

Maison
de la
culture
et des
loisirs
de Metz

2018 / 2019

MCL



Accueil du public

Dès le mardi 28 août / 10h

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

À partir du lundi 17 septembre

Lundi : 16h > 20h30

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

Modification des horaires à partir de janvier 2019

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 €.

Les activités reprennent le 17 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 labellisée « scène culturelle de proximité ».

Conseil d'administration
(saison 17-18)

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

Équipe permanente

Directeur
Pierre Waeckerlé
Médiatrice culturelle
Alexandra Dubourdiou
Accueil & Secrétariat
Graziella Perrone
Coordination et communication
Paul Chaya
Équipe animation-enfance
Elisabeth Lenda
Jerôme Velvelovich
Julien Cuttitta
Dimitri Massing
Hélène Denise
Pauline Troadec
Kamela Ramaj
Simon Musse
Eva Muller
Svetlana Sinkovec
Atuna Smoev
Entretien
Adeline Catteau

Éditorial

Vous avez, entre les mains, le programme de la MCL pour 2018/2019. Que vous décidiez de suivre une activité, de venir à un ou plusieurs de nos spectacles vivants ou de participer à nos vernissages, soyez assurés que chacune de vos visites sera prétexte à la rencontre.

Oui, notre maison peut s'enorgueillir d'être un lieu de partage et d'échanges depuis plus de 70 ans, et d'aider chaque année, ses adhérents à créer des liens entre eux, au prétexte de pratiques artistiques, techniques ou de loisir et de les faire participer, eux aussi, à la dynamique de la MCL. Notre scène, quant à elle, reste ouverte aux artistes locaux mais aussi à tous ceux qui cherchent un lieu pour organiser des conférences ou des débats citoyens.

Par ailleurs, la MCL continuera cette année à assurer l'accueil périscolaire du soir dans les écoles des Isles et de Fort-Moselle, des mercredis éducatifs, des ateliers artistiques et des centres aérés avec pour objectif de développer chez chaque enfant son esprit critique, son sens du collectif et sa sensibilité artistique. En hiver, pendant le temps de midi, les adolescents pourront continuer de trouver refuge dans nos locaux.

Dans ce monde, de plus en plus en manque de repères et de valeurs, notre maison reste un lieu où se tissent des liens au delà des origines, de l'âge ou des opinions des uns et des autres. Adhérent de longue date ou nouveau venu, nous aurons à cœur de vous accueillir pour cette nouvelle saison que nous avons préparée avec passion et de la vivre intensément avec vous !

À très bientôt !

Marie Bragard, présidente

Calendrier

2018

Samedi 29 septembre 2018 – 18h30 / 19h30

[Ouverture de saison](#)

Samedi 29 septembre 2018 – 19h30 / 21h

[Félix Lobo : Cet Humble Héros](#)

Samedi 20 octobre 2018 – 19h / 21h

[Mira Cétii + Rosalie Hartog](#)

Jeudi 8 novembre 2018 – 19h / 24h

[Festival Musiques Volantes / Nuit vidéo – LYO.Est](#)

Samedi 24 novembre 2018 – 18h30 / 21h30

Dimanche 25 novembre 2018 – 17h / 20h

[Soirée 532](#)

Samedi 8 décembre 2018 – 19h / 21h

[Soirée découverte jeunes talents humour](#)

Samedi 15 décembre 2018 – 19h / 21h

[Le Minou](#)

2019

Samedi 12 janvier 2019 – 19h / 21h

[Cie EvenArt : 80 ans de chansons...](#)

Samedi 26 janvier 2019 – 19h / 24h

[Bruit Blanc #4](#)

Samedi 2 mars 2019 – 19h / 21h

[Palomar Paradise : L'Amour élémentaire](#)

Samedi 16 mars 2019 – 14h / 1h

Dimanche 17 mars 2019 – 14h / 18h

[La fête du court métrage](#)

Samedi 6 avril 2019 – 19h / 21h

[Cie Le Moujik : Le Violon de Rothschild](#)

Samedi 13 avril 2019 – 19h / 21h

[Le Minou](#)

Samedi 4 mai 2019 – 19h / 23h

[Soirée Cover](#)

Samedi 11 mai 2019 – 19h / 21h

[Le Minou](#)

Samedi 18 mai 2019 – 19h / 21h

[Cie Les Ephélides : Les Bineurs](#)

Juin 2019

[Gala de danse moderne](#)

[Représentations des ateliers théâtre](#)

Dimanche 23 juin 19 – 14h / 18h

[MCL live 2018](#)

Le Relais Musique

Ouverture de saison 2018 / 2019

Samedi 29 septembre 2018 – 18h30 / 19h30

Présentation de la nouvelle saison 2018/2019 de la MCL autour d'un apéro.

Félix Lobo Cet humble héros

Samedi 29 septembre 2018 – 19h30 / 21h **before**

Café-théâtre

Chansonnier, humoriste, conteur, amuseur, fantaisiste, Félix Lobo déploie depuis plus de 25 ans ses bêtises scéniques à travers l'Hexagone. On le savait capable du pire comme du meilleur, mais a priori, il semblerait que le meilleur ait changé d'adresse. Oreilles chastes déconseillées. À partir de 14 ans.



Mira Cétii Rosalie Hartog

Samedi 20 octobre 2018 – 19h / 21h **before**

Chanson poésie pop

À l'occasion de la sortie de son 3^e EP, Mira Cétii s'entoure d'une forêt de machines, de musiciens et d'invités surprises pour dévoiler ses nouvelles chansons tirées à deux épingles entre ciel et terre.

Cordes tziganes, classiques, jazz

Écrin de cordes tziganes, classiques, jazz, voix sur le fil, textes de métal, de bois ou de velours, Rosalie Hartog nous invite dans ses zones de turbulences tel un papillon au milieu des bombes.

Co-plateau en partenariat

avec le lieu de diffusion parisien « La Manufacture Chanson »

Soirée 532

Samedi 24 novembre – 18h30 / 21h30 **before**
Dimanche 25 novembre – 17h / 20h

Chansons / conférence gesticulée / théâtre
5 artistes / 3 spectacles / 2 séances

532 c'est 2 soirées identiques avec la Conférence de l'Agence d'Urgences, Le Fabuleux Voyage de Vigör & Mishka Koukougnoff et les Rendez-vous de Jo. Il y aura de l'information, de la musique, de l'anticipation, de l'improvisation, des gestes de premiers secours, des costumes, de l'absurde, des situations burlesques, des questions et des réponses.

80 ans de chansons d'amour, de révolte et de tendresse Cie EvenArt

Samedi 12 janvier – 19h / 21h **before**

Chansons

Jean-Pierre Apprederis (chant) et Samuel Robinet (piano-accordéon) vous invitent à un voyage au pays des mots et des émotions. Ils souhaitent redonner vie et voix à des trésors de la chanson française, découverts ou redécouverts grâce à Jacques Bertin, poète et chanteur.



Bruit Blanc #4

Samedi 26 janvier – 19h / 24h

Soirée Performances, dansées, musicales /// Vidéos /// Lectures /// Déambulations /// Petites formes /// Rencontres. Proposer 5 heures de voyage en dehors des codes d'un concert classique où le spectateur devient lui-même acteur...

BBQ d'hiver sur place.

En collaboration avec l'Université de Lorraine

Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres



Soirée cover

Samedi 4 mai 2019 – 19h / 23h

En version parodique, minimaliste ou solennelle, la scène messine reprendra Johnny Cash vs Black Sabbath. Inscrivez vous !

Dans le cadre de nos laboratoires d'expressions libres

Le Relais Théâtre

L'Amour élémentaire Palomar Paradise

Samedi 2 mars 2019 de 19h à 21h **before**

Lecture musicale / Poème électrique

Avec Marie-Pierre Mazzarini & Éric Dal Molin
Musique composée par Éric Dal Molin
Sur un texte de Liliane Atlan
Une production de la Cie Entre les Actes

Le violon de Rothschild Cie Le Moujik

Samedi 6 avril 2019 de 19h à 21h **before**

Théâtre & Musique

Avec le comédien Yann Berriet
et la contrebassiste-chanteuse Charlène Ploner

Iakov Ivanov a 70 ans passés. Il fabrique des cercueils dans une ville où l'on ne meurt pas assez à son goût et passe son temps à compter ses pertes plutôt que ses gains. En un mot, Iakov Ivanov a raté sa vie. Et pourtant sa femme, à l'heure de mourir, se met à sourire.



Soirée découverte Jeunes talents humour

Samedi 8 décembre 2018 de 19h à 21h **before**

Stand Up

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

Dans le cadre de nos scènes ouvertes

Le Minou

Samedi 15 décembre 2018
Samedis 13 avril / 11 mai 2019
de 19h à 21h **before**

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

Les Bineurs Cie les Éphélides

Samedi 18 mai 2019 à 19h à 21h **before**

Théâtre & Comédie

Dans un futur absurde, l'ensemble de l'humanité est devenue végétarienne. Négoce, Véloce et Sacerdoce se donnent rendez-vous à un arrêt de bus dans un but bien précis : tenter de pousser les Hommes à manger de la viande à nouveau ! Une comédie absurde et sans pesticides, enfin presque !

Vidéo

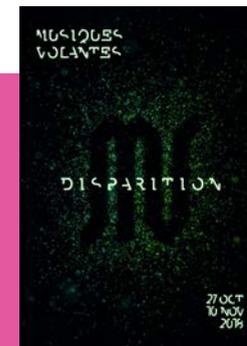
Lancement du festival Musiques Volantes #23 Nuit vidéo Lyo.Est

Judi 8 novembre 2018 de 19h à 24h

Pour sa dernière édition, le festival invite à une soirée de lancement messine avec des partenaires de longue date, la MCL Metz et LYO.Est.

Inauguration à 19h, suivie d'une carte blanche au collectif LYO.Est. Pour l'occasion, le collectif investit les lieux avec des propositions visuelles, sonores et performatives sur le thème de la Disparition, pour une déambulation nocturne hors du commun, éveillant les regards et les formes de pensée.

En partenariat avec Musiques Volantes et Lyo.Est



La fête du court métrage

Samedi 16 mars 2019 de 14h à 1h
Dimanche 17 mars 2019 de 14h à 18h

Ce week-end festif expose la magie des films courts au plus grand nombre, cinéphiles ou néophytes, jeunes publics, familles et passionnés, dans le cadre de l'événement national avec le soutien de l'agence du court métrage et du Centre National de la Cinématographie. Ce festival c'est aussi découvrir le court métrage dans un lieu scénographié, des rencontres avec des artistes et participer à des ateliers d'éducation à l'image.

Si vous désirez vous investir dans la préparation participative du festival (bénévolat ou stage), veuillez nous envoyer un mail à lfcm.cyclone@gmail.com.



En collaboration avec l'Association Cycl-One



MCL Rencontres

**Samedi 15 septembre
de 14h à 18h**

Rencontres
avec nos intervenants
et nos équipes

Boum pour enfants
par Ginger Mc Curlly

Apéro-concert
avec Jo Cimatti



Nos laboratoires d'artistes et d'expressions libres

Chaque année, la MCL accueille des artistes de la région issus du spectacle vivant et des arts visuels afin qu'ils puissent concevoir, améliorer et répéter leur création artistique au sein de la MCL. Ce peut être aussi des citoyens qui ont le désir de s'exprimer à travers des événements collectifs originaux et engagés.

Tout au long de cette saison, la MCL accueillera et accompagnera ces initiatives qui permettent de créer des rendez-vous entre les artistes et notre public. Plusieurs temps seront ainsi organisés sur la saison, pour tous nos publics.

Nous commencerons la saison avec la rencontre de l'artiste messin Albert Boutilier, dans le cadre de la sortie de son livre « Les histoires de Fécho » écrit en parallèle de son spectacle jeunesse du même nom. Lors des vacances d'Automne, nous poursuivrons avec la création du nouveau spectacle de la Cie Fabergosse : « La Spectacommande du Racantateur ». Lors de cette résidence, des rencontres et des stages jeunesse seront animés par la Compagnie.

En novembre, nous accueillerons la Cie « Le Chat Dame » qui proposera sa toute dernière création jeune public : « Contes et légendes de Lorraine ». Ce sera l'occasion pour les enfants et leurs familles de pouvoir échanger, autour d'un goûter, sur les contes abordés lors du spectacle avec l'artiste-conteur Benoît Charrier.

En 2019, la MCL accueillera la Cie « Asso Atelier ». Des stages et des échanges avec les jeunes seront au programme. Enfin, dans le cadre de nos « laboratoires d'expressions libre », nous vous donnons déjà rendez-vous pour une nuit vidéos avec les associations LYO.Est et Musiques Volantes, pour la Fête du court métrage organisé par l'association Cycl-One, pour une soirée « Cover » pleine de surprises sans oublier les multiples performances artistiques de la soirée « Bruit Blanc #4 » !

Pour plus d'informations et pour suivre l'ensemble de ces interactions artistiques : www.mclmetz.fr

Spectacle **jeune public**

Contes et légendes fantastique de lorraine
Cie Les fées du logis

Mercredi 7 novembre 2018 à 14h

Spectacle de contes musicaux mise en scène par le Chat Dame

Durée : 45 min

Tout public

Instruments : clarinette, guitare, accordéon et percussions

Ce spectacle nous fera découvrir les histoires et personnages féeriques de la Lorraine. Autour d'un feu de bois le conteur nous amènera dans le Vosges à la rencontre des petits hommes cornus, des Sotrés et des Culas, du petit minou des houillères du bassin lorrain. Il nous fera découvrir les êtres magiques de la forêt de Vau, ainsi que d'autres personnages légendaires du pays de la Nied. Enfin, il nous racontera l'histoire du fantôme de Mélusine, qui hante encore le château de Lutzelbourg.

Spectacle suivie d'une rencontre avec le comédien et metteur en scène Benoît Charrier autour d'un goûter surprise.

Stages **jeune public**

Vacances d'automne

Participez à des ateliers encadrés par les artistes de la Cie Fabergosse, en lien avec leur résidence à la MCL.

Art pictural / décors de théâtre

Passé-tête

Lundi 29 octobre au vendredi 2 novembre 2018
14h > 17h
8 enfants de 5 à 8 ans

Manon Kowanacki, Artiste plasticienne / Scénographe

En lien avec la résidence de la Cie Fabergosse, l'artiste plasticienne de la compagnie, proposera aux enfants de réaliser leur propre passé-tête. On retrouvera cet élément dans le décor du nouveau spectacle.

L'idée est de leur faire imaginer un personnage (en s'inspirant d'eux même, d'une histoire qu'ils connaissent ou tout droit sortie de leur imagination) et de lui « donner vie » plastiquement sur le support passé-tête.

À la fin, les enfants pourront se faire photographier dans leurs passes-têtes et ceux des autres participants.

Suite de notre programmation artistique jeunesse des vacances d'hiver et de printemps 2019 à découvrir sur www.mclmetz.fr

Exploration, découverte artistique et initiation technique

Théâtre

C'est moi qui raconte

Lundi 29 octobre au vendredi 2 novembre 2018
14h > 17h
10 enfants de 8 à 13 ans

Joanna Bertrand, metteuse en scène

En lien avec la création du spectacle « La spectacommande du racatateur » de la Cie Fabergosse, l'intervenante metteuse en scène abordera avec les enfants la pratique du théâtre épique (raconté/joué) ainsi qu'un travail de chœur-théâtral et peut-être musical.



Animations **jeune public**

Ateliers de sensibilisation aux arts plastiques

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 23 juin 2019 au 1^{er} septembre 2019
Vernissage : dimanche 23 juin / 16h30

Cette exposition, réalisée pendant l'année scolaire 2018-2019 par les enfants du périscolaire du soir et du midi des écoles des Isles et du Fort Moselle ainsi que par les jeunes (5/16 ans) lors de nos projets artistiques hors temps scolaire, sera visible à la galerie Raymond Banas jusqu'en septembre 2019.

L'enfance de l'art Centres aérés artistiques

Pour la saison 2018/2019,

la MCL ouvre trois centres aérés :

- Vacances d'automne :
lundi 22 octobre au vendredi 2 novembre 2018
- Vacances d'hiver :
lundi 11 février au vendredi 22 février 2019
- Vacances de printemps :
lundi 8 avril au jeudi 18 avril 2019

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 2019

La MCL proposera une vingtaine d'ateliers artistiques – des arts visuels aux arts vivants – tout au long du mois de juillet 2019, dans le cadre des Animations Estivales de la Ville de Metz. Ces ateliers seront ouverts aux enfants et adolescents de 5 à 16 ans.



ÉCHOS

Programmer une galerie d'art est un exercice complexe qui demande curiosité, engagement et créativité.

Depuis 2016, la MCL Metz a souhaité donner un nouvel élan à la galerie Raymond Banas en créant un comité de programmation. Sa mission consiste à identifier et sélectionner des artistes aux pratiques variées autour de thématiques annuelles.

Ce comité, alliant forces vives de la MCL et professionnels du monde de l'art et de la culture, propose cette année une sélection de 5 artistes dont les travaux questionnent les notions d'écho et de mémoire, non pas comme fuite vers le passé mais comme une présence nécessaire de l'imaginaire et des souvenirs comme support du réel.

Nous débuterons la saison avec les œuvres de **Se-Lyung Moon**, artiste d'origine coréenne vivant à Metz. **Se-Lyung Moon** propose une réflexion poétique sur la mémoire accumulée par nos cheveux à travers une suite délicate de peintures. Série monomaniaque et minimaliste, c'est la douceur du trait et le mystère de visages qu'on ne verra jamais qui fascinent.

La Maison de l'Architecture de Lorraine prendra le relais en offrant sa carte blanche à **Ludmilla Cerveny**, architecte et artiste basée à Épinal. Son installation "Safe as houses" évoque une maison imaginaire, sorte de ruine/forteresse à la fois refuge des souvenirs et projection des espoirs, un travail d'exploration entre maquettes, dessins et lumière.

Cette lumière l'artiste suivant, **Günter Derleth**, la recueille à travers une pratique originelle de la photographie. Par l'usage expérimental de la camera obscura - simple boîte munie d'un trou et tapissée de papier photosensible - la lumière écrit : les photons, ces petites particules de matière et d'information, laissent leur empreinte en surface. Le temps d'exposition pouvant varier de quelques secondes à plusieurs mois, nous nous retrouvons au bord d'un trou noir : le temps se dilate, la course du monde tend vers l'immobilité pour donner à voir notre environnement dans sa quintessence.

La quatrième proposition de cette programmation 2018-2019 fera honneur à la tradition de la galerie Banas, à savoir son attachement à la peinture avec **Jürgen Durner**, peintre allemand basé à Berlin. Sa peinture réaliste de paysages urbains nocturnes invite immédiatement à la rêverie, elle traverse vitrines, fenêtres, révèle des intérieurs vides, induit un hors champ d'une richesse infinie que notre imagination et nos souvenirs peuvent combler.

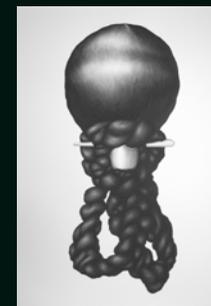
Pour conclure cette saison, comme une boucle qui se referme, nous accueillerons les fresques fantastiques de **Dany Danino**, dessinateur et graveur bruxellois. Ses œuvres sont issues d'une pratique obsessionnelle, à la fois très personnelle et profondément ancrée dans la longue tradition du dessin. Ses maelstroms tourmentés grand format, dessinés au stylo à bille bleu reflètent sa vision d'un monde insaisissable passée par le filtre de sa mémoire et de ses ressentis : des mondes mouvants, accumulation de centaines de figures qui nous entraînent dans un terrifiant magma de vie.

SE-LYUNG MOON

Installations / dessins / peintures / sculptures – Metz

29 septembre > 31 octobre 2018

Vernissage : vendredi 28 septembre / 18h30



LUDMILLA CERVENY

Dessins / vidéos / installations - Nancy

17 novembre > 21 décembre 2018

Vernissage : vendredi 16 novembre / 18h30

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.



GÜNTER DERLETH

Camera Obscura - Fürth

19 janvier > 1er mars 2019

Vernissage : vendredi 18 janvier / 18h30

Partenariat Galerie « In der Promenade »



JÜRGEN DURNER

Peintures – Berlin

16 mars > 19 avril 2019

Vernissage : vendredi 15 mars / 18h30

Partenariat Galerie « In der Promenade »



DANY DANINO

Techniques mixtes – Namur

4 mai > 18 juin 2019

Vernissage : vendredi 3 mai / 18h30



Membre du réseau LORA

Rencontres

Laboratoire du Cien Enfants violents

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, 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.

Notre travail se poursuivra cette année avec une thématique nouvelle : « Enfants violents ».

Le CIEN se réunit une fois par mois à 20h30

Participation de 2€ par réunion

Lundis 8 octobre, 12 novembre, 10 décembre 2018

14 janvier, 25 février, 11 mars, 29 avril, 13 mai, 17 juin 2019

Contacts :

riberedelphine@gmail.com / ferry.fabrice08@gmail.com

Conférences

Derrière les images Cycle de conférences d'histoire de l'art

Pour cette saison, la MCL propose de remonter le fil de l'histoire de l'art. Quatre conférences pour remonter le temps, de la Renaissance au XVIII^e siècle ; quatre rendez-vous pour faire le tour de l'art classique, dans ses grandes lignes comme dans ses méandres. Une simple proposition pour s'initier au discours de l'art et à la création, pour s'appropriier les œuvres et la vie des artistes. Ces conférences suivront une trame chronologique.

Conférences animées par Elsa SOIBINET

Informations et calendrier disponibles sur www.mclmetz.fr

Entrée libre

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

Musiques

À partir de 8 ans

Horaires déterminés à la rentrée
Renseignement à l'accueil

Basse électrique

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.

À partir de 8 ans

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

Batterie

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.

À partir de 10 ans

Mercredi et jeudi
À partir de 16 h

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

À partir de 8 ans

1 samedi par mois
de 10 h à 13 h

Groupes de Musiques Actuelles

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.

À partir de 8 ans

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

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 12 ans

Mardi : 17 h / 19 h

Harmonica

Franco Morreale – Association Francofolly

Cours semi-collectifs de 3 à 4 personnes d'une durée d'une heure. Venez découvrir cet instrument, petit par la taille mais grand par le plaisir. L'harmonica ne se joue pas... il se respire...

À partir de 8 ans

Lundi : 16 h / 21 h

M.A.O.

Marc Bernay Di Clemente

Musique Assistée par Ordinateur

Cours individuels de 30 minutes. L'ordinateur n'est pas un instrument ? Chaque semaine, découvrez une autre façon de faire de la musique et devenez le chef d'un mini-orchestre sous vos doigts. Grâce au logiciel Ableton Live, vous saurez créer vos propres compositions pop, rock, hip-hop, électro, reproduire à l'oreille puis mixer vos morceaux favoris ou enregistrer l'instrument que vous pratiquez déjà pour réaliser des démos réussies.

À partir de 4 ans

Mercredi : 10 h / 21 h

Piano

Isabelle Røediger

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

Jeudi : 15 h / 17 h
Jeudi : 18 h 30 / 20 h 30

1001 dessins

Kayla Steel-Folliot

Pastel doux sur papier velours, perspectives new-yorkaises à l'encre de Chine, portrait d'enfant à l'aquarelle ou carnets de voyage... selon le désir de chacun. Les débutants découvrent et d'autres développent une série, illustrent un conte, en réalisent l'édition. Le tout dans une ambiance chaleureuse.

Adultes / Adolescents

Lundi : 19 h / 21 h

[cf. rubrique stage/perfectionnement](#)

Calligraphie

Jeanine Sold

La calligraphie nous propose d'utiliser les lettres comme point de départ pour votre créativité, en puisant dans l'histoire mais à travers des supports variés, tissus, verres, papiers, etc. et des instruments et couleurs tout aussi variés pour des gestes lents et précis ou rapides et tout en mouvements.

Adultes

Rencontre thématique
1 fois par mois

CinémaS

Association Cycl-One

Le cinéma est l'une de vos passions ou vous avez un goût particulier pour le 7^e art ? Les professionnels de l'association Cycl-One proposent des rencontres thématiques une fois par mois. Au programme : analyse et débat autour d'œuvres, sorties au cinéma art et essai mais aussi participation au jury de sélection de « La fête du court métrage » qui se déroulera à la MCL au mois de mars 2019. Autant d'occasions pour rencontrer des créatifs qui réalisent toutes sortes de « Cinémas » avec peut être à la clé, l'envie d'être accompagné pour la réalisation d'un film court.

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
2^e année - Jeudi : 18 h 30 / 20 h 30
4^e année – Mercredi : 18 h 30 / 20 h 30
Avancés – Mercredi : 14 h 30 / 16 h 30

Ikebana

Paola D'Andréa / Christiane Vuinée

Art floral japonais

Ikebana « fleurs vivantes » n'est pas qu'un art floral japonais ; c'est un art de vivre, une philosophie. L'art de l'ikebana s'adresse aux yeux pour toucher l'âme. Le contact avec les végétaux procure l'apaisement. Une paix intérieure se fait entendre... À travers quelques fleurs et végétaux glanés dans la nature, une composition doit exprimer la vie.

Adolescents

Mardi : 18 h / 19 h

Mangas

Sémi Saadna

Pouvoir apprendre le dessin Manga et ses différents styles de dessins, développer son imagination, sa créativité et pourquoi pas un nouveau talent.

Arts visuels

6-12 ans

Mercredi : 14 h / 16 h

Mercredi : 16 h / 18 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...

Adultes / Adolescents

Mardi : 17 h / 19 h

Mardi : 19 h / 21 h

Peinture, images & cie

Kayla Steel-Folliot

Jouer avec l'Acrylique en grand format, dessiner les paysages du Maroc à l'Aquarelle, rêver en couleurs avec les pastels ou les collages. Découvrir le cercle chromatique, transformer un paysage jusqu'à l'Abstraction. Réaliser un carnet de voyages et l'éditer en 5 exemplaires... et ponctuellement quelques séances de Nu... À nous de jouer dans une belle ambiance d'atelier.

Adultes

1 mercredi sur 2

18 h / 20 h

Vitrail d'art - Fusing

Jean-Marc Nurdin

Dans une ambiance détendue, venez nous rejoindre pour découvrir la technique du vitrail d'art. Réalisez votre pièce unique personnalisée dans une ambiance conviviale. La magie sera au rendez-vous avec de la couleur, des lignes, des courbes pour faire ressentir une émotion, de la surprise.

Le vitrail d'art va intégrer une activité complémentaire le « Fusing » : verre fusionné de 780°C à 820°C. Réalisation d'objet : plats à bijoux. Toute l'équipe vous attend pour vous faire découvrir cette nouvelle discipline.





Adultes

Mardi : 19 h / 21 h
Mardi : 21 h / 23 h

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.

8-10 ans

Mercredi : 14 h / 15 h

Théâtre enfants

Marie-Pierre Mazzarini

Les enfants découvriront différentes techniques du comédien. Un spectacle sera créé et proposé en fin de saison. Une belle aventure artistique, collective et joyeuse !

11-14 ans

Mercredi : 15 h / 16 h 30

Théâtre pré-adolescents

Marie-Pierre Mazzarini

Ils poursuivront ou découvriront les techniques du comédien et approfondiront leur connaissance du théâtre. L'aventure artistique et collective sera joyeuse !

15-17 ans

Vendredi - horaires progressifs :
18 h / 19 h 30 (1^{er} trimestre)
18 h / 20 h (2^e trimestre)
18 h / 20 h 30 (3^e trimestre)

Théâtre adolescents

Ludovic Gérastré

À tous les adolescents(es) curieux(ses) et aventureux(ses), voulant partager et explorer avec un groupe une aventure humaine et artistique, bienvenue à vous à l'atelier de pratique théâtrale de la MCL !

Adultes

Lundi - horaires progressifs :
20 h / 22 h (1^{er} trimestre)
20 h / 22 h 30 (2^e trimestre)
19 h 30 / 22 h 30 (3^e trimestre)

Théâtre adultes

Ludovic Gérastré

Un atelier de pratique théâtrale, c'est avant tout avoir envie de rencontrer d'autres personnes, de partager avec elles une aventure humaine et artistique, et d'explorer divers endroits qui nous habitent.

... & mouvements

Dès 4 ans

9-10 ans / lundi : 16 h 15 / 17 h 15
Adultes initiés / lundi : 18 h 45 / 19 h 45
7-8 ans / mardi : 16 h 15 / 17 h 15
11-12 ans / mardi : 17 h 30 / 18 h 30
Adultes débutants / mardi : 18 h 45 / 19 h 45
Éveil 4-5 ans / mercredi : 14 h 15 / 15 h 15
6-8 ans / mercredi : 15 h 20 / 16 h 20
9-10 ans / mercredi : 16 h 25 / 17 h 25
11-13 ans / mercredi : 17 h 30 / 18 h 30
Initiation 6 ans / jeudi : 16 h 15 / 17 h 15
14-15 ans / jeudi : 17 h 45 / 18 h 45
16-17 ans / vendredi : 18 h 15 / 19 h 15
Étudiants / vendredi : 19 h 15 / 20 h 15

Adultes / Adolescents

Mardi : 17 h 45 / 18 h 45
Jeudi : 10 h / 11 h

[Le mardi, cette activité se déroule
Salle des Coquelicots au Pontiffroy
1 rue Saint-Clément](#)

Adultes

Jeudi : 12 h 15 / 13 h 15

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.

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.

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 / 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](#)

Adultes / Adolescents

Mercredi : 19 h / 20 h

[Cette activité se déroule
Salle des Coquelicots au Pontiffroy
1 rue Saint-Clément](#)

Adultes / Adolescents

Mardi : 19 h / 20 h

[Cette activité se déroule
Salle des Coquelicots au Pontiffroy
1 rue Saint-Clément](#)

Adultes / Adolescents

Vendredi : 18 h 15 / 19 h 30

[Cette activité se déroule
Salle des Coquelicots au Pontiffroy
1 rue Saint-Clément](#)

Qi gong

Caroline Touchette

Le Qi Gong est issu de la médecine chinoise. Qi Gong veut dire travail de l'énergie. Il est composé de mouvements lents, de méditation, d'auto-massage, de respiration pour permettre l'amélioration de la santé de façon générale.

Relaxation

Arielle Legrand

Le stress, le mal du siècle, malmène le mental et accable le corps tout entier. La relaxation est l'une des réponses permettant d'y faire face tant sur le plan personnel que dans le cadre professionnel. Apprendre à se relaxer avec un formateur facilite grandement la démarche. Celui-ci accompagne les individus dans la découverte progressive des exercices et les aide à mettre en place des habitudes de relaxation. Favorisant la prise de distance, l'affirmation de soi et l'épanouissement de la personne, elle agit sur l'esprit par l'intermédiaire du corps. Une demi-heure de relaxation est égale à deux heures de sommeil.

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.

Vinyasa yoga

Judith Brossier

Pour celles et ceux qui désirent une pratique fluide et intense du yoga. Les postures s'enchaînent sur le rythme du souffle. Le mental et le corps s'unissent à travers lui ; comme une danse.

Langues vivantes

Adultes / Adolescents

Faux débutants - mercredi : 18 h / 19 h 30
Confirmés - mercredi : 19 h 30 / 21 h

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

Adultes / Adolescents

Débutants - lundi : 19 h / 21 h
Niveau 2 - mardi : 19 h / 21 h

Adultes / Adolescents

Débutants - vendredi : 19 h / 21 h
Confirmés - lundi : 19 h / 21 h

Allemand

Eva Schussmann

Pour les débutants de la saison dernière, le cours sera dans la continuité du travail commencé avec le livre « Themen 1, leçons 6-10, Hueber Verlag ».
Pour les confirmés, vous découvrirez la culture de notre pays voisin en vous lançant dans le perfectionnement de l'allemand dans une ambiance détendue. Vous aborderez des notions grammaticales et utiliserez des structures langagières complexes par le biais de jeux de rôles, enrichis par des supports audio et des séances de conversations.

Anglais

Anthony Bour

Utiliser au quotidien l'anglais contemporain autant à l'écrit qu'à l'oral. Transmission des deux dialectes internationaux de cette langue, c'est-à-dire l'anglais britannique et nord-américain pour pouvoir par la suite communiquer, synthétiser et argumenter ses propos. Équilibre entre la pratique grammaticale et l'interaction orale.

Arabe littéraire

Nejib Mannaï

L'Arabe, cette langue sémitique se déploie géographiquement sur plusieurs continents et s'étend sociologiquement à des peuples non arabes. Elle devient aujourd'hui la langue officielle de plusieurs organismes internationaux et la sixième langue officielle de l'ONU.

Chinois

Xiaoyan Monti

Imprégnés-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 fixés lors de la réunion d'information
Niveau 2 - Mercredi : 19h / 21h
Niveau 3 - Jeudi : 19h / 21h
Niveau 4 - Lundi : 17h / 19h
Niveau 5 - Mercredi : 17h / 19h
Niveau 6 - Lundi : 19h15 / 21h15
Conversation - Jeudi : 17h / 19h

Adultes / Adolescents / Enfants

Vendredi : 20 h / 22 h

Adultes

Débutants - mercredi : 14h45 / 16h15
Niveau intermédiaire -
mercredi : 14h45 / 16h15

Adultes / Adolescents

Lundi : 19 h / 20 h 30

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.

Français

Association Du Côté de chez Nelson

Ce cours a pour objectifs d'apprendre à parler, échanger, lire et écrire. Il s'agit d'augmenter la compréhension de l'écrit et de l'oral et d'améliorer les capacités à communiquer des apprenants. Il est adapté au niveau de connaissances des apprenants et basé sur des méthodes interactives.

Japonais

Vivathana Chounlamountry

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

Loisirs techniques

Adultes

1 vendredi par mois : 18 h / 20 h
+ accompagnement personnalisé

Atelier d'écriture autobiographique

Karine Pauly

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. Porté par les rencontres en groupe, vous réussirez peu à peu à finaliser l'écrit de votre vie.

Adultes

Lundi : 17 h / 18 h 30

Atelier du verbe

Yvette Cannavo

Tout ce que l'on aime dans cet atelier, toujours jeune d'esprit malgré son âge et que vous aimerez peut-être si vous y venez.

7-14 ans

Mercredi : 14 h / 15 h

Création de jeux vidéo

Émilie Roger

Dans cet atelier, nous apprendrons les bases et les connaissances nécessaires à la création d'un jeu vidéo. De la 2D à la 3D, chacun pourra construire son propre univers grâce à des exercices pratiques tout au long de l'année et à l'apprentissage de règles théoriques propres à l'univers du jeu vidéo.

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 \[www.mclmetz.fr\]\(http://www.mclmetz.fr\)](#)

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 / 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 \[www.mclmetz.fr\]\(http://www.mclmetz.fr\)](#)
[cf. rubrique stage/perfectionnement](#)

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.

Adultes

Mercredi matin ou jeudi après-midi
1 cycle comprenant 5 cours individuels

Informatique

Paul Chaya

À travers cinq cours individuels de 45 minutes, avec ou sans votre ordinateur, trouvons ensemble les réponses à vos questions informatiques. Naviguer sur internet, envoyer un courriel, utiliser son smartphone ou se perfectionner au traitement de texte ou à l'utilisation de l'image numérique, venez apprendre à maîtriser l'outil informatique.

Adultes

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 Tourret

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.

Adultes / Adolescents / Enfants

Mercredi : 14 h 15 / 16 h 30
Samedi : 14 h 15 / 16 h 30

Scrabble

Robert Springer

Initiation au scrabble de compétition et perfectionnement. Il est bon d'avoir déjà joué en formule classique.

Adultes

1 vendredi par mois : 18 h / 20 h
Avec ou sans accompagnement

Text'o présent

Karine Pauly

Ouvrir votre imaginaire, apprendre à vous connaître et réaliser votre rêve d'écrire, voilà ce que propose cet atelier. Si vous avez un projet d'écriture, un accompagnement peut vous être proposé.

Stages perfectionnement

Adultes / Adolescents

Samedi et/ou dimanche :
9h / 12h - 14h / 17h
19 et 20 janvier 2019

Calligraphie

Jeanine Sold

Stage Art Nouveau : « Les Écritures d'Émile Gallé sur ses Verreries Parlantes »
avec créations de pliages papier.

Adultes / Adolescents

Samedi : 10 h / 14h
1 cours / stage à thème (déjeuner compris)

2018

6 octobre et 1^{er} décembre

2019

19 janvier, 27 avril et 15 juin

Cuisine végétarienne

Dominique Longuet

- Les stocks du placard bio ou la cuisine bio-gourmande au quotidien
- La lacto-fermentation
- Délices et vertus des céréales, déclinées du salé au sucré
- Les légumes secs, un trésor de bienfaits version cuisine du monde
- Jeunes pousses et graines germées

Tous niveaux

15h30 / 17h : cours
17h / 18h30 : Pratique libre

2018

Dimanche 14 octobre,
Dimanche 18 novembre,
Dimanche 9 décembre

2019

Dimanche 13 janvier,
Dimanche 3 février,
Dimanche 10 mars,
Dimanche 5 mai,
Dimanche 2 juin

Danses latines et salsa

Isabel Wuairy

Solo ou en couple. Ouvert à tous. Venez apprendre et vous amuser sous la douceur et la chaleur des danses latines. Cours dispensés par Isabel Wuairy – diplômée à Cuba et aux États-Unis & ex-danseuse de Revue de la Cie de danse « Les Filles du Soleil ».



Réunions d'information

Musiques actuelles

- Basse**
Jeudi 13 septembre 18h30
- Batterie**
Vendredi 14 septembre : 18h30
- Chant**
Jeudi 13 septembre : 18h30
- Groupes de Musiques Actuelles**
Jeudi 13 septembre : 19h30
- Guitare**
Mercredi 12 septembre : 18h
- Harmonica ***
Mardi 11 septembre : 18h
- M.A.O. ***
Lundi 10 septembre : 18h
- Piano**
Vendredi 14 septembre : 19h

Arts visuels

- 1001 Dessins**
Samedi 15 septembre : 16h
- Calligraphie**
Lundi 10 septembre : 18h
- Cinéma ***
Mercredi 12 septembre : 19h
- Dessins > enfants & ados**
Samedi 15 septembre : 15h
- Encadrement d'art**
Mardi 18 septembre : 18h
- Ikebana – art floral**
Samedi 15 septembre : 14h
- Mangas ***
Mardi 11 septembre : 16h
- Peinture, image & cie**
Samedi 15 septembre : 16h
- Vitrail - Fusing**
Mercredi 12 septembre : 18h30

Langues vivantes

- Allemand**
Samedi 15 septembre : 16h
- Anglais**
Mercredi 12 septembre : 18h30
- Arabe littéraire**
Mercredi 12 septembre : 18h30
- Chinois**
Vendredi 14 septembre : 19h
- Espagnol**
Mardi 11 septembre : 19h
- Espéranto**
Vendredi 14 septembre : 20h
- Français**
Samedi 15 septembre : 11h
- Japonais**
Lundi 10 septembre : 19h

Loisirs & Techniques

- Atelier du verbe**
Lundi 10 septembre : 17h
- Création de jeux vidéos ***
Jeudi 13 septembre : 18h30
- Cuisine gourmande**
Lundi 10 septembre : 19h
- Cuisine végétarienne**
Mardi 11 septembre : 18h30
- Écriture autobiographique**
Vendredi 14 septembre : 18h30
- Informatique**
Mercredi 12 septembre : 11h
- Randonnée**
Vendredi 14 septembre : 18h
- Scrabble**
Mercredi 12 septembre : 14h15
- Text'o présent ***
Vendredi 14 septembre : 18h

Théâtre & Mouvements

- Café-théâtre**
Mardi 11 septembre : 20h
- Danse latines (stage)**
Samedi 15 septembre : 18h
- Danse moderne**
Vendredi 14 septembre : 18h30
- Hatha yoga**
Mardi 11 septembre : 18h45
- Pilates**
Samedi 15 septembre : 14h
- Qi gong**
Lundi 10 septembre : 19h30
- Relaxation**
Mercredi 12 septembre : 18h30
- Sophrologie**
Mardi 11 septembre : 19h
- Théâtre adulte**
Lundi 10 septembre : 19h30
- Théâtre enfant & pré-ados**
Mercredi 12 septembre : 14h30
- Théâtre ados**
Lundi 10 septembre : 19h30
- Vinyasa yoga**
Vendredi 14 septembre : 18h
séance découverte ouverte à tous
en tenue confortable

Toutes les réunions d'information se dérouleront 36 rue Saint-Marcel. Exceptions pour les activités Qi Gong, Hatha Yoga, Relaxation, Sophrologie et Vinyasa Yoga qui se dérouleront salle des Coquelicots, 1 rue Saint-Clément.

* Nouvelles activités

Tarifs & public

Nos activités reprennent à partir du lundi 17 septembre 2018. 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

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)

- ⁽¹⁾ adhésion facultative
⁽²⁾+ Licence FFRP
⁽³⁾+ Licence FFSC
⁽⁴⁾+ 4€ de fourniture par cours

1001 Dessins		Ados	Adultes	346 € / an
Allemand			Adultes	272 € / an
Anglais			Adultes	272 € / an
Arabe littéraire			Adultes	272 € / an
Atelier du verbe		Ados	Adultes	5 € / an
Basse	Enfants	Ados	Adultes	449 € / an
Batterie	Enfants	Ados	Adultes	449 € / an
Café-théâtre			Adultes	346 € / an
Calligraphie			Adultes	346 € / an
Calligraphie (stage)			Adultes	79 € / stage
Chants		Ados	Adultes	339 € / an
Chinois			Adultes	366 € / an
CinémaS		Ados	Adultes	95 € / an
Création jeux vidéo	Enfants	Ados		235 € / an
Cuisine gourmande		Ados	Adultes	79 € / cycle
Cuisine végétarienne		Ados	Adultes	79 € / cycle ⁽⁴⁾
Cuisine végétarienne (stage)		Ados	Adultes	22 € ⁽¹⁾ ⁽⁴⁾
Danse moderne	Enfants	Ados	Adultes	199 € / an
Danse moderne (famille)	Enfants	Ados	Adultes	170 € / an
Danse latines et salsa (1 personne)			Adultes	25 € (Séance)
Danse latines et salsa (couple)			Adultes	40 € (Séance)
Dessin enfants	Enfants			269 € / an
Écriture auto-biographique			Adultes	368 € / an
Encadrement d'art			Adultes	346 € / an
Espagnol			Adultes	366 € / an
Espéranto			Adultes	12 € / an
Français		Ados	Adultes	5 € / an
Groupes de Musiques Actuelles	Enfants	Ados	Adultes	95 € / an
Guitare	Enfants	Ados	Adultes	449 € / an
Harmonica		Ados	Adultes	339 € / an
Ikebana – art floral			Adultes	151 € / an
Informatique			Adultes	79 € / cycle
Japonais			Adultes	272 € / an
Mangas		Ados	Adultes	216 € / an
Musique Assistée par Ordinateur (MAO)	Enfants	Ados	Adultes	449 € / an
Peintures images & cie		Ados	Adultes	346 € / an
Piano	Enfants	Ados	Adultes	449 € / an
Pilates			Adultes	298 € / an
Qi gong			Adultes	298 € / an
Randonnée			Adultes	3 € / an ⁽²⁾
Relaxation			Adultes	298 € / an
Scrabble	Enfants	Ados	Adultes	12 € / an ⁽³⁾
Sophrologie			Adultes	298 € / an
Text'O Présent			Adultes	151 € / an
Text'O Présent avec accompagnement			Adultes	368 € / an
Théâtre ados		Ados		315 € / an
Théâtre adultes			Adultes	398 € / an
Théâtre enfants	Enfants			163 € / an
Théâtre pré-ados		Ados		255 € / an
Vitrail			Adultes	197 € / an
Yoga hatha			Adultes	298 € / an
Yoga vinyasa			Adultes	298 € / 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



Grand Est
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE

