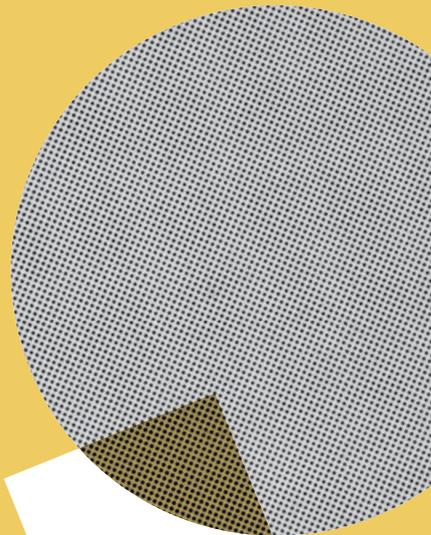


2016 / 2017



**maison  
de la culture  
et des loisirs  
de metz**



# Accueil du public

## Dès le mardi 30 août / 14h

Lundi > vendredi : 10h > 12h / 14h > 18h

## À partir du lundi 19 septembre

Lundi : 16h > 20h30

Mardi > vendredi : 10h > 12h / 14h > 20h30

Samedi : 14h > 18h

## Période de vacances scolaires\* :

Lundi : 14h > 18h

Mardi > vendredi : 10h > 12h / 14h > 18h

\* Se référer au calendrier de l'Éducation Nationale

L'adhésion annuelle est de 18 euros

Les activités reprennent le 19 septembre (sauf exceptions).

Certains horaires seront fixés en fonction des réunions d'information.

La MCL est agréée par le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des sports en tant qu'association de jeunesse et d'éducation populaire.

La MCL est soutenue par la ville de Metz, le Conseil Départemental de la Moselle, la région Grand-Est et l'État.

Elle est adhérente à la Fédération Française des Maisons des Jeunes et de la Culture.



### Conseil d'administration (saison 15-16)

#### Présidente

Marie Bragard

Vice-Présidente

Chantal Colin

Vice-Président, Trésorier-Adjoint

Fabrice Monteiro

Trésorière

Françoise Amet

Secrétaire

Yvette Cannavo

Secrétaire-Adjointe

Anne-Charlotte Migniot

Asseseurs

Alexandra Gérard

Annie Hommel

Anthony Mussard

Georges Tourret

### Équipe permanente

#### Directeur

Pierre Waeckerlé

Médiatrice culturelle

Alexandra Dubourdieu

Accueil & Secrétariat

Graziella Perrone

Entretien

David Clerget

Chargé de communication

Paul Chaya

Équipe animation-enfance

Elisabeth Lenda

Hélène Mauss

Jerôme Velvelovich

Julien Cuttitta

Halima Hallouch

Amandine Gordillo

Dimitri Massing

Radia Belmekki

# Éditorial

La MCL a obtenu la saison dernière le label Scène Culturelle de Proximité pour sa participation par le biais de son projet à la démocratisation de la culture. Nous y voyons là une reconnaissance de notre travail d'accueil, de rencontre et de diffusion de toutes les pratiques artistiques contemporaines et cela nous encourage à tenter des expériences artistiques et à vous les présenter dans et hors nos murs. Plus que jamais, nous croyons que la culture et la pratique artistique sont des remparts contre le repli sur soi et les phobies de tous ordres et, forts de ce label, nous allons continuer notre travail d'éducation populaire.

Ainsi, nous allons poursuivre le développement de nos actions en direction de l'enfance et de la jeunesse, l'avenir de notre monde, en augmentant encore l'offre de nos activités péri et extra-scolaires (ACM, stages artistiques et mercredis éducatifs dès que nous obtiendrons les locaux adéquats pour les mettre en œuvre).

Au Relais, nous allons tenter de nouvelles expériences, avec entre autres :

– Scènes en Construction qui permettra aux amateurs et aux professionnels de se rencontrer sur scène, en partenariat avec les Bibliothèques-Médiathèques de Metz

– des soirées vidéo, avec deux dates proposées par les Yeux de l'Ouïe

– du cinéma avec « le jour le plus court », consacré aux courts-métrages en compagnie de l'association Cycl'One.

Notre galerie continuera de vous accueillir en proposant une programmation toujours très diverse, proposant des regards différents et complémentaires sur le monde qui nous entoure. Nous offrirons en outre aux publics scolaires des ateliers de sensibilisation à ces différentes formes d'art visuel.

Enfin, cette saison verra l'apparition du mime dans notre catalogue d'activités, le retour de l'œnologie, le développement des ateliers de théâtres, de danses, d'écriture et de musique. Au cours de la prochaine saison nos adhérents danseurs auront la joie de découvrir notre nouvelle salle de danse de 110 mètres carrés, que nous attendions tous depuis de nombreuses années, Et naturellement, notre maison accueillera des conférences sur l'histoire de l'art, des débats, des résidences artistiques, comme par le passé.

Cette saison s'annonce déjà riche et diversifiée et au nom des bénévoles et des personnels de la MCL, je vous souhaite bonne lecture de notre plaquette, en attendant de vous voir nous rejoindre au gré de vos passions et de vos envies!

**Marie Bragard, présidente**

# Le Relais

## Ouverture de saison

Samedi 24 septembre 2016 / 18h30

### Jo Cimatti

Véritable orfèvre des studios d'enregistrement, c'est sur scène que Jo Cimatti prend toute son ampleur. Une voix unique, un jeu possédé et une présence habitée rendent son rock organique et puissant.

### Mira Cetii

C'est les pieds dans la boue et la tête dans les étoiles qu'elle nous expose ses chansons douces comme de l'écorce et électriques comme des lucioles.

### Melvyn

Né de quelques compos à quatre accords, Melvyn mâche ses influences pour recracher son idée de la musique, en passant par la pop et le rock et le punk mélo aux accents folk.

### Funky Corbillard Club

Ce quatuor a pour objectif de mélanger styles, rythmes, tempos... pour finalement proposer un rock parsemé de riffs funky.



# Musique

## Starcover : David Bowie

Samedi 8 octobre 2016 / 20h

En version parodique, minimaliste ou solennelle, la scène messine reprend Bowie avec des formations éphémères ou existantes. Chaque groupe proposera 3 titres du *Thin White Duke*. Concert suivi d'un DJ set «vinyl only».

Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres

## Marc Petiguyot

Samedi 19 novembre 2016 / 19h > 21h

Un équilibre à la fois étrange et évident, chaud et froid, entre le rock distendu et un folk quasi atmosphérique. «Guitares amples, voix rocailleuses, grandes chansons» Libération.

## Starcover : Depeche Mode

Samedi 25 mars 2016 / 20h

Le plus grand groupe anglais des années 80/90 revu et corrigé par des musiciens messins. Qui osera reprendre «Personal Jesus»? Concert suivi d'un DJ set «vinyl only».

Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres

## Soirée mélomanes en vinyles #3

Samedi 8 avril 2017 / 19h

Partages de trésors issus de discothèques personnelles dans le cadre du Disquaire Day Expositions / Concert / Écoutes musicales / DJ'S / Ateliers / Conférences

En partenariat avec Les Bibliothèques – Médiathèques de Metz, La Face Cachée, le Discover

Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres

## Scènes en construction

Samedi 20 mai 2017 / 18h

Scènes ouvertes musicales, rencontres amateurs et professionnelles

En partenariat avec les Bibliothèques – Médiathèques de Metz dans le cadre de nos scènes ouvertes

## «The Wall» présente Sunday!

Dimanche 11 juin 2017 / 10h > 20h

Qui n'a jamais rêvé du dimanche parfait ? Celui qui réunirait des amis, le soleil, de la musique, une exposition, un barbecue, des gâteaux, des activités pour les enfants... Pour cette première édition de «Sunday!», «The Wall» s'associe à la MCL pour proposer une journée entre musique(s) électronique(s) et photographies d'architecture, le tout accompagné de restauration sucrée et salée toute la journée ainsi que d'ateliers ludiques pour les petits.

Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres



# Théâtre

## Ma nostalgie Cie Astrov

Samedi 5 novembre 2016 / 19h > 21h

Richard nous plonge dans sa propre histoire, ses galères, ses anecdotes, ses colères et ses révoltes.

Texte : Julien Bissila, Richard Adam Mahoungou

Mise en scène : Jean de Pange, Claire Cahen

Avec Richard Adam Mahoungou,

artiste conteur congolais et réfugié politique

Durée : 1h10

## Soirée découverte jeunes talents / humour

Samedi 14 janvier 2017 / 19h > 21h

En partenariat avec le tremplin d'humour le «Clou's Up» et la MJC Pichon (Nancy)

Dans le cadre de nos scènes ouvertes

## Un cabinet pour deux

Samedi 11 février 2017 / 19h > 21h

Un cabinet pour deux est une comédie fraîche et dynamique. C'est l'histoire d'une rencontre, une rencontre entre deux personnages que tout sépare et qui va donner lieu à des situations tantôt loufoques, tantôt tendres mais toujours pleines d'humour.

De et avec Fred North et Aurore Fontanelle

Durée : 1h

# Le Relais

## Travail autour de Hamlet Machine

**Samedi 1er avril 2017 / 19h > 21h**

Texte d'Heiner Müller mis en scène par Amar Bellal  
Théâtre / Danse

En résidence à la MCL, Amar Bellal partagera avec nous son obsession pour un texte de Heiner Müller «Hamlet Machine».

Dans le cadre de nos laboratoires d'artistes

## Le monte-plats Cie l'Autre Scène

**Samedi 6 mai 2017 / 19h > 21h**

«Ben et Gus, deux tueurs à gages, attendent leur client dans un sous-sol. Pendant l'attente, ils bavardent et se disputent comme deux commerciaux qui cherchent à tuer le temps. C'est alors qu'un monte-plats, qu'ils n'avaient pas remarqué auparavant, se met en marche...». Pourquoi ces deux hommes attendent-ils ? Qui doivent-ils exécuter ? D'où viennent les ordres ? Le pouvoir et les problèmes de communication sont au cœur du texte d'Harold Pinter.

Mise en scène : Anne Clauss-Weinberg  
Avec Michel Olesinski et Jean-Luc L'Hôte  
Durée : 1h15

## Le Minou

**Jeudi 20 octobre + 24 novembre 2016 / 20h30**

**Samedi 7 janvier + 4 février 2017 / 20h30**

Théâtre d'improvisation

Le Minou vous invite au voyage lors de ses spectacles improvisés. Pièces, concepts, matches, laissez-vous embarquer par le grain de folie des improvisateurs. Entre rêves, émotions et fous rires, venez vivre avec nous les moments intenses du théâtre d'impro.

Dans le cadre de nos scènes ouvertes

# Théâtre



# Vidéo

## Les Yeux de l'Ouïe Apéro vidéo

**Samedi 3 décembre 2016 / 19h > 21h**

Le collectif a été créé en 1997 en région lorraine pour développer la diffusion et la création vidéo, ainsi que les formes visuelles, sonores et performatives qui y sont associées.

Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres

## Le jour le plus court

**Vendredi 16 décembre 2016 / 19h**

Soirée festive de projection d'une sélection de courts-métrages enfants et adultes dans le cadre de l'événement national organisé par le Centre National de la Cinématographie.

En collaboration avec l'Association Cycl'One.

Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres

## Les Yeux de l'Ouïe La nuit vidéo

**Samedi 11 mars 2017 / 19h**

Le collectif renouvelle sa démarche de création et de diffusion des images en mouvement dans leur dimension multiforme ; art vidéo, documentaire de création, cinéma élargi, installations audiovisuelles, sonores ou multimédia, performances... Autant de propositions singulières ou collectives, de regards portés sur notre époque, de prises de positions revendiquées ou suggérées... À ces modes de diffusion ouverts et originaux, le collectif invite des publics divers à faire l'expérience d'autres écritures audiovisuelles moins familières.

Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres

# Calendrier

## 2016

Samedi 24 septembre / 18h30 / Ouverture de saison

Samedi 8 octobre / 20h / Starcover : David Bowie

Jeudi 20 octobre / 20h30 / Le Minou

Samedi 5 novembre / 19h > 21h / Ma nostalgie

Samedi 19 novembre / 19h > 21h / Marc Petiguoyot

Jeudi 24 novembre / 20h30 / Le Minou

Samedi 3 décembre / 19h > 21h / Les yeux de l'ouïe

Vendredi 16 décembre / 19h / Le jour le plus court

## 2017

Samedi 7 janvier / 20h30 / Le Minou

Samedi 14 janvier / 19h > 21h / Jeunes talents humour

Samedi 4 février / 20h30 / Le Minou

Samedi 11 février / 19h > 21h / Un cabinet pour deux

Samedi 11 mars / 19h / Les Yeux de l'Ouïe

Samedi 25 mars / 20h / Starcover : Depeche Mode

Samedi 1er avril / 19h > 21h / Travail autour de Hamlet Machine

Samedi 8 avril / 19h / Soirée mélomanes en vinyls #3

Samedi 6 mai / 19h > 21h / Le monte-plats

Samedi 20 mai / 18h / Scènes en construction

Dimanche 11 juin / 10h > 20h / «The Wall» présente Sunday !

Juin / Représentations des ateliers théâtre

Juin / 20h / Gala de danse moderne

Dimanche 25 juin / 14h / MCL live 2017

# Galerie



## Participatif : le défi économique, humain et écologique de l'habitat

1er octobre > 10 novembre 2016

Vernissage : mercredi 5 octobre / 18h30

Exposition produite par la Maison de l'Architecture de Lorraine, en partenariat avec la revue d'A. Direction scientifique : Raphaëlle Saint-Pierre. La Maison de l'Architecture de Lorraine est soutenue par le Conseil Régional de l'Ordre des Architectes de Lorraine, le ministère de la Culture et la région Grand Est.

## Brin & E Photographies, poèmes touchés et œuvres amies

26 novembre 2016 > 13 janvier 2017

Vernissage : vendredi 25 novembre / 18h30



## Amandine Hoelken « Punks à chiens »

4 février > 16 mars 2017

Vernissage : vendredi 3 février / 18h30

En partenariat avec l'association Le Cri des Lumières - Lunéville

## Sun Mi Kim

25 mars > 4 mai 2017

Vernissage : vendredi 24 mars / 18h30

En partenariat avec la galerie Lelia Mordoch - Paris



## François Betting

13 mai > 22 juin 2017

Vernissage : vendredi 12 mai / 18h30



## La galerie des petits

25 Juin > 13 juillet 2017

Vernissage : dimanche 25 juin / 18h

# Spectacles jeune public

## Un chant de Noël

Samedi 17 décembre 2016 à 14h30

Tout public, conseillé à partir de 7 ans | 45 minutes

Conte musical de Charles Dickens

par la Compagnie Entre les Actes

Mis en scène et conté par Marie-Pierre Mazzarini

Création musicale de Charles Kieny

Charles Dickens adore les histoires de fantômes. Ses spectres sont parfois terriblement inquiétants et parfois comiques. *Un chant de Noël* raconte l'histoire d'Ebenezer Scrooge, un vieil Harpagon. Il déteste tout, et particulièrement Noël, ce «jour où vous vous trouvez plus vieux d'une année et pas plus riche d'une heure». Bref, Scrooge est un affreux. Un moment plein d'humour, de suspens, de tendresse et d'humanité.

Réservation conseillée

## Contes & légendes du Viêt Nam

Samedi 4 mars 2017 à 14h30

À partir de 5 ans | 45 minutes

Contes musicaux par le Chat Dame

Mise en scène, musique et jeu : Benoît Charrier

Il s'agit d'une adaptation de contes aussi anciens que le Viêt Nam, qui ont volé de bouche en bouche, évoluant au fil du temps et de leurs interprètes. Au delà du récit, ces légendes extraordinaires seront illustrées par un procédé de pochoirs mis en lumière, une ambiance douce et sobre qui laissera toute sa place à l'imagination. Le spectacle aborde la culture et les traditions vietnamiennes sous un angle mythique et poétique, le tout rythmé au son de la clarinette et de la guitare.

Réservation conseillée

## Ich auch

Samedi 13 mai 2017 à 14h30

De 1 à 7 ans | 30 minutes

Spectacle muet et visuel qui explore de façon poétique

les émotions universelles : la joie, la peur, la tristesse

et la colère par la Compagnie le Tourbillon

Mis en scène et jeu par Nathalie Galloro et Laurent Varin

Dès que la joie se lève, tout s'élargit. La peur est souvent précédée de l'étonnement, dont elle est proche. La colère quand je ressens une tension interne qui me pousse à agir, à monter le ton de ma voix, à froncer les sourcils, à envoyer à l'autre des mots qui font mal et parfois même des coups... La tristesse, ces pertes, ces cassures qui permettent de grandir, de progresser et de s'autonomiser...

Réservation conseillée

Chaque spectacle sera suivi d'un goûter thématique et d'une rencontre/atelier avec les artistes des compagnies.

# Stages jeune public

## Vacances d'automne

### Le corps en pratique - jeux et expressions

Mime corporel dramatique

Lundi 24 > vendredi 28 octobre 2016 (14h > 17h)

10 enfants de 5 à 8 ans

Intervenante : Amandine Dufour-Galante, mime corporel dramatique,  
issue de l'École Internationale de Mime Corporel Dramatique, Ateliers de Belleville

Découvrir le mime corporel dramatique. Poésie et maîtrise du mouvement. Par l'apprentissage de l'articulation du mouvement, son rythme, sa musicalité, l'acteur développe une présence corporelle personnelle et forte. Découvrir les possibilités d'expression de chaque partie du corps, les mettre en mouvement pour créer des histoires, faire partager du rêve. Faire de l'ordinaire l'extraordinaire. Pour que le corps rayonne sur le plateau.

**EXPLORATION,  
DÉCOUVERTE ARTISTIQUE  
ET INITIATION TECHNIQUE**  
Les stages artistiques seront  
en lien avec les thématiques  
des spectacles jeunes publics proposés  
sur la saison 2016 | 2017.

ateliers  
de  
sensibilisation  
aux  
arts visuels

### La scénographie : Technique et création d'un décor de théâtre

Arts visuels

Lundi 24 > vendredi 28 octobre 2016 (14h > 17h)

8 enfants de 8 à 12 ans

Intervenante : Yvette Svakacs, artiste plasticienne

L'atelier consiste dans la création et la réalisation de la scénographie pour un conte musical : *Un chant de Noël* de Charles Dickens.

Pour la création des décors le langage plastique sera choisi selon le thème et nous utiliserons plusieurs matériaux : carton, tissu, encre visible à la lumière noire, fausse neige... Les décors seront de grandes dimensions et plusieurs techniques (peinture, collage, la technique du trompe-l'œil, le découpage...) seront employées pour la fabrication.

Les enfants inventeront et construiront les décors qui serviront à la représentation jeune public du spectacle *Un conte de Noël* de Charles Dickens par la compagnie Entre les actes. Ce spectacle se jouera le samedi 17 décembre 2016 à 14h30 à la MCL. Les enfants du stage seront invités à découvrir leurs créations mises en scène dans ce spectacle professionnel.

**D'autres stages se dérouleront pendant les vacances d'hiver et de printemps.**

Nous proposons, en collaboration avec l'Éducation Nationale, et toute la saison, des ateliers pédagogiques en lien avec les expositions présentées à la Galerie Raymond Banas. Notre démarche a pour objectif la médiation de l'art en direction du plus grand nombre, en particulier des publics éloignés de la culture, des établissements scolaires, des jeunes, et enfin, en direction des publics en situation de handicap social ou sanitaire. Encadrées par un intervenant spécialisé, ces rencontres sous forme d'ateliers plastiques se déroulent au sein de la galerie, plongeant ainsi les participants au cœur d'un univers artistique où le regard individuel, l'échange et la création sont stimulés.

### La galerie des petits

**25 Juin > 13 juillet 2017**

**Vernissage : dimanche 25 juin / 18h**

Cette exposition, réalisée pendant l'année scolaire 2016-2017 par les enfants, soit lors du périscolaire du soir dans les écoles des Isles et du Fort Moselle, soit lors de nos stages artistiques, sera visible à la galerie Raymond Banas jusqu'au 13 juillet 2017.

# Animations jeune public

## L'enfance de l'art Centres aérés artistiques

Pour la saison 2016/2017,  
la MCL ouvre trois centres aérés :

- Vacances d'automne / jeudi 20 > vendredi 28 octobre 2016
- Vacances d'hiver / lundi 13 > vendredi 24 février 2017
- Vacances de printemps / lundi 10 > vendredi 21 avril 2017

Nos centres de loisirs artistiques accueilleront 25 enfants maximum de 6 à 12 ans sur l'ensemble de la journée de 8h30 à 17h30 (possibilité d'accueil de 8h à 18h30). Le thème des accueils de loisirs sera développé en lien avec les résidences d'artistes prévues à la MCL ou en lien avec la programmation de la Galerie d'art.

## Mercredis éducatifs

La MCL prévoit l'ouverture des mercredis récréatifs dans le courant de la saison 2016-2017 afin d'accueillir vos enfants à partir de la maternelle, dès que possible d'un point de vue réglementaire.

Toutes les informations relatives aux mercredis seront disponibles à l'accueil de la MCL, auprès de l'équipe d'animation ou via le site internet.

## Accueil périscolaire

La MCL organise les accueils périscolaires du soir de l'école des Isles et de l'école du Fort Moselle. Les animations se dérouleront dans les locaux scolaires. Horaires des accueils en temps scolaire : les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h45 à 18h45.

## Vacances d'été animations estivales 2017

La MCL proposera une vingtaine d'ateliers artistiques – des arts visuels aux arts vivants - tout au long du mois de juillet 2017, dans le cadre des Animations Estivales de la Ville de Metz. Ces ateliers seront ouverts aux enfants et adolescents de 5 à 16 ans.

**À partir de 8 ans**  
1 samedi par mois  
de 14h à 17h

## Atelier de Musiques Actuelles (A.M.A)

**Stéphane Monbel**

Si vous avez toujours rêvé de faire partie d'un groupe et que vous êtes déjà inscrits à un cours du pôle musiques actuelles de la MCL, rejoignez-nous. Les morceaux travaillés toute l'année seront présentés lors du MCL Live qui marque la fin de la saison.

**À partir de 8 ans**

Horaires déterminés à la rentrée  
Renseignement à l'accueil

## Basse

**Intervenant non déterminé**

Cours de basse individuels d'une durée de 30 minutes. Apprentissage des techniques et de la théorie liées à l'instrument. Pédagogie basée sur l'évolution et les besoins de chacun.

**À partir de 8 ans**

Jeudi : 14h / 21h  
Vendredi : 14h / 21h

## Batterie

**Alexandre Marchand**

Cours individuels hebdomadaires de 30 minutes basés sur l'étude des rythmes, la lecture du solfège rythmique, le travail d'indépendance et de coordination. Application musicale sur playback, tous styles (rock, soul, funk, blues, jazz, latin, samba, etc.). Activité adaptée à chacun, accessible aux débutants comme aux initiés.

**À partir de 12 ans**

Mardi et jeudi  
À partir de 16h

## Chant

**Aurore Reichert**

Cours semi-collectifs de 3 à 4 personnes. Apprendre à respirer, à développer et poser sa voix à travers des exercices, des jeux et des reprises de chansons. Tout cela dans des conditions professionnelles : petite scène, sono et jeu de lumières afin de préparer les projets de fin d'année.

**À partir de 8 ans**

Lundi : 16h / 21h  
Mercredi : 14h / 21h  
Jeudi : 14h / 21h

## Guitare

**Jo Cimatti & Lionel Fehr**

Cours individuels de 30 minutes, basés sur les différentes techniques de l'instrument, la théorie musicale, et les différents styles de musique moderne (musiques actuelles, jazz, classique, improvisation, ...). Exprimez-vous en solo ou en groupe et n'oubliez pas de vibrer.

**À partir de 4 ans**

Mercredi : 10h / 21h

## Piano

**Isabelle Roediger**

Cours individuels hebdomadaires de 30 minutes. Cours personnalisés comprenant du solfège, répertoire varié, classique et actuel. Petits et grands vont pouvoir s'adonner aux joies du piano.



## Adultes / adolescents

Lundi : 16h / 18h  
Mardi : 19h / 21h  
Mercredi : 19h / 21h

### 1001 dessins

**Kayla Steel-Folliot**

Poisson-clown à l'aquarelle, fusain, théorie des couleurs, New York à l'encre de Chine, portrait au simple crayon de papier et pastels de toutes sortes. Les débutants découvrent tandis que d'autres développent une série d'illustrations, réalisent un conte, ou crayonnent nonchalamment.

## Adultes / adolescents

Mardi : 19h / 20h30

### Atelier B.D.

**Jean Chauvelot**

Pas un cours à proprement parler, il s'agit plutôt d'un atelier de rencontre, de pratique et de discussion autour de la bande-dessinée et plus largement de « raconter des histoires avec des images ». Dans la mesure du possible les résultats de l'atelier feront l'objet de l'impression d'un petit fanzine.

## Adultes / adolescents

Lundi : 19h / 21h

### Calligraphie

**Jeanine Sold**

Venez découvrir les écritures d'autrefois, vous y ressourcer et développer votre créativité. Les instruments et pigments utilisés sont divers : plumes, calames, pinceaux... pour vous permettre de franchir les limites de l'écriture et passer dans le monde de la calligraphie.

## Adultes

Mardi : 14h15 / 16h45  
Jeudi : 14h15 / 16h45  
1 jeudi matin par mois  
9h / 14h

### Encadrement d'art

**Marie Javanaud**

Réalisez vous-même vos encadrements adaptés à votre décoration en laissant libre cours à votre imagination.

## Adultes

Débutants - jeudi : 18h30 / 20h30  
2<sup>e</sup> année - jeudi : 18h30 / 20h30  
3<sup>e</sup> année - mercredi : 18h30 / 20h30  
Avancés : mardi : 18h30 / 20h30  
ou mercredi : 14h30 / 16h30

### Ikebana – art floral japonais

**Paola D'Andrea / Christiane Vuinée**

Réaliser des compositions végétales dans le respect de la tradition japonaise est le support de cette discipline. La recherche de la sobriété et de l'harmonie est primordiale.

## 6-12 ans

Mercredi : 14h / 16h

### Peinture & dessin – enfants / ados

**Kayla Steel-Folliot**

Découvrir les crayons aquarelles, le calame, le dessin, les encres puis s'émerveiller à créer en choisissant un thème, un moyen : animaux fantastiques, collages, supers héros, peinture impressionniste, drôle de portrait, modelage, c'est selon chacun...

# Arts visuels

**Adultes / adolescents**

Jeudi : 14h30 / 16h30  
ou 18h / 20h

## Peinture, images & cie

**Kayla Steel-Folliot**

Peinture acrylique ou série de dessins grand format pour les uns, découverte des pastels, de la perspective ou de l'aquarelle pour d'autres, édition d'un livre d'images, de collage, de poésie, avec (ou sans) l'aide de l'ordinateur... à nous de rêver en couleurs.

**Adultes / adolescents**

Débutants - lundi : 19h30 / 21h30  
Confirmés - mardi : 20h30 / 22h30

## Photographie

**Arnaud Bantquin**

Faites la paix avec votre appareil photo pour enfin réussir les images dont vous rêvez. Vous apprendrez grâce à ce cours à mettre la technique photographique au service de votre créativité et à faire de votre boîtier le prolongement de votre regard.

**Adultes**

1 jeudi sur 2 : 20h / 22h

## Réalisation cinéma

**Association Cycl'One**

Vous rêvez de mettre en image le fruit de votre imagination ? L'atelier cinéma a pour objectif de vous accompagner au fil des trois saisons de l'année 2016/17 à l'écriture, la pré-production, le tournage jusqu'au montage d'un court métrage dans les mêmes conditions et avec les mêmes outils que dans le monde professionnel.

**Adultes**

1 mercredi sur 2  
18h / 20h

## Vitrail d'art

**Jean-Marc Nurdin**

Dans une ambiance détendue, venez nous rejoindre pour découvrir la technique du vitrail. Réaliser sa pièce unique personnalisée : on vous attend.



# Théâtres...

6-10 ans

Mercredi : 14h / 15h

## Théâtre enfants

**Marie-Pierre Mazzarini**

Pour tous les curieux souhaitant découvrir et pratiquer les différentes techniques du comédien. Jeux, improvisations et répétitions d'un spectacle qui sera présenté à mi-chemin de l'année puis intégralement en fin de saison.

11-14 Ans

Mercredi : 15h / 16h30

## Théâtre pré-adolescents

**Marie-Pierre Mazzarini & Ludovic Gérastrate**

Pré-adolescent, post-enfant, cela ne veut pas dire qu'il y a des ados qui courent dans les prés, ou des enfants qui vont à la poste... Mais de « curieux êtres » prêts à se transformer en animal, en végétal, voire même en minéral. De « curieux êtres » dont l'enfance affronte l'adolescence et vice versa. De curieux êtres pouvant être princesse, cow-boy, super-héros... Défendant les causes écologistes, les droits de l'homme... S'interrogeant sur la condition humaine, sur la misère, sur l'injustice... BREF ! Les pré-ados sont parfois casse-pieds, mais ils ont tellement de choses à dire et à exprimer. Le théâtre aussi...

15-17 Ans

Vendredi : 18h / 20h

## Théâtre adolescents

**Ludovic Gérastrate**

Les adolescents sont des rêveurs, des inventeurs, des révoltés, des indignés, des utopistes... Tout ce que les adultes ont perdu en cours de route (ou enfoui très profondément) et que le théâtre, parfois, aide à retrouver. Jeunes hommes, jeunes filles, le théâtre est en marche, il n'attend plus que vous !

Adultes

Groupe 1 - lundi : 18h30 / 20h30

Groupe 2 - lundi : 20h45 / 22h45

## Café-théâtre

**Dominique Marini**

S'exprimer, jouer, se faire plaisir sur une scène en travaillant des textes courts qui seront représentés, plus dans la veine café-théâtre que théâtre pur, en mettant une petite claque aux conventions classiques ? C'est ici !

Adultes

Mardi : 20h / 22h30

## Théâtre adultes

**Ludovic Gérastrate**

Approchez, approchez, entrez dans l'aventure, la porte de l'imagination est grande ouverte, tout existe, rien n'existe... ça apparaît, ça disparaît... un groupe entre, un autre en sort. Et pourtant, ceci n'est pas de la magie : c'est du théâtre !

Adultes / adolescents

Mercredi : 20h / 22h30

## Théâtre de rue

**Julien Daroles**

Au travers de techniques d'improvisation issues de traditions telle la *commedia dell'arte* ou d'approches plus contemporaines, cet atelier vous propose de construire quoi ? Un spectacle ? Des performances ? Sous quelles formes ? Dans ou hors les murs ?

**Dès 4 ans**  
8 ans (CE2) / lundi  
Débutants adultes / lundi  
Cardio / lundi  
7 ans (CE1) / mardi  
11 / 12 ans (6<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>) / mardi  
13 / 14 ans (4<sup>e</sup>-3<sup>e</sup>) / mardi  
Éveil 4 / 5 ans / mercredi  
6 / 7 ans (CP – CE1) / mercredi  
8 / 9 ans (CE 2 - CM1) / mercredi  
Initiation 6 ans (CP) / jeudi  
Adultes initiés / jeudi  
9 / 10 ans (CM1-CM2) / vendredi  
15 / 18 ans / vendredi  
Étudiants / vendredi

## Danse moderne

**Florence Gotti**

« Il n'y a pas de frontières entre les styles, il n'y a qu'une seule danse :

La Danse. » Desmond Richardson

Techniques classique, contemporaine ou moderne / jazz ; pourquoi cloisonner alors que les trois offrent une vraie richesse d'expression et un travail à multiples facettes sans considérations de styles ou d'écoles. C'est ce que vous pourrez découvrir ou affiner dans ces cours de danse moderne, quel que soit votre niveau.

**Adultes**

Mardi : 19h / 20h30

Cette activité se déroule dans la salle de danse de l'école des Îsles

## Danse salsa cubaine

**Isabel Wuairy**

Cours qui s'adresse à tous les publics. Danse dynamique, joyeuse, festive et de partage.

**Adultes / adolescents**

Mardi : 17h30 / 18h30

Jeudi : 10h / 11h

Le mardi, cette activité se déroule dans la salle des coquelicots au Pontiffroy 1 rue Saint-Clément

## Hatha yoga

**Christiane Gasser**

Par son enseignement éloigné de tout ésotérisme et mysticisme le yoga favorise la maîtrise de soi et aide à la gestion du stress. Pas besoin d'être souple pour faire du yoga, c'est le yoga qui assouplit. Une séance consiste en une série d'étirements simples pour étirer, soulager toute la chaîne neuromusculaire du dos, masser, tonifier et dérouiller toutes les articulations. La pratique du yoga amène une stimulation de toutes les fonctions intellectuelles et un apaisement de tout le système nerveux.

**À partir de 5 ans**

Mercredi : 16h / 17h30

## Initiation yoga pour les enfants

**Judith Brossier**

Il s'agit sous forme d'ateliers d'initier les enfants au yoga à travers des exercices simples de respiration et de relaxation.

**Adultes / adolescents**

Lundi : 18h15 / 19h30

Vendredi : 10h15 / 11h30

Le lundi, cette activité se déroule dans la salle des coquelicots au Pontiffroy 1 rue Saint-Clément

**Adultes / adolescents**

Mercredi : 18h / 19h

ou 19h / 20h

**Adultes / adolescents**

Lundi : 18h / 19h

**Adultes / adolescents**

Mercredi : 18h45 / 20h

Cette activité se déroule dans la salle des coquelicots au Pontiffroy 1 rue Saint-Clément

## Qi gong

**Caroline Touchette**

Le Qi (se prononce Chi) Gong (se prononce Kung) est un art de détente et de santé destiné à entretenir la vitalité en réunissant le mouvement, la respiration maîtrisée et la concentration de l'esprit. Il est basé sur des mouvements associés à la respiration, des postures et des enchaînements qui sont reliés aux centres d'énergies et aux trajets des méridiens qui agissent précisément sur les organes du corps et leurs fonctions.

## Relaxation

**Arielle Legrand**

La relaxation est un travail de respiration, de conscience du corps, de visualisation et de verbalisation. Animée par une professionnelle diplômée, les séances de groupe amènent chaque participant à travailler sur la gestion de ses émotions, libérer son stress, et diminuer ses tensions tant mentales que physiques. Une demi-heure de relaxation est égale à 2h de sommeil.

## Stretching

**Christiane Gasser**

Étirements de toute la chaîne neuromusculaire du dos. Libération de toutes les articulations. Muscle et renforce toute la zone abdominale.

## Vinyasa yoga

**Judith Brossier**

Le yoga permet d'apaiser les tensions profondes et les résistances de notre corps. Il nous permet également de réguler nos émotions. Le vinyasa yoga est une forme de yoga dynamique. Les postures se pratiquent dans un enchaînement fluide et intense.



### Adultes / adolescents

Débutants jeudi : 18h / 19h30  
Confirmés jeudi : 19h30 / 21h

## Allemand

**Eva Schussmann**

Venez découvrir la culture de notre pays voisin et lancez-vous dans l'apprentissage de l'allemand de tous les jours dans une ambiance détendue. Vous aborderez des notions grammaticales et utiliserez des structures langagières simples.

### Adultes / adolescents

Groupe 1 mardi : 19h30 / 21h  
Groupe 2 jeudi : 18h / 19h30  
Groupe 3 lundi : 18h / 19h30  
Groupe 4 lundi : 19h30 / 21h  
Groupe 5 mercredi : 18h / 19h30  
Groupe 6 jeudi : 19h30 / 21h  
Groupe 7 mardi : 18h / 19h30  
Groupe 8 mercredi : 19h30 / 21h

## Anglais

**Fabrice Hennebo**

L'anglais des débutants aux confirmés, de l'Angleterre à l'Australie. Venez découvrir, améliorer, conforter et surtout pratiquer l'anglais dans la bonne humeur au sein de nos petits groupes conviviaux.

### Adultes / adolescents

Débutants lundi : 19h / 21h  
Niveau 2 mardi : 19h / 21h  
Niveau 3 mercredi : 19h / 21h

## Arabe littéraire

**Nejib Mannai**

Apprendre une langue c'est détenir une clef pour tout savoir sur une civilisation. La langue arabe est la clef principale pour votre voyage linguistique et culturel dans le monde arabe. Nejib vous emmènera plus loin encore pour découvrir la richesse de ce monde.

### Adultes / adolescents

Débutants mardi : 19h / 21h  
Confirmés lundi : 19h / 21h

## Chinois

**Xiaoyan Monti**

Imprégnez-vous de la culture et de la civilisation de l'Empire du Milieu en vous laissant guider par les enseignements d'un professeur expérimenté d'origine chinoise.

### Adultes / adolescents

#### Débutants : horaires fixes

Lors de la réunion d'information  
Niveau 2 : jeudi 19h / 21h  
Niveau 3 : mardi 19h / 21h  
Niveau 4 : lundi 17h15 / 19h15  
Niveau 5 : mercredi 17h / 19h  
Niveau 6 : lundi : 19h15 / 21h15  
Conversation : jeudi : 17h / 19h

### Adultes / Adolescents / Enfants

Vendredi : 20h / 22h

### Adultes / adolescents

Lundi : 19h / 20h30

### Enfants / Adolescents

3-5 ans : mardi 17h / 17h45  
6-7 ans : mardi 17h45 / 18h30  
8-11 ans : mardi 18h30 / 19h30

+ d'informations sur [www.popenglish.com](http://www.popenglish.com)

## Espagnol

**Ana-Maria Flamion-Nieto**

Laissez-vous séduire par l'espagnol. Évoluez dans le langage parlé. Découvrez les civilisations hispaniques et le riche patrimoine culturel aussi bien européen que sud-américain. Voyagez à travers différents supports visuels issus de multiples carnets de routes, commentés par un professeur d'origine espagnole dans une ambiance conviviale et studieuse.

## Espéranto

**Edgar De Zilah**

Dans une ambiance aussi conviviale que cosmopolite, nous vous proposons d'apprendre la langue internationale espéranto. Vous pourrez rencontrer des amis dans le monde entier, explorer des associations espérantistes, découvrir sa riche littérature originale ou traduire des articles de revues.

## Japonais

**Vivathana Chounlamounry**

Bienvenue au pays du Soleil levant à travers un voyage initiatique.

## Pop english

**Lætitia Herfeld-Puissegur**

Les enfants préparent de manière ludique des certificats de la prestigieuse université de Cambridge pour valider un niveau d'anglais international.

**Adultes**  
1 vendredi / mois : 19h / 21h  
+ 5 entretiens individuels

## Atelier d'écriture autobiographique

**Karine Pauly**

Faire le point sur votre parcours ou transmettre votre chemin de vie à ceux que vous aimez, vous en rêvez mais l'entreprise vous semble impossible ? À travers des jeux d'écriture, cet atelier se propose de vous donner la confiance et les outils nécessaires pour vous aider à finaliser votre écrit.

**Adultes**  
Lundi : 17h / 18h30

## Atelier du verbe

**Yvette Cannavo**

Le verbe, c'est la parole, autrement dit des mots. Des mots, toujours des mots, me direz-vous. Eh bien oui ! Les mots, c'est la vie, à vous de venir les apprivoiser avec de l'humour.

**Adultes / Adolescents / Enfants**  
Jeudi : 19h / 22h  
1 cycle par saison  
comprenant 5 cours du soir

**Programme détaillé disponible**  
à l'accueil de la MCL ou sur  
[www.mclmetz.fr](http://www.mclmetz.fr)

## Cuisine gourmande

**Catherine Bithorel**

Envie de surprendre votre famille et vos amis ? Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, cet atelier ouvert à tous, propose de vous faire découvrir les techniques culinaires, de confectionner de bons petits plats familiaux, festifs, de l'apéritif au dessert dans le respect d'un budget raisonnable. Un brin de savoir-faire, un zeste de créativité, une pincée de saveur de saison, et nous évoluerons ensemble pour ravir vos yeux et vos papilles....

**Adultes**  
Mardi : 19h / 22h  
1 cycle par saison  
comprenant 5 cours du soir

**Programme détaillé disponible**  
à l'accueil de la MCL ou sur  
[www.mclmetz.fr](http://www.mclmetz.fr)

## Cuisine végétarienne

**Dominique Longuet**

La cuisine végétarienne, ça n'est pas triste, c'est bon pour la santé ! C'est une cuisine colorée, relevée, goûteuse, variée et de saison qui permet de se réjouir les yeux, les narines et le palais de préparations savoureuses et digestes. Apprendre à cuisiner en pratiquant, c'est la meilleure des approches pour découvrir ou approfondir.

**Stage du samedi : cf. rubrique**  
[stage/perfectionnement](#)

**Adultes**  
Un jeudi par mois : 20h / 22h

**Programme détaillé disponible**  
à l'accueil de la MCL ou sur  
[www.mclmetz.fr](http://www.mclmetz.fr)

**Adultes**  
Mercredi : 10h / 11h30

## Dégustations de vins – Initiation œnologique

**Paul Salero / Association Metz Vins**

Découvrir les régions viticoles françaises à travers la dégustation de vins et l'apprentissage de différentes techniques de dégustations.

## Informatique

**Paul Chaya**

Venez vous perfectionner à l'informatique à travers des stages thématiques. Les termes techniques, les systèmes d'exploitations, la suite bureautique, internet mais aussi la retouche basique d'images seront abordés dans une ambiance conviviale.

**15-25 ans**  
Chaque premier mercredi du mois  
5 octobre - 2 novembre - 7 décembre  
4 janvier - 1<sup>er</sup> février - 1<sup>er</sup> mars  
5 avril et 3 mai  
de 18h à 20h

## Labo des histoires, découvrir son écriture

**Johanna Offner**

Entrez au labo des histoires pour expérimenter l'écriture créative : initiez-vous à l'écriture d'un scénario, testez la poésie, goûtez au slam et à la parole de chanson, essayez la bd ou tenter l'écriture théâtrale . A chaque séance, une nouvelle forme d'écriture est mise en avant par un intervenant professionnel et spécialiste de sa discipline.

Tous les dimanches  
(sauf exception)

**Programme détaillé disponible**  
à l'accueil de la MCL ou sur  
[www.mclmetz.fr](http://www.mclmetz.fr)

## Randonnée

**Georges Turret**

Si vous rêvez de partage et de rencontres chaleureuses, si vous désirez apprécier une nature riche aux paysages variés et préservés, un patrimoine régional insoupçonné, découvrez l'activité randonnée tous les dimanches, au cours de week-end ou de séjours d'une semaine, dans une ambiance conviviale. Les parcours s'échelonnent de 15 à 22 kms.

**Adultes / Adolescents / Enfants**  
Mercredi : 14h15 / 17h  
Samedi : 14h15 / 17h

## Scrabble

**Robert Springer**

Initiation au scrabble de compétition et perfectionnement.

#### Pour des bébés de 1 à 9 mois

Samedi 10h30 / 11h30  
24 septembre - 5 novembre  
28 janvier - 11 mars - 13 mai

### Atelier massage bébé

**Caroline Touchette**

Ces ateliers sont des espaces où les parents apprennent à masser leur bébé. Un protocole très simple est enseigné lors de ces séances. Des gestes, faciles à reproduire à la maison, permettent de renforcer le lien précieux d'attachement entre le bébé, ses parents et le reste du monde. Un partage de gestes d'amour et de tendresse amenant sécurité et confiance pour votre petit. Partage et convivialité assurés.

#### Adultes / adolescents

22 – 23 octobre 2016  
4 – 5 février 2017  
20 – 21 mai 2017

### Calligraphie

- Gothique Fraktur et fractales
- Écriture et matières
- La Mérovingienne

**Jeanine Sold**

Samedi : 10 h / 14h  
1 cours / stage à thème  
Repas de midi

### Cuisine végétarienne

Samedi 5 novembre  
Samedi 14 janvier  
Samedi 11 mars  
Samedi 6 mai  
Samedi 10 juin

- les stocks du placard bio ou la cuisine bio-gourmande au quotidien
- les légumes secs, un trésor de bienfaits version cuisine du monde
- délices et vertus des céréales, déclinées du salé au sucré
- jeunes pousses et graines germées
- sauce froide, sauce chaude : à la découverte des «bons gras»

**Dominique Longuet**

#### Adultes / adolescents

21 – 22 janvier 2017  
1 – 2 avril 2017  
9h / 17h

### Création de mobilier en bois de palettes

**Lætitia Jacquemin**

Création d'une table basse sur roulettes à partir de palettes. Initiation à la fabrication d'un meuble avec du bois de récupération : mesure, découpe, assemblage, perçage, vissage et ponçage. Mise à disposition du matériel nécessaire à la fabrication. Chaque participant repart avec sa création...

#### Adultes / adolescents

1 samedi / mois  
14h / 17h30

### Mime

**Amandine Dufour-Galante**

Découverte du mime corporel dramatique. Poésie et maîtrise du mouvement. Par l'apprentissage de l'articulation du mouvement, son rythme, sa musicalité, l'acteur développe une présence corporelle personnelle et forte. Découvrir les possibilités d'expressions de chaque partie du corps, les mettre en mouvement pour créer des histoires, faire partager du rêve.



# Rencontres

## Laboratoire du Cien

Centre Interdisciplinaire sur l'Enfant

Face au malaise croissant dans les espaces institutionnels et sociaux il est devenu urgent pour les professionnels de l'enfance et de l'adolescence d'échanger entre eux autour de leurs expériences singulières.

Le laboratoire du CIEN est un dispositif de conversation interdisciplinaire qui permet à chacun, à partir du lieu de sa discipline, de soumettre ses questions ou ses impasses, de témoigner de ce qu'il rencontre et de s'enseigner de l'expérience de l'autre. Il est composé de professionnels de l'éducation spécialisée, de l'enseignement, de l'action sociale, de la psychologie clinique, de l'animation, etc. dont l'objectif est d'aborder les difficultés rencontrées dans le lien social par les enfants et les adolescents. Il vise à faire dialoguer le discours psychanalytique avec les discours des autres disciplines pour produire pour chacun un «savoir-y-faire». C'est un outil de recherche ouvert aux praticiens et à toute personne pour qui les droits des enfants et des adolescents ne se réduisent pas à un formalisme abstrait.

Cette année nous poursuivrons notre travail autour des nouveaux appareillages du corps : télévisions, ordinateurs, consoles de jeux vidéo, smartphones... objets de méfiance et d'inquiétude de la part de certains, quels usages pour ces nouveaux appareillages dont tout un chacun, adultes, enfants et adolescents usent et mésusent avec une aisance et un «naturel» décomplexé au quotidien, entre normativité et créativité ?

Le CIEN se réunit une fois par mois à 20h30 :

Les lundis 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2016,

9 janvier, 6 février, 13 mars, 3 avril, 15 mai, 12 juin 2017.

Contact : [riberedelphine@gmail.com](mailto:riberedelphine@gmail.com) / [jftoneatti@yahoo.fr](mailto:jftoneatti@yahoo.fr)

Infos : [www.psychanalyse-lorraine.fr/?page=Cien](http://www.psychanalyse-lorraine.fr/?page=Cien)

# Conférences

## Introduction à l'art du XX<sup>e</sup> siècle

Au cours du XIX<sup>ème</sup> siècle, l'art connaît un développement sans précédent. De l'art officiel aux prémisses de l'art moderne, nombre de nouveaux courants apparaissent, questionnent et révolutionnent les acquis, renouvelant notamment les fondements et les codes esthétiques. Contrastée, la production artistique suit au plus près l'actualité. Le XIX<sup>ème</sup> siècle se découvre ainsi épique et mouvementé.

Ces conférences vous proposent une lecture simple et accessible de l'art du XIX<sup>ème</sup> siècle en 4 séances.

Par Elsa Soibinet

Rendez-vous

Jeudi 8 décembre 2016 / 18h30

Jeudi 12 janvier 2017 / 18h30

Jeudi 9 février 2017 / 18h30

Jeudi 16 mars 2017 / 18h30

# Bar les trappistes Café-restaurant



**Ouvert du lundi au samedi.**

**Restauration uniquement les midis.**

**À partir de 18h.**

**En été : assiette de charcuterie, melon/jambon italien, assiette de fromages.**

**En hiver : plateau d'huîtres, soupe de poissons, assiette de bulots et le fameux hot-dog.**

Place de Chambre (Metz) – 03 87 36 71 17

Ambiance café typique

# Réunions d'information

## Musiques actuelles

**Basse**  
Se renseigner à l'accueil

**Batterie**  
Vendredi 16 septembre : 18h

**Chant**  
Jeudi 15 septembre : 18h30

**Guitare**  
Mercredi 14 septembre : 19h

**Piano**  
Vendredi 16 septembre : 19h

## Arts visuels

**1001 Dessins**  
Samedi 17 septembre : 16h30

**Atelier B.D.**  
Se renseigner à l'accueil

**Calligraphie**  
Lundi 12 septembre : 19h

**Dessins > enfants & ados**  
Samedi 17 septembre : 16h

**Encadrement d'art**  
Mardi 20 septembre : 18h

**Ikebana – art floral**  
Mercredi 14 septembre : 18h30

**Peinture, image & cie**  
Samedi 17 septembre : 16h30

**Photographie**  
Lundi 12 septembre : 19h30

**Réalisation cinéma**  
Jeudi 15 septembre : 20h

**Vitrail**  
Mercredi 14 septembre : 19h

## Langues vivantes

**Allemand**  
Jeudi 15 septembre : 19h

**Anglais**  
Jeudi 15 septembre : 19h

**Arabe littéraire**  
Lundi 12 septembre : 18h30

**Chinois**  
Jeudi 15 septembre : 19h

**Espagnol**  
Jeudi 15 septembre : 19h

**Espéranto**  
Vendredi 16 septembre : 20h

**Japonais**  
Lundi 12 septembre : 18h

**Pop english**  
Se renseigner à l'accueil

## Loisirs & Techniques

**Atelier du verbe**  
Lundi 19 septembre : 17h

**Cuisine gourmande**  
Mardi 15 septembre : 19h

**Cuisine végétarienne**  
Mardi 13 septembre : 19h

**Écriture autobiographique**  
Vendredi 16 septembre : 18h

**Informatique**  
Mercredi 14 septembre : 11h

**Labo des Histoires**  
Mercredi 14 septembre : 18h

**Œnologie**  
Jeudi 15 septembre : 18h30

**Randonnée**  
Vendredi 16 septembre : 18h

**Scrabble**  
Samedi 17 septembre : 14h15

## Théâtre & Mouvements

**Café-théâtre**  
Lundi 12 septembre : 20h

**Danse moderne**  
Vendredi 16 septembre : 18h30

**Danse salsa cubaine**  
Mardi 13 septembre : 19h

**Hatha yoga**  
Lundi 12 septembre : 19h15

**Initiation yoga enfants**  
Mercredi 14 septembre : 17h

**Qi gong**  
Lundi 12 septembre : 18h15

**Relaxation**  
Mercredi 14 septembre : 18h

**Stretching**  
Lundi 12 septembre : 18h30

**Théâtre adulte**  
Mardi 13 septembre : 20h

**Théâtre enfant & pré-ados**  
Mercredi 14 septembre : 15h

**Théâtre ados**  
Vendredi 16 septembre : 19h

**Théâtre de rue**  
Mercredi 14 septembre : 20h

**Vinyasa yoga**  
Mercredi 21 septembre : 18h45

# Tarifs & public

Nos activités reprennent à partir du lundi 19 septembre 2016. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter la MCL-Metz au 03 87 32 53 24 ou sur [www.mclmetz.fr](http://www.mclmetz.fr)

Toutes les réunions d'information se dérouleront 36 rue Saint-Marcel. Exceptions pour les activités « qi gong, hatha yoga et vinyasa yoga » qui se dérouleront salle des Coquelicots, 1 rue Saint-Clément.

L'adhésion obligatoire est de 18 € par personne et par saison.

Possibilité de bénéficier de facilités de paiement pour le règlement des cotisations :

- par carte bancaire
- par chèque bancaire (possibilité de paiement en trois fois sans frais)
- par prélèvement automatique mensuel (neuf mensualités maximum)

Une réduction de 10% est appliquée aux étudiants et aux demandeurs d'emploi (sur présentation d'un justificatif).

En cas d'inscription en cours de saison, le montant de la cotisation est calculé au pro-rata du nombre de séances restantes (sauf exception).

\* adhésion facultative  
\*\* + Licence FFRP

1001 Dessins		Ados	Adultes	339 €/an
Allemand			Adultes	267 €/an
Anglais			Adultes	267 €/an
Arabe			Adultes	267 €/an
Atelier bd		Ados	Adultes	216 €/an
Atelier du verbe		Ados	Adultes	5 €/an
Basse	Enfants	Ados	Adultes	444 €/an
Batterie	Enfants	Ados	Adultes	444 €/an
Café-théâtre			Adultes	339 €/an
Calligraphie			Adultes	339 €/an
Calligraphie (stage)			Adultes	77 €
Chants		Ados	Adultes	332 €/an
Chinois			Adultes	359€ / An
Cuisine gourmande	Enfants	Ados	Adultes	77 € / Cycle
Cuisine végétarienne		Ados	Adultes	77 € / Cycle
Cuisine végétarienne (stage)		Ados	Adultes	22 €*
Danse moderne	Enfants	Ados	Adultes	197 €/an
Danse moderne (famille)	Enfants	Ados	Adultes	167 €/an
Danse salsa cubaine			Adultes	295 €/an
Danse salsa cubaine (famille)			Adultes	250 €/an
Dégustation œnologique			Adultes	30 € (Séance)
Dessin enfants	Enfants			264 €/an
Écriture auto-biographique			Adultes	361 €/an
Encadrement d'art			Adultes	339 €/an
Espagnol			Adultes	359 €/an
Espéranto			Adultes	12 €/an
Guitare	Enfants	Ados	Adultes	444 €/an
Ikebana – art floral			Adultes	148 €/an
Informatique			Adultes	138 €/an
Japonais			Adultes	267 €/an
Labo des histoires			Adultes	5 € (Séance)
Massage bébés (stage) 1 parent	Enfants			15 €* (Séance)
Massage bébés (stage) 2 parents	Enfants			25 €* (Séance)
Mime (stage)			Adultes	49 €*
Mobilier en palette (stage)		Ados	Adultes	77 €*
Peintures images & cie		Ados	Adultes	339 €/an
Photographie			Adultes	286 €/an
Piano	Enfants	Ados	Adultes	444 €/an
Qi gong			Adultes	292 €/an
Randonnée			Adultes	3 €/an**
Réalisation cinéma			Adultes	434 €/an
Relaxation			Adultes	292 €/an
Scrabble			Adultes	12 €/an
Stretching			Adultes	292 €/an
Théâtre ados		Ados	Adultes	309 €/an
Théâtre adultes			Adultes	394 €/an
Théâtre de rue			Adultes	339 €/an
Théâtre enfants	Enfants			160 €/an
Théâtre pre-ados		Ados	Adultes	250 €/an
Vitrail			Adultes	193 €/an
Yoga hatha			Adultes	292 €/an
Yoga vinyasa			Adultes	292 €/an



Region A.C.C. ACE  
CHAMPAGNE  
COMAINE



# maison de la culture et des loisirs de metz

36 rue Saint-Marcel

57000 Metz

03 87 32 53 24

info@mclmetz.fr

www.mclmetz.fr

st.digit@metz.fr