Maison de la culture et des loisirs de Metz

MCL 2017 / 2018

DEPUIS 1947 70 ANS

Accueil du public

Dès le lundi 28 août / 10h

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

À partir du lundi 18 septembre

Lundi : 16h > 20h30

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

Périodes 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 18 septembre (sauf exceptions).
Certains horaires seront fixés en fonction des réunions d'information.

La MCL est agréée par l'État 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 CAF, la Région Grand-Est et l'État.
Elle est adhérente à la Fédération Française des Maisons des Jeunes et de la Culture.
Elle est labelisée « scène culturelle de proximité »

Conseil d'administration
(saison 16-17)

Présidente
Marie Bragard
Vice-Présidente
Chantal Colin
Vice-Président, Trésorier-Adjoint
Fabrice Monteiro
Trésorière
Françoise Amet
Secrétaire
Yvette Cannavo
Secrétaire-Adjointe
Anne-Charlotte Migniot
Assesseurs
Alexandra Gérard
Annie Hommel
Anthony Mussard
Georges Tourret

Équipe permanente

Directeur
Pierre Waeckerlé
Médiatrice culturelle
Alexandra Dubourdieu
Accueil & Secrétariat
Graziella Perrone
Coordination et communication
Paul Chaya
Équipe animation-enfance
Élisabeth Lenda
Hélène Mauss
Jerôme Velvelovich
Dimitri Massing
Hélène Denise
Josyane Legens
Marion Georges
Radia Belmekki
Simon Musse
Entretien
Adeline Catteau

Éditorial

En ce début de saison 2017/2018, la MCL fête ses 70 ans mais, elle est sans doute plus active que jamais. Outre la cinquantaine d'activités présentées dans cette plaquette, elle anime le périscolaire dans les écoles des Isles et de Fort-Moselle, propose pour les enfants des mercredis éducatifs, des centres aérés, des ateliers artistiques et ouvre sa porte l'hiver aux lycéens le temps de midi. Naturellement, elle continue de programmer nombre de spectacles durant toute la saison et cinq expositions par an dans sa galerie d'art.
Malgré son âge, elle reste en phase avec le monde qui l'entoure et fidèle aux valeurs de celles et ceux qui l'ont créée, en restant un lieu de rencontres, de découvertes et d'échanges, sans tenir compte des origines, de l'âge ou des opinions des uns et des autres. Pour l'aider à garder ce cap, son projet a été rénové par une commission trois ans durant. Il porte en lui l'identité profonde de notre maison et réaffirme les valeurs d'éducation à la citoyenneté que nous portons à travers nos actions de pratiques artistiques, techniques ou de loisir. Ce projet a été validé lors de la dernière assemblée générale en juin. La commission qui l'a repensé va à présent s'assurer de sa mise en œuvre au quotidien, pour que notre maison puisse continuer son développement tout en respectant cette feuille de route. Pour le réaliser, il nous faudra continuer de convaincre nos partenaires de l'excellence de notre travail et du rôle que nous jouons dans la ville, le département et la région et ainsi garder leur soutien. Nous voilà face à un challenge de taille, vu les difficultés rencontrées ici et là par les MJC et autres Maison pour Tous.
Mais 70 ans c'est avant tout un anniversaire et comme il n'y a pas d'anniversaire sans fête, je vous invite, au nom du personnel et des bénévoles, à nous rejoindre tout au long des manifestations du 2 au 10 octobre prochain. Spectacles, lectures, improvisations, conférence gesticulée, exposition, débats, auberge espagnole, marqueront ainsi un début de saison sous le signe de la fête, de la rencontre et de la convivialité.
À très bientôt à la maison !

Marie Bragard, présidente

Le Relais / Musique
Les 70 ans de la MCL

Samedi 7 octobre 2017 à partir de 19h
De la chanson française à la chanson italienne en passant par le rock'n'roll, une traversée musicale et originale des chansons d'hier et d'aujourd'hui à travers trois groupes singuliers.

Radici
Radici, c'est la rencontre entre un héritage musical protéiforme venu d'Italie, une guitare indépendante et un violoncelle classico-lyrique.
Sérénades, comptines, complaintes ou chants festifs, les chansons qui composent le patrimoine musical italien ne vivent que pour être façonnées par ceux qui les interprètent. Populaires, elles appartiennent à tous et se nourrissent de nos contrastes.
Radici ne se prive d'aucune liberté et propose un répertoire riche et varié allant du folklore aux tubes des années 50/60 jusqu'à la chanson napolitaine. Tout cela sur des arrangements originaux.

Emanuel Bémer
Emanuel Bémer, auteur compositeur interprète, propose une impossible Anthologie de la Chanson Française. Impossible pour deux raisons : elle ne saurait être exhaustive, encore moins objective, mais guidée par la sensibilité d'un artiste. Le spectacle est un florilège de chansons dites françaises qui ont fait le tour du monde. Il a pour objectif de faire évoluer quelques idées reçues sur le genre, en défendant à la fois le répertoire et la création.
La chanson française est-elle triste, est-elle surannée, où s'arrête-t-elle ? En filigrane, une question qui ne sera jamais posée pendant le spectacle : la chanson française est-elle toujours populaire?

Denis Jarosinski
Music is a time machine
Un demi-siècle de voyage éclectique dans la musique.
Le public fait la set liste en piochant au hasard des numéros... Les numéros correspondent à des chansons. Les jokers à histoires ou des anecdotes.

Jo Cimatti
vous passe des disques
La soirée se poursuivra en compagnie de Jo Cimatti, amoureux de la musique d'hier et d'aujourd'hui, mais surtout de celle qui vous fera danser !

Petite restauration sur place
Entrée libre
Réservation conseillée

Starcover
Rolling Stones vs The Beatles
Samedi 2 décembre 2017 . 20h
Les Rolling Stones vs les Beatles revus et corrigés par des musiciens messins.

Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres

Bruit Blanc # 3
Samedi 13 janvier à partir de 19h
Soirée Pirate /// Performances picturales, dansées, musicales /// Vidéos /// Événements bruitistes /// Impros /// Conférences.
Proposer 6 heures de voyage en dehors des codes d'un concert classique où le spectateur devient lui-même acteur...

En collaboration avec l'Université Paul Verlaine de Metz
Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres

The HouseRockers
Samedi 10 février 2017 . 19h {before}
Au répertoire que du bon et le meilleur ! AOC Rock'n'roll nobles, guitares millésimées et tanins en velours dans les voix. Mousse et pampres ! Un cru prometteur ! De l'amitié à l'ivresse, des 50's aux 90's, de la moustache à la rouflaquette : Les HouseRockers donnent, redonnent et ventilent dans un répertoire soigneusement élaboré.
Des titres rares 60's en passant par les hits indé du moment, les HouseRockers ne vous laisseront pas une seconde décanter, un show endiablé et puissamment enivrant !

Concert suivi d'un DJ set « vinyl only »

Le Relais / Théâtre

LUCky et ses convives
The last LUCk

Samedi 21 octobre 2017 à 19 h {before}

LUCky vous présente un projet artistique qui intègre en son sein différents types de spectacles vivants tous basés sur la même série d'œuvres musicales, mais dont les formes revêtues et les modalités de mise en œuvre sont bien distinctes. Le projet se nomme The last LUCk, un espace-temps de transversalité des pratiques et des esthétiques dans le but de remettre l'unicité, le non-cloisonnement des idées et la spontanéité de la pratique artistique aux places qu'il estime être les leurs.

Dans le cadre de nos laboratoires d'artistes

Soirée découverte jeunes talents humour

Samedi 27 janvier 2018 à 19 h {before}

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

Dans le cadre de nos scènes ouvertes

Les Mouches
Le petit théâtre d'Ernest

Samedi 21 avril 2018 à 19 h {before}

Création, d'après un texte de Bernard Dimey.
Mise en scène de Anne-Marie Boussangue-Diaquin, de et avec Patrice Guillaumet
Durée : 55 mn

Les mouches : des petits points noirs, des petites fleurs noires qui virevoltent et bourdonnent devant les yeux, à l'intérieur des yeux, qui s'introduisent à l'intérieur du crâne et qui font remonter de la mémoire des douleurs, des cris du passé. Un combat s'engage : espérer et vivre. Parfois il suffit d'une seconde, d'un instant et tout peut basculer. Plus rien n'est simple.

Le Minou

Théâtre d'improvisation
Samedi 25 novembre 2017
Samedis 3 février / 14 avril / 26 mai 2018
20 h 30

Le Minou vous invite au voyage lors de ses spectacles improvisés. Pièces, concepts, matchs, 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

Vidéo

Apéro vidéo
LYO.Est

Dans le cadre du Festival Musiques Volantes
Mercredi 15 novembre 2017 à 19 h {before}

Proposition visuelle, sonore, performative du collectif LYO Est pour se réjouir de l'étrange et reconsidérer nos schémas de perception et de pensée...

En partenariat avec Musiques Volantes
Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres

La fête du court-métrage

Samedi 17 mars 2018 à partir de 19 h

Soirée festive de projection d'une sélection de court-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

Nuit vidéo
LYO.Est

Samedi 2 juin 2018 à partir de 19 h

Une nuit conviviale autour de la création vidéo, ouverte aux regards curieux. Une invitation à parcourir divers espaces de la MCL pour découvrir des projections, des installations, et des performances tout au long de la nuit.

Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres

Calendrier

2017

70 ans de la MCL
Radici + Emanuel Bémer + Denis Jarosinski + Jo Cimatti
Samedi 7 octobre 2017 . 19 h

The Last LUCk « LUCky et ses convives »
samedi 21 octobre 2017 . 19 h

Apéro vidéo – LYO.Est
Dans le cadre du festival musiques volantes
mercredi 15 novembre 2017 . 19 h

Le minou
samedi 25 novembre 2017 . 20 h 30

Starcover : « Rolling Stones vs The Beatles »
samedi 2 décembre 2017 . 20 h

2018

Bruit Blanc #3
samedi 13 janvier 2018 . 19 h

Soirée découverte jeunes talents humour
samedi 27 janvier 2018 . 19 h

Le minou
samedi 3 février 2018 . 20 h 30

The HouseRockers
samedi 10 février 2018 . 19 h

La fête du court metrage / Cycl'one prod
samedi 17 mars 2018 . 18 h 30

Le Minou
samedi 14 avril 2018 . 20 h 30

Le Petit Théâtre d'Ernest « Les Mouches »
samedi 21 avril 2018 . 19 h

Le minou
samedi 26 mai 2018 . 20 h 30

Nuit vidéo – LYO.Est
samedi 2 juin 2018 . 19 h

Représentations des ateliers théâtre
2017/18 . juin 18

Gala de danse moderne
juin 2018 . 20 h

MCL live 2018
24/06/18 . 14 h

Galerie

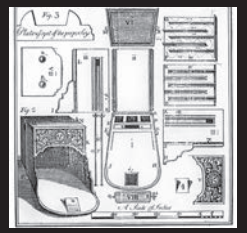
Transformation

Le climat se transforme sous nos yeux, nécessitant une conscience écocitoyenne. Nos vies sont ponctuées d'expériences, d'engagements, d'événements individuels ou collectifs qui posent la question de notre capacité à transformer notre société. L'art est pour certain la seule voix d'une résilience possible. L'art est-il une nécessité humaine ? La MCL a décidé de placer sa programmation en art-visuel sous le signe de la « transformation », une entrée qui se veut à la fois citoyenne, universelle, engagée et ouverte. Enfin, nous proposerons «Derrière les images», 5 conférences pour explorer la rapport entre l'art et le monde en écho à nos expositions.

Caroline Crozat

7 octobre > 10 novembre 2017
Vernissage : vendredi 6 octobre / 18h30

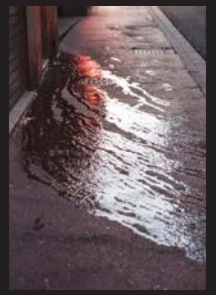
Dans le cadre du 70e anniversaire de la MCL



Une brève histoire de l'isolation

18 novembre > 22 décembre 2017
Vernissage : vendredi 17 novembre / 18h30
Partenariat revue D'A

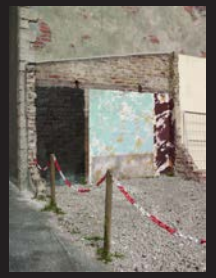
Cette exposition conçue par la Maison de l'Architecture de Lorraine est la transposition d'une série de 10 articles écrits par Hubert Lempereur et parus dans la revue d'architecture D'A en 2016.
La Maison de l'Architecture de Lorraine est soutenue par le Conseil Régional de l'Ordre des Architectes de Lorraine, le Ministère de la culture (DRAC Grand Est), la Région Grand Est et les sociétés Eternit et 3T France.



Ako Goran

20 janvier > 2 mars 2018
Vernissage : vendredi 19 janvier / 18h30

Partenariat : Galerie «En Promenade»



Sabrina Karp

17 mars > 27 avril 2018
Vernissage : vendredi 16 mars / 18h30

Partenariat : Le Cri des Lumières

Oliver Boberg

12 mai > 20 juin 2018
Vernissage : vendredi 11 mai / 18h30

Partenariat : Galerie «En Promenade»

Galerie jeunesse

24 juin > septembre 2018
Vernissage : dimanche 24 juin / 16h30

Membre du réseau LORA

2 > 10 octobre 2017

DEPUIS 1947
70 ANS

anniversaire
concerts
auberge espagnole
conférence gesticulée
spectacles
débat
Dj set
boom des enfants
interventions théâtrales
exposition
apéros-lectures
ateliers artistiques jeune public
petite restauration

entrée libre

programmation à découvrir
prochainement sur www.mclmetz.fr

Spectacle jeune public
Laboratoire d'artistes

CIE LE JOUR ET LA NUIT
CRÉATION

En résidence à la MCL d'octobre à décembre 2017, la Cie le jour et la nuit travaillera sur la création d'un spectacle musical jeune public.

La Cie le jour et la nuit, c'est aussi Ludovic Gérastre et Jo Cimatti, deux intervenants de la MCL, respectivement théâtre et musique qui ont souhaité proposer un spectacle jeune public pour le Relais, lieu de spectacle de la MCL. C'est précisément ce lieu qui a inspiré les deux collaborateurs. En effet, le Relais est un lieu intime. Il peut être mystérieux quand il est éclairé scéniquement. Sa cheminée très ancienne offre en soit un décor.
C'est donc dans cet espace que Ludovic Gérastre et Jo Cimatti poseront, dès octobre leurs valises à la MCL pour le temps de la création. Dès décembre ils proposeront plusieurs représentations de ce travail mis en musique et en scène autour du thème de Noël.

Noël dans tous ces états
L'as-tu vu, le petit bonhomme au capuchon pointu ?

À quelques jours du 24 décembre, aucune trace du Père Noël...
Un commissaire de police le recherche activement.
Pour quel méfait ? Pourquoi tant d'acharnement ? Existe-t-il, seulement ?
De l'Australie en Amérique du Sud en passant par l'Islande, c'est une enquête qui lui fera faire le tour du monde et rencontrer des témoins hauts en couleurs.
Entre théâtre et musique, c'est un voyage palpitant qui vous attend.

Le spectacle sera programmé en décembre 2017 à la MCL
Dans le cadre de nos laboratoire d'artistes

Stages jeune public

Vacances d'automne

Art pictural Peintures en grand format !

Lundi 23 au 27 octobre 2017

14 h > 17 h

8 enfants de 5 à 8 ans

Laurence Lognon, plasticienne

Peindre le monde imaginaire et poétique de chacun, tout en découvrant différentes techniques picturales. Les enfants s'initieront aux multiples possibilités qu'offre la peinture. Apprendre à observer et à s'exprimer en grand format. Le tout dans un esprit ludique en découvrant des œuvres d'artistes et leurs savoir-faire.

Le portrait photographique

Initiation à la photographie et au happening vidéo

Lundi 23 > samedi 27 octobre

14 h > 17 h

6 enfants de 9 à 13 ans

Marie-Cécile Massey, plasticienne

Inspiré du portrait chinois, les enfants réaliseront des portraits photo en studio (noir et blanc, couleur). Le portrait chinois exprimeles différents aspects de la personnalité ou identifie les goûts ou les préférences des participants au travers d'un questionnaire entièrement basé sur l'identification à des objets, des éléments ou des personnes.

Les participants auront aussi la possibilité de tirer leurs photos en laboratoire, une expérience magique et d'expérimenter la vidéo sous forme de performances artistiques.

Vacances d'hiver

Initiation aux techniques de gravure

La forêt enchantée

Lundi 26 février> vendredi 2 mars 2018

14 h > 17 h

8 enfants de 5 à 8 ans

Yvette Svakacs, plasticienne

La forêt enchantée – un monde imaginaire, c'est le sujet autour duquel s'articule l'atelier d'estampe, technique d'impression en relief. Dans les contes, la forêt est un lieu privilégié d'initiation, les personnages s'y perdent, y rencontrent des créatures extraordinaires, y subissent des sortilèges et affrontent leur destin. En s'appuyant sur des références artistiques contemporaines et anciennes de l'utilisation de paysages dans l'art, nous explorerons ce sujet par une pratique artistique collective et à travers trois techniques d'impression uniques : le monotype, la linogravure et le collage-gravure.

Volume en papier mâché

Les Chimères

Lundi 26 février > vendredi 2 mars 2018

14 h > 17 h

8 enfants de 9 à 13 ans

Marie-Cécile Massey, plasticienne

Les participants créeront chacun un grand volume en papier, une Chimère sortie de leur imaginaire. Le papier mâché : un matériau qui fut très utilisé au cours du XIXe siècle pour fabriquer des plateaux et petits meubles laquées mais aussi des poupées avant l'apparition du plastique. Le théoricien de l'art Jean Dubuffet expérimente cette matière dans les années 1960 sur des petites sculptures en papier mâché, coloré à l'encre et encollé. De nombreux artistes contemporains ont utilisé le papier mâché pour leurs sculptures.

Vacances de printemps

Arts vivants

Autour du conte et du théâtre

Lundi 23 > vendredi 27 avril 2018

14 h > 17 h

10 enfants de 5 à 8 ans

Benoît Charrier, conteur

comédien et metteur en scène

Ce stage a pour but de faire découvrir aux enfants la féérie du conte. Avec leurs mots à eux, ils vont pouvoir laisser germer leur propre fantaisie, afin d'y créer un monde, une histoire, des personnages et en fin de stage, créer leurs contes et les raconter devant un public.

Ce stage propose également aux enfants de découvrir différentes formes artistiques, que ce soit le théâtre, la musique, le dessin, le mime, le chant. C'est à travers tous ces « outils » que les enfants auront la possibilité de développer leur imagination et leurs capacités techniques.

Dessin, aquarelle et peinture d'observation

Du paysage au portrait en passant par la nature morte

Lundi 23 > vendredi 27 avril 2018

14 h > 17 h

8 enfants de 9 à 13 ans

Laurence Lognon, plasticienne

Initiation au dessin d'observation, apprendre à regarder et à représenter ce que l'on voit, et non ce que l'on sait.
En passant par les thèmes chers à la création artistique : le nature morte, le portrait et le paysage, Les enfants pourront expérimenter des notions de composition et d'illustration en deux dimensions. Travail du trait, des ombres, cernes noires, perspective, ...

Exploration, découverte artistique et initiation technique

Animations jeune public

ateliers de sensibilisation aux arts visuels

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 jeunesse

Du 24 juin 2018 au 1er septembre 2018
Vernissage : dimanche 24 juin / 16h30

Cette exposition, réalisée pendant l'année scolaire 2017-2018 par les enfants du périscolaire du soir des écoles des Isles et du Fort Moselle ainsi que par les jeunes (5/16 ans) lors de nos projets artistiques hors temps temps scolaire sera visible à la galerie Raymond Banas jusqu'en septembre 2018.

L'enfance de l'art
Centres aérés artistiques

Pour la saison 2017/2018,
la MCL ouvre trois centres aérés :

– Vacances d'automne :
lundi 23 octobre > vendredi 3 novembre 2017

– Vacances d'hiver :
lundi 26 février > vendredi 9 mars 2018

– Vacances de printemps :
lundi 23 avril > vendredi 4 mai 2018

Nos centres de loisirs artistiques accueilleront 25 enfants maximum de 3 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.

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

Mercredis éducatifs

La MCL organise des mercredis récréatifs et accueille vos enfants à partir de la maternelle sur le site de l'école des Isles.
Toutes les informations relatives aux mercredis sont disponibles à l'accueil de la MCL, auprès de l'équipe d'animation ou via le site internet.

Vacances d'été
animations estivales 2018

La MCL proposera une vingtaine d'ateliers artistiques – des arts visuels aux arts vivants - tout au long du mois de juillet 2018, dans le cadre des Animations Estivales de la Ville de Metz. Ces ateliers seront ouverts aux enfants et adolescents de 5 à 16 ans.

Musique

Basse

À partir de 8 ans

Horaires déterminés à la rentrée
Renseignement à l'accueil

Stéphane Monbel

Cours individuels hebdomadaires de 30 minutes. Apprentissage des techniques et de la théorie liée à l'instrument. Pédagogie basée sur l'évolution et les besoins de chacun.

Batterie

À partir de 8 ans

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

Alexandre Marchand

Cours individuels hebdomadaires de 30 minutes basés sur le travail des systèmes rythmiques, la technique pure et le déchiffrage. Activité adaptée à chacun et accessible à tous.

Chant

À partir de 12 ans

Mercredi et jeudi
À partir de 16 h

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 jeux de lumières afin de préparer les projets de fin d'année.

Groupe de Musiques Actuelles

À partir de 8 ans

1 samedi par mois
de 14 h à 17 h

Stéphane Monbel

Si vous avez toujours rêvé de faire partie d'un groupe, rejoignez-nous. Les morceaux travaillés toute l'année seront présentés lors du «MCL Live» qui marque la fin de la saison.

Guitare

À partir de 8 ans

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

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.

Piano

À partir de 4 ans

Mercredi : 10 h / 21 h

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.

Arts visuels

Adultes / adolescents
Mercredi : 19 h / 21 h
Jeudi : 15 h / 17 h
Jeudi : 18 h 30 / 20 h 30

1001 dessins

Kayla Steel-Folliot

Dans une ambiance détendue et conviviale, les débutants découvrent l'usage des pastels, des fusains, des crayons mais aussi les encres et aquarelles tandis que d'autres développent une série d'encre de Chine grand format, réalisent un conte auto-édité ou se mettent à la peinture.

Adultes / adolescents
Mardi : 19 h / 20 h 30

Atelier B.D. / Mangas

Intervenant non déterminé

Vous êtes un ou une jeune artiste et avez plaisir à dessiner ? Mais vous vous confrontez à des difficultés qui limitent votre imagination débordante ? Le dessin n'est qu'une simple technique et vous apprendrez facilement à la maitriser. Votre pouvoir de création n'aura plus aucune limite.

Adultes / adolescents
Lundi : 19 h / 21 h

Calligraphie

Jeanine Sold

La calligraphie encourage la rencontre des écritures du passé pour nous en inspirer, nous y ressourcer et ainsi nourrir notre créativité en développant des réalisations graphiques grâce à des instruments variés : plumes, calames, tire-lignes, cola pen, etc.

Adultes
Mardi : 14 h 15 / 16 h 45
Jeudi : 14 h 15 / 16 h 45
1 jeudi matin par mois
9 h / 14 h

Encadrement d'art

Marie Javanaud

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

Adultes
Débutants – Mardi 18 h 30 / 20 h 30
2e année - Jeudi 18 h 30 / 20 h 30
4e année – Mercredi 18 h 30 / 20 h 30
Avancés – Mercredi 14 h 30 / 16 h 30

Ikebana – art floral japonais

Paola D'Andréa / 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 : 14 h / 16 h

Peinture & dessin – enfants / ados

Kayla Steel-Folliot

Jouer avec les couleurs, avec l'imaginaire, avec les encres. Découvrir les proportions au fusain, donner l'illusion d'un volume, ébaucher le portrait avec les pastels et les crayons. Voyager avec les peintres et créer des univers fantastiques...

Arts visuels

Adultes / adolescents
Mardi : 16 h / 18 h
Mardi : 18 h / 20 h

Peinture, images & cie

Kayla Steel-Folliot

Se donner le temps de peindre, de créer, de jouer avec les techniques de l'acrylique, du collage, des pastels. Réaliser un carnet de voyages, des illustrations à partir de textes ou des peintures grand format... C'est selon chacun.

Adultes / adolescents
Débutants - lundi : 19 h 30 / 21 h 30
Confirmés - mardi : 20 h 30 / 22 h 30

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 : 20 h / 22 h

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 2017/18 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
18 h / 20 h

Vitrail d'art

Jean-Marc Nurdin

Volonté, Imagination, Talent, Rayonnant, Amitié, Inspiration, Loisirs. Si vous avez deux de ces qualités, vous êtes prêt pour découvrir le vitrail.

Théâtre...

8-10 ans
Mercredi : 14 h / 15 h

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 : 15 h / 16 h 30

Théâtre pré-adolescents

Marie-Pierre Mazzarini

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 : 18 h / 20 h

Théâtre adolescents

Ludovic Gérastre

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 - mardi : 18 h 30 / 20 h 30
Groupe 2 - mardi : 20 h 45 / 22 h 45

Café-théâtre

Dominique Marini

À la naissance, nous signons un contrat de présence approximativement de 30 000 jours sur Terre. Mais combien de temps à rire et faire rire les autres ? Ici, on répare cela. Avec sérieux ou pas.

Adultes
Lundi : 20 h / 22 h 30

Théâtre adultes

Ludovic Gérastre

Un atelier de pratique théâtrale est un lieu sérieux où l'on ne se prend pas au sérieux. C'est un groupe d'individus venant d'horizons différents, ayant une histoire et un parcours différents, cherchant à s'inscrire dans un groupe et venant pour des raisons diverses. À l'intervenant, en association avec tous les participants, de construire séance après séance un groupe homogène, solidaire, fiable et avec celui-ci monter un projet sérieux sans jamais se prendre au sérieux.

Adultes / adolescents
Mercredi : 20 h / 22 h 30

Théâtre de rue

Julien Daroles

Un travail collectif exigeant ? Une dramaturgie issue d'improvisations ? Des « crash-test » durant la saison ? Peut-être une petite résidence à Blida ? Le tout dans la joie et la santé ? Chiche ?

... & mouvements

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.

Dès 4 ans
8 ans / lundi 16 h 15-17 h 15
Adultes initiés / lundi 18 h 45-19 h 45
7 ans / mardi 16 h 15-17 h 15
11-13 ans / mardi 17 h 30-18 h 30
Adultes / mardi 18 h 45-19 h 45
Éveil 4-5 ans / mercredi 14 h 15-15 h 15
7-9 ans / mercredi 15 h 20-16 h 20
10-12 ans / mercredi 16 h 30-17 h 30
Initiation 6 ans / jeudi 16 h 15-17 h 15
14-15 ans / jeudi 17 h 45-18 h 45
9-10 ans / vendredi 16 h 15-17 h 15
16-17 ans / vendredi 18 h 15-19 h 15
Étudiants / vendredi 19 h 15-20 h 15

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 neuro-musculaire 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.

Adultes / adolescents
Mardi : 17 h 30 / 18 h 30
Jeudi : 10 h / 11 h

Le mardi, cette activité se déroule
Salle des Coquelicots au Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

Mercredis créatifs du yoga

Initiation yoga pour les enfants

Judith Brossier

Il s'agit sous forme d'ateliers ludiques d'initier les enfants au yoga. À travers des exercices simples nous aborderons les postures de base du yoga, nous prendrons conscience de la respiration et nous apprendrons à nous relaxer.

6-8 Ans
Mercredi : 16 h / 17 h 15

Pilates

Anne Hypolite

C'est une méthode douce, fondée sur une succession de mouvements précis et contrôlés, en accord avec la respiration. Pour toute personne désireuse de faire quelque chose pour sa forme, sa santé.

Adultes
Jeudi : 12 h 15 / 13 h 15

Qi gong

Caroline Touchette

Le Qi (se prononce Chi) Gong (se prononce Kung) est une gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale en associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Adultes / adolescents
Lundi : 18 h 15 / 19 h 30
Mercredi : 10 h / 11 h 15

Le lundi, cette activité se déroule
Salle des Coquelicots au Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

Relaxation

Arielle Legrand

La relaxation est un travail de respiration, de conscience du corps, de visualisation et de verbalisation. Animées 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.

Adultes / adolescents
Mercredi : 19 h / 20 h

Sophrologie

Ouafae Mellaime

La sophrologie, créée par Alfonso Caycedo (neuropsychiatre), s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen. Basée sur des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation mentale positive, la sophrologie permet de retrouver un état de bien-être quotidien.

Adultes / adolescents
Mardi : 19 h / 20 h

Vinyasa yoga

Judith Brossier

Le vinyasa yoga est une forme de yoga dynamique, fluide et en mouvement. Comme tout yoga il tend à l'apaisement de l'être grâce à l'union du corps et du mental. C'est le souffle qui permet cette union et cet apaisement.

Adultes / adolescents
Mercredi : 18 h 30 / 19 h 45

Cette activité se déroule
Salle des Coquelicots au Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

Langues vivantes

Allemand

Adultes / adolescents
Débutants mercredi : 18 h / 19 h 30
Confirmés mercredi : 19 h 30 / 21 h

Eva Schussmann

Venez découvrir la culture de notre pays voisin et lancez-vous dans l'apprentissage de l'allemand dans une ambiance détendue. Vous aborderez des notions grammaticales et utiliserez des structures langagières simples par le biais de jeux de rôles avec des supports audio ou des séances de conversation (niveau confirmé).

Anglais

Adultes / adolescents
Niveau 1 : lundi : 18 h / 19 h 30
Niveau 2 : mercredi : 18 h / 19 h 30
Niveau 3 : mercredi : 19 h 30 / 21 h

Anthony Bour

Enseignement de l'anglais général, pratique orale et écrite des deux variétés standards (communes) de l'anglais contemporain (pratique grammaticale et conversation)

Arabe littéraire

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

Nejib Mannaï

Apprendre une langue, c'est découvrir une civilisation. Néjib vous accompagne dans un voyage linguistique et culturel à la découverte de la civilisation arabo-musulmane.

Chinois

Adultes / adolescents
Débutants jeudi : 19 h / 21 h
Confirmés lundi : 19 h / 21 h

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.

Espagnol

Adultes / adolescents
Débutants : horaires fixés lors de la réunion d'information
Niveau 2 : jeudi 19 h / 21 h
Niveau 3 : mardi 19 h / 21 h
Niveau 4 : lundi 17 h 15 / 19 h 15
Niveau 5 : mercredi 17 h / 19 h
Niveau 6 : lundi : 19 h 15 / 21 h 15
Conversation : jeudi : 17 h / 19 h

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

Adultes / Adolescents / Enfants
Vendredi : 20 h / 22 h

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.

Français

Adultes
Mercredi 15 h / 16 h 30

Association Du Côté de chez Nelson

Ce cours a pour objectifs d'apprendre à lire et à écrire, d'augmenter la compréhension de l'écrit et de l'oral, d'améliorer les capacités à communiquer des apprenants (niveau débutant ou intermédiaire). Il est adapté au niveau de connaissance des apprenants et basé sur des méthodes interactives.

Japonais

Adultes / adolescents
Lundi : 19 h / 20 h 30

Vivathana Chounlamountry

Faites le premier pas pour le pays du Soleil Levant et, pas à pas, vous ferez connaissance avec le Japon.

Loisirs techniques

Atelier d'écriture autobiographique

Karine Pauly

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

Écrire pour transmettre, se libérer ou s'accomplir ? En vous donnant la confiance et les outils nécessaires, cet atelier a pour mission de vous aider à réaliser votre rêve d'écrire.

Atelier du verbe

Yvette Cannavo

Adultes
Lundi : 17 h / 18 h 30

En verve ! Encore et toujours, car les mots sont renouvelables à volonté et à l'infini, dès qu'on les aime et que l'on joue avec eux.

Création de jeux vidéo

Émilie Roger

8-15 ans
Samedi : 11 h / 12 h

Vous rêvez de créer votre jeu vidéo ? Grâce à cet atelier, apprenez pas à pas et facilement à modeler votre univers, à partir d'un logiciel de création, depuis le premier élément de votre jeu jusqu'à l'exportation de celui-ci sur les plates-formes de téléchargement.

Cuisine gourmande

Catherine Bithorel

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

Programme détaillé disponible
à l'accueil de la MCL ou sur www.mclmetz.fr

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....

Cuisine végétarienne

Dominique Longuet

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

Programme détaillé disponible
à l'accueil de la MCL ou sur www.mclmetz.fr

cf. rubrique stage/perfectionnement

La cuisine végétarienne, ça n'est pas triste, c'est bon pour la santé ! C'est une cuisine colorée, relevée, goûtue, 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.

Dégustations de vins – Initiation œnologique

Paul Salero / Association Metz Vins

Adultes
Un jeudi par trimestre : 20 h / 22 h

Programme détaillé disponible
à l'accueil de la MCL ou sur www.mclmetz.fr

Animation d'une soirée dégustation sur une région viticole de France autour d'une sélection de 6 vins et de quelques grignotages.

Informatique

Paul Chaya

Adultes
Mercredi : 10 h / 11 h 30

Venez vous perfectionner à l'informatique à travers des leçons 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.

Randonnée

Georges Tourret

Adultes
Tous les dimanches
(sauf exception)

Programme détaillé disponible
à l'accueil de la MCL ou sur www.mclmetz.fr

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-ends ou de séjours d'une semaine, dans une ambiance conviviale. Les parcours s'échelonnent de 15 à 22 km.

Scrabble

Robert Springer

Adultes
Mercredi : 14 h 15 / 16 h 45
Samedi : 14 h 15 / 16 h 45

Initiation au scrabble de compétition et perfectionnement.

Stages / perfectionnement

Pour des bébés de 1 à 9 mois

9 décembre
20 janvier
24 mars
12 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

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

Mercredi 15 novembre
Mercredi 17 janvier
Mercredi 14 mars
Mercredi 11 avril
Mercredi 13 juin

Samedi 25 novembre
Samedi 20 janvier
Samedi 24 mars
Samedi 14 avril
Samedi 26 mai

Cuisine végétarienne

Dominique Longuet

- 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
- Les petits-déjeuners santé

2 niveaux :
Débutants ou intermédiaires

Samedis 14 octobre et 3 février
dimanche 10 décembre,
8 avril et 3 juin
de 14 h à 15 h 30 et 15 h 30 à 17 h

Danses latines et salsa

Isabel Wuairy

Venez apprendre la salsa en toute convivialité, en solo ou en couple. Cours dispensés par Isabelle Wuairy, formée à Cuba et diplômée du BD Center New York. Pour les débutants, étude des rythmes et des déplacements. Pour les intermédiaires, danse sur le temps et le contretemps.

Rencontres

Laboratoire du Cien
Apprendre : désir ou dressage ?

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. 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.

Nous poursuivrons notre travail autour du corps en lien avec une thématique nouvelle : « Apprendre : désir ou dressage ? ».

Le CIEN se réunit une fois par mois à 20 h 30 :
Les lundis 9 octobre et 11 décembre 2017, 8 janvier, 12 février, 12 mars, 9 avril, 14 mai, 11 juin 2018.
Deux Inter-laboratoire Nancy-Metz seront organisés le jeudi 9 novembre 2017 à la MJC Lillebonne à Nancy et le lundi 12 mars 2018 à Metz.

Contact :
riberedelphine@gmail.com / jftoneatti@yahoo.fr

Conférences

Derrière les images

Pour cette saison, la MCL propose cinq conférences pour explorer l'histoire de l'art sous l'angle d'un thème, d'une idée, d'une technique ou d'un courant (ou tout en même temps !) faisant écho aux expositions de la galerie Raymond Banas. Celles-ci deviennent alors des supports pour aborder l'histoire de l'art de manière transversale et non chronologique. Cinq rendez-vous pour s'initier au discours de l'art et à la création. Les conférences auront lieu la semaine suivant les vernissages des expositions.

Rendez-vous les jeudis à 18 h 30
12 octobre, 23 novembre 2017,
25 janvier, 22 mars, 17 mai 2018
Conférences animées par Elsa Soibinet

Conférence gesticulée

Une autre histoire des classes sociales

« Mais alors moi, j'appartiendrais à cette petite bourgeoisie intellectuelle ? Oui, mais en même temps, je suis ouvrier, enfin je suis enfant d'ouvrier. Je viens d'un milieu prolétaire que je revendique encore aujourd'hui et dont je ne me suis jamais totalement débarrassé. Quand je suis devenu étudiant, j'ai rencontré pleins d'enfants de petits bourgeois intellectuels, qui me renvoyaient à ma condition de prolo... Finalement, et réflexion faite, je crois que j'ai le cul entre deux chaises... ».

Dans cette conférence gesticulée, Anthony Pouliquen interroge sa trajectoire personnelle, de la découverte de sa classe sociale à la construction de son désir révolutionnaire. Sa petite histoire s'entremêle ici avec la Grande Histoire, celle de la lutte des classes, des combats ouvriers, des conquêtes populaires. Celle également des trahisons et des renoncements de la petite bourgeoisie intellectuelle. L'occasion de faire entendre, à grand renfort de références cinématographiques, une autre histoire des classes sociales.

De et par Anthony Pouliquen
Mardi 10 octobre 2017
Dans le cadre des 70 ans de la MCL

Bar les trappistes
Café-restaurant

Ouvert du lundi au samedi.
Restauration uniquement les midis.
À partir de 18 h.

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
Jeudi 14 septembre 20 h

Batterie
Vendredi 15 septembre : 18 h

Chant
Jeudi 14 septembre : 19 h

Guitare
Mercredi 13 septembre : 18 h 30

Piano
Vendredi 15 septembre : 19 h

Arts visuels

1001 Dessins
Samedi 16 septembre : 16 h 30

Atelier B.D.
Se renseigner à l'accueil

Calligraphie
Lundi 11 septembre : 18 h

Dessins > enfants & ados
Samedi 16 septembre : 16 h

Encadrement d'art
Mardi 19 septembre : 18 h

Ikebana – art floral
Vendredi 15 septembre : 18 h 30

Peinture, image & cie
Samedi 16 septembre : 16 h 30

Photographie
Lundi 11 septembre : 19 h 30

Réalisation cinéma
Jeudi 14 septembre : 20 h

Vitrail
Mercredi 13 septembre : 18 h

Langues vivantes

Allemand
Mercredi 13 septembre : 19 h

Anglais
Lundi 11 septembre : 18 h 30

Arabe littéraire
Mardi 12 septembre : 18 h 30

Chinois
Vendredi 15 septembre : 19 h

Espagnol
Jeudi 14 septembre : 19 h

Espéranto
Vendredi 15 septembre : 20 h

Français
Mercredi 13 septembre : 15 h 15

Japonais
Lundi 11 septembre : 19 h

Loisirs & Techniques

Atelier du verbe
Lundi 18 septembre : 17 h

Création de jeux vidéos
Jeudi 14 septembre : 18 h 30

Cuisine gourmande
Lundi 11 septembre : 19 h

Cuisine végétarienne
Mardi 12 septembre : 19 h

Écriture autobiographique
Vendredi 15 septembre : 19 h

Informatique
Mercredi 13 septembre : 11 h

Œnologie
Se renseigner à l'accueil

Randonnée
Mercredi 13 septembre : 18 h

Scrabble
Mercredi 13 septembre : 14 h

Théâtre & Mouvements

Café-théâtre
Mardi 12 septembre : 20 h

Danse latines {stage}
Samedi 16 septembre : 10 h

Danse moderne
Vendredi 15 septembre : 18 h

Hatha yoga
Mardi 12 septembre : 18 h 45

Initiation yoga enfants
Mercredi 13 septembre : 18 h 30

Pilates
Jeudi 14 septembre : 12 h 15

Qi gong
Lundi 11 septembre : 18 h 15

Relaxation
Mercredi 13 septembre : 19 h

Théâtre adulte
Lundi 11 septembre : 20 h

Théâtre enfant & pré-ados
Mercredi 13 septembre : 15 h

Théâtre ados
Vendredi 15 septembre : 19 h

Théâtre de rue
Mercredi 13 septembre : 20 h

Vinyasa yoga
Mercredi 13 septembre : 18 h 45

Yoga enfants
Mercredi 13 septembre : 16 h

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.

Tarifs & public

Nos activités reprennent à partir du lundi 18 septembre 2017.
Pour plus d'informations, vous pouvez contacter la MCL–Metz au 03 87 32 53 24 ou sur www.mclmetz.fr

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

Possiblité de bénéficier de facilités de paiement pour le réglement 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)

[1] adhésion facultative
[2]+ Licence FFRP
[3]+ Licence FFSC
[4]+ 4€ de fourniture par cours

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
Chants		Ados	Adultes	332 € / an
Chinois			Adultes	359€ / an
Création jeux vidéo	Enfants	Ados		230 € / an
Cuisine gourmande		Ados	Adultes	77 € / cycle
Cuisine végétarienne		Ados	Adultes	77 € / cycle [4]
Cuisine végétarienne {stage}		Ados	Adultes	22 € [1][4]
Danse moderne	Enfants	Ados	Adultes	197 € / an
Danse moderne {famile}	Enfants	Ados	Adultes	167 € / an
Danse latines et salsa 1 personne			Adultes	25 € (Séance)
Danse latines et salsa couple			Adultes	40 € (Séance)
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
Français			Adultes	5 € / an
Guitare	Enfants	Ados	Adultes	444 € / an
Ikebana – art floral			Adultes	148 € / an
Informatique			Adultes	138 € / an
Japonais			Adultes	267 € / an
Massage bébés {stage} 1 parent	Enfants			15 € [1] (Séance)
Massage bébés {stage} 2 parents	Enfants			25 € [1] (Séance)
Peintures images & cie		Ados	Adultes	339 € / an
Photographie			Adultes	286 € / an
Piano	Enfants	Ados	Adultes	444 € / an
Pilates			Adultes	292 € / an
Qi gong			Adultes	292 € / an
Randonnée			Adultes	3 € / an [2]
Réalisation cinéma			Adultes	434 € / an
Relaxation			Adultes	292 € / an
Scrabble			Adultes	12 € / an [3]
Sophrologie			Adultes	292 € / an
Théâtre ados		Ados		309 € / an
Théâtre adultes			Adultes	394 € / an
Théâtre de rue			Adultes	339 € / an
Théâtre enfants	Enfants			160 € / an
Théâtre pré-ados		Ados		250 € / an
Vitrail			Adultes	193 € / an
Yoga enfants	Enfants			195 € / an
Yoga hatha			Adultes	292 € / an
Yoga vinyasa			Adultes	292 € / an

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

studiohussenot.fr