



mcl

Maison de la culture
et des loisirs

26-27

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 : 16 h à 20 h 30

du mardi au vendredi : 10 h à 12 h et 14 h à 20 h 30

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

Pendant les vacances scolaires

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

Pour plus de renseignements,

contactez l'accueil :

03 87 32 53 24

info@mclmetz.fr

Les dates à retenir

- Inscriptions : à partir du lundi 24 août 2026
- Réunion d'information et de rencontre avec les intervenants d'activités : du lundi 14 au samedi 19 septembre 2026
- Reprise des activités à partir du lundi 21 septembre 2026
- Fermeture de la MCL du lundi 21 décembre 2026 au dimanche 6 janvier 2027
- Journées portes ouvertes durant tout le mois de juin - MCL Live le 20 juin 2027
- Fin des activités annuelles le samedi 19 juin 2027
- Fermeture estivale du samedi 26 juillet au dimanche 25 août 2027

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 rencontre entre bénévoles
est prévue en septembre autour
d'un apéritif convivial.

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. 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

Chaque année, l'association Du côté de chez Nelson organise le Fête de quartier des Isles, qui aura lieu le samedi 19 septembre 2026, au Square du Luxembourg. La MCL s'associe à cet événement festif, où vous pourrez découvrir les acteurs du quartier, autour de la brocante, des petits cinémas éphémères, de divers spectacles de nos adhérents ou encore de la séance de cinéma en plein air.

Les partenariats avec les acteurs du quartier

La MCL collabore avec les associations et structures du quartier, pour créer du lien, imaginer l'ensemble et le quartier des Isles.

La Mcl, c'est aussi des liens avec :

- Les bénévoles des l'association Du côté de chez Nelson
- Les étudiants de l'Université de Lorraine
- Les lycéens de Fabert et d'Anne de Méjanes
- Les enfants de l'école Fort Moselle et des écoles des îles
- Les jeunes du CMSEA...

Les Midi-ados

Que faire pendant la pause repas ? La MCL ouvre ses portes tous les jours, en période scolaire, aux adolescents du quartier. Que ce soit au Relais, ou au bar, pour manger au chaud ou se retrouver pour discuter ou partager un moment ensemble, l'équipe et les bénévoles de la MCL les accueillent dans la joie et la bonne humeur. Et qui sait, peut-être participeront-ils à la nouvelle radio du quartier.





Le Relais

Le Relais, c'est un lieu vivant dédié aux projets culturels locaux et aux rencontres artistiques. Pensé comme un espace ouvert et convivial, il met à disposition une salle de spectacle équipée pour les adhérents, les intervenants et les artistes, qu'ils soient amateurs ou professionnels. Porté par la MCL et ses partenaires, ce lieu partagé favorise à la fois la transmission, la création et l'expression artistique.

Au fil des saisons, Le Relais accompagne et met en lumière des initiatives originales grâce à des collaborations avec différents collectifs et associations. Sa programmation fait la part belle au spectacle vivant sous toutes ses formes : concerts, théâtre, festivals, lectures, improvisation, performances, expérimentations... Autant d'occasions pour les artistes de présenter leurs créations et pour le public de découvrir des propositions variées dans une ambiance chaleureuse et accessible.

Les Laboratoires d'artistes

Les Laboratoires d'artistes, c'est un dispositif d'accompagnement porté par la MCL pour soutenir les projets de création et les initiatives artistiques du territoire. En s'appuyant sur Le Relais - notre espace dédié au spectacle vivant - mais aussi sur les ressources humaines et matérielles de l'association, ce laboratoire offre un cadre propice à l'expérimentation, à la transmission et à la diffusion artistique.

Nous travaillons au plus près des associations, compagnies et collectifs qui souhaitent développer leurs projets avec la MCL, partager leurs savoir-faire ou faire découvrir leur pratique au public. Nous accordons une attention particulière aux propositions qui résonnent avec notre projet associatif : des démarches ouvertes et accessibles aux publics, des croisements entre différentes formes artistiques, et un ancrage fort dans le quartier, la ville et le territoire.

*Découvrez vite
la programmation
de la saison 2026-2027 !*



Le Relais – programmation

Septembre

Samedi 19 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 : Stand by me ! (film de Rob Reiner).

Octobre

Vendredi 9 et samedi 10 octobre
Fudge – festival du film universitaire

Le Festival du Film Universitaire du Grand Est, alias Le FUDGE, revient à Metz les 9 et 10 octobre 2026 pour deux jours de projections, de rencontres et de découvertes autour du cinéma. Les horaires détaillés seront précisés sur le site web du festival : www.festival-fudge.fr

Vendredi 23 octobre
Sortie de résidence
Résidence David Verlet

Mêlant marionnettes de papier, pop-ups grand format, théâtre d'ombres, rétroprojection et création, Léo propose une expérience sensible où les images, la lumière et la musique racontent les difficultés de communication, le poids du regard des autres, mais aussi la possibilité de la rencontre, de l'écoute et de l'acceptation.

Samedi 31 octobre – 19 h / 21 h
Carte blanche à Fragment

Une soirée immersive et hors formats où voix, cordes, électronique et objets sonores se rencontrent pour explorer des paysages musicaux aussi sensibles qu'expérimentaux. Entre poésie sonore, résonances acoustiques et performances hypnotiques, les artistes invités vous entraînent dans un voyage vibrant, brut et fascinant.

Novembre

Weekend du théâtre amateur

Samedi 14 novembre – 14h00 / 14h45
Séance familiale et Jeune Public
Programmation à venir

Samedi 14 novembre – 20 h / 21 h 30
Carte Blanche
au théâtre universitaire étudiant

Pour cette soirée, la MCL s'associe au théâtre amateur étudiant pour leur offrir une scène ouverte.

Dimanche 15 novembre – 18 h / 19 h 30
See Brant
par Claude Mantovani

Claude Mantovani incarne Brant Sébastien, figure centrale de cette pièce écrite par Pierre Halet et présenté pour la première fois en Avignon en 1987.



Décembre

Samedi 5 décembre – 19 h / 21 h
Apéro théâtre impro avec Le Bordel

Préparez-vous pour une soirée où l'imagination n'a pas de filet et où les comédiennes et comédiens n'ont pas de script ! Venez découvrir un spectacle inédit, créé en direct À partir de vos idées par la troupe d'improvisation théâtrale Le Bordel. Prêt pour une soirée où tout peut arriver ?

Samedi 19 décembre
Release Party – Ormaie

Ormaie, c'est la rencontre surprenante de deux chanteuses aux trajectoires différentes : celle d'Élodie Kimmel - artiste issue d'un parcours dans la musique classique - au piano, et celle d'Aurore Reichert - autodidacte venue du rock et de la pop - à la guitare. Faisant de leur concert un rituel oscillant entre profondeur et second degré, elles proposent une musique poétique, acoustique, à la recherche d'épure et d'authenticité.



Janvier

Vendredi 29, Samedi 30 et Dimanche 31 janvier
Le 43° 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.



Février

Vendredi 5 février – 19 h / 20 h 30
Apéro concert – soirée surprise

La MCL organise un apéro concert mais surprise. Nous mettons à l'honneur, un artiste, une asso, un partenaire, mais seriez-vous prêt à venir sans savoir qui c'est ? Venez découvrir le nouveau concept de la MCL.

Samedi 13 février – 19 h / 21 h
Carte blanche au théâtre d'impro
Le Minou

Un spectacle du Minou c'est Improbable, Mémorable, Pétrarquant, Rigolo, Onirique, Visuel, Iconoclaste, Saissant, Éphémère. En un mot, c'est improvisé

Le Relais – programmation

Mars

Vendredi 6 et samedi 7 mars
Drag Show de la Queerdom
Anniversaire des 5 ans

Le collectif de la Queerdom revient à la MCL pour fêter son anniversaire. Drag kings, queens, queers, venez les rejoindre dans un tourbillon festif !

Dates à venir – 2^e trimestre 2027
Kinomirabilis

Avril

Vendredi 30 avril – 19 h / 20 h 30
Apéro Concert avec 666Mokey

«Smokey, ça vient du bayou mosellan, au sud de Guenangeles. Ça sent la crasse et le sp95. S'il n'est pas en train de brailler sur son ponton, tu peux le retrouver sur le parking du Lidl encore fait comme un mickey» Double kick, guitare tranchante et voix de canard, il fout plus de bordel que tes stars locales.



Juin

Vendredi 4 – 18 h / Minuit
Samedi 5 juin – 10 h / 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.

Dimanche 20 juin 2027
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 !

Les conférences & les rencontres

Des rencontres, des conférences et des temps d'échange rythmeront toute la saison, en partenariat avec différents acteurs du territoire. Autant d'occasions de découvrir, partager et échanger autour de sujets variés dans une ambiance conviviale.

Conférences d'histoire de l'art

Animées par Elsa Sobinet,
guide conférencière

La MCL vous invite à explorer l'histoire de l'art à travers un cycle de conférences accessible à tous, autour des pratiques classiques, modernes et contemporaines. Une manière vivante et décontractée de voyager à travers les époques et les œuvres.

D'autres rencontres, débats et conférences viendront enrichir la saison en partenariat avec de nombreux acteurs locaux, dont l'Université de Lorraine.
Programmation à venir...

Ouvert à tous

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

Galerie Raymond Banas

La galerie Raymond BANAS, située au sein de la MCL Saint-Marcel à Metz, est un espace d'exposition consacré à la création contemporaine. Elle accueille des artistes émergents, confirmés ou en devenir, issus des scènes locale, nationale et internationale. Implantée au cœur du quartier des Isles, la galerie propose une programmation exigeante, ouverte et accessible, élaborée par un comité de professionnels du monde de l'art. Fidèle à sa mission de diffusion culturelle, elle met en lumière des démarches artistiques singulières à travers cinq expositions par an, offrant aux visiteurs un regard renouvelé sur les enjeux de l'art contemporain.

Habitants du quartier, amateurs d'art, collectionneurs ou simples visiteurs sont invités à découvrir les expositions dans un esprit de partage, de dialogue et de sensibilisation. Au-delà de la présentation des œuvres, la galerie Raymond BANAS fait de la rencontre avec les artistes un axe essentiel de son projet. Des échanges, des ateliers d'initiation aux arts plastiques et des actions de médiation culturelle sont régulièrement proposés, notamment à destination des établissements scolaires et du jeune public. Parmi ces initiatives figure le « vernissage enfants », organisé en présence de l'artiste, qui permet aux élèves de découvrir une exposition et d'échanger directement avec son auteur.

En soutenant la jeune création tout en accueillant des artistes reconnus, la galerie Raymond BANAS incarne pleinement les valeurs des Maisons des Jeunes et de la Culture. Elle affirme ainsi son engagement en faveur de la diffusion de l'art contemporain et contribue activement au dynamisme culturel de la ville de Metz et de son territoire. Véritable lieu de vie et d'échanges, ouvert à tous les publics, elle favorise la curiosité, l'ouverture culturelle et la réflexion autour de la création contemporaine.

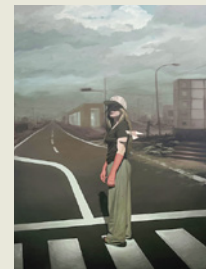
Au fond de la matière pousse une végétation obscure.

Gaston Bachelard,
L'Eau et les rêves. Essai sur l'imagination de la matière.

Les cinq artistes de cette nouvelle saison explorent la création comme un espace d'expérience, où le geste, la matière et l'intuition dialoguent avec l'imprévu. Leurs pratiques accordent une place essentielle au processus de transformation, laissant l'œuvre se construire autant par le contrôle que par ce qui advient. Chacun puise dans le réel, l'intime, la nature ou la mémoire pour faire émerger des formes ouvertes à l'interprétation. Tous cherchent à dépasser la simple représentation pour révéler une présence, une sensation ou un équilibre fragile. Leurs démarches invitent ainsi le regardeur à une expérience sensible, contemplative et profondément vivante.

Suivez la vie de la galerie sur notre site,
notre newsletter et notre Instagram :
[@galerieraymondbanas](#)

Les artistes de la saison 2026-2027



Thierry Carrier « ...On the other side »

France – Souillac / Peinture
Vernissage : vendredi 9 octobre 2026 à 18 h 30
Du samedi 10 octobre au vendredi 27 novembre 2026



Laure André « Seuils mouvants »

France – Colmar / Peinture - dessin - sculpture
Vernissage : vendredi 22 janvier 2027 à 18 h 30
Exposition du samedi 23 janvier au vendredi 26 février 2027



Aja Von Loeper « La force par le blanc »

Allemagne – Nuremberg / Relief sculptural
Vernissage : mercredi 5 mai 2027 à 18 h 30
Exposition du lundi 10 mai au 4 juin 2027



Silvère Jarrosson « Les plis et le Baroque »

France – Paris / Peinture
Vernissage : vendredi 27 novembre 2026 à 18 h 30
Exposition du samedi 28 novembre au vendredi 08 janvier 2027



Camille Brès

France – Strasbourg / Peinture - Dessin
Vernissage : vendredi 12 mars 2027 à 18 h 30
Exposition du samedi 13 mars au vendredi 16 avril 2027

En collaboration avec la Galerie En Promenade, la H Gallery, La galerie Olivier Waltman.

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.

Le périscolaire

- Lundis, mardis, jeudis et vendredis : de 16 h 30 à 18 h 45 (en 2 créneaux de 16 h 30 à 17 h 30, et 17 h 30 à 18 h 45)
- Les mercredis matins : accueil échelonné entre 7h30 et 9h, et de 9 h à 12 h pour les activités

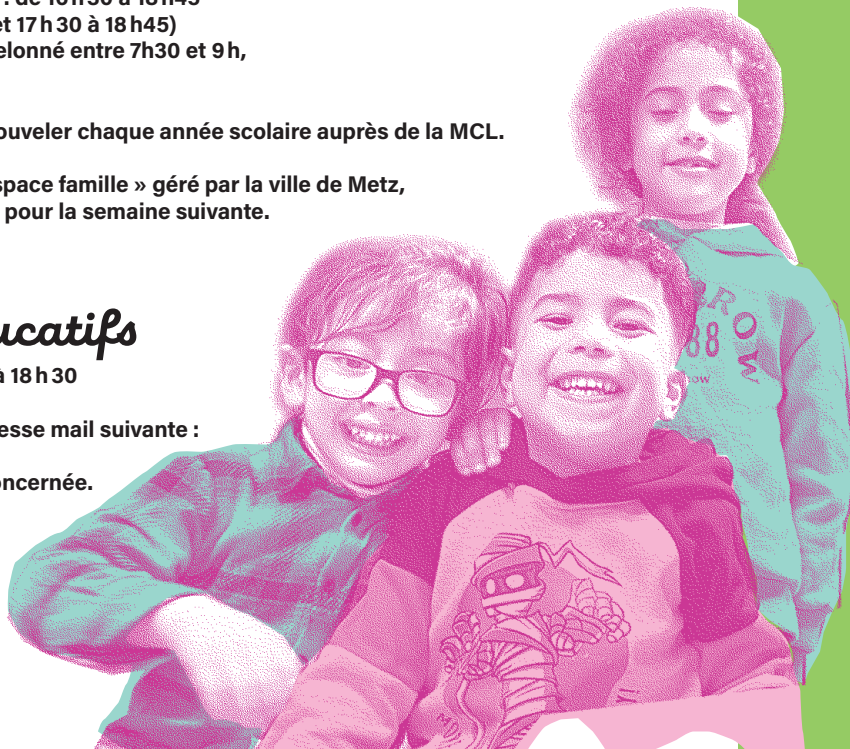
Les dossiers d'inscription sont à renouveler chaque année scolaire auprès de la MCL.

Les réservations se font via « Mon espace famille » géré par la ville de Metz, au plus tard le mercredi avant minuit pour la semaine suivante.

Les mercredis éducatifs

- Les mercredis après-midi : de 12 h à 18 h 30

Inscriptions auprès de la MCL à l'adresse mail suivante : inscriptionsenfance@mclmetz.fr au plus tard le lundi de la semaine concernée.



Les centres aérés

- Les centres aérés sont mis en place lors des vacances scolaires d'automne, d'hiver, de printemps et deux semaines en juillet (du 05 au 17 juillet 2027)
- Inscriptions auprès de la MCL à l'adresse mail suivante : inscriptionsenfance@mclmetz.fr au plus tard deux semaines avant le début de l'accueil.
- Une journée type :
 - 8h / 9h : Pré-accueil
 - 9h / 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



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

Ateliers jeune public

Les stages artistiques 2026 / 2027

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 et pop-up

8-12 ans
avec David Verlet – Laboratoire d'artistes

À quelques jours d'Halloween, l'artiste David Verlet propose aux enfants de créer des pop-ups, mêlant création artistiques, jeux de lumières et histoires de monstres.

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 19 octobre au vendredi 23 octobre de 14 h 30 à 16 h 30 – Stage Radio
Du lundi 26 au vendredi 30 octobre de 14 h 30 à 16 h 30 – Stage pop-up halloween
Inscriptions sur réservations – Plus d'informations sur notre site ou par téléphone

Animations Estivales 2027

5 – 16 ans

La MCL proposera de nombreux ateliers artistiques – des arts visuels au 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 qui mêlent découverte, pratique et échange. Ces moments de partage permettent aux participants – qu'ils viennent du milieu scolaire, associatif ou social – de découvrir un lieu culturel, des artistes et leurs œuvres, mais aussi de mieux comprendre les coulisses de la création et les métiers artistiques.

Les vernissages Jeune Public

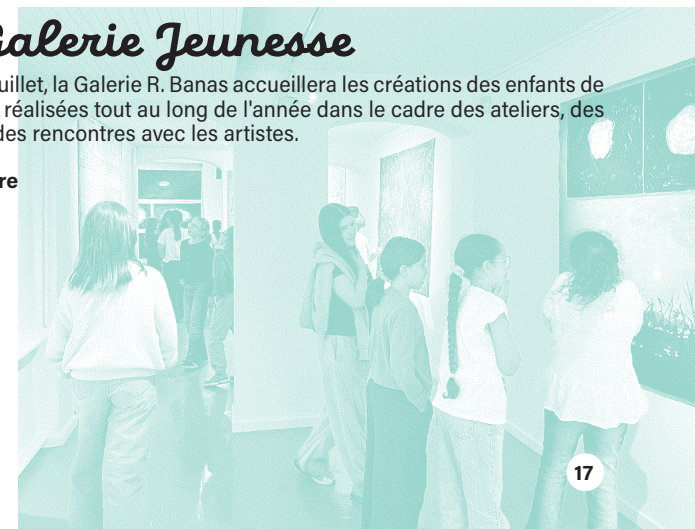
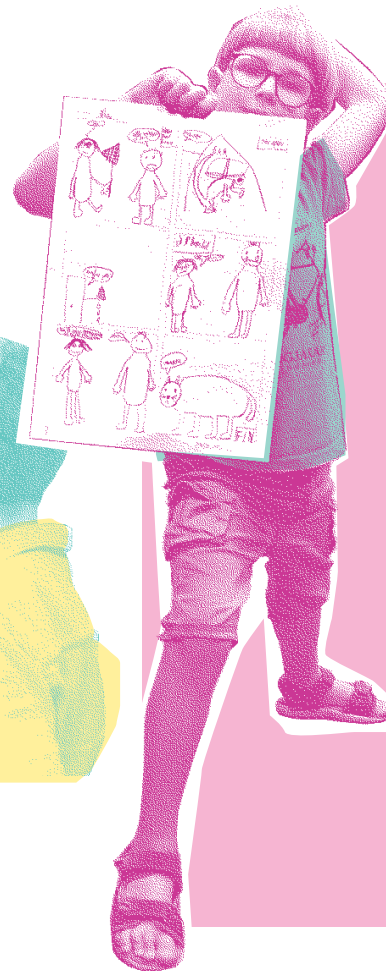
Un moment privilégié pour rencontrer les artistes et découvrir l'exposition en avant première.

Les vendredis de vernissage, à partir de 14 h 15.
Réservation obligatoire auprès de la MCL.

La Galerie Jeunesse

En juin et juillet, 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 les artistes.

Entrée libre



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 Solfège

Le cours de solfège vise à donner aux participants les bases indispensables pour comprendre et pratiquer la musique. Il permet d'acquérir une autonomie progressive dans la lecture, l'écoute et l'interprétation musicale, que ce soit pour le chant, un instrument ou une pratique collective.

Atelier mensuel

Adultes / Ados / Enfants

Atelier mensuel de 1h

Jour et horaire : renseignement à l'accueil

Ukulélé

Julien Chaix

Le cours collectif de ukulélé propose une approche simple et ludique pour découvrir cet instrument accessible et joyeux. En groupe, les participants apprennent les accords de base, les rythmes essentiels et jouent rapidement leurs premières chansons. Un moment musical chaleureux, ouvert à tous, même aux débutants, encadré par un intervenant formé au Conservatoire de Jazz de Metz et diplômé de la Music Academy International.

Adultes / Ados / Enfants

Adultes, ados, enfants à partir de 12 ans
(- de 12 ans accompagné par un parent)

18 cours annuels

Lundi : 18h15/19h45 – Débutant

Lundi : 19h45 / 21h30 – Confirmé

Cours individuel de musique :

- Les mineurs doivent être impérativement accompagnés d'un adulte
- Possibilité de faire des groupes de 3 mineurs sur 1h30 de cours
- Renseignements à l'accueil

Batterie

Alexandre Marchand

Cours individuels hebdomadaires de 30 minutes basés sur l'étude des systèmes rythmiques, la lecture du solfège, le déchiffrement 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 12 ans

Jours & horaires fixés lors de la réunion d'information (p.34)

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.

Groupe de 4 personnes à partir de 10 ans

Mardi : 17h / 22h

Mercredi : 17h / 22h

Groupes et planning définis

lors de la réunion d'information (p.34).

Chorale

Solène Sirventé

Envie de chanter en groupe pour le plaisir ?

La chorale ANoteFaSons est enChantée

de vous accueillir !

Venez participer à la chorale de la MCL, une chorale intergénérationnelle et dynamique, accessible à tous et toutes, quelques soient vos connaissances musicales.

La cheffe de chœur Solène Sirventé vous accompagne à la découverte de votre voix pour des moments de plaisir vocal partagés.

NOUVEAU ! Cette année, la chorale évolue !

3 matinées de travail sont prévues, et elles seront ouvertes à tous, même aux enfants !

Adultes / Ados / Enfants

Chœur intergénérationnel à partir de 12 ans

Inscription à l'année, sur 23 séances :

Mercredi : 19h / 20h30 (20 séances)

Samedi : 9h30 / 12h (3 séances)

Dates : 10/10 – 16/01 – 20/03

Mini-Stage Samedis / nos matinées en-chan-thées

Adultes

Découverte de la chorale : 9h30 / 12h

Enfants à partir de 7 ans

Chant intergénérationnel : 9h30 / 10h30

Arts plastiques avec Yvette Szakacs : 10h30 / 12h

Goûter prévu.

1 à 3 séances au choix sur inscription

Les enfants doivent venir avec un parent participant ;
les adultes peuvent venir seuls

Guitare

Lionel Fehr et Marc Bernay

Cours individuels de 30min 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 (p.34)

Musique assistée par ordinateur

M.A.O

Marc Bernay Di Clémente

En cours personnalisés de 40 min, découvrez une façon ludique et intuitive de faire de la musique grâce au logiciel Ableton Live. Electro, techno, hip hop, gaming music, rock... La M.A.O vous ouvre toutes les portes !

Adultes / Ados

À partir de 8 ans

Jours & horaires fixés lors de la réunion d'information (p.34)

Piano

Isabelle Roediger

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

À partir de 4 ans

Jours & horaires fixés lors de la réunion d'information (p.34)

Théâtre...

Théâtre — ados

Marie-Pierre Mazzarini (Cie entre les actes)

Cet atelier théâtre est destiné aux adolescents.es 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 : 18 h / 20 h

Théâtre — pré-adolescents

Marie-Pierre Mazzarini (Cie entre les actes)

L'atelier de pratique artistique théâtre pour les pré-ados constituent 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 : 15 h / 17 h

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 de 7 à 10 ans

Mercredi : 13 h 30 / 15 h

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 : 17 h 45 / 19 h 15 - Groupe 1

Lundi : 19 h 30 / 21 h 30 - Groupe 2

Stages de théâtre

Frédéric Fischer

Dimanche 11 octobre : Atelier Monologue — part. 1

Dimanche 14 mars : Atelier Monologue — part. 2

Dimanche 30 mai : Atelier Monologue — part. 3

Engagement requis sur les 3 ateliers Monologue

Samedi 28 et dimanche 29 novembre

Samedi 15 et dimanche 16 mai

Atelier Improvisation — L'art du lâcher prise

*** Les deux week-ends Improvisation sont indépendants*

Dimanche 13 décembre

Atelier Parents-enfants autour du théâtre

Samedi 13 février

Atelier Dialogue amoureux

Dimanche 24 janvier, 11 avril, 6 juin

Créer une impulsion créative

Inscription au dimanche ou à 2 ou aux 3 - au choix

Théâtre — adultes

Muriel Arnould

L'atelier est pensé comme un espace de découverte et d'expérimentation du jeu théâtral.

A travers une diversité de pratiques ludiques, les élèves sont invités à explorer, inventer, s'aventurer. On y apprend à observer, ressentir, écouter, construire, recommencer.

La pratique du théâtre y est un moment sensible, propice à l'expression personnelle autant qu'à la rencontre avec l'autre.

L'atelier se déroule en deux temps. Le premier permet de s'essayer aux techniques du jeu par le biais d'exercices ludiques. Dans un second temps, les élèves se confrontent aux textes théâtraux et à l'interprétation de personnages.

Adultes

Jeudi : 19 h 15 / 21 h 45

Mime corporel

Amandine Galante

Diplômée de l'école internationale de mime corporel Paris

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 : 15 h / 17 h

Pilates

Anne Hypolite et Aurore Oliveira

Le Pilates : L'équilibre entre le corps et l'esprit. Accessible à tous, le Pilates est une « gymnastique de précision » qui harmonise le mouvement, la respiration et l'esprit. Cette méthode repose sur six piliers : respiration, centrage, précision, concentration, fluidité et contrôle. Un simple tapis suffit pour commencer à prendre soin de votre bien le plus précieux. À vos tapis !

Adultes / Ados

Mercredi : 18 h 30 / 19 h 30 (Aurore Oliveira)

Jeudi : 10 h 30 / 11 h 30 (Anne Hypolite)

Jeudi : 12 h 15 / 13 h 15 (Anne Hypolite)

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 style ou d'écoles. C'est ce que vous pourrez découvrir ou affiner dans ces cours de danse moderne, quel que soit votre niveau.

Enfants / Ados / Adultes

9 - 10 ans

Lundi : 16 h 40 / 17 h 40

16 - 18 ans

Lundi : 18 h 30 / 19 h 30

7 - 8 ans

Mardi : 16 h 40 / 17 h 40

11 - 13 ans (avancés)

Mardi : 17 h 45 / 18 h 45

Adultes débutants

Mardi : 18 h 50 / 19 h 50

Eveil 4 - 6 ans

Mercredi : 10 h 30 / 11 h 30

8 - 10 ans

Mercredi : 14 h 15 / 15 h 15

10 - 13 ans (intermédiaires)

Mercredi : 15 h 20 / 16 h 20

12 - 15 ans

Mercredi : 16 h 30 / 17 h 30

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

16-18 ans (avancés)

Vendredi : 18 h 15 / 19 h 15

Étudiants

Vendredi : 19 h 15 / 20 h 15

Horaires susceptibles d'être modifiés
selon les disponibilités des inscrits.

Yoga flow

Nelly Païron

Tomber les épaules, tomber les mâchoires... laisser tomber tout ce qui plombe et reprendre confiance en ses appuis en cultivant sa terre intérieure, ainsi que son lien à la Terre et au Ciel. S'ancrer avec tendresse et persévérance pour s'alléger, redevenir pèlerins du souffle et se laisser inspirer... Avec Nelly, enseignante de Yoga certifiée par l'Ecole française de Yoga

Adultes / Ados

Lundi : 19 h 15 / 20 h 30

Yoga hatha traditionnel

Christiane Gasser

Pas de posture acrobatique dans le yoga traditionnel, mais des étirements très très simples qui étirent toute la chaîne neuro-musculaire du dos, qui déroulent toutes les articulations, masse, tonifie les organes, les viscères et libère notre Énergie Vitale.

Adultes / Ados

Mardi : 18 h / 19 h

Jeudi : 10 h / 11 h

Qi gong

Madeleine Henriot

Le Qi Gong, travail du souffle et de l'énergie, est un art énergétique chinois né il y a environ 5000 ans. Considéré comme une méditation en mouvement, cette gestuelle associe mouvements lents et exercices respiratoires en conscience. Le Qi Gong aide à préserver la santé ; il est accessible à tous.

À partir de 12 ans

Lundi : 18 h 15 / 19 h 30

Vendredi : 10 h 30 / 11 h 45

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 : 20 h 30 / 21 h 45

Cardio Boxing

Aurore Oliveira

Instructive sportive diplômée d'État

Le Cardio-Boxing est une discipline complète qui combine l'intensité d'une séance cardio à la technique de défense, sans aucun contact et accessible à tous les niveaux. Dynamique, accessible et stimulante, idéale pour renforcer votre endurance, tonifier votre corps, libérer les tensions accumulées et entretenir un système cardio-vasculaire sain.

Adultes / Ados

Mardi : 12 h 15 / 13 h 15

Samedi : 10 h 45 / 12 h

Étirement assouplissement

Aurore Oliveira

Le stretching, c'est l'art de libérer le corps et d'apaiser l'esprit tout en retrouvant plus de liberté de mouvement. Ensemble, nous travaillons sur la mobilité, l'assouplissement musculaire, l'amplitude articulaire, l'équilibre, la respiration.

Adultes / Ados

Mardi : 11 h / 12 h

Langues vivantes

Allemand

Audrey Grandemange

Vous avez toujours envie d'apprendre l'allemand ou souhaitez approfondir vos connaissances ? N'hésitez plus ! Dans une ambiance chaleureuse, vous apprendrez à maîtriser la langue de Goethe tout en vous familiarisant avec la culture des pays germanophones.

Adultes / Ados

Mardi : 18 h / 19 h 30 – Débutant (horaire modifiable si besoin)

Lundi : 18 h 45 / 20 h 15 – Intermédiaire

Lundi : 17 h / 18 h 30 – Confirmé

Anglais

Sam Hrawy

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 / Ados

Mardi : 16 h / 17 h 30

Mardi : 17 h 30 / 19 h

Mardi : 19 h / 20 h 30

Les groupes de niveaux seront fixés lors de la réunion d'information (p. 34)

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 / Ados

Lundi : 17 h / 19 h – Confirmé

Lundi : 19 h / 21 h – Perfectionnement

Mardi : 18 h / 20 h – Intermédiaire

Mercredi : 17 h / 19 h – Niveau très avancé

Mercredi : 19 h / 21 h – Faux débutant

Jeudi : 17 h / 19 h – Conversation

Jeudi : 19 h / 21 h – Niveau avancé

Pour les débutants, les horaires précis seront fixés lors de la réunion d'information (p.34)

Espéranto

Brigitte Guindollet

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 encore traduire des articles de revues, livres ou bandes dessinées.

Adultes / Ados / Enfants

Vendredi : 20 h / 23 h

Français

Association du Côté de Chez Nelson

Initiation au français niveau débutants à raison d'une heure et demie par semaine le mercredi matin de 10 h à 11 h 30

Adultes / Ados

Mercredi : 10 h / 11 h 30 – Débutant

Japonais

Yumi Lallemand

Si vous souhaitez apprendre le japonais pour un voyage, le JLPT (Japanese Language Proficiency Test), ou pour un éventuel projet d'avenir, venez aux cours de japonais à la MCL. Apprenez-le avec nous !

Adultes / Ados

Lundi : 17 h 30 / 19 h

Lundi : 19 h / 20 h 30

Mardi : 19 h / 20 h 30

Les groupes de niveaux seront fixés lors de la réunion d'information (p. 34)

Italien

Stefania Di Domenico

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 / Ados

Mercredi : 18 h 30 / 19 h 30 – Intermédiaire

Mercredi : 19 h 30 / 21 h – Confirmé

Pour les débutants, les horaires précis seront fixés lors de la réunion d'information (p.34)

Arabe

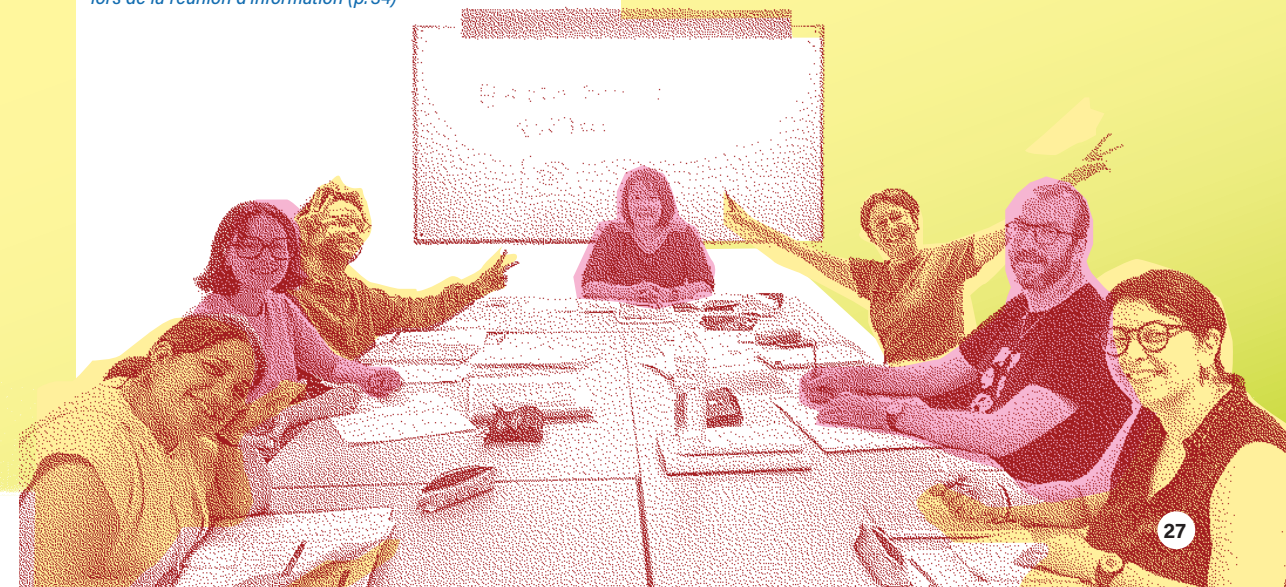
Découvrez l'arabe : une langue riche, vivante.

Apprenez l'alphabet, les bases de la conversation et la culture du monde arabe.

Un atelier convivial pour progresser à votre rythme.

Adultes / Ados

Jour et horaire : renseignement à l'accueil



Arts Plastiques et visuels – enfants

Sarasin

Diplômée Master dessinateur concepteur

Cet atelier propose une exploration des techniques (peinture, modelage, collage, dessin) sur des thématiques variées afin de développer l'imagination et la créativité chez les jeunes. Il offre également un début de réflexion sur nos goûts, nos préférences et l'importance de cultiver son univers personnel. Les enfants pourront améliorer à la fois leur technique et leur observation dans un cadre ludique et bienveillant.

Enfants de 7 à 12 ans

Mercredi : 14 h / 16 h

Arts Plastiques et visuels – ados

Sarasin

Cet atelier propose d'améliorer sa technique tout comme son observation sur des pratiques fondamentales du dessin pour permettre le développement d'un univers graphique personnel et singulier.

Que ce soit pour les rêveurs ou les déterminés, l'atelier permet d'aiguiser l'œil par l'observation, comprendre puis restituer sur papier.

Chacun pourra avancer à son rythme vers la direction qu'il souhaite.

Ados de 13 à 17 ans

Mercredi : 16 h 30 / 18 h 30

Dessin - modèle vivant

Sarasin

Pour amateur ou initié, cet atelier propose d'améliorer sa technique tout comme son observation via des séances avec un modèle vivant.

L'intervenante, diplômée en master dessinateur et concepteur, reprendra les fondamentaux académiques du dessin de nu tout en nous interrogeant sur leur importance, nos références et ce que l'on souhaite transmettre à travers nos productions. Ces moments permettent de pousser sa réflexion, échanger avec les autres et expérimenter les techniques adaptées, au rythme voulu.

Adultes

Mercredi : 18 h 45 / 20 h 45

8 séances / 1x par mois - renseignement à l'accueil

Dessins-peintures – adultes

Yvette Szakacs

Cet atelier d'arts plastiques s'adresse à tous les adultes, débutants comme confirmés. À travers différentes techniques artistiques — dessin, peinture, collage, modelage, techniques mixtes et expérimentations plastiques — les participants sont invités à découvrir de nouveaux savoir-faire et à enrichir leur pratique artistique. L'atelier favorise l'échange, la découverte et le plaisir de créer. Chacun avance à son rythme, accompagné par des conseils adaptés à son niveau et à ses projets.

Adultes

Lundi : 14 h 30 / 16 h 30

Jeudi 14 h 30 / 16 h 30

Calligraphie

Jeanine Sold

La calligraphie ne peut pas se réduire à de la « Belle Ecriture », elle met en œuvre tout un processus d'intégration du côté historique de la venue des écritures en allant à la rencontre de ceux qui ont créé les signes qui nous servent à communiquer tous les jours et du côté créatif de ceux qui les utilisent pour exprimer votre créativité en utilisant toutes sortes d'instruments comme les plumes, les calames, les pinceaux, etc... Et n'hésitez pas à venir un mardi matin, entre 10 h et 12 h pour voir comment le groupe travaille et que les idées et la bonne humeur circulent.

Tous niveaux

Adultes / Ados

Mardi : 10 h / 12 h

Et si tu créais un jeu ?

T. Etlicher, D. Bécrot, L. Morrin

Quoi de mieux pour découvrir ce qui se cache dans les coulisses de la création d'un jeu vidéo que d'en créer un, soi-même ? Arpentez les différents métiers indispensables à sa création en compagnie d'InnerVerse, un studio de développement de jeux vidéo !.

Pré-ados / Ados

9 à 16 ans

Vendredi : 18 h / 20 h

Mangas

Yann Barthélémy

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

À partir de 11 ans

Lundi : 19 h / 20 h 30 - Nouveaux

Mardi : 19 h / 20 h 30 - Anciens

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

– 8 cours mensuel

– Perfectionnement : mardi - mercredi - jeudi

14 h 30 à 16 h 30 & 18 h 30 à 20 h 30

– 2^e année : vendredi de 14 h 30 à 16 h 30 et de 18 h 30 à 20 h 30

– Débutants : renseignement à l'accueil

– Ateliers découvertes

Réunion d'information (p. 34)



Vitrail d'art - fusing

Agathe Vuibert

Pour un moment d'évasion et de convivialité venez découvrir l'art du Vitrail. Réalisez votre création sobre, stylisée ou figurative. L'animatrice Agathe Vuibert, professionnelle dans le vitrail sera là pour vous guider tout au long des cours. Ensemble réalisons vos projets.

Adultes

Un mercredi sur deux

Mercredi : 10 h / 12 h

Mercredi : 16 h / 18 h

Mercredi : 18 h / 20 h

Photographie et récits de l'intime

Léna Vaillant

Inspiré du livre « Une chambre à soi » de Virginia Woolf, cet atelier propose d'explorer photographiquement son lieu à soi. Qu'il soit physique, rêvé ou symbolique, il s'agira de s'interroger : est-ce que ce sont les présences, les objets, les odeurs, les murs, les souvenirs qui font un lieu ? À travers des expérimentations argentiques et numériques, des jeux photographiques et des balades collectives dans plusieurs lieux, nous appréhenderons les espaces sous des formes plurielles et sensibles. L'atelier propose un accompagnement pour construire sa propre série photo présentée lors de l'exposition de fin d'année.

Tous niveaux. Adultes / Ados

À partir de 16 ans

Un lundi sur deux : 19 h / 21 h

Trois samedis dans l'année : 14 h / 18 h

Dates communiquées à la rentrée

Masterclass cinéma

Association Cycl-One / Miaou Films

Vous souhaitez apprendre à réaliser un court-métrage de qualité professionnelle ? La CinémaS Masterclass est faite pour vous ! Apprenez comment organiser un tournage de A à Z, réaliser et monter votre film en 5 samedis et repartez avec un court-métrage de fiction abouti ! Cet atelier est encadré par les associations de production audiovisuelle Cycl-one et Miaou Films.

Ouvert à tous

5 samedis : 9 h / 17 h

À partir de 15 ans et adultes

Pour en savoir plus : réunion d'information (p.34)

Réalise un clip musical

Association Cycl-one / Miaou Films

Cet atelier invite les jeunes de 10 à 17 ans à créer une chanson puis à la transformer en clip musical. En groupe, ils écrivent les paroles, enregistrent la chanson, imaginent la mise en scène et utilisent leurs propres smartphones pour filmer et monter les images du clip. Cet atelier permet aux participants d'expérimenter deux pratiques artistiques en un atelier.

Jeunes de 10 à 17 ans

Mercredi : 13h30 / 16 h30

Stage 1 - 6 séances

7 + 14 octobre / 4 + 17 novembre / 2 + 16 décembre 2026

Stage 2 - 6 séances

Dates à définir entre janvier et avril 2027

Les deux stages sont indépendants.



Scrabble

Debreilly Emmanuelle

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

Adultes / Ados / Enfants (À partir de 9 ans)

Mercredi : 14 h 30 / 17 h

Samedi : 14 h 30 / 17 h

Stage d'écriture

Frédéric Fischer

Créer une impulsion créative.

Trois séances pour relancer votre écriture. Pas de théorie, pas de contraintes écrasantes : des exercices courts, des déclencheurs variés (images, sons, contraintes formelles) pour faire jaillir le texte. Chaque session propose un nouveau point de départ. Vous écrivez, vous lisez à voix haute, vous recevez des retours. L'objectif : retrouver le plaisir d'écrire sans attendre l'inspiration.

Dimanche 24 janvier, 11 avril, 6 juin

Inscription sur les 3 dates conseillées, mais pas indispensable

Atelier informatique Excel, Google Sheets, et autres

Frédéric Schuh

Besoin de dompter Excel ou Google Sheets sans prise de tête ? Rejoignez notre atelier de 2 heures pour une immersion ludique et bienveillante où l'on avance ensemble, clic après clic. Grâce à une méthode pas-à-pas jalonnée de petits exercices théoriques et de cas concrets, le tableur devient un terrain de jeu accessible à tous.

Tout public

Vendredi : 19 h 30 / 21 h 30

Stage 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.

Les Samedis : 10 h / 14 h (+ 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 6 décembre : « Menus de fêtes »

Samedi 10 janvier : « Délices et vertus des céréales »

Samedi 14 mars : « La lacto-fermentation, choucroute et tant d'autres »

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

Samedi 9 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 »

Adultes / Ados

1 stage à thème :

35 € *l'atelier (sans adhésion)

2 stages à thème :

66 €* l'atelier (sans adhésion)

5 stages à thème :

160 €* l'atelier (adhésion incluse)

*dont fournitures et repas dégustés sur place

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 : 14 h / 15 h - Spécial débutant

Jeudi : 14 h / 16 h 45

Infos pratiques & conditions générales

Adhésion

- L'adhésion, obligatoire, est valable du 1^{er} septembre au 31 août.
Son montant est de 20 € et de 40 € pour les associations et les collectifs.
- 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 des activités hebdomadaires est calculée sur la base du calendrier scolaire avec un minimum de 30 séances annuelles.
- Les activités sont proposées par des professionnels, 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 :
 - De novembre à juillet 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 Child

Vice-Présidente

Marie Bragard

Vice-présidente

Isabelle Billon

Trésorier

Marc Liebel

Vice-trésorier

Eric Fritsch-Renard

Secrétaire

Jean-François Toneatti

Secrétaire-Adjointe

Françoise Amet

Asseseurs

Audrey Bertrand

Véronique Gargiulo

Cécile Dureau

Membres élus

Alexandra Gerard

Benoît Castelain

Sylvie Poix

Équipe permanente

Directrice

Alexandra Dubourdieu

Accueil & Secrétariat

Nina Daraio

Chargé de Communication

Julien Cuttitta

Médiation culturelle

Gaëlle Saudrais Carre

& coordination artistique

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 Secrétariat de l'association : info@mclmetz.fr

ACTIVITÉS	ENFANTS	ADOS	ADULTES	TARIFS	RÉUNIONS D'INFORMATION
Atelier solfège ✱	X	X	X	90 €	Renseignement à l'accueil
Allemand		X	X	290 €	Lundi 14 septembre /18h30
Anglais		X	X	290 €	Mardi 15 septembre /17h30
Arabe ✱		X	X	290 €	Renseignement à l'accueil
Arts plastiques et visuels / enfant ✱	X			290 €	Mercredi 16 septembre /18h
Arts plastiques et visuels / ado ✱		X		310 €	Mercredi 16 septembre /18h
Atelier création jeux vidéo ✱		X		420 €	Vendredi 18 septembre /18h
Batterie		X	X	580 €	Vendredi 18 septembre /19h
Café théâtre			X	325 €	Lundi 14 septembre /19h19
Café théâtre			X	370 €	Lundi 14 septembre /19h19
Calligraphie		X	X	370 €	Mardi 15 septembre /10h
Cardio boxing ✱		X	X	340 €	Mardi 15 septembre /12h15
Chant		X	X	360 €	Mercredi 16 septembre /19h
Chorale annuelle	X	X	X	230 €	Mercredi 16 septembre /19h
Chorale stage / adulte ✱			X	30 € 1 stage 90€ les 3	Mercredi 16 septembre /19h
Chorale stage / parent-enfant ✱		X	X		
Cinéma Masterclass		X	X	300 €	Vendredi 18 septembre /18h
Conférence Histoire de l'Art	X	X	X	Prix libre et conscient	
Danse moderne	X	X	X	185 €	Vendredi 18 septembre /18h30
Danse moderne Famille (tarif réduit 2 pers.)	X	X	X	220 €	Vendredi 18 septembre /18h30
Dessin - modèle vivant ✱			X	30€ 1 séance 185€ les 8	Mercredi 16 septembre /18h45
Dessin peinture			X	375 €	Mercredi 16 septembre /16h
Espagnol		X	X	390 €	Jeudi 17 septembre /19h
Espéranto	X	X	X	15 €	Vendredi 18 septembre /20h
Étirement assouplissement ✱		X	X	320 €	Mercredi 16 septembre /18h15
Français		X	X	Adhésion	Mercredi 16 septembre /10h
Guitare	X	X	X	580 €	Lundi 14 septembre /18h
Ikebana			X	200 €	Vendredi 18 septembre /17h

Toutes les réunions d’informations se dérouleront à la MCL au 36 rue St-Marcel

ACTIVITÉS	ENFANTS	ADOS	ADULTES	TARIFS	RÉUNIONS D'INFORMATION
Informatique ✱	X	X	X	40 €	Jeudi 17 septembre /19h30
Italien		X	X	290 €	Mercredi 16 septembre /18h
Japonais		X	X	290 €	Lundi 14 septembre /17h30
Mangas		X	X	240 €	Lundi 14 septembre /19h
MAO		X	X	580 €	Lundi 14 septembre /18h30
Mime corporel	X	X	X	160 €	Samedi 19 septembre /15h
Photographie et récits de l'intime		X	X	295 €	Lundi 14 septembre /19h
Piano	X	X	X	580 €	Mercredi 16 septembre /19h
Pilates / Anne Hypolite		X	X	320 €	Jeudi 17 septembre /10h30
Pilates / Aurore Oliveira ✱		X	X	320 €	Mercredi 16 septembre /18h15
Qi gong		X	X	320 €	Lundi 14 septembre /18h
Réalise un clip musical ✱	X	X		180 €	Mercredi 16 septembre /14h
Salsa cubaine			X	350 €	Lundi 14 septembre /20h
Scrabble	X	X	X	15 €	Mercredi 16 septembre /18h
Stage cuisine végétarienne		X	X	35€/ 66€/ 160€	Renseignement à l'accueil
Stage d'écriture ✱			X	60 €	Samedi 19 septembre /15h
Stage de théâtre - L'art du lâcher prise ✱			X	140€/ le W-E	Samedi 19 septembre /15h
Stage de théâtre - Dialogue amoureux ✱			X	50 €	Samedi 19 septembre /15h
Stage de théâtre parents / enfants ✱	X	X	X	140€/ 3 dates	Samedi 19 septembre /15h
Stage de théâtre Monologue ✱			X	15 €	Samedi 19 septembre /15h
Stages artistiques jeunes publics / vacances	X	X		85€ 65€ tarif famille	
Tarot			X	15 €	Vendredi 18 septembre /14h
Théâtre / adultes ✱			X	530 €	Jeudi 17 septembre /19h15
Théâtre / enfant	X			295 €	Mercredi 16 septembre /15h
Théâtre pré-ados	X	X		345 €	Mercredi 16 septembre /15h30
Théâtre ados		X		350 €	Mercredi 16 septembre /16h
Ukulélé ✱	X	X	X	280 €	Lundi 14 septembre /19h
Vitrail d'art - fusing		X	X	265 €	Mercredi 16 septembre /18h
Yoga flow		X	X	320 €	Lundi 14 septembre /18h15
Yoga hatha traditionnel		X	X	320 €	Mardi 15 septembre /18h

✱Nouvelles activités

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).

Maison
de la culture
et des loisirs
2026 – 2027

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



by artmosis