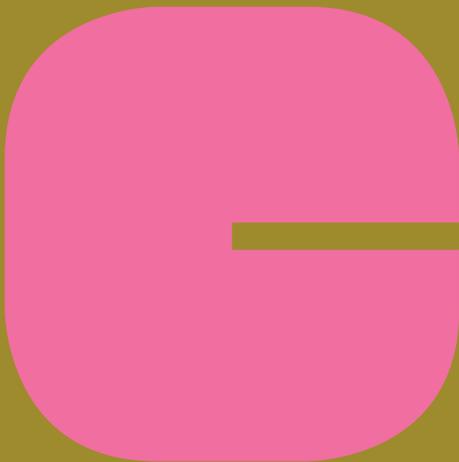


**MAISON
DE LA
CULTURE
ET DES
LOISIRS
2022 — 2023**



ACCUEIL DU PUBLIC

Dès le lundi 30 août 2022 / 10 h

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

À partir du lundi 12 septembre 2022

Lundi : 16 h > 20 h 30

Mardi > vendredi : 10 h > 12 h / 14 h > 20 h 30

Périodes de vacances scolaires *

Lundi : 14 h > 18 h

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

* Se référer au calendrier de l'Éducation nationale

Adhésion annuelle : 18 €

Les activités reprennent le lundi 12 septembre 2022
(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 Confédération
des Maisons des Jeunes et de la Culture de France

Elle est labellisée « scène culturelle de proximité »

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 prorata
du nombre de séances restantes
(sauf exception).

ÉDITORIAL

Vous découvrez ici le programme des nombreuses activités, manifestations, expositions, conférences, stages et autres animations et rencontres que nous proposons pour cette nouvelle saison 2022-2023.

Nous espérons que celle-ci sera placée sous le signe de la rencontre et de l'échange entre tous.

Ces liens sociaux apparaissent aujourd'hui d'autant plus essentiels que nous avons été sevrés et que nous en avons souffert récemment. Se nourrir les uns des autres, s'enrichir de nos différences, se rassurer de nos complicités, de nos rires, partager nos engagements, débattre de nos divergences, vivre cette aventure de rencontrer l'autre : c'est le sens de toutes nos propositions.

La rencontre : c'est le projet de la MCL, de cette maison, qui doit également être la vôtre, projet dont nous comprenons d'autant plus aujourd'hui à quel point il est essentiel à notre société humaine.

La MCL est une association qui compte en son sein des bénévoles, des professionnels et des intervenants dont la richesse de savoirs et de pratiques, est exceptionnelle tant ils sont variés et complémentaires. Rejoignez-nous pour un moment ou peut-être plus !!!

Chantal Colin — Présidente

BUREAU DU CONSEIL D'ADMINISTRATION (2021-2022)

Présidente :
Chantal Colin

Vice-Président & Trésorier :
Fabrice Monteiro

Vice-Président :
Laurent Childz

Trésorière-Adjointe :
Françoise Amet

Secrétaire :
Sylvie Fritzsche

Secrétaire-Adjointe :
Yvette Cannavo

Assesseurs :
Annie Hommel
Régis Moyen
Benoît Castelain
Patricia Nennig

ÉQUIPE PERMANENTE

Directeur
Pierre Waeckerlé

Coordination artistique et médiation
Alexandra Dubourdieu

Accueil & Secrétariat
Alexandra Fritzsche

Coordination et communication
Julien Cuttitta

Coordination animation-enfance
Élisabeth Lenda

Équipe animation-enfance
Jerôme Velvelovich
Julien Cuttitta
Dimitri Massing
Aurore Nade
Kamela Ramaj
Margot Boury
Eva Muller

Entretien
Margarida Esteves-Borges

LES LABORATOIRES D'ARTISTES ET D'EXPRESSIONS LIBRES

Nous accueillons chaque saison des partenaires artistiques, collectifs, compagnies, associations issus du spectacle vivant et des arts visuels afin qu'ils puissent concevoir leur création et les programmer. La MCL accompagne ces initiatives originales et engagées qui permettent des rendez-vous entre les artistes locaux et les publics. Nous sommes fiers de vous présenter les acteurs de cette saison. (Voir la programmation Relais pages 6 à 10)

Des Rives et des Rêves

Regroupement d'artistes promouvant les échanges inter-disciplines. Une soirée proposant de petites formes étonnantes, radicales dans un esprit de liberté et de partage. Des rencontres improbables pour des créations éphémères.



La Chaise Musicale

La Chaise Musicale, depuis bientôt 18 ans, n'a jamais eu de cesse d'honorer ses objectifs de démocratisation culturelle en zone rurale. Principalement, mais pas seulement... De fil en aiguille, La Chaise Musicale est devenue proche de la MCL en quelques années ; tellement proche qu'elle y propose cette saison une programmation musicale avec le Tabouret Hurlant.



Les Haut-Parleurs

Les Haut-Parleurs c'est un collectif de cinq lecteurs et lectrices ainsi qu'un musicien. Ils donnent à entendre les mots des auteurs et aiment faire découvrir ou redécouvrir les textes de littérature et de poésie. Une création musicale accompagne toujours la lecture sur scène.

Les Haut-Parleurs organiseront en juin la première édition messine d'un festival de lectures musicales à la MCL.





Le Minou

Le Minou, Mouvement d'Improvisation Novateur, Ouvert et Utile, la troupe historique et officielle de Metz fondée en 2003 qui regroupe une petite bande de fanas, amateurs d'impro théâtrale. Leur jeu théâtral est imprévisible, acrobate (pour toujours retomber sur ses pattes) mais avant tout il est chaleureux avec tous.



L'Ouvre-Boîtes

C'est un collectif d'artistes professionnelles du spectacle vivant qui remettent l'humain au centre de leurs créations, en redonnant de la valeur à sa parole comme à son corps et en prenant l'altérité comme une richesse. Pour cela elles outillent, elles éclairent, elles permettent les rencontres et interactions et bousculent les idées reçues.



LYO Est

Le projet associatif du réseau «Les Yeux de L'Ouïe» est de développer la diffusion sonore et visuelle, de faire découvrir d'autres formes d'écriture audiovisuelles : l'art vidéo, le documentaire de création, le cinéma expérimental, la musique électroacoustique, les installations audiovisuelles, sonores ou multimédia, insufflé à Metz par les étudiants des Beaux-Arts de Metz.



La Queerdom

Le collectif La Queerdom, né d'une volonté commune de créer un espace d'expression artistique et militant par et pour la communauté queer messine, rassemble multitudes de performeur.euses drag aux shows tant repoussants que grotesques, sombres que pailletés.



Théâtre d'Y Voir

Née à la MJC Mécleuves-Lanceumont, forte de créations originales présentées au public régulièrement, la compagnie promeut aussi et activement le théâtre amateur sur la région à travers le festival Mécleuves en Scène. Pour la première année, le Théâtre d'Y Voir propose une programmation théâtre à la MCL.

CALENDRIER

Septembre à décembre 2022

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2022 - DE 19 H À 21 H

Le Minou
Théâtre d'improvisation

SAMEDI 17 SEPTEMBRE 2022 - 21H

Les 20 ans d'Alifair
Concert chanson pop rock

SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2022 - EN SOIRÉE

Cinéma plein air (Square du Luxembourg)
Calamity de Rémy Chayé
Film d'animation, suivi de courts métrages étudiants

SAMEDI 08 OCTOBRE 2022 - 19 H

Le Magnétophone
Projection - débat documentaire

SAMEDI 15 OCTOBRE 2022 - 20H

Collectif La Queerdom
Performances Drag

SAMEDI 22 OCTOBRE 2022 - DE 19 H À 21 H

Le Minou
Théâtre d'improvisation

**SAMEDI 19 NOVEMBRE 2022 - À PARTIR DE 10 H
& DIMANCHE 20 NOVEMBRE 2022 - JUSQU'À 16 H**

Collectif L'Ouvre-Boîtes
Week-end : à un poil près
Conférence gesticulée et spectacle jeune public

SAMEDI 26 NOVEMBRE 2022 - 20 H 30

Théâtre d'Y Voir présente
Jean-Louis Apprederis chante Verlaine
Spectacle / concert

SAMEDI 10 DÉCEMBRE 2022 - DE 19 H À 21 H

Josselin Dailly
Sapiens
Concert chanson française / pop

>>> Suite de la programmation Relais à découvrir sur mcl.fr

LE RELAIS

Les 20 ans d'Alifair

Chanson Folk Pop

Formé en 2001, Alifair a signé quatre albums sous le signe d'une folk poético-pop traversée de multiples influences. Au gré des envies et de l'inspiration de ses fondateurs : la chanteuse Aurore Reichert (alias Mira Cétii) et le guitariste Jean-Pascal Boffo, le groupe aura multiplié les collaborations avec des musiciens et vocalistes de la région.

SAMEDI 17 SEPTEMBRE 2022 - 21H

Cinéma plein air / Calamity

**Film d'animation de Rémy Chayé,
suivi par des courts métrages étudiants**

En partenariat avec les associations de quartier « Du côté de chez Nelson », les étudiants "MOC" et les petites contines » dans le cadre de la Fête du quartier des Îles.

SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2022 - 19H30

Entrée libre

Du côté de chez
NELSON

LE RELAIS

Projection / Débat Le Magnétophone

Documentaire de Noémie Aubry

En 1952, Angelo, mon grand-père, a émigré d'Italie en France pour travailler en Lorraine comme mineur, suivi l'année suivante par sa femme, qui y accouchera de ma mère. Lorsqu'ils rentraient en Italie, à Vo' Euganeo, pour rendre visite à des proches, ils emportaient avec eux un magnétophone à cassette contenant des histoires, des chansons et des nouvelles. À partir de ces bandes, le film recompose la mémoire familiale, reliant trois générations de femmes. En présence de la réalisatrice et de protagonistes du film.

SAMEDI 08 OCTOBRE 2022 - 19H



Collectif La Queerdom

Performances Drag

Le collectif La Queerdom, né d'une volonté commune de créer un espace d'expression artistique et militant par et pour la communauté queer messine, rassemble multitudes de performeur.euses drag aux shows tant repoussants que grotesques, sombres que pailletés.

SAMEDI 15 OCTOBRE 2022 - 20H

Le Minou

Théâtre d'improvisation

Le Minou 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.

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2022 - DE 19 H À 21 H

SAMEDI 22 OCTOBRE 2022 - DE 19 H À 21 H



L'Ouvre-Boîtes

**Week end : à un poil près
conférence gesticulée, ateliers,
espaces d'exposition et de documentation.**

Un week-end pour questionner notre rapport aux stéréotypes de genre, s'interroger en douceur et par l'humour au travers de 2 spectacles. Ils seront suivis de temps d'échanges et d'ateliers. Des espaces d'expositions et de documentation seront installés pour ouvrir sur une multitude de points de vue.

**SAMEDI 19 NOVEMBRE 2022 - À PARTIR DE 10 H
& DIMANCHE 20 NOVEMBRE 2022 - JUSQU'À 16 H**

LE RELAIS

Jean-Louis Apprederis chante Verlaine

Spectacle concert

Jean-Louis Apprederis interprète 18 poèmes de Paul Verlaine, mis en musique par Léo ferré, Charles Trenet, Georges Moustaki, Julos, Beaucarne, Marc Robine. Ce voyage au pays de Verlaine s'accompagne également de quelques instantanés, tranches de vie du poète et qui inscrivent ses créations dans son histoire.

SAMEDI 26 NOVEMBRE 2022 - 20 H 30

En partenariat avec le Théâtre d'Y voir



Josselin Dailly Sapiens

Stand up / Rencontre / Débat de et avec Josselin Dailly

Comédien humoriste et improvisateur lorrain, il crée des spectacles humoristiques d'un nouveau genre où il défend l'idée d'un rire intelligent.

Il présentera à la MCL un concept triptyque appelé : Darwin, Freud et moi, sur 3 spectacles :

- **Sapiens** (les origines)
- **Inconscient** (la psychologie)
- **Le dilemme du tramway** (les choix)

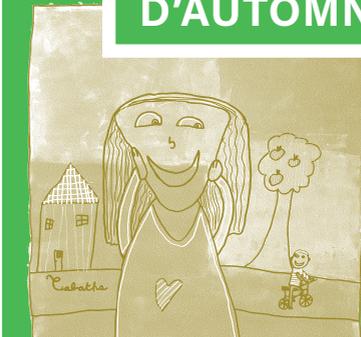
**SAMEDI 10 DÉCEMBRE 2022
DE 19 H À 21 H**



JEUNE PUBLIC

STAGES

VACANCES D'AUTOMNE 2022



Arts plastiques — Expression par la peinture

Laurence Lognon, intervenante spécialisée

Stage d'initiation aux Arts Plastiques.

À travers la peinture et des techniques mixtes (dessin, collage, impressions...) sur supports variés, les enfants découvriront des œuvres d'artistes ainsi que leur savoir-faire. Cet atelier, c'est prendre plaisir à expérimenter des techniques diverses et variées, le tout dans un esprit ludique.

DU LUNDI 24 AU VENDREDI 28 OCTOBRE 2022

DE 14 H À 17 H

Pour 8 enfants de 5 à 9 ans

Photographie — Expériences et découvertes

Alice Petit, photographe

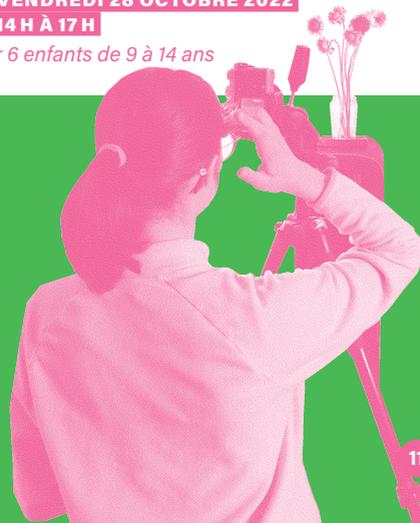
Un moment de découverte du monde de la photographie avec le cyanotype. Rien de plus simple pour réaliser cette méthode de tirage ancestrale : de la lumière, quelques produits chimiques, du papier à dessin, un négatif, de l'eau, et le tour est joué ! Le résultat obtenu est un tirage d'un bleu fascinant, que l'on peut transformer en violet ou en noir selon différentes techniques de virage que nous expérimenterons ensemble. Chaque participant repartira avec son portrait imprimé en cyanotype et d'autres créations réalisées pendant l'atelier.

DU LUNDI 24

AU VENDREDI 28 OCTOBRE 2022

DE 14 H À 17 H

Pour 6 enfants de 9 à 14 ans



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.

ANIMATIONS

VACANCES D'ÉTÉ 2023

Animation estivale 2023

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



Accueil périscolaire

La MCL organise les accueils périscolaires du soir les lundis, mardis, jeudis, vendredis et des mercredis matin, de l'école des Isles et de l'école du Fort-Moselle. Les animations du soir se déroulent dans les locaux scolaires de chaque école, les animations du mercredi matin se déroulent dans les locaux scolaires des Isles.

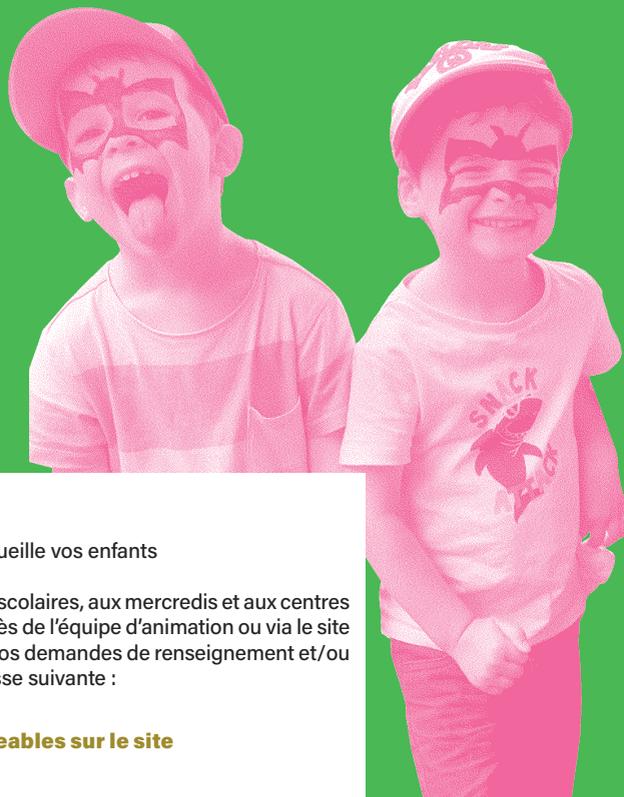
HORAIRES DES ACCUEILS

EN TEMPS SCOLAIRE :

LES LUNDIS, MARDIS, JEUDIS

ET VENDREDIS DE 16H30 À 18H45

LES MERCREDIS MATIN DE 7H30 À 12H



Mercredis éducatifs

La MCL organise des mercredis récréatifs et accueille vos enfants à partir de la maternelle, de 12h à 18h.

Toutes les informations relatives aux accueils périscolaires, aux mercredis et aux centres aérés sont disponibles à l'accueil de la MCL, auprès de l'équipe d'animation ou via le site internet. Vous pouvez également nous adresser vos demandes de renseignement et/ou nous retourner les dossiers d'inscription à l'adresse suivante :

Inscriptionsenfance@mclmetz.fr

Les dossiers d'inscriptions sont téléchargeables sur le site

<https://mclmetz.fr>

L'enfance de l'art Centres aérés artistiques

Pour la saison 2022/2023, la MCL ouvre trois centres aérés :

- **Vacances d'automne** : du lundi 24 octobre au vendredi 04 novembre 2022
- **Vacances d'hiver** : du lundi 06 février au vendredi 17 février 2023
- **Vacances de printemps** : du lundi 10 avril au vendredi 21 avril 2023

Nos centres de loisirs artistiques accueilleront 25 enfants maximum de 3 à 12 ans sur l'ensemble de la journée de 9h à 17h30 (possibilité d'accueil de 8h à 18h30)

RENCONTRES & CONFÉRENCES

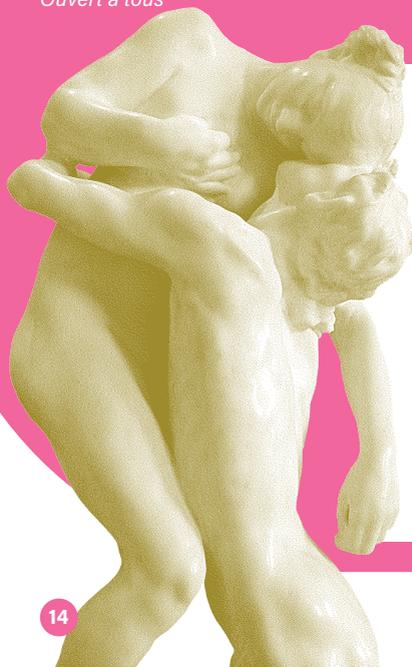
Laboratoire du Cien / Metz « Grain D'Sel »
Centre Interdisciplinaire sur l'Enfant



Parents exaspérés Enfants terribles

Face au malaise croissant dans les espaces institutionnels et sociaux, les professionnels de l'enfance et de l'adolescence échangent chaque mois autour de leurs expériences singulières. Le laboratoire « Grain D'Sel » du Centre Interdisciplinaire sur l'Enfant (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.

Le CIEN se réunit tous les seconds mardis de chaque mois à 20h30 à la MCL / Ouvert à tous



Cycle de conférences en histoire de l'art

Derrière les images Les histoires dans l'histoire

Animées par Elsa Soibinet

Pour cette saison, la MCL propose un cycle de conférences non chronologiques et transversales. Les deux premiers rendez-vous seront consacrés à la sculpture et au dessin (toutes périodes confondues), permettant ainsi d'avoir une approche plus complète de l'histoire de l'art. Les deux conférences suivantes porteront sur l'histoire des femmes artistes. Après avoir parcouru l'histoire de l'art de manière classique ces dernières années, il s'agit de continuer à s'appropriier les œuvres et la vie des artistes en se penchant sur des pratiques moins visibles mais tout aussi passionnantes.

**JEUDIS 12 JANVIER, 9 FÉVRIER,
9 MARS ET 30 MARS 2023 - 19H
ENTRÉE LIBRE**

Cycle de conférences en histoire et patrimoine lorrain Histoire et Patrimoine Lorrain

Animées par François Tibaudo

- Conférences mensuelles sur un sujet d'Histoire ouvertes au public.
- Questions d'Histoire et de Patrimoine
- Réunion des membres sur des sujets de lectures ou des interrogations concernant l'Histoire et le patrimoine. (1 à 2 x par mois).
- Sorties et visites.

LES LUNDIS DE 15H15 À 17H POUR LE PUBLIC

*Pour les adhérents à la MCL, des réunions sont prévues en amont des conférences à 14h15 afin de définir le ou les thèmes des conférences suivantes. Informations supplémentaires et calendrier des réunions disponibles sur www.mclmetz.fr
- Entrée libre*

SEMAINE DE L'ART CONTEMPORAIN

Exposition à la galerie Raymond Banas

Zone du dehors Elsa Muller & Elisa Sanchez



L'exposition Zone du dehors présente des œuvres de jeunes artistes du territoire professionnels depuis peu. Cette exposition, conçue par les membres de Lora, donnent à ces jeunes artistes toute la visibilité nécessaire pour montrer leurs travaux originaux. Cette exposition collective n'est donc pas thématique mais rassemble dix jeunes artistes choisis par des membres de LORA (Lorraine Art Contemporain), afin de leur permettre d'établir une rencontre entre leurs œuvres, leur démarche et le public.

Présente dans trois lieux différents, elle propose de (re)découvrir ces espaces dédiés à la création contemporaine dans le Grand Est. N'hésitez pas à parcourir le territoire pour rencontrer le travail de ces jeunes artistes que nous avons tant de plaisir à présenter !

Elisa Sanchez est artiste-astronaute. Elle écrit, filme et performe, seule ou avec ses amies. Elle raconte des histoires habitées par des fougères attentives, des astronautes lesbiennes et des vaches rebelles. Elle collecte des bouts de tissu, des feuilles de thé et des rapports scientifiques, autant de fragments qu'elle assemble pour créer des narrations hybrides afin d'imaginer des futurs désirables.

Les recherches d'*Elsa Muller* s'articulent autour des mêmes, des forums, des bugs, des jeux-vidéo, du surplus d'images bon marché et jetables. À travers son travail, l'artiste souhaite imposer paradoxe, étrangeté, inconfort et humour comme point de vue artistique.

09 SEPTEMBRE > 25 SEPTEMBRE 2022

Vernissage jeudi 08 septembre 2022 à 18h00 - Ouvert tous les jours de 14h à 18h

GALERIE

Êtres au monde — Quelle raison d'être au monde pour notre galerie d'art ? Être à la fois un lieu ouvert de monstration invitant à la rencontre d'artistes contemporains ET un espace plus intime de résonances intérieures face aux œuvres exposées. Un espace actuel singulier, entre raison et réson, propice à la conversation plutôt qu'à la conservation. Animés de ce désir nous vous invitons à venir découvrir les travaux de neufs créateur(e)s. Chacun(e) à sa manière témoigne d'un « être au monde », d'une volonté de relancer la partie d'un coup de dé, trouver le voir et le savoir par les mots, questionner l'énigme de l'humain, mettre à mal la sidération dont nous pouvons être l'objet face à ce qui arrive parfois de plus brutal et d'effarant au quotidien... ou se faire la malle!

« Je vis et peins à Metz, en Lorraine. C'est ma seule activité. Ma peinture s'enroule autour du mot. Chaque tableau porte un mot-titre différent. Il y a eu les péchés capitaux, des fleuves, des personnages, des adjectifs, des substantifs, de l'anglais, de l'espagnol. Une recherche tous azimuts pour faire vivre une idée simple : peindre un mot comme l'on peindrait un portrait ou un paysage. Tenter par la non-figuration de peindre sa part d'indicible. »

Alain Galaup fut également le talentueux commissaire d'exposition de la MCL depuis 1998. Il a permis à notre galerie d'art de rester un lieu d'exception et d'exigence grâce au regard affûté et contemporain qui était le sien, tant dans les domaines artistiques que sociétaux.

Il nous a quittés le 28 août 2015. Nous lui rendons hommage à travers cette exposition.

Mathias Otto nous conduit à travers ses toiles vers des pièces sombres ou vers des endroits peu éclairés de notre vie quotidienne. L'apparition de l'obscurité est toujours une intrusion de la nature dans notre vie contrôlée, claire et nette. Des lieux banals se transforment en espaces remplis de tension et les souvenirs et les peurs oubliés depuis longtemps apparaissent à la vue. La mort et les ténèbres sont les quelques restes de la nature que nous ressentons à travers la fine peau de la civilisation. Nous essayons de contrer cette obscurité par un flot de lumières dans tous nos habitats et ne réalisons pas que cela nous éloigne encore plus de la nature et de sa beauté.

« **Les Visages de la ruralité** » est le fruit d'un projet photographique (initié dans le pays du Lunévillois) à la rencontre des jeunes générations des campagnes du Grand Est, observant la nature des liens qu'elles entretiennent avec leurs lieux de vie. **Sylvie Guillaume** révèle ces multiples visages en quête d'émancipation et de nouvelles perspectives : une aventure humaine avec une jeunesse au plus près de sa respiration, de ses élans et de son environnement. Un récit d'histoires singulières à la lisière d'un eldorado dont les nuances ternies façonnent un paysage encore en vie. Une volonté de regarder autrement ce qui est invisible à l'œil nu pour assister à l'apparition d'un lieu trouble mais moins obscur et en même temps plus conforme à ce territoire empreint de sentiment, de symbole et de langage.

Suite à l'exposition « **Jérôme Borel** » l'an passé, nous poursuivons notre partenariat avec la Galerie Olivier Waltman (Paris-Miami) d'une manière inédite puisqu'il s'agit de notre première exposition collective! Les personnages privés de regards des toiles claustrophiles de **François Bard**, conciliant abstraction et figuration, côtoient les portraits-autoportraits brouillant toute distinction entre tradition et pratique contemporaine de **Richard Butler** (fondateur et chanteur du groupe anglais The Psychedelic Furs) ; les peintures-palimpsestes de **Dayron Gonzalez** (dans lesquelles il s'essaie à créer de nouvelles histoires à partir d'images collectées dans la rue ou sur internet) font face aux figurations mystérieuses « à la note jaune » de **Julien Graizely** - où les corps, par des effets de superposition des motifs et des matières, se croisent entre présence et absence continues - et aux portraits charnels de **Jérôme Lagarrigue** dans lesquels ce dernier creuse dans le très intime : c'est la couleur, devenue matière, appliquée à la brosse, en coulures, bourrelets, reflets, flous... qui rend au sujet représenté une réalité profonde, vivante et complexe.

Vincent Ruffin, enfin, peint contre le réel, à l'envers de nos sociétés acharnées de violence. Il peint des paradis suspendus, oubliés du temps. Les corps sont alanguis. C'est presque le silence. Ses tableaux neutralisent le tumulte, les angoisses et la peur. Ils étouffent le bruit des villes. Inventent des lieux de paix, des petits armistices. Tout y est liquide, l'air, les arbres... Tout y est serein et sensuel, en rondeur. La nature se mue en des paysages mouvants et fluides. Des vagues chromatiques, pareilles à une danse, traversent les scènes étalées au couteau. C'est le ciel, les éléments qui tournent autour des hommes et pas l'inverse, c'est un manège. Au milieu des ombres acidulées, **Vincent Ruffin** peint l'insouciance. Et ce mot impossible : la douceur.

Mathias Otto

Peintures - Nuremberg (Allemagne)

28 NOVEMBRE 2022 > 06 JANVIER 2023

Vernissage : vendredi 25 novembre / 18h30
Partenariat galerie En Promenade (Fürth)



François Bard Richard Butler Dayron Gonzalez Julien Grayzely Jérôme Lagarrigue

Peintures
Paris / New York / Miami / Cognac
France et États-Unis

13 MARS > 14 AVRIL 2023

Vernissage : vendredi 10 mars / 18 h 30
Partenariat galerie Olivier Waltman
(Paris-Miami)

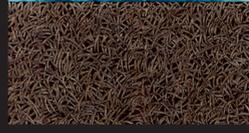


Alain Galaup

Peintures - Metz (France)

17 OCTOBRE > 10 NOVEMBRE 2022

Vernissage : vendredi 14 octobre / 18 h 30



Sylvie Guillaume

Photographies - Nancy (France)

23 JANVIER > 24 FÉVRIER 2023

Vernissage : vendredi 20 janvier / 18 h 30
Partenariat avec le CRI des Lumières
(Lunéville)



Vincent Ruffin

Peintures - La Rochelle (France)

09 MAI > 09 JUIN 2023

Vernissage : vendredi 05 mai / 18h30
Partenariat galerie Olivier Chastaing
(Paris)



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

ACTIVITÉS

MUSIQUE

Basse électrique

Stéphane Monbel

Cours de basse individuels d'une durée de 30 minutes.

Apprentissage des techniques et de la théorie liées à l'instrument. Mise en application des répertoires étudiés (tous styles). Pédagogie basée sur l'évolution et les besoins de chacun.

À PARTIR DE 8 ANS

Horaires déterminés
lors de la réunion d'information

Renseignements à l'accueil



Batterie

Alexandre Marchand

Cours individuels hebdomadaires de 30 minutes.

Cours individuels basés sur l'étude des systèmes rythmiques, la lecture du solfège, le déchiffrage de partitions, la technique pure, l'indépendance et la coordination. Développer sa créativité, être inventif, composer et écrire ses propres patterns, construire ses solos tout en découvrant les différents styles musicaux. Activité riche et passionnante, adaptée à chacun et accessible à tous.

À PARTIR DE 10 ANS

Judi : 14 h / 21 h

Vendredi : 14 h / 21 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 10 ANS

Mercredi : 16 h / 21 h 30

Judi : 16 h / 21 h 30

Cours semi-collectifs de 3 à 4 personnes.

Groupes définis lors de la réunion d'information



Atelier de musiques actuelles

Stéphane Monbel

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

À PARTIR DE 8 ANS

1 samedi par mois de 10 h à 13 h

Guitare

**Lionel Fehr
& Marc Bernay Di Clemente**

Cours individuels de 30 minutes adaptés au niveau et souhait de chacun, basés sur l'étude des techniques propres à l'instrument, la théorie musicale, ainsi que les styles de musique où la guitare est omniprésente.

À PARTIR DE 6 ANS

Lundi et Mercredi : 16 h / 21 h (Lionel)

Jeudi : 14 h / 21 h (Marc)

M.A.O. Musique assistée par ordinateur

Marc Bernay Di Clemente

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, 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 8 ANS

Lundi : 15 h / 22 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.

À PARTIR DE 4 ANS

Mercredi : 09 h / 21 h

ARTS VISUELS

1001 dessins, aquarelle & peintures

Kayla Steel-Folliot

Paysage à l'Aquarelle, pastel doux sur papier velours, perspective et cercle chromatique, Portrait ou grand format à l'Acrylique : à chacun son chemin.

Les débutants découvrent par de petits exercices et d'autres développent une série thématique, illustrent un joli texte, pratiquent le collage et la peinture en toute liberté. Un atelier pour s'émerveiller et partager.

Tous niveaux

ADULTES / ADOLESCENTS

Mardi : 15 h 30 / 17 h 30

Mardi : 18 h 25 / 20 h 25

Mercredi : 17 h / 19 h

Jeudi : 15 h 30 / 17 h 30

Jeudi : 18 h 25 / 20 h 25

Mangas

Yann Barthélémy

Cet atelier a pour objectif de vous apprendre le dessin manga. Chaque atelier propose des thèmes afin d'apprendre pas à pas le dessin des personnages, dans les différents styles, des décors, et le découpage en planches de BD.

ADULTES / ADOLESCENTS (À PARTIR DE 12 ANS)

Mardi : 19 h / 20 h 30

CinémaS Courts

Association Cycl-One

Venez visionner des courts métrages chaque dernier mardi du mois. Donnez votre point de vue afin de participer au choix des films du catalogue pour créer ensemble la programmation de la fête du court métrage en mars 2023.

ADULTES / ADOLESCENTS

Soirée de diffusion de court métrages

Chaque dernier mardi du mois à 19 h

Encadrement d'art

Marie Javanaud

Marie Javanaud propose de partager avec vous sa passion pour l'art de l'encadrement afin de réaliser un cadre original et travaillé.

ADULTES

Mardi : 10 h / 17 h

Workshop Sérigraphie

Schmirlab

En partenariat avec Schmirlab la MCL vous propose de découvrir cette technique d'impression à partir de vos propres créations.

Schmirlab est un atelier de sérigraphie artisanale associatif, qui offre la possibilité de production et d'accompagnement de projets d'artistes, mais aussi d'initiation et de pratique libre de la sérigraphie.

ADULTES / ADOLESCENTS

3 Workshop de 1h par trimestre

Samedi : 15 h / 18 h

Ces workshops se déroulent à l'atelier Schmirlab (33, rue des Jardins) et sont encadrés par 2 intervenants (dessin et impression)

Ikebana . art floral japonais

Christiane Vuinée

L'Ikebana appelé aussi « le Chemin de la Paix à travers les Fleurs » n'est pas seulement un art, mais aussi une philosophie. Retrouver la simplicité, la mise en valeur de la beauté, la sobriété et l'élégance des éléments naturels. Composer des bouquets harmonieux et éphémères, aller à l'essentiel par l'utilisation réduite de végétaux, tout en respectant les règles de l'art japonais.

ADULTES

Débutants & 2e Année

Mardi 14 h30 / 16 h30 et/ou 18h30 / 20h30

Perfectionnement – Jeudi 18h30 / 20h30

Avancés

Mercredi 14 h30 / 16 h30 puis 18h30 / 20h30

Calligraphie

Jeanine Sold

Calligraphie, quand les écritures historiques créent le lien entre le passé et le présent, voire l'avenir : Nous travaillons les écritures du passé mais avec les instruments que le présent met à notre disposition, alors guidés par notre créativité illimitée et les graphies empruntées par exemple aux Romains ou au Moyen Âge ou à l'Art Nouveau nous réalisons des marque-pages, des livrets, des cartes... N'hésitez pas à venir voir nos réalisations.

ADULTES / ADOLESCENTS

Mardi : 10 h / 12 h

Peinture & dessin

Kayla Steel-Folliot

Découvrir la géométrie de la tête du chat, les proportions de l'être humain, raconter une histoire, créer un drôle de personnage et des univers fantastiques, jouer avec le pastel gras, les encres, les collages et les crayons... s'émerveiller.

Tous niveaux

ENFANTS / ADOS - 7 / 12 ANS

Mercredi : 14 h / 16 h

Workshop Photographie

Alice Petit

Une série d'ateliers pour vous apprendre les bases de la photographie argentique et numérique. De la prise en mains de votre appareil photo, en passant par l'histoire de la photographie, le développement argentique, la prise de vues en studio et à l'extérieur, vous aurez toutes les clés en main pour construire votre univers.

À PARTIR DE 16 ANS

6h par workshop. (8 séances dans l'année)

Dimanche : 10h-12h / 13h-17h (avec repas tiré du sac)

Vitrail d'art . Fusing

Jean-Marc Nurdin

Dans une ambiance décontractée mais créative, venez nous rejoindre pour réaliser votre œuvre. Nous serons heureux de vous faire découvrir la technique du vitrail. Toute l'équipe vous attend pour vous faire découvrir cette discipline.

ADULTES

1 mercredi sur 2 - 18 h / 20 h

THÉÂTRE

Café-théâtre

Dominique Marini

Depuis près de 15 ans, un soir par semaine, la MCL se change en laboratoire de l'humour pour des ateliers de café-théâtre menés à la baguette chatouilleuse par un professionnel de théâtre « positif ». On met dans sa musette du bagage de technique théâtrale, et on se dépêche de casser les conventions et le trop sérieux.

ADULTES

Lundi : 18 h 30 / 19 h 15 (Groupe 1)

Lundi : 19 h 20 / 21 h 20 (Groupe 2)

Sous réserve de modifications

Théâtre enfants & pré-adolescents

Marie-Pierre Mazzarini

Les ateliers de pratique artistique théâtre pour enfants et adolescents constituent un terrain de création et d'expérimentations permettant aux enfants de faire germer un imaginaire fertile.

Cet atelier propose aux enfants de développer leur imagination en explorant des situations de jeu, en explorant les outils du comédien : le langage du corps, l'écoute de soi et des autres, le travail de la voix ou encore l'exploration des émotions.

ENFANTS - 7 / 10 ANS

Mercredi : 13 h 30 / 15 h

PRE-ADOS - 11 / 14 ANS

Mercredi : 15 h / 17 h

Théâtre adultes & adolescents

Ludovic Gérastré

Une maison de la culture, dite d'éducation populaire, accueillant du théâtre : quoi de plus naturel... Alors en piste avec vos jambes, vos bras, votre tête, votre voix, votre énergie... Rendez-vous dans l'espace, lieu de rencontre s'il en est, et place au rythme, à l'improvisation, à la concentration, à la relaxation, aux jeux théâtraux divers, etc.

ADOLESCENTS - 14 / 17 ANS

Vendredi : 18 h / 20 h

ADULTES

Mardi : 19 h 30 / 22 h 30

Théâtre libre

Frédéric Fischer

Avec le théâtre libre, c'est le hasard qui devient source de jeu, instantanément, sans préparation. Une pratique idéale pour développer votre lâcher-prise, votre spontanéité, votre créativité, votre écoute ou encore votre sens du collectif.

ADULTES / ADOLESCENTS

Jeudi : 19 h 30 / 21h

... & MOUVEMENTS

Danse moderne

Florence Gotti

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.

9-10 ANS

Lundi : 16 h 40 / 17 h 40

16-17 ANS

Lundi : 18 h 30 / 19 h 30

7-8 ANS

Mardi : 16 h 40 / 17 h 40

11-13 ANS

Mardi : 17 h 30 / 18 h 30

ADULTES DÉBUTANTS

Mardi : 18 h 50 / 19 h 50

ÉVEIL 4-5 ANS

Mercredi : 10 h 30 / 11 h 30

6-8 ANS

Mercredi : 14 h 15 / 15 h 15

9-10 ANS

Mercredi : 15 h 20 / 16 h 20

11-13 ANS

Mercredi : 16 h 25 / 17 h 25

INITIATION 6 ANS

Jeudi : 16 h 40 / 17 h 40

14-15 ANS

Jeudi : 17 h 45 / 18 h 45

ADULTES INITIÉS

Jeudi : 18 h 45 / 19 h 45

ÉTUDIANTS

Vendredi : 19 h / 20 h

Hatha yoga

Christiane Gasser

Yoga... temps de pause, moment privilégié...

La pratique du yoga réduit considérablement les problèmes de dos, de cœur, d'hypertension, de nervosité, d'insomnies, d'anxiété, d'états migraineux et renforce les défenses immunitaires. Les postures, quant à elles, étirent tout le corps, dérouillent toutes les articulations, massent et tonifient tous les organes.

ADULTES / ADOLESCENTS

Mardi : 18 h / 19 h

Jeudi : 10 h / 11 h

Vinyasa yoga

Noémie Bailly

Le Yoga vinyasa est un yoga dynamique, avec l'impulsion du souffle les postures s'accomplissent en un mouvement fluide et léger, tonifiant et régénérant. Vous sortirez de la séance, toujours conclue sur de la relaxation, plein(e) d'énergie !

ADULTES

Jeudi : 19h / 20h15

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

Mardi : 10h30 / 11h30

Jeudi : 12h15 / 13h15

Qi gong

Caroline Touchette

Le Qi Gong issu de la médecine chinoise, permet de préserver et d'améliorer sa santé. Grâce à des exercices doux et lents, les blocages disparaissent et l'énergie vitale, le Qi, circule librement.

ADULTES / ADOLESCENTS

Lundi : 18h15 / 19h30

Mime corporel

Amandine Dufour-Galante

Faire de l'ordinaire l'extraordinaire.

L'atelier propose de découvrir le jeu du corps, l'articulation du mouvement, son rythme, sa musicalité pour développer une présence corporelle personnelle. Acquérir des outils d'expressions corporelles pour créer des histoires.

TOUT PUBLIC

Samedi : 11h30 / 12h30

LANGUES VIVANTES

Allemand

Audrey Grandemange

Vous souhaitez vous initier à la langue et à la culture allemandes? Enrichir vos connaissances? Pouvoir vous exprimer avec davantage d'aisance ?

N'hésitez plus et rejoignez-nous pour une année d'apprentissage dans une ambiance décontractée et chaleureuse.

ADULTES

Débutants - Lundi : 18 h 45 / 20 h 15

Faux-débutans & Confirmés

Mardi : 18 h 45 / 20 h 15

Anglais

Anthony Bour

Cours d'anglais général pour adolescents et adultes, du niveau grand débutant au niveau avancé.

ADULTES / ADOLESCENTS

Niveau débutants - Lundi : 18 h / 19 h 30

Niveau faux débutants - Lundi : 19 h 30 / 21 h

Niveau intermédiaire - Mercredi : 18 h / 19 h 30

Niveau avancé - Mercredi : 19 h 30 / 21 h

Arabe littéraire

Nejib Mannaï

La langue arabe se déploie géographiquement sur plusieurs continents et s'étend sociologiquement à des peuples non arabes. Elle est devenue l'une des langues les plus parlées dans le monde. Nejib vous en dira plus sur ses vecteurs de rayonnement...

ADULTES / ADOLESCENTS

Débutants - Lundi : 19 h / 21 h

Chinois

Xiaoyan Monti

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

ADULTES / ADOLESCENTS

Débutants - Mardi : 19 h / 21 h

Confirmés - Lundi : 19 h / 21 h

Espagnol

Ana-Maria Nieto- -Flamion

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.

ADULTES / ADOLESCENTS

2ème année : Jeudi 19 h / 21 h

Confirmés : Lundi 17 h / 19 h | Mercredi 17 h / 19 h

Niveau Intermédiaire :

Lundi 19 h / 21 h | Mardi 19 h / 21 h

Conversation :

Jeudi 17 h / 19 h (Salon Buddha)

Perfectionnement : Mercredi 19 h / 21 h

Débutants : horaires fixés lors de la réunion d'information



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.

ADULTES / ADOLESCENTS / ENFANTS

Vendredi : 20 h / 23 h

Français

Association Du Côté de chez Nelson

Tu veux apprendre ou approfondir la langue de ton pays d'accueil, connaître ses coutumes et sa culture ? Nous t'accueillerons avec plaisir. Et nous nous adapterons au niveau de chacun.

ADULTES

Débutants & intermédiaires

Mercredi : 15 h / 16 h 30



Japonais

Vivathana Chounlamountry

Vous avez décidé d'apprendre le japonais cette année ? Vous rêvez de partir au Japon, mais vous ne parlez pas un mot ?

Vous avez frappé à la bonne porte.

Voyageons ensemble au pays du Soleil Levant.

ADULTES / ADOLESCENTS

Lundi : 19 h / 20 h 30

LOISIRS TECHNIQUES

Accompagnement administratif & numérique

Marie Bragard

Si vous avez besoin d'aide pour écrire un courrier, si vous vous sentez perdus face aux administrations ou incapables de remplir un formulaire en ligne, nous vous apportons le soutien nécessaire.

SUR RENDEZ-VOUS / ENTRETIENS INDIVIDUELS (TOUT AU LONG DE L'ANNÉE)

Lundi : 18 h / 20 h

(chaque semaine impaire du calendrier)

Atelier d'écriture autobiographique

Karine Pauly

Atelier autobiographie par correspondance.

Dans cet atelier, on réveille les souvenirs enfouis et surtout on fait le point avec soi et avec ceux que l'on aime.

En pratique : 7 échanges par internet + 2 entretiens.

ADULTES À PARTIR DE 20 ANS

Atelier du verbe

Yvette Cannavo

Les mots n'ont pas été malades du COVID. Ils sont restés sagement confinés. Nous allons les réveiller à l'atelier du verbe.

ADULTES

Lundi : 16 h 30 / 18 h

Codage & jeux vidéos

Jean-Luc Demange

Initiation au codage de jeux vidéo et de programmes interactifs avec Scratch.

Apprendre les bases du codage, reproduire des jeux vidéo bien connus (Pong, Pac-Man, Space Invaders, ...). Construire un nouveau jeu interactif de toutes pièces : le décor, les personnages, l'assemblage et les techniques d'animation.

07 / 14 ANS

Mercredi : 14 h / 15 h 30

Couture

Stéphanie Port

Prêt à porter et accessoires pour enfants et adultes, retouches, rideaux, housses, etc. Réalisez vos projets ! Atelier mixte

**ADULTES / ADOLESCENTS / ENFANTS
(À PARTIR DE 8 ANS)**

Vendredi : 16 h 45 / 18 h 45

Histoire & Patrimoine Lorrain

François Tibaud

- Conférences mensuelles sur un sujet d'Histoire ouvertes au public.
- « Questions d'Histoire et de Patrimoine »
- Réunion des membres sur des sujets de lectures ou des interrogations concernant l'Histoire et le patrimoine. (1 à 2x par mois).
- Sorties et visites.

TOUT PUBLICS

Lundi 1 x / mois

Adhérents : 14 h 15 / 15 h

Conférences publics : 15 h 15 / 17 h

Informatique

Yann Barthélémy

À travers 5 séances de 1h15, 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... Trucs et astuces pour éviter le piratage !

ADULTES

Mercredi : 10 h 30 / 11 h 45

5 séances sur 1 trimestre

Marche de loisirs

Jean-Luc Pennerath

Pratique de la randonnée pédestre au cours de sorties dominicales tout au long de l'année, de week-end ou de séjours d'une semaine, dans un esprit de convivialité. Changement de formule cette année avec des parcours sur de plus courtes distances, afin de convenir à un public plus large.

ADULTES

Tous les dimanches (sauf exception)

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

LOISIRS TECHNIQUES

Otrekemowa

Karine Pauly

Une tribu d'adolescents et/ou de jeunes adultes (15/20 ans) rentre en connexion avec une tribu d'adultes (22/80 ans). Les clans ne se voient pas, ils correspondent, s'observent, apprennent à se connaître et, grâce à l'écriture, ils finissent par se relier les uns aux autres !

ADOS / JEUNES ADULTES

Mercredi 1x/mois : 18 h / 20 h

ADULTES

Mercredi 1x/mois : 18 h / 20 h



Scrabble

Robert Springer

Initiation et/ou perfectionnement en formule « duplicate » / scrabble de compétition.

Organisation de tournois.

ADULTES / ADOLESCENTS / ENFANTS

Mercredi : 14 h 30 / 17 h

Samedi : 14 h 30 / 17 h



Tarot

Jean-Luc Poinsignon

Tous les mardis, de 14 h à 17 h 30, la Maison de la Culture et des Loisirs vous propose des après-midis tarot (jeu de cartes) qui vous permettront de rencontrer de nouvelles personnes avec qui vous pourrez partager des moments de détente et de loisirs.

ADULTES

Mardi : 14 h / 17 h 30

Tempo

Karine Pauly

Cette année, l'écriture suit le fil des saisons pour s'accorder au tempo du monde.

ADULTES

1 vendredi par mois : 18 h / 20 h



Warhammer

Augustin Childz

Vous aimez les jeux de rôle mais ce que vous préférez ce sont les combats et vous voudriez faire de grandes batailles épiques ? Vous faisiez des batailles avec des Legos ou des Playmobil étant petit ? Vous êtes fans de science-fiction et/ou d'heroic fantasy ? L'atelier Warhammer est fait pour vous !

ADOS / ADULTES (ENTRE 12 ET 20 ANS)

Vendredi : 18 h / 21 h



STAGES PERFECTIONNEMENT

Cuisine végétarienne

Dominique Longuet

La cuisine végétarienne, c'est plein d'avenir et c'est bon pour la santé ! C'est une cuisine savoureuse, goûteuse, équilibrée et de saison qui permet de se réjouir les yeux, les narines et le palais de préparations savoureuses et digestes. Voici les thèmes de cette saison (dans l'ordre chronologique) :

- La cuisine bio-gourmande au quotidien
- Tartinades & buddha-bowls
- Les cucurbitacées déclinées du salé au sucré
- Menus de fêtes
- Délices et vertus des céréales
- La lacto-fermentation, choucroute et tant d'autres
- Menus vapeur douce et cuissons à l'étouffée
- Les légumes secs, un trésor de bienfaits
- Boulettes et galettes sont dans une assiette
- Graines germées et jeunes pousses

ADULTES / ADOLESCENTS

Stage à thème

20 samedis sur l'année

de 10h à 14h (déjeuner compris)

Programme et dates détaillées disponibles à l'accueil de la MCL ou sur www.mclmetz.fr

Masterclass cinéma

Association Cycl-One - Stéphane Ulrich

Venez participez à l'écriture, à la mise en scène, au découpage technique, apprenez la prise en main du matériel, et pour finir : organisez le tournage et participez au montage de votre court métrage accompagné par des professionnels de l'audiovisuel. Masterclass de 5 samedis répartis sur l'année.

TOUS NIVEAUX

Pour en savoir plus : réunion d'information
Jeudi 08 septembre à 19h



Masterclass salsa cubaine

Isabel Wuairy

Cours dispensés par Isabel Wuairy - diplômée à Cuba et aux États-Unis & Membre du conseil international de la Danse des Nations unies.

Moments de partages pour toutes et tous.

Salsa cubaine et expression corporelle.

Rythme, danse et plaisir partagé pour toutes et tous, en solo ou en couple.

6 masterclass sur l'année 22-23

TOUS NIVEAUX

6 dimanches sur l'année

11h / 13h : Salsa intermédiaires

15h / 17h : Salsa débutants

Programme et dates détaillées disponibles à l'accueil de la MCL ou sur www.mclmetz.fr

INFORMATIONS

ACTIVITÉS	PUBLIC			TARIFS	RÉUNIONS D'INFORMATION
1001 DESSINS		Ados	Adultes	369 €	Mercredi 07 septembre : 18h30
ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF & NUMÉRIQUE *			Adultes	gratuit	Renseignements à l'accueil
ALLEMAND			Adultes	289 €	Mardi 06 septembre : 18h30
ANGLAIS		Ados	Adultes	289 €	Mercredi 07 septembre : 18h
ARABE LITTÉRAIRE		Ados	Adultes	289 €	Vendredi 09 septembre : 18h
ART FLORAL - IKEBANA			Adultes	159 €	Vendredi 16 septembre : 17h
ATELIER D'ÉCRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE			Adultes	385 €	Vendredi 9 septembre : 18h
GROUPE MUSIQUES ACTUELLES	Enfants	Ados	Adultes	102 €	Jeudi 08 septembre : 19h30
ATELIER DU VERBE			Adultes	6 €	Mardi 06 septembre : 16h
BASSE	Enfants	Ados	Adultes	479 €	Jeudi 08 septembre : 19h
BATTERIE	Enfants	Ados	Adultes	479 €	Vendredi 09 septembre : 18h30
CAFÉ-THÉÂTRE (G1)			Adultes	325 €	Lundi 05 septembre : 19h30
CAFÉ-THÉÂTRE (G2)			Adultes	369 €	Lundi 05 septembre : 19h30
CALLIGRAPHIE		Ados	Adultes	369 €	Mardi 06 septembre : 10h
CHANT	Enfants	Ados	Adultes	359 €	Jeudi 08 septembre : 19h
CHINOIS		Ados	Adultes	384 €	Lundi 05 septembre : 19h
CINÉMAS COURTS : SOIRÉES DIFFUSION DE COURT MÉTRAGES		Ados	Adultes	adhésion	Jeudi 08 septembre : 18h30
CINEMA MASTER CLASSES - RÉALISATION (5 SEM / AN)		Ados	Adultes	209 €	Jeudi 08 septembre : 19h
CODAGE & JEUX VIDÉOS *	Enfants	Ados		284 €	Mercredi 07 septembre : 14h
COUTURE *	Enfants	Ados	Adultes	425 €	Vendredi 09 septembre : 16h45
CUISINE VÉGÉTARIENNE - STAGE {1} {4}		Ados	Adultes	25 €	Jeudi 08 septembre : 18h30
DANSE LATINE 1 PERS. - STAGE DIMANCHE			Adultes	27 €	Samedi 10 septembre : 17h
DANSE LATINE COUPLE - STAGE DIMANCHE			Adultes	43 €	Samedi 10 septembre : 17h
DANSE MODERNE	Enfants	Ados	Adultes	213 €	Vendredi 09 septembre : 18h30
DANSE MODERNE - FAMILLE	Enfants	Ados	Adultes	180 €	Vendredi 09 septembre : 18h30
ENCADREMENT D'ART			Adultes	369 €	Mardi 13 septembre : 17h30
ESPAGNOL		Ados	Adultes	389 €	Jeudi 08 septembre : 19h
ESPÉRANTO	Enfants	Ados	Adultes	14 €	Vendredi 09 septembre : 20h
FRANÇAIS			Adultes	adhésion	Renseignements à l'accueil
GUITARE (MARC B. & LIONEL F.)	Enfants	Ados	Adultes	479 €	Lundi 05 septembre : 19h (Marc) Samedi 10 septembre : 19h (Lionel)

{1} adhésion facultative

{2} + Licence FFRP

{3} + Licence FFSC

{4} + 4 € de fourniture par cours

ACTIVITÉS	PUBLIC			TARIFS	RÉUNIONS D'INFORMATION
HATHA YOGA		Ados	Adultes	317 €	Lundi 12 septembre : 18h
HISTOIRE & PATRIMOINE LORRAIN *	Enfants	Ados	Adultes	adhésion	Lundi 19 septembre : 14h
INFORMATIQUE (CYCLE DE 5 SÉANCES / TRIM.)			Adultes	63 €	Mardi 06 septembre : 19h
JAPONAIS		Ados	Adultes	289 €	Lundi 05 septembre : 18h30
M.A.O.	Enfants	Ados	Adultes	479 €	Lundi 05 septembre : 18h
MANGAS		Ados	Adultes	229 €	Mardi 06 septembre : 18h30
MARCHE DE LOISIRS * (NOUVELLE FORMULE) (2)	Enfants	Ados	Adultes	adhésion	Renseignements à l'accueil
MIME CORPOREL	Enfants	Ados	Adultes	259 €	Samedi 10 septembre : 14h
OTREKEMOWA *		Ados	Adultes	189 €	Vendredi 09 septembre : 18h30
PEINTURE & DESSIN	Enfants	Ados		286 €	Mercredi 07 septembre : 18h
PIANO	Enfants	Ados	Adultes	479 €	Vendredi 16 septembre : 19h
PILATES			Adultes	317 €	Mardi 13 septembre : 10h30 (lors du cours d'essai)
QI GONG		Ados	Adultes	317 €	Lundi 05 septembre : 18h15
SCRABBLE {3}	Enfants	Ados	Adultes	adhésion	Mercredi 07 septembre : 14h15
TAROT *			Adultes	adhésion	Lors du cours d'essai (Renseignements à l'accueil)
TEMPO *			Adultes	189 €	Vendredi 09 septembre : 18h15
THÉÂTRE ADOS		Ados		336 €	Vendredi 09 septembre : 19h
THÉÂTRE ADULTES			Adultes	425 €	Mardi 06 septembre : 19h30
THÉÂTRE ENFANTS	Enfants			259 €	Jeudi 08 septembre : 15h
THÉÂTRE PRE-ADOS		Ados		336 €	Jeudi 08 septembre : 15h
THÉÂTRE D'IMPROVISATION *		Ados	Adultes	326 €	Samedi 10 septembre : 15h
VINYASA YOGA			Adultes	317 €	Jeudi 08 septembre : 19h
VITRAIL / FUSING			Adultes	210 €	Mercredi 07 septembre : 18h
WARHAMMER *		Ados	Adultes	adhésion	Lundi 05 septembre : 19h
WORKSHOP PHOTOGRAPHIE * (1 SÉANCE / AN)		Ados	Adultes	70 €	
WORKSHOP PHOTOGRAPHIE * (4 SÉANCE / AN)		Ados	Adultes	240 €	Jeudi 08 septembre : 20h
WORKSHOP PHOTOGRAPHIE * (8 SÉANCE / AN)		Ados	Adultes	440 €	
WORKSHOP SERIGRAPHIE * (3 SÉANCES / TRIMESTRE)		Ados	Adultes	120/trim	Samedi 10 septembre : 15h (au 33 rue des jardins)
STAGE ART JEUNE PUBLIC VACANCES (1 SEMAINE) 1 ENFANT	Enfants			63 €	
STAGE ART JEUNE PUBLIC VACANCES (1 SEMAINE) 2 ENFANTS	Enfants			116 €	

Toutes les réunions d'information se dérouleront 36 rue Saint-Marcel (sauf Workshop Sérigraphie)

* Nouvelles activités

MAISON DE LA CULTURE ET DES LOISIRS

2022 — 2023

36 rue Saint-Marcel
57000 Metz
03 87 32 53 24
info@mclmetz.fr
www.mclmetz.fr

