

mcl

Maison de la culture
et des loisirs

25/
26



La MCL c'est...

Une MJC née de l'éducation populaire pour un engagement citoyen au quotidien.
Une MJC qui considère l'art comme un levier d'émancipation collective et de compréhension du monde.

Une MJC en un lieu pluridisciplinaire avec Les expositions de la galerie Raymond Banas, les spectacles Relais, l'accueil périscolaire et les activités annuelles.

Et en fin de compte, une association prônant la convivialité, la transversalité la découverte et des valeurs sociales toujours au rendez-vous cette année.



Accueil du public

Horaires d'accueil

lundi : 16h à 20h30

du mardi au vendredi : 10h à 12h et 14h à 20h30

samedi : 14h à 18h (horaires susceptibles d'être modifiés)

Pendant les vacances scolaires

du lundi au vendredi : 10h à 12h et 14h à 18h

Pour plus de renseignements,

contactez l'accueil :

03 87 32 53 24

info@mclmetz.fr

Les dates à retenir

- Inscriptions : à partir du lundi 8 septembre 2025
- Réunions d'information avec les intervenants : du lundi 08 au samedi 13 septembre 2025
- Reprise des activités à partir du lundi 15 septembre 2025
- Fermeture de la MCL du samedi 20 décembre 2025 au lundi 5 janvier 2026
- MCL Live - Journées portes ouvertes le 21 juin 2026
- Fin des activités annuelles le samedi 20 juin 2026
- Fermeture estivale du samedi 25 juillet au dimanche 23 août 2026

La vie associative et de quartier

Soutenez-nous et devenez bénévole !

Quand vous passez la porte de la MCL, vous entrez dans une MJC : une Maison des Jeunes et de la Culture. Les MJC sont des lieux de rencontre et de partage pour les habitants d'un quartier ou d'une agglomération : elles ont pour objectif de promouvoir l'éducation populaire, de favoriser l'accès à la culture et au sport et de développer le lien social. En devenant adhérent et bénévole à la MCL, vous aurez l'opportunité de faire des rencontres, de collaborer au développement de projets culturels et sociaux et de faire vivre un lieu démocratique, non-lucratif et participatif !

Décidé ?
Prenez contact avec nous
à vieassociative@mclmetz.fr

**Une réunion des bénévoles
autour d'un pot est prévue
le vendredi 06 septembre de 18h à 20h !**

L'accueil des associations

Depuis de nombreuses années, la MCL est partenaire de multiples associations locales, qu'elle accompagne dans le développement de leurs projets. Elles sont hébergées à la MCL et y possèdent des boîtes aux lettres. Toutes les associations accueillies partagent les mêmes valeurs que la MCL : l'accessibilité culturelle, le partage et le lien social.

Nos connexions au sein du quartier des Isles

La fête de quartier et le Ciné plein-air

À chaque début de saison, la MCL participe à la Fête de quartier des Îles, organisée par l'association Du Côté de Chez Nelson, qui se tiendra le samedi 20 septembre au Square du Luxembourg. Cet événement festif sera l'occasion de découvrir les acteurs du quartier autour d'une brocante, de buvettes et d'un Ciné plein air proposé par la MCL.

Les partenariats avec les acteurs du quartier

La MCL collabore avec les associations et structures du quartier afin de rassembler et de créer des synergies, du lien et des projets communs au sein des Isles.

La MCL, c'est aussi des liens avec...
Les bénévoles de l'association Du Côté de Chez Nelson
Les étudiants Université de Lorraine
Les lycéens de Fabert et d'Anne de Méjanesse
Les enfants de l'école Fort Moselle et des écoles des Îles
Les jeunes du CMSEA...

Les Midi-ados

Tous les jours, en période scolaire, la MCL ouvre ses portes aux adolescents du quartier pendant leur pause déjeuner. Les jeunes peuvent accéder librement au bar et à la salle du Relais pour s'installer, réchauffer leur repas, discuter et se retrouver. Des temps d'échange seront ponctuellement proposés entre les ados, les artistes et les bénévoles de la maison, avec en perspective la création de podcasts pour une future radio de quartier !

**À partir du lundi 3 novembre 2025
jusqu'au vendredi 10 avril 2026
Du lundi au vendredi, 12h à 14h.**



Le Relais

Le Relais est un outil d'éducation populaire destiné à soutenir des projets culturels locaux. Cette salle de spectacle équipée est pensée comme un lieu ressource pour les adhérents, les intervenants et les artistes - amateurs ou professionnels. Il s'agit d'un espace partagé de pédagogie et d'expression artistique, investi par la MCL et ses partenaires.



Les Laboratoires d'artistes

Les Laboratoires d'artistes est un dispositif d'accompagnement de la MCL, qui s'appuie à la fois sur le Relais - l'espace équipé dédié aux spectacles vivants - ainsi que sur l'ensemble des ressources matérielles et humaines dont dispose l'association.

Ce laboratoire repose sur une relation de proximité avec les associations, compagnie ou collectifs du territoire, qui sollicitent la MCL pour y développer des projets de création, transmettre leurs savoirs et diffuser leurs pratiques.

Nous privilégions les propositions qui s'inscrivent dans une logique de dialogue artistique avec notre projet associatif : démarche sensible vis-à-vis des publics, hybridation des formes artistiques, inscription territoriale dans le quartier, la ville ou la région.



Le Relais permet de valoriser des initiatives originales à travers des partenariats. La programmation qui en découle fait la part belle à l'art vivant sous toutes ses formes (concerts, pièces de théâtre, festivals, lectures, performances, impro, expérimentation, etc). Chaque saison, nous collaborons avec différents collectifs afin qu'ils puissent organiser des événements et programmer leurs créations.

Découvrez vite
la programmation
de la saison 2025-2026 ! →

Le Relais programmation

Septembre

Jeudi 11 septembre - 18h / 20h30

Ouverture de saison

Backside Gallery | Valeria Khripatch et Olga Kitaeva

Découverte de la saison 2025-2026 de la MCL autour d'un pot convivial ! Avec une performance inédite des danseuses contemporaines Valeria Khripatch et Olga Kitaeva, accueillies au sein des Laboratoires d'artistes.

Samedi 20 septembre - à la tombée de la nuit

Ciné plein air

En clôture de la Fête de quartier co-organisée avec Du Côté de chez Nelson, la MCL propose une séance de cinéma en plein air. Au programme : Linda veut du poulet ! (film d'animation réalisé par Chiara Malta et Sébastien Laudenbach).

Octobre

Samedi 4 octobre - 10h / minuit

Dimanche 5 octobre - 10h / 18h

Mauvaises Impressions Festival (MIF)

La culture alternative mise à l'honneur, du fanzine à la sérigraphie en passant par les différentes techniques de gravure, de dessin, de reliure et d'impression. Au programme, un marché de créateurs, un salon de micro-édition, des expositions, des ateliers et des animations jusqu'au bout de la nuit.



Janvier

Samedi 17 janvier - 18h / minuit

Bruit blanc

Une soirée mêlant musique, poésie et performances sonores, Bruit Blanc revient chaque année avec de nouvelles propositions artistiques épiques.



Vendredi 23, samedi 24 et dimanche 25 janvier

Le 42^{ème} week-end des ateliers des amis du lapin noir

Les amis des ateliers du lapin noir se réunissent pour partager leur passion du théâtre et du spectacle vivant dans une ambiance intimiste et conviviale !



Novembre

Mois du théâtre amateur

Au programme en novembre : répétitions et représentations, ateliers, lecture, écriture, humour, amour, intrigues et interrogations, jeux de mots et autres acrobaties...

3 compagnies locales à l'honneur !

Samedi 8 novembre

14h30 / 16h

Atelier

Parlons-en ! | Coline et Paula

Avant leur spectacle, le duo Coline et Paula propose un atelier d'échange, de réflexion et transmission autour du thème des liens affectifs : toxiques ou saines, le baromètre de nos relations ?

19h / 21h

Spectacle

Voyage en amour | Coline et Paula

L'une a toujours perçu le couple comme une prison, l'autre a longtemps grimpé l'escalator amoureux du pacs au projet bébé. Lorsque leurs vies basculent, elles revisitent leurs histoires.



Dates à venir

Déshabillez-mots Les QuiProPos

Des mots sont invités sur un plateau pour être interviewés par une journaliste. Mais ces mots ont leur propre tempérament et les entretiens ne se déroulent jamais comme prévu !

L'enquête corpse Les Loutres

Le commissaire Perrault et l'inspecteur Grimm reprennent du service pour élucider l'affaire qui terrorise tout Metz...

Février

Samedi 7 février - 19h / minuit

Le bal des malfaiteurs

Des concerts organisés par l'Association Sortons du nucléaire 57 et dont les bénéfices reversés à l'association Cassandre, luttant contre l'enfouissement des déchets nucléaires. Attention : venez déguisés



Mars

Samedi 7 mars - 19h / minuit

Drag show de la Queerdom

On ne les présente plus ! Drag kings, queens, queers, clowns et monstres en tout genre, à l'origine du premier collectif drag messin.

Dates à venir

La Fête du Court-Métrage

En partenariat avec l'association Cycl-one, deux jours de festival qui exposent la magie des films courts au plus grand nombre.



Le Relais programmation

Avril

Samedi 4 avril - 15h / minuit Soirée Multilogue?

L'association Multilogue? revient à la MCL à l'occasion de la sortie de sa revue numéro 8. Le collectif investira les lieux avec une exposition, un stand, une performance, un DJ set et proposera des ateliers ouverts à tous et toutes.

Mai

Vendredi 29 - 18h / minuit Samedi 30 mai - 10h / minuit Festival Les Hauts Parleurs

Deux soirées dédiées à ceux qui parlent en altitude. Des auteurs et des musiciens lisent et interprètent des textes qui invitent au décollage.

Juin

Samedi 6 juin - 20h30 / 23h REST/E

Azilys Tanneau | Le Théâtre d'Y Voir

Le Théâtre d'Y Voir, compagnie locale, sont de retour à la MCL avec une pièce contemporaine.

Après le suicide de sa fille, une mère très éprouvée fait appel à Osiris, une start-up qui propose de recréer sous forme d'hologrammes des personnes décédées.

Dimanche 21 juin - 14h / 18h MCL Live

Journée portes ouvertes de la MCL

Temps fort de notre association, la journée portes-ouvertes permet de réunir intervenants, adhérents et bénévoles autour d'un moment convivial.

Assistez aux restitutions des ateliers, découvrez nos activités et fêtez la fin de la saison avec nous !

Juillet

Dates à venir

Gala de danse

La restitution d'une année de travail par des élèves en danse et en chant accompagnés de leurs professeurs investis !

Les conférences & les rencontres

Des rencontres, des conférences et des débats seront organisés tout au long de la saison avec différents partenaires.

Centre Interdisciplinaire sur l'Enfance

(CIEN) | Metz

Les rencontres du CIEN sont des temps de conversation entre professionnels de l'enfance et de l'adolescence. Elles permettent des échanges croisés et des partages de savoir autour de thématiques communes.

Le CIEN se réunit les deuxièmes mardis du mois à 20h30 à la MCL

Conférences d'histoire de l'art

Animées par Elsa Soibinet, guide-conférencière

La MCL propose un cycle de conférences culturelles à travers des thématiques et des pratiques classiques, modernes et contemporaines.

Un voyage dans l'histoire de l'art décontracté

Histoire et Patrimoine Lorrain

Animées par François Tibaudo et ses invités

Cycle de conférences sur l'histoire et la culture locale, organisées par la société « Histoire et Patrimoine Lorrain » en collaboration avec divers spécialistes.

Et plus encore !

D'autres rencontres, débats et conférences seront organisés tout au long de la saison en partenariat avec divers acteurs locaux dont l'Université de Lorraine !

Programmation à suivre...

Ouvert à tous

Dates et informations à retrouver sur notre site, nos réseaux et notre newsletter

Galerie Raymond Banas

La Galerie Raymond Banas est tant espace d'exposition que lieu de vivant où se rencontrent art contemporain et publics. Installée au cœur du quartier des Isles, au rez-de-chaussée de la MCL, elle est habitée à chaque saison par cinq artistes professionnels - peintres, photographes, plasticiens et plasticiennes - souvent en voie de reconnaissance. Leur sélection est assurée par un comité composé de spécialistes du monde de l'art.

En plus de vernissages officiels où se croisent artistes, visiteurs et membres d'institutions régionales, la Galerie organise des événements en direction des écoles et jeunes publics, dont un "vernissage enfants" en présence de l'artiste, pour accueillir les scolaires et favoriser leur rencontre directe avec la création. Des ateliers d'initiation aux arts plastiques sont également proposés en partenariat avec les structures sociales du territoire. À la croisée entre exigence artistique et valeurs de l'éducation populaire, la Galerie incarne pleinement l'esprit des MJC : chaque exposition est conçue comme un dialogue avec les visiteurs, un moment d'ouverture culturelle, de curiosité et d'émotion.

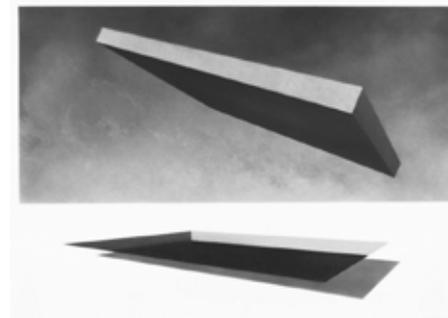


Cette année, la MCL de Metz ouvrira la nouvelle saison avec l'ambition de soutenir des créateurs au croisement de la nouveauté et de la tradition, et de proposer aux publics une expérience esthétique toujours renouvelée. Les artistes invités cette saison apportent chacun une proposition singulière qui poursuit le fil d'une programmation exigeante et inventive, tournée vers la peinture et le dessin contemporains.

Les artistes de la saison 2025-2026



Gustav Sonntag



Fabien Yvon



Johannes Felder



Pauline B.



Yann Kebbi

En collaboration avec la Galerie Olivier Waltman, la Galerie en promenade et la Galerie Martel.

Retrouvez les dates de nos vernissages et expositions sur notre site,
notre newsletter et notre Instagram : [@galerieraymondbanas](#)



L'espace enfance

La MCL Metz organise des accueils périscolaires, mercredis éducatifs et centres aérés qui se déroulent à l'école des Isles et du Fort Moselle.

Les objectifs éducatifs de ces différents accueils :

- Assurer l'épanouissement de l'enfant
- Favoriser l'apprentissage de la vie en collectivité
- Développer l'autonomie de l'enfant dans le respect des autres
- Favoriser la tolérance, l'expression de la solidarité et de la diversité
- Développer le sens critique et civique
- Créer du lien avec les familles

Ces objectifs se traduiront par une approche pédagogique favorisant les pratiques artistiques. Cela passera par une écoute active de la part des adultes encadrants et des intervenants, afin d'accueillir la créativité de l'enfant. Les adultes se placeront en tant qu'accompagnateurs et accompagnatrices actifs des apprentissages de l'enfant, sans être les uniques détenteurs et détentrices du savoir.

Des intervenants spécialisés dans des domaines artistiques variés et complémentaires interviendront sur nos différentes actions.

Les enfants sont encadrés par une équipe d'animateurs et d'animatrices titulaires du BAFA, du BAFD et/ou du BPJEPS, ainsi que par des stagiaires du BAFA.



Le périscolaire

- **Lundis, mardis, jeudis et vendredis :**
de 16h30 à 18h45
(en 2 créneaux de 16h30 à 17h30, et 17h30 à 18h45)
- **Les mercredis matins :**
accueil échelonné entre 7h30 et 9h,
et de 9h à 12h pour les activités

Les mercredis éducatifs

- **Les mercredis après-midi :** 12h à 18h30

Les centres aérés

- **Des centres aérés à vocation artistique sont mis en place lors des vacances scolaires.**
- **Une journée type :**
 - 8h / 9h30 : Pré-accueil
 - 9h30 / 10h : Temps libre et forum
 - 10h / 11h15 : Activités thématiques
 - 11h15 / 12h : Rangement et mise en place pour le repas
 - 12h / 13h15 : Repas du midi
 - 13h15 / 14h30 : Accueil des enfants sans repas, sieste, temps calme
 - 14h30 / 16h : Activités, temps libre et grands jeux
 - 16h / 16h30 : Goûter
 - 16h30 / 17h30 : Rangement, retour au calme et départs échelonnés
 - 17h30 / 18h30 : Post-accueil

Ateliers jeune public

Les stages artistiques 2025 / 2026

Durant les vacances scolaires, la MCL propose des stages artistiques jeune public, pour les enfants et les adolescents de 5 à 16 ans !

Découvrez dès maintenant la programmation des stages artistiques des vacances d'automne...

Arts plastiques

8 - 12 ans

Avec Sam Hrawy, plasticien

Comment exprimer ses émotions à travers différentes techniques artistiques ? Dessin, collages, peinture (gouache, pastels, acrylique)... Nous allons parler de la tendresse, la joie, la timidité, la curiosité, la fierté, la nostalgie, ou encore du fait de manquer quelqu'un, d'avoir envie de quelque chose, ou d'être surpris.

Un atelier tout en douceur pour mieux se connaître, partager et surtout s'amuser en créant !

Radio

13 - 16 ans

Avec Zackaria Bacha, animateur (association Banlieus'arts)

Cet atelier n'est pas qu'une simple découverte du média mais une véritable initiation à la pratique radiophonique. Les participants seront les acteurs à part entière de leur projet, guidés par un intervenant professionnel, qui leur donnera toutes les clés pour la bonne réalisation d'une chronique et l'animation de leur propre émission.

Du lundi 20 au vendredi 24 octobre 2025 - 14h30 à 16h30

Inscriptions sur réservation - Plus d'informations sur notre site ou par téléphone

Animations Estivales 2026

5 - 16 ans

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.

Médiation culturelle

Les ateliers de sensibilisation aux arts plastiques

À travers ses expositions, la MCL propose des visites et des ateliers mêlant découverte, pratique artistique et transmission.

Ces temps de médiation permettent aux participants - issus des milieux scolaires, associatifs ou sociaux - de découvrir un lieu culturel, des artistes, des œuvres... mais aussi les coulisses de la création et des métiers artistiques.

La galerie jeunesse

En juin et juillet 2026, la Galerie R. Banas accueillera les créations des enfants de 5 à 10 ans, réalisées tout au long de l'année dans le cadre des ateliers, des stages et des rencontres avec des artistes.

Entrée libre

Les vernissages jeune-public

Un moment privilégié pour rencontrer les artistes et découvrir l'exposition en avant-première.

Les vendredis de vernissage, à partir de 14h15.
Réservation obligatoire auprès de la MCL.



Notre partenaire pour les vernissages

Bar les trappistes

Café-restaurant



Ouvert du lundi au samedi.
Restauration uniquement les midis.

Place de Chambre (Metz) - 03 87 36 71 17
Ambiance café typique



Musique



Atelier de musiques actuelles [A.M.A]

Stéphane Monbel

Si vous avez toujours rêvé de faire partie d'un groupe et que vous êtes déjà inscrits 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 : 10h / 13h

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. Les ateliers sont ouverts aux mineurs jusqu'à 20h, accompagnés d'un adulte.

Batterie

Alexandre Marchand

Cours individuels hebdomadaires de 30 minutes 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

Jours & horaires fixés lors de la réunion d'information.

Les ateliers sont ouverts aux mineurs jusqu'à 20h, accompagnés d'un adulte.

Chant

Aurore Reichert

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

Mardi : 15h / 22h

Mercredi : 15h / 22h

Groupes définis lors de la réunion d'information

Chorale

Solène Sirventé

Envie de chanter en groupe pour le plaisir ? Venez participer à la nouvelle chorale de la MCL ! La cheffe de chœur vous accompagne à la découverte de votre voix pour des moments de plaisir vocal partagés.

Adultes / Adolescents

Mercredi 2 fois par mois : 19h / 20h30

Chant Vibratoire

Britta Nade

Découverte du chant vibratoire, son origine, sa méthode et ses effets sur notre corps physique et émotionnel. Phase active : éveil corporel et de la voix. Phase réceptive : mini-soin collectif en chant vibratoire

Adultes

Cycle de 4 séances de 2h (septembre / décembre ou mars / juin)

Jeudi 1 fois par mois : 17h / 19h



Guitare

Lionel Fehr & Marc Bernay

Cours 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 avec Marc

À partir de 12 ans avec Lionel

Jours & horaires fixés lors de la réunion d'information

Les ateliers sont ouverts aux mineurs jusqu'à 20h, accompagnés d'un adulte.

Musique assistée par ordinateur [M.A.O]

Marc Bernay Di Clemente

L'ordinateur n'est pas un instrument ? En cours individuels de 30 minutes, découvrez une autre façon de faire de la musique grâce au logiciel Ableton Live. La M.A.O., c'est un orchestre chez soi, juste sous vos doigts.

Adultes / Adolescents

À partir de 8 ans

Jours & horaires fixés lors de la réunion d'information.

Les ateliers sont ouverts aux mineurs jusqu'à 20h, accompagnés d'un adulte.

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

Jours & horaires fixés lors de la réunion d'information

(Reprise prévue le mercredi 24 septembre 2025).

Les ateliers sont ouverts aux mineurs jusqu'à 20h, accompagnés d'un adulte.

Café-théâtre

Dominique Marini

Le café théâtre, c'est la scène qui respire, vit, s'amuse, rit et s'interroge. Nul n'est besoin de souffrir pour transmettre le plaisir de jouer ! Venez vous détendre en apprenant !

Adultes

Lundi : 18h30 / 19h15 - groupe 1

Lundi : 19h30 / 21h30 - groupe 2

Théâtre adolescents

Marie-Pierre Mazzarini (Cie entre les actes)

Cet atelier théâtre est destiné aux adolescents qui pourront y explorer l'imaginaire, l'espace et le mouvement, la mise en jeu de la parole intime et le travail de textes. Les jeunes y apprendront également à créer un groupe et à être plus à l'aise à l'oral (préparation du Grand Oral) avec des exercices de mise en confiance, de respiration et de diction.

14 / 18 ans

Mercredi 18h / 20h

Théâtre pré-adolescents

Marie-Pierre Mazzarini (Cie entre les actes)

L'atelier de pratique artistique théâtre pour les pré-ados constitue un terrain de création et d'expérimentations permettant aux jeunes comédiens de structurer et de célébrer leurs performances et de faire germer leur imaginaire. Son objectif est d'orienter, avec le théâtre, un processus de sociabilisation, ce VIVRE ENSEMBLE !

Pré-adolescents de 11 à 14 ans

Mercredi : 15h / 17h

Théâtre enfants

Marie-Pierre Mazzarini (Cie entre les actes)

Cet atelier propose à l'enfant d'explorer des situations de jeu et de découvrir quelques 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 : 13h30 / 15h

Théâtre libre

Frédéric Fischer

Libérez votre imaginaire ! Racontez une histoire en ne vous reposant que sur vos capacités créatrices, votre intuition, votre sens de l'observation.

Vous souhaitez vous exprimer sur scène, développer votre créativité et sortir de votre zone de confort ? Le théâtre libre vous ouvre ses portes ! L'improvisation sera notre terrain de jeu privilégié.

Adultes / Adolescents

Jeudi : 20h / 22h

Nouveau

Différents stages thématiques seront proposés.
Plus d'information à venir dès la rentrée.

Théâtre texte [Nouveau]

Frédéric Fischer

Vous rêvez de monter sur scène, de gagner en aisance à l'oral ou simplement d'explorer votre potentiel créatif ? L'atelier théâtre texte vous attend. Nous explorerons ensemble toutes les facettes du théâtre : jeux de rôles, sketches, textes classiques ou contemporains, monologue, dialogue.

Adultes / Adolescents

Jeudi : 18h / 20h

Théâtre...



Danse moderne

Florence Gotti

« Il n'y a pas de frontière entre les styles, il n'y a qu'une seule danse : La Danse. » Desmond Richardson

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

Adultes / Adolescents / Enfants

9 - 10 ans

Lundi : 16h40 / 17h40

15 - 18 ans

Lundi : 18h30 / 19h30

7 - 8 ans

Mardi : 16h40 / 17h40

11 - 13 ans

Mardi : 17h45 / 18h45

Adultes débutants

Mardi : 18h50 / 19h50

Eveil 4 - 5 ans

Mercredi : 10h30 / 11h30

6 - 9 ans

Mercredi : 14h15 / 15h15

10 - 13 ans

Mercredi : 15h20 / 16h20

15 - 18 ans

Mercredi : 16h30 / 17h30

Initiation 6 - 7 ans

Jeudi : 16h40 / 17h40

14 - 15 ans

Jeudi : 17h45 / 18h45

Adultes initiés

Jeudi : 18h50 / 19h50

Étudiants

Vendredi : 19h15 / 20h15

Horaires susceptibles d'être modifiés selon les disponibilités des inscrits

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.

Pour que le corps rayonne.

Tout public

1 samedi par mois : 15h / 17h

Nouveau

Stages 3 fois dans l'année :

15 / 16 novembre 2025, les après-midi, 15h à 17h

14 / 15 mars 2026, les après-midi, 15h à 17h

13 / 14 juin 2026, les après-midi, 15h à 17h

Intérieurs chorégraphiques [Nouveau]

Animé par compagnie demeure drue

Sarah Grandjean, Nathalie Bonafé, Nelly Pairon

La compagnie collective demeure drue propose un rendez-vous hebdomadaire, pris en main à tour de rôle par différentes danseuses et alliées, pour déplier des expériences chorégraphiques. Un partage de jeux, d'exercices, de protocoles autour du corps pour improviser en danse en salle et en espace public.

Adultes

3 Workshops dans l'année : 3 samedis de 10h à 17h

Plus d'informations à la rentrée

Pilates

Anne Hypolite

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

Adultes

Jeudi : 10h30 / 11h30

Jeudi : 12h15 / 13h15

... & Mouvements

Qi gong

Caroline Touchette

Le Qi Gong est un art énergétique chinois ayant vu le jour il y a plus de 5000 ans. Qi voulant dire énergie. Gong, se traduisant par souffle. Le souffle de l'énergie qui traverse toute chose. Le Qi-gong fait partie de la médecine chinoise qui prend l'être dans son ensemble. Une recherche d'harmonie entre le corps et l'esprit.

Adultes

Lundi : 18h15 / 19h30

Yoga Flatha flow [Nouveau]

Neilly Pairon

Séances progressives et profondes alternant pratiques posturales, phrases en mouvement et gestes méditatifs, techniques respiratoires, temps de détente et de méditation selon les lignées de Madras (Desikachar, Krishnamacharya) et du Yoga de l'énergie (Roger Clerc), pour une expérience du voyage intérieur, une danse du souffle, un chemin de conscience et de transformation régénérant, source de bien-être et de joie.

École Française de Yoga de Paris.

Adultes

Lundi de 20h15 à 21h15

Yoga Flatha traditionnel

Christiane Gasser

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.

Mardi : 18h / 19h

Jeudi : 10h / 11h

Salsa cubaine

William Aballi Perez

Découvrir la culture cubaine et partager ma passion de la danse avec l'apprentissage de la salsa pour les débutants, et pratique renforcée pour les initiés.

Adultes

Lundi : 20h30 / 21h45

Sophrologie

Séverine Mallavergne

La sophrologie est une pratique qui allie des exercices de respiration contrôlés avec des mouvements doux suivis d'une visualisation vous permettant de trouver ou de retrouver en vous vos propres capacités, gérer son stress, gérer ses émotions, installer le calme, la confiance en soi... Une séance de sophrologie vous apportera un mieux-être.

Adultes

Tous les vendredis : 10h30 / 11h30

1 vendredi sur 2 : 18h / 19h

Langues vivantes

Allemand

Audrey Grandemange

Vous souhaitez vous initier à la langue et à la culture allemandes? Ou d'améliorer vos connaissances ? Vous êtes au bon endroit.

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

Adultes / Adolescents

Lundi : 17h / 18h30 – confirmés

Lundi : 18h45 / 20h – faux débutants

Mardi : 18h30 / 20h – débutants

Anglais

Sam Hawry

Chaque niveau a son propre cours, mais l'approche pédagogique est la même. Ensemble, nous explorons les centres d'intérêt des élèves, afin de construire un programme sur mesure, en fonction des raisons pour lesquelles chacun a choisi d'apprendre cette langue. Les cours sont vivants, interactifs et toujours de bonne humeur ! Nous discuterons, débattrons et jouerons autour de sujets variés : la vie quotidienne, l'actualité, les arts, la culture, les sujets de société. Aucun devoir à la maison. Tout se passe en cours, à travers l'échange et la pratique.

Adultes / Adolescents

Mardi – 16h / 17h30

Mardi – 17h30 / 19h

Mardi – 19h / 20h30

Les groupes de niveaux (débutants- intermédiaires – confirmés) et l'attribution d'un groupe à chaque horaire seront fixés lors de la réunion d'information.

Espagnol

Ana-Maria Nieto-Flamion

Si vous avez toujours eu envie d'apprendre une langue étrangère, venez nous rejoindre dans une ambiance agréable et studieuse. Laissez vous séduire par l'espagnol !

Adultes / Adolescents

Mardi 19h / 21h : niveau intermédiaire

Lundi 17h / 19h : confirmés

Mercredi 17h / 19h : opérationnel

Jeudi 19h / 21h : niveau avancés

Jeudi 17h / 19h : conversation

Lundi 19h / 21h : perfectionnement

Mardi 17h / 19h ou mercredi 19h / 21h : débutants & faux débutants

(Pour les débutants, les horaires précis seront 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 : 20h / 23h

Français

Association du Côté de Chez Nelson

Vous voulez apprendre ou approfondir la langue de votre pays d'accueil ? Connaître ses coutumes, son histoire et sa culture ? Nous vous accueillerons avec plaisir, et nous nous adapterons au niveau de chacun !

Adultes / Adolescents

Mardi : 14h30 / 16h – débutants

Mardi ou mercredi : 15h / 16h30 – intermédiaires / avancés



Italien

Valeria Pesca

Envie d'apprendre l'italien avec une enseignante de langue maternelle et dans une ambiance conviviale ? Ce cours est parfait pour vous ! Bonne humeur et décontraction assurées !

Adultes / Adolescents

Mercredi : 18h / 19h30 – débutants

Mercredi : 19h30 / 21h – intermédiaires

Japonais

Vivathana Chounlamountry

Vous êtes fan du Japon ! Venez apprendre le japonais avec nous. Vous souhaitez en savoir plus sur le Japon ! Discutons ensemble de la civilisation japonaise.

Adultes / Adolescents

Lundi : 17h30 / 19h – débutants

Lundi : 19h / 20h30 – intermédiaires

Arts plastiques [Enfants] [Nouveau]

Sam Hawry

Les enfants de 7 à 12 ans sont invités à explorer le monde des arts plastiques dans un cadre joyeux et créatif. Nous apprendrons à dessiner, peindre (acrylique, gouache, pastels), faire des collages, et surtout à nous exprimer avec nos propres mains. Tout au long de l'année, nous aborderons des thèmes proches de leur univers tel que Noël, la nouvelle année ... et nous découvrirons aussi les grands monuments de France et les lieux emblématiques de Metz à travers le dessin. Le but ? S'amuser, découvrir, créer et apprendre à mieux se connaître par l'art.

Enfants (7 à 12 ans)

Mercredi : 14h / 15h30

Arts plastiques [Ados] [Nouveau]

Sam Hawry

Ce cours, destiné aux jeunes de 13 à 16 ans, propose une approche artistique à la fois libre et structurée. À travers le dessin, la peinture (acrylique, gouache, pastels) et le collage, chacun pourra apprendre à s'exprimer, à raconter des émotions, et à explorer sa créativité. Nous parlerons de composition – dans les formes et les couleurs – et nous aborderons des thèmes tel que : l'espoir, la colère, l'amour. Un cours pour créer dans la bonne humeur, développer sa sensibilité artistique, et surtout... prendre plaisir à faire de l'art ensemble.

Adolescents (13 à 16 ans)

Mercredi : 15h30 / 17h



Arts Visuels

Dessins-peintures [Enfants]

Laurence Lognon

Dans cet atelier, les enfants pourront découvrir les bases du dessin d'observation, différentes techniques de peinture et d'illustrations, le collage et la gravure, ainsi que le travail en volume. Tout en découvrant et en s'inspirant d'œuvres d'arts d'artistes célèbres, le tout dans un esprit ludique. Prendre du plaisir à expérimenter et stimuler sa créativité.

Adolescents / Enfants

Jeudi : 16h30 / 18h

Dessins-peintures [Adultes]

Laurence Lognon

Débutants ou initiés, venez découvrir les bases du dessin et de la peinture, la pratique de différentes techniques: aquarelle, acrylique, huile, pastels, collage et autres techniques sur demande. Apprendre à son rythme, expérimenter les formes et les couleurs, un lieu où chacun se découvre, échange et partage. Prend du plaisir et du temps pour soi...

Adultes

Mercredi : 17h / 19h

Jeudi : 14h / 16h

Calligraphie

Jeanine Sold

Je vous propose une rencontre avec La calligraphie, comme une autre dimension de l'écriture. Venez découvrir comment apporter de l'harmonie dans vos signes écrits, en vous basant sur des alphabets anciens, historiques, en utilisant des instruments variés, plumes, calames, batons de caquettes, brosses plates, etc...et mettre de la fête, de la joie dans tout ce que vous écrivez.

Tous niveaux.

Adultes

Mardi : 10h / 12h

Ikebana, art floral japonais

Christiane Vuinée

Il est difficile de définir l'ikebana en quelques mots, comme il n'est pas facile de faire apparaître la montagne, la rivière, la forêt, avec trois branches, deux fleurs, quelques herbes et pourtant... L'ikebana c'est cela : la générosité que la nature en toutes saisons nous offre si nous savons être attentifs et voir la beauté même dans l'herbe du chemin.

Adultes

Mardi 14h30 / 16h30 - 5^{ème} année

Mardi 18h30 / 20h30 - 3^{ème} année

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

Jeudi 14h30 / 16h30 - 4^{ème} année

Jeudi 18h30 / 20h30 - perfectionnement

Vendredi 14h30 / 16h30 puis 18h30 / 20h30 - débutants

Ateliers découvertes

Plusieurs ateliers seront mis en place au courant de la saison certains vendredi déterminés de 14h30 à 16h30, puis de 18h30 à 20h30.

Mangas

Yann Barthélémy

Cet atelier a pour objectif de vous apprendre le dessin manga et BD. Chaque atelier propose des thèmes afin d'apprendre pas à pas le dessin des personnages, des décors, des accessoires, des animaux, et le découpage en planches de BD. Chaque élève est encouragé à s'épanouir dans son style.

À partir de 11 ans

Lundi : 19h / 20h30 - nouveaux

Mardi : 19h / 20h30 - anciens



Masterclass cinéma

Association Cycl-One

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.

Ouvert à tous.

Masterclass de 5 samedis répartis sur l'année.

Pour en savoir plus : réunion d'information le mercredi 10 septembre 2025 à 18h

Photographie et récits de l'intime [Nouveau]

Léna Vaillant

Cet atelier propose une exploration intime de la photographie, à la croisée du vécu et de l'imaginaire en mêlant documentaire, fiction et poésie. À travers la prise de vue, la sélection et l'agencement des images, parfois en dialogue avec les mots, chacun est invité à composer un récit visuel porté par ses émotions, ses souvenirs et ses perceptions du quotidien. Ce cheminement aboutira à la création d'une série d'images constituant un portrait sensible, fragmenté ou réinventé, qui prendra forme dans une exposition collective.

Tous niveaux. Adultes / Adolescents (à partir de 16 ans)

1 lundi sur 2 : 19h-21h



Vitrail d'art . Fusing

Jean-Marc Nurdin

Pour un moment d'évasion et de convivialité venez découvrir l'art du Vitrail. Réalisez votre création sobre, stylisée ou figurative. L'animateur, Jean-Marc Nurdin, ancien professionnel dans le Vitrail sera là pour vous guider tout au long des cours. Ensemble réalisons vos projets.

Adultes

1 mercredi sur 2 : 10h / 12h, 16h / 18h, puis 18h / 20h

Arts Visuels



Expressions & loisirs techniques

Histoire & patrimoine Lorrain

François Tibaudo

Histoire & patrimoine Lorrain est une société d'histoire ayant de nombreuses années d'existence.

Ses activités sont les suivantes :

- Conférences mensuelles : ouvertes à tous
- Questions d'histoires : au cours duquel les adhérents discutent sur un sujet déterminé
- Sorties : réservées aux adhérents.

Pour toute demande d'informations : hispatlor@sfr.fr

Lundi 1 fois par mois :

Adhérents : à partir de 14h15

Conférences publiques : 15h / 17h

Tarot

Martine Wirth

Convivialité, réflexion et divertissement. Venez nous rejoindre et partager des moments de détente et de loisirs dans une ambiance sympathique et décontractée.

Adultes

Mardi : 14h / 17h30

Vendredi : 14h / 17h30



Scrabble

Jean-Jacques Hoffart

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

Adultes / Adolescents / Enfants (à partir de 9 ans)

Mercredi : 14h30 / 17h

Samedi : 14h30 / 17h

Stage de 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.

Adultes

Les Samedis : 10 h / 14h (+ repas de midi)

Samedi 20 septembre : La cuisine bio-gourmande au quotidien

Samedi 11 octobre : Tartinades & buddha-bowls

Samedi 15 novembre : Les cucurbitacées déclinées du salé au sucré

Samedi 06 décembre : Menus de fêtes

Samedi 10 janvier : Délices et vertus des céréales

Samedi 14 mars : Lacto-fermentation, choucroute et tant d'autres

Samedi 28 mars : Menus vapeur douce et cuissons à l'étouffée

Samedi 09 mai : Les légumes secs, un trésor de bienfaits

Samedi 23 mai : Boulettes et galettes sont dans une assiette

Samedi 13 juin : Graines germées et jeunes pousses

1 stage à thème : 35 €* (sans adhésion)

2 stages à thème : 66 €* (sans adhésion)

5 stages à thème : 160 €* (adhésion incluse)

*dont fournitures et repas dégusté sur place

Infos pratiques & conditions générales

Adhésion

- L'adhésion, obligatoire, est valable du 1^{er} septembre au 31 août. Son montant est de 20 €.
- En adhérant, vous réalisez un acte citoyen impliquant un engagement associatif. Chaque adhérent soutient les projets de l'association et peut participer aux orientations et aux actions développées par la MCL.

Cotisation aux activités

- La cotisation est calculée sur la base du calendrier scolaire avec un minimum de 30 séances annuelles.
- Les activités sont proposées par des professionnel-les, il est nécessaire de les rémunérer.

Modalités d'inscription

- Une séance d'essai est possible avant de procéder à l'inscription finale.
- Pour pratiquer une activité, toute personne doit s'acquitter d'une adhésion, payée une seule fois, et d'une cotisation différente pour chaque activité.
- Une fiche d'inscription est à remplir à l'accueil de la MCL pour tout adhérent. Pour les mineurs, le ou la responsable légale doit remplir la fiche.
- Selon les activités, il est possible de s'inscrire en cours d'année. le montant de la cotisation sera calculé au prorata de la date d'inscription.

Ouverture et suppression d'une activité

- Une activité est maintenue dès lors qu'un nombre suffisant d'inscrits est atteint. Ce nombre fluctue en fonction de l'activité. Si le nombre d'inscrits minimum n'est pas atteint, la MCL peut annuler l'activité.

Modalités de paiement

- La MCL propose plusieurs moyens de paiement :
 - En 9 fois sans frais, par prélèvement automatique mensuel (se munir d'un RIB).
 - En 3 fois sans frais avec 3 chèques qui seront encaissés à l'inscription, en janvier et en avril.
 - Au comptant en espèces, par carte bancaire et par chèque à l'ordre de la MCL Metz.
- Une réduction de 10% est appliquée aux étudiants et demandeurs d'emploi (sur présentation d'un justificatif).

L'équipe de la MCL

Élus saison 25-26

Président
Laurent Childz
Vice-Présidente
Marie Bragard
**Vice-présidente
& Trésorière-Adjointe**
Isabelle Billon
Trésorier :
Marc Liebel
Secrétaire
Jean-François Toneatti
Secrétaire-Adjointe
Françoise Amet
Assesseurs
Véronique Gargiulo
Cécile Dureau
Membres élus
Audrey Bertrand
Alexandra Gerard
Benoit Castelain

Équipe permanente

Directrice
Alexandra Dubourdieu
Accueil & Secrétariat
Nina Daraio
Chargé de Communication
Julien Cuttitta
**Médiation culturelle
& coordination artistique**
Lucie Medda
Coordination animation - enfance
Élisabeth Lenda
Équipe animation - enfance
Jérôme Velvelovich
Aurore Nadé
Julien Cuttitta
Dimitri Massing
Entretien
Marie-Rose Guisse

Dans le cadre des inscriptions, les informations administratives recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées exclusivement à l'administration de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 9 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser au Secrétaire de l'association : info@mclmetz.fr



ACTIVITÉS	PUBLIC		TARIFS	RÉUNIONS D'INFORMATION
Allemand		Ados	Adultes 289 €	Lundi 08 septembre à 18h
Anglais		Ados	Adultes 289 €	Mardi 16 septembre à 17h30
Arts plastiques	Enfants	Ados*	286 €	Mercredi 17 septembre à 15h
Atelier musiques actuelles	Enfants	Ados	Adultes 110 €	Jeudi 11 septembre à 19h
Basse	Enfants	Ados	Adultes 579 €	Jeudi 11 septembre à 18h30
Batterie	Enfants	Ados	Adultes 579 €	Vendredi 19 septembre à 18h
Café-théâtre (g1)			Adultes 325 €	Lundi 08 septembre à 19h19
Café-théâtre (g2)			Adultes 369 €	Lundi 08 septembre à 19h19
Calligraphie		Ados	Adultes 369 €	Mardi 09 septembre de 10h à 12h
Chant	Enfants	Ados	Adultes 359 €	Jeudi 11 septembre à 19h
Chant vibratoire (stages)			Adultes 180€	Mercredi 10 septembre à 18h
Chorale de quartier		Ados	Adultes 175 €	Mercredi 10 septembre à 19h
Cinema master-classes		Ados	Adultes 300 €	Mercredi 10 septembre à 18h
Cuisine végétarienne (stages)		Ados	Adultes 35€/stage {1} 66€/2 stages {1} 160€/5 stages {2}	Renseignement à l'accueil
Dessins & peintures		Ados	Adultes 369 €	Mercredi 10 septembre à 17h Et jeudi 11 septembre à 14h
Dessins & peintures	enfants*		286 €	Jeudi 11 septembre à 16h30
Danse moderne	Enfants	Ados	Adultes 218 €	Jeudi 11 septembre à 18h30
Danse moderne - famille	Enfants	Ados	Adultes 185 €	Jeudi 11 septembre à 18h30
Espagnol		Ados	Adultes 389 €	Jeudi 11 septembre à 19h
Espéranto	Enfants	Ados	Adultes 14 €	Vendredi 12 septembre à 20h
Français			Adultes Adh	Mercredi 10 septembre à 15h
Guitare	Enfants	Ados	Adultes 579 €	Marc : lundi 8 septembre à 18h Lionel : lundi 8 septembre à 18h30
Hatha yoga		Ados	Adultes 317 €	Mardi 09 septembre à 18h
Hatha yoga flow*			Adultes 317 €	Lundi 08 septembre à 20h15
Histoire & patrimoine lorrain	Enfants	Ados	Adultes Adh +10 €	Renseignement à l'accueil

ACTIVITÉS	PUBLIC		TARIFS	RÉUNIONS D'INFORMATION
Ikebana - art floral			Adultes 179 €	Jeudi 11 septembre de 18h à 20h
Interieurs choregraphiques*			Adultes (**)	Jeudi 11 septembre à 19h
Italien		Ados	Adultes 289 €	Mardi 09 septembre à 17h
Japonais		Ados	Adultes 289 €	Lundi 15 septembre à 18h (1 ^{er} cours)
M.A.O.	Enfants	Ados	Adultes 579 €	Lundi 08 septembre à 18h
Mangas		Ados	Adultes 229 €	Mardi 16 septembre à 19h
Mime corporel	Enfants	Ados	Adultes 160 €	Samedi 13 septembre à 15h
Mime corporel (stages)*			Adultes (**)	Samedi 13 septembre à 15h
Photographie et récits de l'intime*			Adultes 220 €	Lundi 08 septembre à 19h
Piano	Enfants	Ados	Adultes 579 €	Jeudi 11 septembre à 20h
Pilates			Adultes 317 €	Jeudi 18 septembre 2025 (Lors du 1 ^{er} cours)
Qi gong		Ados	Adultes 317 €	Lundi 08 septembre à 18h15
Salsa cubaine			Adultes 350 €	Lundi 08 septembre à 20h30
Scrabble {3}	Enfants	Ados	Adultes Adh	Mercredi 10 septembre à 14h30
Sophrologie (hebdo)*			Adultes 317 €	Vendredi 12 septembre à 10h30
Sophrologie (1 semaine/2)*			Adultes 175 €	Vendredi 12 septembre à 18h
Tarot			Adultes Adh	Vendredi 12 septembre à 14h
Théâtre ados		Ados	336 €	Mercredi 17 septembre à 17h30
Théâtre enfants	Enfants		259 €	Mercredi 17 septembre à 16h30
Théâtre pre-ados		Ados	336 €	Mercredi 17 septembre à 17h30
Théâtre libre		Ados	Adultes 425 €	Jeudi 11 septembre à 19h30
Théâtre texte*		Ados	Adultes 425 €	Jeudi 11 septembre à 19h30
Stages théâtre*			Adultes (**)	Jeudi 11 septembre à 19h30
Vitrail / fusing			Adultes 210 €	Mercredi 10 septembre à 18h

Toutes les réunions d'information se dérouleront 36 rue saint-marcel

* Nouvelles activités

** Plus d'informations dès la rentrée

{1} Adhésion facultative

{2} Adhésion comprise dans le tarif

{3} + Licence ffsc (fédération de scrabble)



Maison
de la culture
et des loisirs
2025 – 2026

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



Venir à la MCL

À pied

10 minutes depuis la place de la République

En transports en commun

Ligne 4 et ligne 5 : arrêt Square du Luxembourg

Ligne A Mettis : Arrêt Square du Luxembourg

En voiture

Possibilité de se garer dans les rues à proximité (payant).