

SAISON 2025-2026

MJC DU PAYS DE QUANTIN

Centre de loisirs - Jeunesse - Vie sociale - Culture - Activités - Education Populaire



Culture

Savoirs

Partage

Création

Citoyens

Outils

Actions

Participation

Initiation

Citoyens

Actions

ADHÉSION

Annuelle du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026, 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

MJC du Pays de Quintin

Les Quinconces - 22800 QUINTIN
02 96 74 92 55

www.mjcdupaysdequintin.fr

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 RÉGULIÈRES :

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
CENTRES 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, Plainel, 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, le 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.

BUREAU :

Présidente : Catherine VINOT

Trésorière : Karine CORBIN

Secrétaire :

Dylan HELLIO

Secrétaire adjointe :

Vanessa GUENVEUR

Membre :

Laurent CHANOINE

Patricia PAPIN

LES SALARIÉS

Direction :

François THOMAS

Accueil, administration

et communication :

Christelle LE LEVRIER

Accueil, administration

et comptabilité :

Suzon ROUVRAIS

Coordination vie sociale :

Emilie LE GUYADER

Animation vie sociale - référente famille :

Nathalie AMICE

Coordination jeunesse :

Elen BOISDIEU

Animation jeunesse : Clara GOMEZ

Coordination enfance : Solenn FRABOULET

Animation enfance et direction ALSH :

Anaïs JOUAN, Jean David JOLLY, Romane FOGO,

Christelle TANVEZ, Justine TEIM

Entretien : Danielle JOLLY



La MJC, c'est un lieu de découverte, un espace d'expressions, de pratiques, de co-création. Faire ensemble, expérimenter, confronter les idées ; telle est notre ambition. Elle se veut citoyenne, environnementale, intergénérationnelle.

Elle privilégie l'épanouissement de la personne par l'accès à la culture, aux loisirs, aux sports.

Chacun, chacune peut s'y investir selon ses envies et ses disponibilités : pratiquer une activité, s'impliquer dans la vie d'une section, être force de proposition en s'investissant dans l'une des commissions thématiques, dans le conseil d'administration.

Vous avez une heure, une soirée, ou une journée à donner, vous pouvez venir nous aider, nous accompagner, lors de certains événements ; proposer votre expérience ou en développer de nouvelles !

Une saison qui s'est close avec un événement d'ampleur ; la convention nationale des MJC accueillie en Côtes d'Armor et à Quintin pour des temps forts les **4, 5 et 6 juillet** : plus de 500 personnes venues de toute la France, toutes générations confondues, débattre et réfléchir de sujets nous tenant à cœur.

Une autre qui s'annonce avec, à nouveau, un panel d'activités, de propositions culturelles variées afin que chacun, chacune puisse trouver celle qui correspond à ses goûts et qui lui permettra de s'épanouir, de rencontrer d'autres personnes, de partager en toute convivialité.

L'équipe de salariés et de bénévoles de la MJC vous souhaite une bonne rentrée

Catherine VINOT
Présidente

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](http://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.

Téléphones :

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 14h)

Automne

à partir du lundi 22 septembre jusqu'au vendredi 10 octobre

Hiver

à partir du lundi 19 janvier jusqu'au vendredi 6 février

Printemps

à partir du lundi 16 mars jusqu'au vendredi 3 avril

Été

à partir du lundi 8 juin jusqu'au vendredi 26 juin

Vacances de Noël : FERMÉ

Les mercredis *Toute inscription qui ne sera pas annulée avant le mercredi précédent ou qui ne sera pas justifiée par un certificat médical sera facturée intégralement.*

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) *Toute inscription qui ne sera pas annulée avant le vendredi, une semaine avant les vacances ou qui ne sera pas justifiée par un certificat médical sera facturée intégralement.*

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) *Toute inscription qui ne sera pas justifiée par un certificat médical sera facturée intégralement.*

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 au 1er septembre 2025 :

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	8,00 €	11,50 €	16,00 €	25,00 €
Tarif 5	QF > 1501	9,00 €	12,50 €	18,00 €	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).

Concernant le centre de loisirs, la MJC est financée par les communes de Quintin, Lanfains, La Harmoye, Le Foeil, Le Leslay, Le Vieux-Bourg, Plaine-Haute, St Bihy, St Brandan, St Donan, St Gildas, la Caisse d'Allocations Familiales des Côtes d'Armor

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 Junior Association
- Organiser et financer un séjour vacances (montagne, été...), festival de musique.
- Imaginer et construire ses temps libres (mercredis, samedis, vendredis, 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 : permanences réseaux sociaux.

Vacados 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



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

Elen BOISDIEU et Clara GOMEZ : Animatrices Jeunes : 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 !
- Au sein du Conseil d'Administration.
- 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

SORTIES EN FAMILLES : Des idées à partager, des moments à vivre

Tout au long de l'année, les habitants sont invités à participer aux rencontres « Familles Relais » pour imaginer ensemble des sorties culturelles, sportives ou nature. Une programmation ouverte à toutes les générations est ensuite proposée pendant les vacances scolaires. Chaque été, deux week-ends familles viennent compléter ces temps de découverte et de convivialité.

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

SORTIES CULTURELLES : La culture à portée de tous !

La MJC du Pays de Quintin propose des sorties une fois par mois pour découvrir des lieux culturels variés : spectacles, musées, théâtre, expositions... Les déplacements se font en minibus, dans une ambiance conviviale. Une programmation évolutive est proposée par le groupe de travail « Sorties culturelles », que vous pouvez rejoindre à tout moment !

Renseignements et inscriptions :

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



TOUS EN JEUX : Le jeu vient à vous

En partenariat avec l'ADMR et la ludothèque de Quintin, la MJC sillonne les communes du territoire pour proposer des temps de jeux de société aux familles, généralement après la sortie des écoles. Les dates sont fixées en lien avec chaque commune.

Vous souhaitez organiser une animation chez vous ? Contactez-nous !



COURS DE FRANÇAIS :

PARLER... LIRE ÉCRIRE LE FRANÇAIS

Avec Marie-France, Daniel, Nicole et Claudie, c'est possible & gratuit !

Tous les lundis de 10h à 12h : Salle de langues de la MJC

Vous arrivez en France ?



NUMÉRIQUE et 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 !

Le mercredi à la MJC sans rendez-vous de 14h à 17h.

Itinérance dans les mairies :

Le mardi au Vieux-Bourg de 9h à 12h.

Le jeudi au Foeil et à Plaine-Haute de 13h30 à 16h30.

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 vidéos, 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 - 02 96 68 15 68

Sur rendez-vous, le mardi après-midi tous les quinze jours.
Sous réserve : Jours et horaires supplémentaires.

Points Conseil Budget organisé Famille Rurale 22 - 06 99 17 48 16

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

Voisins de Panier : www.voisinsdepaniers.org

Association de consommateurs née en 2004, diffuse des paniers de produits locaux bio et durables d'une quarantaine de producteurs.
Drive paysans, livré à la MJC tous les vendredis après-midi.



AGENDA CULTUREL

MUSIQUE - SPECTACLES



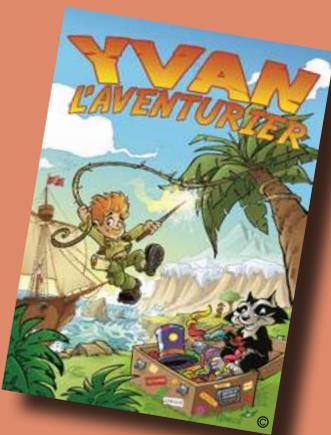
SPECTACLE MAGIE

Vendredi
17 octobre à 18h30



Rejoignez Yvan l'aventurier et ses aventures magiques.

Depuis le grenier d'Yvan, partez pour un voyage magique et devenez acteurs et rêveurs. Yvan aura besoin de vous pour mener à terme ses missions. Il peut parfois être maladroit mais heureusement la réactivité et l'intuition des enfants devraient nous l'espérons lui éviter des ennuis...notamment avec le cowboy...



DANSE et MUSIQUE "ON N'EST PAS DES GRENOUILLES"

Dans le cadre du festival De Beaux Lendemain

Mardi 25 novembre Séance scolaire

"On n'est pas des grenouilles" est un duo entre un danseur et un musicien.

Dans cette pièce, Thomas Guerry, questionne la faculté que nous avons à nous adapter à ce monde qui se dérègle progressivement...

Faire preuve d'adaptabilité face aux changements, c'est être en mesure d'adopter une attitude positive, confiante, nuancée et déterminée face aux changements et à l'incertitude. C'est également avoir la capacité de relever des défis, de rebondir face à des situations ou des contextes difficiles ou ambigus et générateurs de stress.

Les 2 danseurs/musiciens sur scène nous proposent un voyage dans lequel la relation des corps à la musique se déforme progressivement.



THEATRE

"LES PRINCESSES A PEU PRES"

Par la Cie Suzette and Co

Vendredi 5 décembre à 20h

Les Princesses à peu près, c'est un exutoire pour 2 comédiennes, un espace de liberté total. Elles jouent à tenter de coller aux représentations des figures de la féminité. Elles ont tout fait pour être belles, sexys, maternelles, sobres, gentilles... Mais elles n'y sont parvenues qu'à peu près... »



THEATRE "LE PROCESSUS"

Dans le cadre de la Programmation de La Passerelle

Mercredi 21 janvier 2026 à 20h

Fabien et Claire ont 15 ans. Ils sont amoureux et ça y est. Ils l'ont fait ! C'était il y a quinze jours et depuis Claire y pense tout le temps. Ce souvenir lui colle des papillons dans le cerveau. Mais aujourd'hui, c'est l'inquiétude qui prend le dessus.

Production Théâtre de Romette
Coproductions La Filature, Scène nationale - Mulhouse, Théâtre Le Forum - Fréjus, Théâtre de la Croix-Rousse - Lyon. Avec le soutien de La Chartreuse de Villeneuve-lez-Avignon (résidence d'écriture), Les Tréteaux de France - Centre Dramatique National, Les Plateaux Sauvages et la Maison des Métallois. Le Théâtre de Romette est conventionné par la DRAC Auvergne-Rhône-Alpes, la Région Auvergne-Rhône-Alpes et la Ville de Clermont-Ferrand. Le Théâtre de Romette est compagnie en résidence à Malakoff scène nationale et au Sémaphore à Cébazat. Johanny Bert est artiste associé au Théâtre de Gascogne - Mont-de-Marsan. Catherine Verlaquet est artiste complice de La Filature, Scène nationale - Mulhouse



SORTIES CULTURELLES (cf page 6)

N'hésitez pas à venir nous rejoindre le lundi 1er septembre 2025, 18h à la MJC pour découvrir la programmation envisagée du 1er trimestre autour d'un café de bienvenue.

Renseignements et inscriptions :

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



PROJECTIONS - DISCUSSIONS

Dans le cadre du festival Alimenterre

"Au foyer jeunes"

Mercredi 12 novembre 15h

"Manger pour vivre"

Vendredi 14 novembre 20h



Mois du film documentaire - Cinéma Le Rochonen

Nos vies adultes d'Alexandre Hilaire

mardi 25 novembre 20h

En 1997, Alexandre, le réalisateur de ce documentaire, a 17 ans. Il est en BEP Électronique à Tournon-sur-Rhône, en Ardèche. Il n'a pas choisi cette orientation. Passionné par le cinéma, il tourne alors « Meurtre noir », un thriller amateur, avec des élèves du lycée.

27 ans plus tard, il retrouve ces images et part à la rencontre de ceux qui avaient participé au tournage : quels adultes sont-ils devenus ? Quel regard portent-ils sur la filière professionnelle ?



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



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 :

Le b.a.-ba de la communication associative : fondamentaux et outils pratiques

- _ Mieux appréhender la communication associative
- _ Faire évoluer ses pratiques
- _ Identifier les outils les plus adaptés aux besoins de l'association.

Jeudi 18 septembre 2025 de 18h à 21h.

Statuts et gouvernance : quels rôles pour les dirigeants ?

- _ Connaître les fondamentaux de la loi de 1901, l'importance des statuts...
- _ Faire le lien avec les pratiques de son association.

Mercredi 5 novembre 2025 de 18h à 21h.

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

Samedi
6 septembre
de
10h à 17h



SALLE des FETES de LE FOEIL
Entrée gratuite

ORGANISÉ par la MJC
et la COMMUNE de LE FOEIL
30 à 40 ASSOCIATIONS PRÉSENTES



Guid'Asso
Information



SAINT
BRIEUC
ARMOR
AGGLOMÉRATION



MJC
Pays de Quintin

BIEN-ÊTRE

GYM D'ENTRETIEN
PILATES
STRETCHING
QI GONG
HATHA YOGA
SOPHROLOGIE
SPORT SANTE





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*

🏠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.



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)



SPORT SANTÉ - activités physiques adaptées avec une intervenante de la FF Sports pour tous

🏠MJC salle de danse
 📅Mardi - 🕒15h30/16h30 - 💶130€

NOUVEAU

Réveil articulaire et musculaire pour ensuite aller vers du renforcement musculaire, du travail cardio-vasculaire pour finir sur de travail d'assouplissement-détente.

Tous ces exercices sont adaptés à chacune et chacun. Idéal pour reprendre une activité physique régulière en douceur et adapté à son niveau.



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.



Stages VOIX et RELAXATION par le son *Virginie TRAN et Laurence DERUY*

🏠MJC salle de danse

Dimanche 23 novembre 9h30 à 12H30

Thème "bien entrer dans l'hiver", ce stage original mêle la voix, la sophrologie et les bains sonores.

Dimanche 7 mars 9h30 A 12h30

Thème "le réveil du printemps", ce stage allie voix, relaxation et bains sonores pour redynamiser notre organisme à la veille du printemps.



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

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

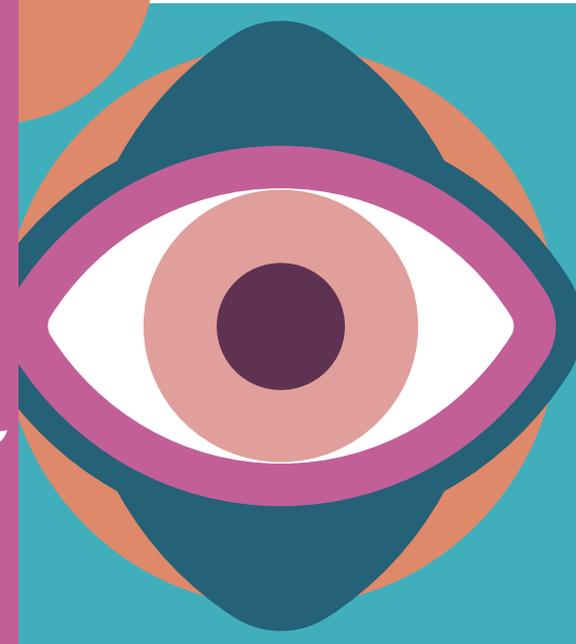


Groupama
la vraie vie s'assure ici

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

DANSE

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 - 💰 162€



CLASSIQUE Élémentaires 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 (à partir du CP)
📅 Mardi - 🕒 17h/18h - 💰 162€
Ados (collège - lycée)
📅 Mardi - 🕒 18h/19h15 - 💰 189€

Atelier chorégraphique (niveau supérieur)
📅 Mardi - 🕒 19h30/20h30 - 💰 189€



COURS SUPÉRIEUR CLASSIQUE F. FILATRE

🏠 MJC salle de danse
📅 Vendredi - 🕒 17h45/19h - 💰 189€

Atelier chorégraphique (niveau supérieur)
📅 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.

Possibilités de cours de zumba enfants et ados selon demandes, d'ouverture de bal de mariage : voir avec Fabienne FILATRE aux heures des cours de danse.



DANSE CONTEMPORAINE - Magali BLANC

🏠 MJC salle de danse
Eveil - 4/5 ans
📅 Samedi - 🕒 9h30/10h15 - 💰 153€

Initiation - 6/7 ans
📅 Samedi - 🕒 10h15/11h15 - 💰 162€

Contemporain 1 - 8/9 ans
📅 Samedi - 🕒 11h15/12h15 - 💰 162€

Contemporain 2 - 10/13 ans
📅 Samedi - 🕒 12h15/13h30 - 💰 189€



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

🏠 MJC salle de danse
10/12 ans
📅 Mercredi - 🕒 14h15/15h30 - 💰 174€

13 ans et +
📅 Mercredi - 🕒 15h30/17h - 💰 189€

E.Leclerc

SAINT-BRANDAN

Saint-Brandan / Quintin

www.leclercdrive.fr

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

 Les
Piscines 
OPHÉA 02 96 58 19 40

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ARTS PLASTIQUES

CIRQUE

COUTURE

JARDIN PARTAGÉ

LOISIRS CRÉATIFS

THÉÂTRE





ARTS PLASTIQUES - Aurélie RAVEL

Le Vieux-Bourg local multi associatif

6-11 ans

Mercredi - 10h/11h30 - 181€

MJC

Adulte

Lundi - 18h/19h30 - 181€

Dessins, peinture, acrylique, aquarelle et multi-techniques.



CIRQUE - Fanny KIRTZ

Salle Emmanuel Le Jean

2-4 ans parents/enfants

Mercredi - 16h15/17h - 153€

8-12 ans

Mercredi - 17h15/18h30 - 201€

12-16 ans

Mercredi - 18h30/20h - 261€

4-6 ans

Jeudi - 17h/18h - 174€

7-8 ans

Jeudi - 18h/19h - 174€

Cours adultes : pratique libre

Jeudi - 19h15/20h45 - 261€



COUTURE - Nelly LE GUILLOU

MJC grande salle

Adulte

Une semaine sur deux

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.

Grille tarifaire :

Tarif A : QF < 850 €

Tarif B : QF ≤ 851 € ≤ 1260€

Tarif C : QF > 1261 €



JARDIN PARTAGE - Espace collectif

Parc Roz Maria

Adulte

18€

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



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.



THÉÂTRE - Emma DELUCHEY

MJC grande salle

8/11 ans (primaires)

Jeudi - 17h45/19h - 144€

+ 11 ans (Collège, lycée)

Jeudi - 19h/20h15 - 144€

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

CASSE REGIONALE DE CREDIT AGRICOLE MUTUEL DES COTES D'ARMOR, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit - Siège social situé 11 rue du Parc, à la Croix-Tal, PLOUFRAGAN, 22098 SAINT-BRIEUC CEDEX 9. Tél. 02 96 40 22 22 - Site d'un agent local. Société de courtage d'assurance immatérielle agréée de l'ORIAS sous le n° 02 023 501, 777496179 R.C.S ST BRIEUC.

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTERET

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.jegoroche@axa.fr

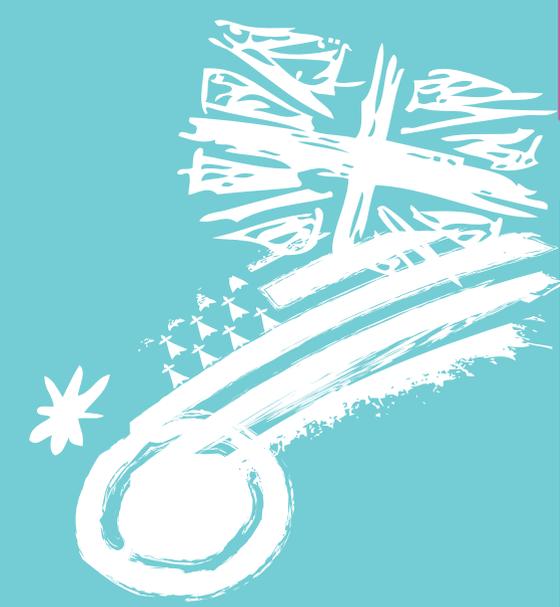
Assistance : **01 55 92 26 92**
AXA Banque : **09 70 80 80 88**



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

LES LANGUES

ANGLAIS
BRETON
CONVERSATION



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 - 8€

LES SPORTS

BADMINTON

BABY GYM

SAVATE - BOXE FRANCAISE

BOXE ANGLAISE

BASKET

CANOË KAYAK

FOOT SALLE

JUDO

MARCHE ACTIVE

TENNIS DE TABLE

TIR A L'ARC

LES

ASSOCIATIONS

Club de La Roche Longue

Club Cyclo

Compagnie de théâtre

Brigadier Quintin

DIVERS

Atelier costumes





BADMINTON

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

🏠 Salle Guy Bazin

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€

En jeu libre 🏠 salle Emmanuel Le Jean
Inscription sur What's App du club

📅 Lundi - ⌚ à partir de 20h15

📅 Mardi - ⌚ à partir de 20h15

📅 Vendredi - ⌚ à partir de 17h30

📅 Dimanche matin sur demande

BABY GYM - Marie LE COQ (BPJEPS AGFF)

🏠 Salle Emmanuel Le Jean

4/6 ans

📅 Samedi - ⌚ 10h/11h - 💰 162€

📅 Samedi - ⌚ 11h/12h - 💰 162€

SAVATE - BOXE FRANÇAISE BOXE ANGLAISE

Cédric **LANDREVILLE** (CQP AS savate boxe française et savate fitness, gant d'argent, Prévost Fédéral)

Responsables : Julie **HIOLLE**, Hugo **PIERRE**

🏠 Salle Tournemine

Boxe française - 18 ans 💰 102€

Boxe française + 18 ans 💰 120 €

Boxe anglaise 💰 141 €

Boxe française fitness +14 ans

📅 Lundi - ⌚ 19h/20h

Boxe française - 8/11 ans

📅 Mercredi - ⌚ 17h/18h

Boxe française - 12/15 ans

📅 Mercredi - ⌚ 18h/19h

Boxe française +16 ans

📅 Mercredi - ⌚ 19h/20h

Boxe anglaise +14ans

📅 Jeudi - ⌚ 19h/20h30



BASKET

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

🏠 Salle du Vau de Gouët

Horaires et jours identiques masculin/féminine :

MASCULIN

Loisirs mixte (à partir de 16 ans) 💰 70€

📅 Jeudi - ⌚ 19h15

Séniors (2007 et +) 💰 135€

📅 A définir

📅 Vendredi - ⌚ 20h45

U18 (2008-2009-2010) 💰 123€

📅 Mardi - ⌚ 19h30

📅 Vendredi - ⌚ 20h45

U15 (2011-2012) 💰 123€

📅 Mardi - ⌚ 18h15

📅 Mercredi - ⌚ 17h

U13 (2013-2014) 💰 123€

📅 Mercredi - ⌚ 18h15

📅 Vendredi - ⌚ 17h

U11 (2015-2016) 💰 123€

📅 Mardi - ⌚ 17h

📅 Vendredi - ⌚ 18h15

U9 (2017-2018) 💰 105€

📅 Mercredi - ⌚ 16h

U7 (2019-2020) 💰 105€

📅 Mercredi - ⌚ 16h

FEMININE

Loisirs mixte (à partir de 16 ans) 💰 70€

📅 Jeudi - ⌚ 19h15 💰 70€

Séniors (2007 et +) 💰 135€

📅 Mercredi - ⌚ 19h30

📅 Vendredi - ⌚ 19h30

U18 (2008-2009-2010) 💰 123€

📅 Mardi - ⌚ 19h30

📅 Vendredi - ⌚ 19h30

U15 (2011-2012) 💰 123€

📅 Mardi - ⌚ 18h15

📅 Mercredi - ⌚ 17h

U13 (2013-2014) 💰 123€

📅 Mercredi - ⌚ 18h15

📅 Vendredi - ⌚ 17h

U11 (2015-2016) 💰 123€

📅 Mardi - ⌚ 17h

📅 Vendredi - ⌚ 18h15

U9 (2017-2018) 💰 105€

📅 Mercredi - ⌚ 16h

U7 (2019-2020) 💰 105€

📅 Mercredi - ⌚ 16h

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

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

Responsable Axel Lozach : 06 83 21 41 91

Mail : mjcquintinbasket@gmail.com



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*

diplômé d'Etat DEJEPS, 5ème Dan et arbitre national.

☀Sur 3 communes : 📍186€

☐Lundi - ☀Plaintel salle des genêts d'or

☐Mardi - ☀Piédran 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

2021 - 2020

☀17h/18h

2019 - 2018 - 2017 - 2016

☀18h/19h

2015 - 2014 (benjamins)

2013 - 2012 (minimes)

cadets - juniors et séniors
☀19h/20h

MARDI - PLEDRAN

2019 - 2018 - 2017 - 2016

☀17h45/18h45

2015 - 2014

2013 - 2012 + cadets

☀18h45/19h45

MERCREDI - QUINTIN

2021 - 2020

☀13h50/14h50

2019 - 2018

☀14h55/15h55

2017 - 2016 (2015 à voir)

☀16h/17h

2015 - 2014 (benjamins)

2013 - 2012 (minimes)

+ cadets

☀17h05/18h05



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€

Adulte en autonomie

☐Dimanche - ☀16h - 📍18€



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

Préparation compétition ☐Vendredi - ☀18h/20h

Les adultes peuvent s'entraîner

☐Lundi/mercredi - ☀18h/20h

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

LES ASSOCIATIONS

- **CLUB DE LA ROCHE LONGUE** - *Marie-Paule LE RAY*

☐Jeudi - ☀14h/18h - Scrabble, jeux de cartes et jeux de boules.

- **CLUB CYCLO**

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

- **COMPAGNIE DE THEATRE BRIGADIER QUINTIN** - *compagniedubrigadierquintin@laposte.net*

Leïla KHELIFATI - Germaine HERVO : 06.71.26.81.52

Préparation d'un spectacle de théâtre joué au 1er trimestre 2026

DIVERS

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

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





Educ Pop Création Culture
Savoirs Agir



Emancipation



Citoyens

Outils



Actions



Partage



MJC du Pays de Quintin

Les Quinconces - 22800 QUINTIN

02 96 74 92 55

direction@mjc-quintin.fr

www.mjcdupaysdequintin.fr

