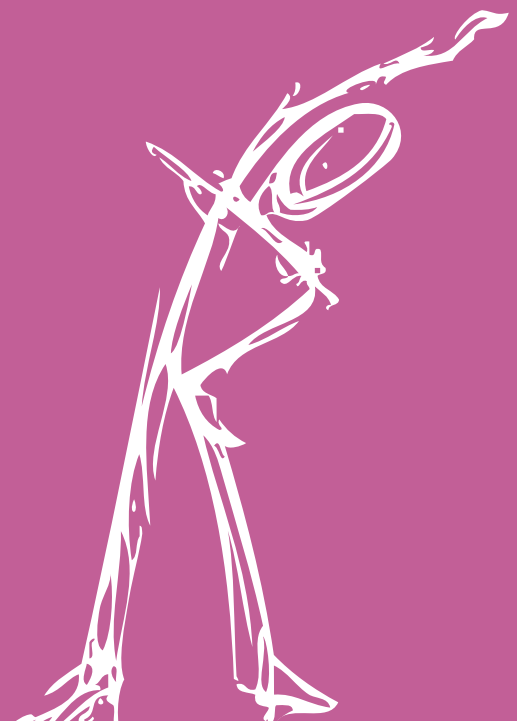
0 223 223 223 Coût d'un appel local ou gratuit selon votre abonnement

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

DANSE CLASSIQUE
DANSE MODERN'JAZZ
ZUMBA FITNESS
DANSE CONTEMPORAINE
HIP-HOP
CAPOEIRA
K-POP



DANSE ÉVEIL - *Fabienne FILATRE*

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

CLASSIQUE Eléméntaires 1 et 2 - *F. FILATRE*

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

MODERN'JAZZ - *F. FILATRE*

MJC salle de danse
Initiation (CP - CM1)
Mardi - 17h/18h- 162€

Ados (CM2 - collège)
Mardi - 18h/19h15- 189€

Adulte atelier chorégraphique
Mardi - 19h30/20h30- 189€

COURS SUPÉRIEUR - *F. FILATRE*

MJC salle de danse
Classique
Vendredi - 17h45/19h- 189€

Modern'jazz
Vendredi - 19h/20h15- 189€

ZUMBA FITNESS - *F. FILATRE*

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

Remise en forme idéale, alliant le cardio, stretching, tonicité et abdos fessiers et plus !
Sur des airs latinos en y ajoutant pas et chorégraphies et surtout un temps pour soi.

Possibilité ouverture de bal et mariage - *voir avec Fabienne FILATRE*

DANSE CONTEMPORAINE - *M. BLANC*

MJC salle de danse
Eveil - 4/5 ans
Samedi - 9h30/10h30 - 162€

Initiation - 6/7 ans
Samedi - 10h30/11h30 - 162€

Contemporain 1 - 8/9 ans
Samedi - 11h30/12h30 - 162€

Contemporain 2 - 10/13 ans
Samedi - 12h30/13h30 - 162€

HIP HOP - *Martial ALBICE*

MJC salle de danse
6/10 ans
Mercredi - 11h/12h- 162€

10 ans et +
Mercredi - 13h15/14h15- 162€

CAPOEIRA - *Avec l'association Bamb'Arte*

Art martial afro-brésilien

MJC
5/8 ans
Mardi - 17h15/18h - 153€

8/14 ans
Mardi - 18h/19h - 153€

+ 15 ans
Mardi - 19h/20h30 - 174€

K-POP - *Suzon ROUVRAIS*

NOUVEAU

MJC salle de danse
A partir de 10 ans
Mercredi - 15h30/17h - 162€

E.Leclerc

SAINT-BRANDAN
Saint-Brandan / Quintin
www.leclercdrive.fr
Vos courses, on s'en charge. On les charge à PRIX LECLERC

Josiane & Jean-Pierre TREHOREL
4 rue aux Toiles • 22800 Quintin • 02 96 74 94 92

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ARTS PLASTIQUES
CIRQUE
COUTURE
CUISINE
JARDIN PARTAGÉ
LOISIRS CRÉATIFS
PHOTO CLUB
THÉÂTRE

ARTS PLASTIQUES - *Aurélia RAVEL*

Le Vieux-Bourg local multi associatif
6-11 ans
Mercredi - 10h/11h30 - 181€

MJC
Adulte
Lundi - 18h/19h30 - 181€

CIRQUE - *Fanny KIRTZ*

Salle Emmanuel Le Jean
3-4 ans parents/enfants
Mercredi - 15h45/16h30 - 162€
5-6 ans
Mercredi - 16h45/17h45- 195€
6-7 ans
Mercredi - 18h/19h- 195€
8-12 ans
Mercredi - 19h15/20h15- 195€

COUTURE - *Nelly LE GUILLOU*

MJC grande salle
Adulte
Une semaine sur deux

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

Lundi - 19h/21h - TA 141€/TB 165€/TC 192€
Mardi - 14h/16h - TA 141€/TB 165€/TC 192€

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

CUISINE - *Gaïd LE GUILLOU*

Lanfains salle des fêtes
Adulte - 3ème mardi du mois
17h/19h ou 19h21h - 205€

NOUVEAU

St Brandan : Carestiemble
Jeune 8/ 14 ans - 3ème mercredi du mois
14h30/16h30 - 205€

Adulte - 3ème mercredi du mois
17h/19h - 205€

JARDIN PARTAGE - *Espace collectif*

Parc Roz Maria
Adulte
18€

Un espace vert partagé par des habitants au cœur de la cité.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

LOISIRS CRÉATIFS

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. Des sorties sont également organisées durant l'année.

PHOTO CLUB

MJC
Adulte
Jeudi - 18h30/20h - 18€

Echange de pratiques et de savoirs ouvert à toutes et tous.

THÉÂTRE- *Emma DELUCHEY*

MJC grande salle
8/11 ans (primaires)
Jeudi - 17h45/19h - 150€

+ 11 ans (Collège, lycée)
Jeudi - 19h/20h15 - 150€

Travail d'improvisation, cohésion de groupe, travail de scène.

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 situé 9 rue du Pavé, à la Croix Tual, PLOUFRAGAN, 22098 SAINT-BRIEUC CEDEX 9. Tél. 02 96 69 22 22 *. * Prix d'un appel local. Société de courtage d'assurance immatriculée auprès de l'ORIAS sous le n° 07 023 301. 777456179 R.C.S ST-BRIEUC.

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ
CÔTES D'ARMOR

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.jegorocher@axa.fr

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

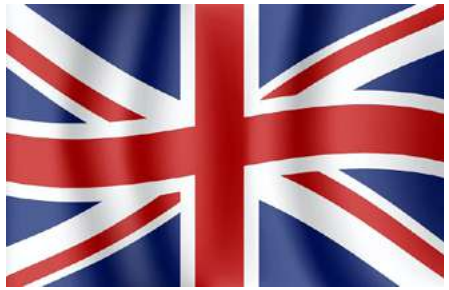
N° Orias 21006093 et 22006873 - www.orias.fr
Coordonnées de l'autorité de contrôle prudentiel et de résolution : 61 rue Taitbout, 75009 PARIS

Les Piscines
OPHÉA 02 96 58 19 40

LES LANGUES

ANGLAIS
BRETON
CONVERSATION

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 - 8€

LES SPORTS

BADMINTON
BABY GYM
SAVATE - BOXE FRANCAISE
BOXE ANGLAISE
BASKET
CANOË KAYAK
FOOT SALLE
MARCHE ACTIVE
TENNIS DE TABLE
JUDO
TIR A L'ARC

LES ASSOCIATIONS

Club de La Roche Longue
Club Cyclo
Compagnie de théâtre Brigadier Quintin

DIVERS

Atelier costumes

BADMINTON

Charlotte TEXIER, Karine CORBIN, Sylvain FOLL (BPJEPS) - Laurent CHANOINE

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 famille/enfant en jeu libre
Vendredi - à partir de 17h30

BABY GYM - *Marie LE COQ (BPJEPS APT)*

Salle Emmanuel Le Jean
3/5 ans
Samedi - 10h/11h - 162€
Samedi - 11h/12h - 162€

SAVATE - BOXE FRANÇAISE BOXE ANGLAISE

Hugo PIERRE (Responsable boxe)
Cédric LANDREVILLE (CQP AS savate boxe française et savate fitness, gant d'argent, Prévost Fédéral)
Florian LE BOUBENNEC (BPJEPS savate boxe française)

Salle Tournemine
Boxe française - 18 ans 125 €
Boxe française + 18 ans 145 €
Boxe anglaise 170 €

Boxe française fitness +14 ans
Lundi - 19h/20h30

Boxe française - 8/11 ans
Mercredi - 17h/18h

Boxe française - 12/15 ans
Mercredi - 18h/19h

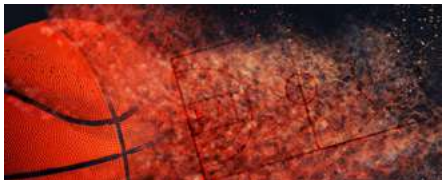
Boxe française +16 ans
Mercredi - 19h/20h30

Boxe anglaise +14ans
Jeudi - 19h/20h30

Boxe française fitness +14 ans
Samedi - 9h30/10h30

Boxe française +12 ans
Samedi - 10h30/11h30

Boxe française 8/11 ans
Samedi - 11h30/12h30



BASKET

Axel LOZACH (Responsable basket)
Nicolas NOURRI (CQP Basket)

Salle du Vau de Gouët

Horaires et jours identiques masculin/féminine :

MASCULIN	FEMININE
Loisirs mixte (à partir de 16 ans) Jeudi - 19h15/20h30 - 99€	**Loisirs mixte (à partir de 16 ans)** Jeudi - 19h15/20h30 - 99€
Séniors (2006 et +) Mardi - 19h30/20h45 - 135€ Vendredi - 20h45/22h - 135€	**Séniors (2005 et +)** Mercredi - 19h30/20h45 - 135€ Vendredi - 19h30/20h45 - 135€
U18 (2007-2008-2009) Mardi - 19h30/20h45 - 123€ Mercredi - 18h15/19h30 - 123€	**U18 (2007-2008-2009)** Mercredi - 17h/18h15 - 123€ Jeudi (Uzel) - 18h15/19h30 - 123€
U15 (2010-2011) Mardi - 19h30/20h45 - 123€ Mercredi - 18h15/19h30 - 123€	**U15 (2010-2011)** Mardi - 17h/18h15 - 123€ Mercredi - 17h/18h15 - 123€
U13 (2012-2013) Mardi - 17h/18h15 - 123€ Vendredi - 18h15/19h30 - 123€	**U13 (2012-2013)** Mardi - 17h/18h15 - 123€ Vendredi - 18h15/19h30 - 123€
U11 (2014-2015) Mardi - 18h15/19h - 123€ Vendredi - 17h/18h15 - 123€	**U11 (2014-2015)** Mardi - 18h15/19h - 123€ Vendredi - 17h/18h15 - 123€
U9 (2016-2017) Mercredi - 16h/17h - 105€	**U9 (2016-2017)** Mercredi - 16h/17h - 105€
U7 (2018-2019) Mercredi - 16h/17h - 105€	**U7 (2018-2019)** Mercredi - 16h/17h - 105€

⚠ *Les jours et horaires d'entraînement pourront être modifiés en fonction du nombre d'inscription par catégorie.*
Les entrainements durent 1h15 sauf pour les catégories U7/U9 (1h)

Les matchs jeunes (U9 - U15) ont lieu le samedi, pour la catégorie U18 ils peuvent avoir lieu le dimanche. Pour les seniors les rencontres ont lieu les vendredis, samedis ou dimanches.

Pour la catégorie U18 féminines, en entente avec le club d'AS Uzel, les entrainements du Jeudi ont lieu à Uzel.

Retrouvez l'actualité de la section basket sur notre page Facebook, Instagram (MJC Quintin Basket) et les informations sur www.mjcpaysdequintin.fr/

CANOË KAYAK *René BRIEND - Gilbert DENIEL - David GESTIN - Christophe PENAULT*

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

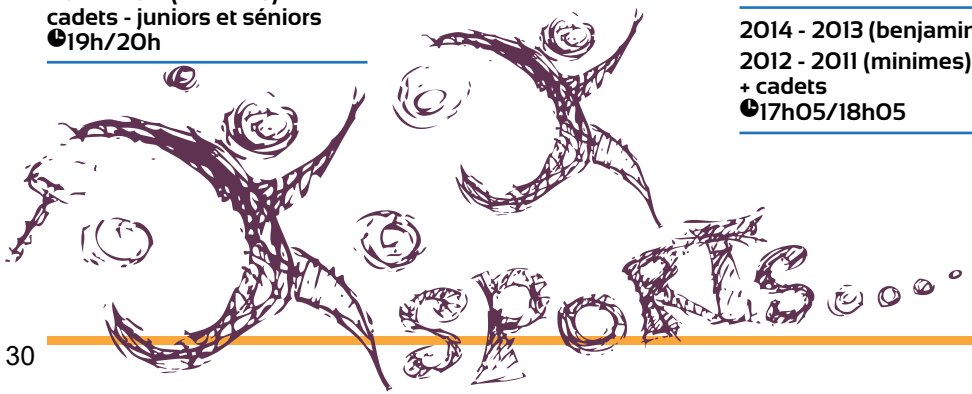
Salle du Vau de Gouët
A partir de 17 ans
Lundi - 19h/21h- 18€

JUDO - *Daniel ALLICHON*

Sur 3 communes : 186€
Lundi - Plaintel salle des genêts d'or
Mardi - Plédran dojo salle omnisport
Mercredi - Quintin salle Tournemine

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.

LUNDI - PLAINTEL	MARDI - PLEDRAN	MERCREDI - QUINTIN
2019 - 2020 17h/18h	2018 - 2017 - 2016 - 2015 17h50/18h50	2020 - 2019 13h50/14h50
2018 - 2017 - 2016 - 2015 18h/19h	2014 - 2013 2012 - 2011 + cadets 18h50/19h50	2018 - 2017 14h55/15h55
2013 - 2014 (benjamins) 2012 - 2011 (minimes) cadets - juniors et séniors 19h/20h		2016 - 2015 (2014 à voir) 16h/17h
		2014 - 2013 (benjamins) 2012 - 2011 (minimes) + cadets 17h05/18h05



LES SPORTS

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 - 132€

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

TIR À L'ARC - *Arnaud BEARD*

Salle espace sport d'adresse
A partir de 8 ans
Mercredi - 17h/18h
Mercredi - 18h/19h
Samedi - 14h/15h

Sans matériel **135€**
Avec matériel **105€**

Préparation compétition Vendredi - 18h/20h

Les adultes peuvent s'entrainer
Lundi/mercredi - 18h/20h

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 2025

DIVERS

- *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
direction@mjc-quintin.fr
www.mjcdupaysdequintin.fr