

LA
ROUETTE
MJC



CORPS-NUDS





VIVE LA MJC ET LA REPRISE DES ACTIVITÉS !

Vous l'attendiez tous et toutes, voici la nouvelle plaquette des activités proposées par notre association pour la saison 2025/2026.

Vous retrouverez dans cette plaquette les spectacles et les initiatives, vos activités habituelles ainsi que de nouvelles propositions pour une bonne dose de culture : la reprise des conversations en anglais, la danse en ligne, la danse africaine, des ateliers d'écriture, le « movement flow », un atelier marionnette et illustration, un café couture et la mise en place de cours de français à destination des adultes, dispensés par un groupe de bénévoles.

Bonne nouvelle également, nous ajustons pour la deuxième année nos tarifs afin de les rendre plus accessibles aux faibles revenus. De plus, si vous bénéficiez de la carte « Sortir ! » vous pourrez l'utiliser pour réduire le coût de vos activités.

Suite au sondage réalisé en mars/avril dernier, vous êtes plus de 80 adhérents à démontrer votre attachement à la MJC et à confirmer votre grande satisfaction à toutes les propositions.

Nous espérons vous voir toujours plus nombreux à profiter de l'association et de notre engagement au quotidien pour la faire vivre, perdurer et se développer. Bonne reprise et longue vie à la MJC !

Les bénévoles du Bureau

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Isabelle Dole

Secrétaire : Mayalen Goust

Secrétaire adjointe : Christèle Bénis

Trésorière : Elise Begos

Trésorière adjointe : Christine Bannier

Membres du CA : Pascal Abhervé, Sophie Arhimann, Virginie Bonneau, Amandine Brunet Marie-Laure Curmi, Céline Duval, Annie Geffard, Jérôme Gerbaud, Emellyne Robert, Hélène Yven.

Membres de droit : Stéphanie Arnaud et Vincent Sevaer (Mairie), André Roussel (Fédération Régionale des MJC- Bretagne et Pays de la Loire).

ÉQUIPE PROFESSIONNELLE PERMANENTE

Coordinatrice générale :

Pauline Durand

02 99 44 01 58

pdurand.larouettemjc@gmail.com

Animatrice socioculturelle :

Morgane Rochefeuille

07 49 26 10 11

anim.larouettemjc@gmail.com

**Assistante administrative
et comptable** :

Allison Morisson

02 99 44 01 58

compta.larouettemjc@gmail.com

Et toutes et tous les intervenant·es
professionnel·les ou bénévoles des
activités hebdomadaires



INSCRIPTIONS aux activités hebdomadaires

La MJC met en place la tarification solidaire et vous demande au préalable de fournir votre QF (Quotient Familial) ou votre dernier avis d'imposition. Si vous n'avez ni l'un ni l'autre, la tranche tarifaire la plus haute sera appliquée.

- À partir du 8 juillet : fournir le QF
- À partir du mardi 26 août à 10h : Inscriptions sur internet ou à la MJC

Mode de paiement : chèques (possibilité d'échelonner en 3 fois), chèques vacances, carte Sortir ! (se rendre au CCAS pour son obtention), Carte Bancaire, Pass Sport (uniquement pour le Judo), espèces (en totalité), en ligne (ne prend pas la carte virtuelle). Pour participer aux activités hebdomadaires, **l'adhésion à la MJC est nécessaire**, valable un an.

Tranche de Quotient Familial		A	B	C	D	E
1	$QF \leq 500 \text{ €}$	21 €	88 €	108 €	128 €	144 €
2	$501 \text{ €} \leq QF \leq 750 \text{ €}$	23 €	99 €	122 €	144 €	162 €
3	$751 \text{ €} \leq QF \leq 1000 \text{ €}$	26 €	110 €	135 €	160 €	180 €
4	$1001 \text{ €} \leq QF \leq 1250 \text{ €}$	27 €	113 €	139 €	165 €	185 €
5	$1251 \text{ €} \leq QF \leq 1500 \text{ €}$	28 €	117 €	143 €	170 €	191 €
6	$1501 \text{ €} \leq QF \leq 2000 \text{ €}$	29 €	121 €	149 €	176 €	198 €
7	$QF > 2001 \text{ €}$	29 €	124 €	153 €	181 €	203 €

DÉBUT DES ACTIVITÉS

À partir du **15 septembre 2025** hors vacances scolaires et jours fériés. Entre 28 et 32 séances sont assurées dans l'année. Deux séances d'essai sont possibles pendant un mois si le dossier est complet et réglé. La MJC se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant ou de les déplacer exceptionnellement, de remplacer un intervenant si besoin. Vous pouvez intégrer une activité en cours d'année sous réserve de places disponibles, le règlement se fera entièrement avant janvier ou au prorata à partir de janvier.

REMBOURSEMENT

Le remboursement d'une activité peut s'effectuer pour raison médicale ou en cas de mutation professionnelle, sur justificatif. Il sera effectué au prorata des séances non pratiquées à partir de janvier. Dans tous les cas, l'adhésion ne sera pas remboursée.

ÊTRE ADHÉRENT·E

Être adhérent·e, c'est faire partie d'une organisation associative pour laquelle nous partageons des valeurs, ici de l'éducation populaire, du vivre et faire ensemble, de l'expression sous toutes ses formes dans un esprit de solidarité.

Moyennant une cotisation annuelle de 7€ (mineur·es) ou 18€ (majeur·es), l'adhésion permet de pratiquer une activité, d'agir en votant lors de l'Assemblée Générale, de prendre part aux décisions en étant élu·e au Conseil d'Administration et de bénéficier de réductions aux spectacles, festivités et location de la MJC. Une partie de l'adhésion sert à financer notre affiliation à la Fédération Régionale des MJC de Bretagne et Pays de la Loire.



ÊTRE BÉNÉVOLE



© Elisabeth Guérin

Si un projet vous plaît et que vous souhaitez donner de votre temps, faites-le nous savoir !
Nous recherchons toujours des personnes pour nous aider dans des domaines très divers, ponctuellement ou tout au long de l'année. Nous serons ravis de vous accueillir.

LOUER LA SALLE DE LA MJC

La MJC met à disposition la grande salle sur les périodes de week-end, voire en semaine selon les disponibilités. Elle comprend une scène avec sono et deux micros, un bar, une cuisine avec frigo, lave-vaisselle (vaisselle non fournie), des chaises et tables. Capacité 100 places assises.

Tarif préférentiel pour les adhérent·es.

Gratuit pour les associations cornusiennes.



Au fil des ans, plusieurs collectifs se sont créés pour se retrouver et organiser des événements, des actions solidaires, culturelles ou artistiques. Alors si vous voulez rencontrer des nouvelles personnes ou vous investir dans des projets partagés ou en créer d'autres, n'hésitez pas à venir vers nous ! La MJC est un lieu qui peut vous soutenir dans sa réalisation.

BAROQUETTE

Depuis 2 ans, le café associatif organise des soirées festives certains vendredis soir sur des thématiques très variées !

GROUPE CULTURE

Prospecter, préparer et mettre en place les futurs spectacles : les bénévoles s'organisent tous les deux mois pour imaginer la programmation artistique et culturelle de la MJC.

PAUSE FAMILLE

Initiée par des parents bénévoles pour porter une réflexion avec ou sans intervenants sur le rôle de parents. Sont également organisés des ateliers, des sorties, des conférences...

COLLECTIF TOUCHÀTOUT

Touchàtout, qui a fêté ses 10 ans en 2024, réunit chaque vendredi après-midi entre 5 et 40 jeunes retraités autour de sorties culturelles, d'ateliers créatifs, visites du patrimoine ou simplement autour d'un café pour discuter dans un esprit d'échange et de convivialité.

COURS DE FRANÇAIS



Depuis début 2025, des bénévoles donnent des cours de français aux personnes allophones (dont le français n'est pas la langue maternelle) tous les jeudis de 9h45 à 11h15 à la MJC. Un système de garde d'enfant est proposé pour permettre à toutes et tous de participer à ces temps de rencontre et d'apprentissage.

COLLECTIF ENVIRONNEMENT

Nouvellement créé, ce collectif de bénévoles souhaite mettre en place des actions de sensibilisation à l'environnement tout au long de l'année, à la MJC ou à l'extérieur avec les associations locales, les écoles et les services de la ville de Corps-Nuds qui le souhaitent. Et pourquoi pas imaginer un temps festif au printemps ?

FORUM DES ASSOCIATIONS

Vendredi 5 septembre
18h30-21h 9 Salle des sports



DANSE

FAV - FÊTE AU VILLAGE

Vendredi 26 septembre - À partir de 19h

Pour les amoureux de la danse et de la musique d'Afrique de l'Ouest, la FAV partage au plus grand nombre son amour des rythmes mandingues !

Organisé par le BARouette et le collectif « Fête au village »
Buvette et restauration sur place - Tout public





EXPOSITION LE TATOUAGE DANS TOUS SES ÉTATS !

Avec K-Rennes

**Du 30 septembre
au 28 novembre 2025**

La municipalité de Corps-Nuds et la Rouette MJC s'associent pour vous proposer un parcours photo autour de deux expositions. À la MJC, venez découvrir les œuvres de l'artiste tatoueuse cornusienne K-Rennes, sur le tatouage thérapeutique « Le corps en mémoire ». Par le regard de l'artiste et de son objectif, venez découvrir les témoignages écrits et sonores qui accompagnent les photographies.

*Accueils de classes (à partir du CE) des
écoles de Corps-Nuds avec visite et
création d'œuvres collectives
Ateliers de tatouages éphémères,
calligraphie et dessin pendant la durée
des expositions*

STAGE ATELIER MARIONNETTE PORTÉE

Avec Rocío Araya

**Samedis et dimanches 4 et 5
octobre, 22 et 23 novembre,
de 10h à 18h**

Une marionnette portée est une marionnette à qui l'on prête notre bras et nos jambes, les corps se mélangeant pour ne faire qu'un. Sur deux week-ends venez en fabriquer une en terre, thermoplastique et en mousse.

*Inscription et adhésion obligatoires.
Prévoir son déjeuner - Adultes dès 16 ans*



© Laura Severi

STAGE ATELIERS D'ÉCRITURE

*Avec les artistes Laure
Catherin, Méliné Ter Minassian
et Juliette Rousseau*

**Samedis 11 octobre, 17 janvier
et 7 mars de 10h à 13h**

Venez vous essayer au jeu d'écriture sur trois sessions avec trois autrices différentes et vous initier à la mise en voix de votre texte. Aucun prérequis n'est demandé pour ces ateliers, juste l'envie d'écrire.

*Inscription et adhésion obligatoires
pour les 3 séances - Adultes dès 16 ans*



THÉÂTRE D'IMPRO THE DATE

Par la troupe La Serpe

Vendredi 17 octobre
19h : ouverture du bar
20h30 : spectacle

La Serpe, troupe d'improvisation de comédien·nes amateur·es vous propose le spectacle « The Date » : un rendez-vous avec le public, avec un invité cornusien pour vivre une nouvelle expérience théâtrale.

Soirée organisée par le BARouette.

CINÉMA LE MOIS DU FILM DOCUMENTAIRE

Vendredi 14 novembre - 20h

Projection d'un film documentaire en présence du·de la réalisateur·ice.



© Laurent Tachet



THÉÂTRE ET CLOWN LES AUTRES MONDES

Compagnie
Les échappés du bal
Mise en scène,
Tiphaine Corre

Vendredi 28 novembre - 20h30

« Les Autres Mondes » est un spectacle sur le handicap, imaginé pour petits et grands. On aborde l'autisme, la trisomie et les troubles psychiques à travers trois personnages attachants qui vivent leur vie d'enfants avec leurs attentes et leurs inquiétudes, leurs joies et leurs peines.

Spectacle aussi proposé aux écoles de Corps-Nuds l'après-midi
Tout public en famille à partir de 5 ans

PROJET ARTISTIQUE AUTOUR DU THÉÂTRE

Compagnie
Les échappés du bal
Janvier - Février

Les enfants d'une classe de l'école Jacques-Yves Cousteau de Corps-Nuds participeront à un projet autour du théâtre avec la Compagnie Les Echappés du bal. Compagnie que nous retrouverons cette année à plusieurs reprises à la MJC.

Un spectacle sera présenté aux autres élèves de l'école.

EXPOSITION TOUCHÀTOUT Vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18 janvier

Le collectif Touchàtout vous invite à visiter l'exposition des œuvres réalisées par les membres du groupe : peinture, sculpture, vannerie..

Vernissage samedi 17 janvier.

CONTES & CALETTES SOIRÉE BEFORE FEST NOZ

Vendredi 30 janvier
À partir de 19h

Réservez votre week-end pour faire honneur à la Bretagne ! Soirée contes, galettes et initiation à la danse bretonne pour vous perfectionner avant le Fest Noz du lendemain.

Soirée organisée par le BARouette.

MUSIQUE & DANSE FEST NOZ

Samedi 31 janvier - 20h

Venez écouter et danser sur les airs traditionnels du Bagad Kadoudal de Vern-sur-Seiche et d'autres groupes de musique bretonne.

*Un stage de danses sera proposé
ce même jour par
le Cercle Celtique de Rennes.*



THÉÂTRE GESTUEL MONA MONA

*Compagnie Le Théâtre des
Silences. Mise en scène,
Gwenola Lefeuvre*

Samedi 7 février - 20h30

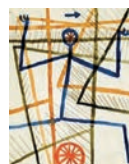
Sur scène, attablée, Mona, quatre-vingt ans environ, prépare une soupe en écoutant sur un magnétophone des enregistrements qu'elle a pris sur le vif durant sa vie entière. Sur chaque cassette, elle redécouvre des bouts de son existence, comme autant de films sans l'image. À travers ce journal intime sonore et théâtral, défile aussi l'histoire de ceux qui ont compté dans sa vie, voix singulières portées par quatre comédiens.

À Partir de 10 ans

THÉÂTRE TROUPE CÔTÉ JARDIN ESPÈCES MENACÉES

*De Ray Cooney. Mise en
scène, Pierrick Jarnault*

Les 6, 7, 8, 13, 14 et 15 mars



Le jour de son anniversaire, Yvon échange par mégarde sa mallette de comptable contre

celle d'un inconnu dans le RER et y découvre des millions. Il décide aussitôt de s'envoler pour Buenos Aires, en Argentine, afin d'y commencer une nouvelle vie au soleil. Mais c'est sans compter sur le refus obstiné de sa femme, les intrusions successives d'un couple d'amis inopportuns, d'un policier douteux, d'un commissaire tatillon, d'un chauffeur de taxi irascible, et l'arrivée d'un tueur bien décidé à récupérer son dû...

Tout public

ÉVÉNEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL ATOUT'ÂGE

Vendredi 13 et samedi 14 mars

Rendez-vous le vendredi pour une grande dictée décalée avec les écoles et les seniors puis le samedi pour un bel après-midi festif et convivial à partager en famille.

Organisé avec différentes structures associatives et municipales de Corps-Nuds



VIE ASSOCIATIVE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MJC

Vendredi 27 mars à 18h30

EXPRESSION LIBRE SCÈNE OUVERTE

Vendredi 27 mars après l'AG

Avis aux talents locaux artistes et musicien·nes amateur·es ! Que ce soit de la musique, du DJing, de la lecture, du stand-up, de la danse ou du théâtre, soyez les bienvenus pour vous représenter sur la scène de la MJC.

TEMPS FORT SPORT, CULTURE & ENVIRONNEMENT

Au printemps

Avec les associations locales, les écoles et les services de la ville de Corps-Nuds qui le souhaitent, nous vous proposons de participer à ce temps fort rassembleur pour parler de la nature à travers différentes activités.

- Rallye ou escape game géant
- Exposition
- Ateliers
- Film documentaire



© Elisabeth Guérin

ÉVÈNEMENT FÊTE DE L'ÉTÉ FEU DE LA SAINT-JEAN

En juin

Moment privilégié pour faire la fête autour d'un grand feu de joie traditionnel avec des spectacles, des ateliers, une fanfare, de la danse, une buvette et de quoi se restaurer !

CORPS-NUDS PLACE PRÉPARE TES PIEDS, ÇA VA CLAQUER !

Vendredi 26 juin - 19h

Viens vivre une soirée pas comme les autres, où les tongs sont à l'honneur ! Ambiance plage, ça va sentir le sable chaud, cocktails colorés et musique qui sent bon le soleil.

Au programme :

- **Défilé de tongs** : montre-nous tes plus belles paires, du kitch au chic
- **Concert & DJ set** : des rythmes tropicaux remixés avec de vrais sons de claquements de tongs !
- **Dancefloor tong-friendly** : viens faire claquer tes tongs en rythme !
- **Dress code** : tongs obligatoires. Tenue de plage vivement recommandée.
- **L'été commence ici**, et il commence en tongs !

Soirée organisée par le BARouette

RÉSIDENCE DE TRAVAIL ARTISTES EN RÉPÉTITION

La MJC accueille des équipes artistiques en résidence de travail sur une semaine au plateau tout au long de l'année pendant les vacances. Ces résidences permettent de soutenir les artistes, de les rencontrer et découvrir leur univers.

- **Vacances d'octobre**
Compagnie Füt Füt pour le travail de création du spectacle « Fione Corosit ».
- **Vacances de décembre**
Compagnie Alice M. pour la création du spectacle « Le Balcon où la solitude d'être exactement équivalent à tout autre » du Balcon de Jean Genet.
- **Vacances de février**
Compagnie Les échappés du bal pour la création du spectacle « Le Radeau des Cimes ».

ATELIER D'ÉVEIL

MORGANE ANIMATRICE DE LA MJC

LES MERCREDIS MATINS 9H30-11H30 ♣ MJC

À partir du 24 septembre, La Rouette MJC accueille les tout-petits et leurs parents dans un espace aménagé de jeux libres pour profiter d'un moment avec son enfant en dehors de chez soi et pour rencontrer d'autres familles. Une activité thématique est proposée une fois par mois.

L'accès est libre, gratuit et sans inscription (sauf activités à thème)



LA PAUSE FAMILLE



La Pause Famille est un collectif de parents bénévoles soutenu par la MJC qui organise des actions en famille ou non tout au long de l'année : café des parents, ateliers parents/enfants, sorties en famille, bibliothèque partagée, conférences...

RÉSEAU PARENTALITÉ

Avec les structures éducatives de Corps-Nuds comme les associations de parents d'élèves, les écoles, l'accueil de loisirs, le Relais Petite Enfance, les crèches de Corps-Nuds, le QG, la MJC propose des temps d'échanges et de rencontres autour de thématiques variées : les écrans, l'éducation à la vie affective et relationnelle et à la sexualité, le harcèlement... en vue de répondre à des problématiques et questionnements de parents et de professionnels.

SEMAINE DE LA PETITE ENFANCE

La MJC participe à cette semaine proposée à l'échelle nationale en mars et pilotée par le RPE (Relais Petite Enfance) de Corps-Nuds avec des activités spécifiques, des expositions ou encore des goûters rencontres.

SCÈNE OUVERTE

VENDREDI 27 MARS 9 MJC

Vous avez un talent et/ou jouez d'un instrument ? Cette soirée est l'occasion de partager votre passion sur la scène de la MJC avec le collectif du BARouette. **N'hésitez pas à nous faire des propositions !**



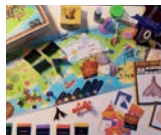
STAGES DE PRATIQUES ARTISTIQUES

VACANCES SCOLAIRES 9 MJC

À chaque période de vacances scolaires, la MJC propose des stages autour d'une pratique en collaboration avec l'ALSH et le QG : marionnettes, graff végétal, danse, bleach sur tee-shirt... **Vos idées sont les bienvenues !**



K'EST-CE T'EN SEXE ?



Le jeu « K'est-ce t'en Sexe » est un jeu de plateau collaboratif à destination des jeunes à partir de 15 ans.

Avec bienveillance, il permet d'engager des discussions liées à la sexualité et à la vie affective. Vous avez des questions sur ces thématiques ? Morgane, animatrice à la MJC se propose d'organiser avec vous des séances sur mesure n'importe quand dans l'année.

Séances programmées en petit groupe à la MJC ou en collaboration avec les établissements scolaires

AVEC LES SCOLAIRES



En lien étroit avec les établissements scolaires (écoles de Corps-Nuds, le collège Jean Monnet, la MFR de Janzé et le lycée Jean-Marie de

La Mennais de Retiers), **la MJC propose des spectacles et des actions culturelles avec les artistes accueillis dans l'année dans une approche d'éducation artistique et culturelle.** Ces projets sont construits avec les équipes pour permettre aux élèves de découvrir de nouvelles œuvres, de développer son esprit critique, de rencontrer l'expression et la création artistique.

ACTIVITÉS 2025/2026

BÉBÉ ET PARENTS	ATELIERS D'ÉVEIL	MERCREDI	9H30-11H30	MJC	GRATUIT, SANS INSCRIPTION
4-5 ANS	BABY JUDO	MARDI	17H-18H	DOJO	TARIF C
4-6 ANS	DANSE MODERNE	MERCREDI	17H-17H45	MJC	TARIF C
5-6 ANS	JUDO MINI POUSSINS	VENDREDI	17H-18H	DOJO	TARIF C + 46€ LICENCE
5-7 ANS	ARTS PLASTIQUES	MERCREDI	15H15-16H15	MJC	TARIF E
6-8 ANS	JUDO POUSSINS	MARDI ET VENDREDI	18H-19H	DOJO	TARIF C + 46€ LICENCE
6-10 ANS	CIRQUE	MERCREDI	17H15-18H15	DOJO	TARIF E
6-9 ANS	ROLLER	MERCREDI	14H30-15H45	S. DES SPORTS	TARIF C
7-10 ANS	DANSE MODERNE	MERCREDI	16H-17H	MJC	TARIF C
7-10 ANS	THÉÂTRE	JEUDI	16H45-17H45	MJC	TARIF C
8-14 ANS	ARTS PLASTIQUES	MERCREDI	16H30-18H	MJC	TARIF E
8-15 ANS	HIP HOP	MERCREDI	14H-15H	MJC	TARIF C
9-17 ANS	JUDO BENJAMINS ET MINIMES	MARDI ET VENDREDI	19H-20H30	DOJO	TARIF C + 46€ LICENCE
10-14 ANS	ROLLER	MERCREDI	15H45-17H	S. DES SPORTS	TARIF C
11-14 ANS	THÉÂTRE	JEUDI	17H45-19H	MJC	TARIF C
11-15 ANS	DANSE MODERNE	MERCREDI	15H-16H	MJC	TARIF C
14-18 ANS	THÉÂTRE	JEUDI	19H-20H30	MJC	TARIF C
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	DANSE AFRICAINE	LUNDI	19H30-20H30	MJC	TARIF D
À PARTIR DE 15 ANS ET ADULTES	ATELIER ILLUSTRATION	MARDI (10 SÉANCES)	19H-21H	MJC	TARIF C
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	STEP	LUNDI	19H30-20H30	HUBERDIÈRE	TARIF C – DÉGRESSIVITÉ À PARTIR DE 2 COURS
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	RENFORCEMENT STRETCHING	LUNDI	20H30-21H30	HUBERDIÈRE	TARIF C – DÉGRESSIVITÉ À PARTIR DE 2 COURS
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	GYM DYNAMIQUE	MERCREDI	19H30-20H30	HUBERDIÈRE	TARIF C – DÉGRESSIVITÉ À PARTIR DE 2 COURS
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MERCREDI	20H30-21H30	HUBERDIÈRE	TARIF C – DÉGRESSIVITÉ À PARTIR DE 2 COURS
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	YOGA	JEUDI JEUDI JEUDI	17H45-19H 19H-20H15 20H15-21H30	DOJO DOJO DOJO	TARIF E

À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	PILATES	LUNDI LUNDI LUNDI MERCREDI	12H15-13H15 17H20-18H20 18H20-19H20 9H-10H	DOJO MJC MJC HUBERDIÈRE	TARIF D
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	YOGA DOUX	LUNDI	10H15-11H30	DOJO	TARIF E
ADULTES	DANSE EN LIGNE	LUNDI	14H-16H	MJC	TARIF D
ADULTES	ANGLAIS CONVERSATION	LUNDI	18H30-19H30	QG	TARIF D
ADULTES	DANSE BRETONNE ET MUSIQUE TRADITIONNELLE	LUNDI	20H30-22H	MJC	TARIF A
ADULTES	GYM DOUCE	MARDI	14H30-15H30	MJC	TARIF C
ADULTES	COMPOSITION FLORALE	5 MARDIS DANS L'ANNÉE	18H45-20H15	ANCIEN QG	TARIF C
ADULTES	THÉÂTRE D'IMPROVISATION	MARDI	19H-20H30	MJC	TARIF D
ADULTES	THÉÂTRE	MARDI	20H30-22H30	MJC	TARIF D
ADULTES	MOVEMENT FLOW	MERCREDI	12H15-13H30	MJC	TARIF D
ADULTES	ATELIER DE FRANÇAIS	JEUDI	9H45-11H15	MJC	GRATUIT, SANS INSCRIPTION
ADULTES	TROUPE DE THÉÂTRE CÔTE JARDIN	JEUDI	20H30-22H30	MJC	TARIF A
ADULTES	CHORALE HARMONYSE	JEUDI	19H15-20H45	HUBERDIÈRE	TARIF B
ADULTES	ATELIER TOUCHATOUT	VENDREDI	14H-16H30	MJC	TARIF A
ADULTES	CUISINE VÉGÉTARIENNE	5 VENDREDIS DANS L'ANNÉE	19H-22H30	MJC	TARIF D
ADULTES	CŒNOLOGIE	5 VENDREDIS DANS L'ANNÉE	20H30-22H30	MJC	TARIF B
ADULTES	ATELIER D'ÉCRITURE	3 SAMEDIS DANS L'ANNÉE	10H-13H	MJC	TARIF A
ADULTES	CAFÉ COUTURE	10 SAMEDIS DANS L'ANNÉE	14H-16H30	ANCIEN QG	TARIF A
ADULTES	RANDONNÉE	LES 1ERS SAMEDIS ET 3ÈMES DIMANCHES DE CHAQUE MOIS	HORAIRE DÉFINIS AVEC LES ADHÉRENTS	RDV MJC	TARIF A
ADULTES	MARIONNETTE PORTÉE	2 WEEK-ENDS	10H-18H	MJC	TARIF E

JUDO

DAVID LOSSOUARN

Véritable sport éducatif, le judo permet à chacun·ne de devenir plus adroit·e, plus souple mais aussi d'apprendre à respecter les règles, de découvrir l'entraide, d'évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

MARDI / 17H - 18H

BABY JUDO (2020 ET 2021 DÉBUTANT·ES)

📍 **DOJO PÔLE ENFANCE**

TARIF C

VENDREDI / 17H - 18H

MINISPOUSSINS (2019 CONFIRMÉ·E ET 2020)

📍 **DOJO PÔLE ENFANCE**

TARIF C

+ 46 € de licence

MARDI ET VENDREDI / 18H - 19H

POUSSINS (2018/2017/2016)

📍 **DOJO PÔLE ENFANCE**

TARIF C

+ 46 € de licence

MARDI ET VENDREDI / 19H - 20H30

BENJAMINS/MINIMES (À PARTIR DE 2015)

📍 **DOJO PÔLE ENFANCE**

TARIF C

+ 46 € de licence



La Rouette MJC
est affiliée
au dispositif
Pass Sport
pour le judo.

ROLLER

CHRISTOPHE MONNIER

Apprentissage et perfectionnement des techniques dans une ambiance ludique. Apporter son matériel.

TARIF C

MERCREDI / 14H30 - 15H45

6-9 ANS

📍 **SALLE DES SPORTS**

TARIF C

MERCREDI / 15H45 - 17H

10-14 ANS

📍 **SALLE DES SPORTS**

RANDONNÉE

ISABELLE LANOË

L'atelier permet de découvrir notre région dans la détente et la convivialité. Chacun s'impliquera une fois dans l'année dans l'organisation d'une rando.

TARIF A

LE 1^{ER} SAMEDI ET

3^E DIMANCHE

DE CHAQUE MOIS

MOVEMENT FLOW

ISABELLE LE BERRE

Mélange de danse, yoga, arts martiaux, gymnastique et acrobaties pour développer mobilité, force, souplesse mais aussi créativité et fluidité dans le corps et l'esprit.

TARIF
D

MERCREDI 12H15 - 13H30

ADULTES – DÈS 16 ANS

📍 **SALLE DE LA MJC**

GYM DOUCE

DELPHINE BOIRON

Un travail basé sur la conscience du corps à travers des exercices d'étirement, de relaxation, de tonification et de respiration : bien-être assuré.

TARIF
C

MARDI 14H30 - 15H30

ADULTES

📍 **SALLE DE LA MJC**

RENFORCEMENT STRETCHING

LYDIA GRUEL

Travail sur la souplesse et la mobilité.
Apportez vos tapis.

LUNDI / 20H30 - 21H30

ADULTES – DÈS 16 ANS

📍 **SALLE DE LA HUBERDIÈRE**

TARIF
C

Dégressivité à partir de 2 cours

GYM DYNAMIQUE

LYDIA GRUEL

Entraînement cardio qui développe l'endurance, la coordination et l'agilité.

MERCREDI / 19H30 - 20H30

ADULTES – DÈS 16 ANS

📍 **SALLE DE LA HUBERDIÈRE**

TARIF
C

Dégressivité à partir de 2 cours

STEP

LYDIA GRUEL

Entraînement fitness avec marche.

LUNDI / 19H30 - 20H30

ADULTES – DÈS 16 ANS

📍 **SALLE DE LA HUBERDIÈRE**

TARIF
C

Dégressivité à partir de 2 cours

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LYDIA GRUEL

Activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant et mobile.

MERCREDI / 20H30 - 21H30

ADULTES – DÈS 16 ANS

📍 **SALLE DE LA HUBERDIÈRE**

TARIF
C

Dégressivité à partir de 2 cours

YOGA

DELPHINE BOIRON

Le yoga associe, dans le respect de chacun, renforcement musculaire, souplesse, travail du souffle, concentration. Il conduit vers la maîtrise du corps et du mental et favorise la détente et la conscience de soi.

TARIF **E**

LUNDI 10H15 - 11H30
COURS DOUX
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

TARIF **E**

JEUDI 17H45 - 19H
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

TARIF **E**

JEUDI 19H - 20H15
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

TARIF **E**

JEUDI 20H15 - 21H30
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

PILATES

Basé sur une respiration latérale thoracique, il s'agit d'un ensemble de postures qui vise à renforcer les muscles profonds.

LYDIA GRUEL

TARIF **D**

LUNDI 12H15 - 13H15
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

PAMELA PICHONNIÈRE

TARIF **D**

LUNDI 17H20 - 18H20
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

PAMELA PICHONNIÈRE

TARIF **D**

LUNDI 18H20 - 19H20
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

LYDIA GRUEL

TARIF **D**

MERCREDI 9H - 10H
📍 SALLE DE LA HUBERDIÈRE

DANSE MODERNE

BABETH BRAUD

De l'éveil au perfectionnement, Babeth propose de transmettre des techniques spécifiques sur des rythmes soutenus tout en s'amusant.

TARIF C **MERCREDI 15H - 16H**
11 - 15 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

TARIF C **MERCREDI 16H - 17H**
7 - 10 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

TARIF C **MERCREDI 17H - 17H45**
4 - 6 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

DANSE HIP-HOP

ANGELO RAZAFINDRAZOARY

À tous et toutes les passionné-es de danse urbaine ! Angelo vous propose de plonger dans l'univers dynamique de la danse hip-hop et breakdance.

TARIF C **MERCREDI 14H - 15H**
À PARTIR DE 8 ANS
DÉBUTANT-ES & CONFIRMÉ-ES
📍 SALLE DE LA MJC

DANSE AFRICAINE

MARIE-ANGE NORMAND

Transmission de danses mandingue (Guinée, Mali, Côte d'Ivoire), également influencées par les danses urbaines. Le groove et l'expression corporelle seront toujours soutenues par les percussions.

TARIF D **LUNDI 19H30 - 20H30**
ADULTES – DÈS 15 ANS
TOUS NIVEAUX 📍 SALLE DE LA MJC

DANSE EN LIGNE

BABETH BRAUD

En groupe et dans la bonne humeur, venez apprendre le Madison, la Jerusamela, le Kuduro et d'autres encore !

TARIF D **LUNDI 14H30 - 16H**
ADULTES
📍 SALLE DE LA MJC

DANSE ET MUSIQUE BRETONNE

MARIE-JOËLLE THOUAULT

Un moment de convivialité, à passer ensemble pour danser et faire danser.

TARIF A **LUNDI 20H30 - 22H**
📍 SALLE DE LA MJC

ATELIER CUISINE VÉGÉTARIENNE

Mlle POTIRON

Partez à la découverte de nouveautés gastronomiques avec Mlle Potiron, cuisinière. Confection du repas et partage du dîner à la suite. Engagement sur les 5 séances.

TARIF D **VENDREDI (5 SÉANCES)**
10/10 - 7/11 - 5/12 - 23/01 - 13/02
19H - 22H30
📍 **SALLE DE LA MJC**

THÉÂTRE

TUGDUAL DENEZ

Avec pour point de départ le dernier fait marquant de la vie de Jaurès. Quand la frivolité, la hargne ou l'excès d'ironie empoisonnent ce qui est énoncé au grand nombre, alors l'objet des critiques et des quolibets ne demeurent plus tout à fait en sûreté. «Tuer le messager» sera une création originale, présentée en fin d'année.

TARIF D **MARDI 20H30 - 22H30**
ADULTES INITIÉ·ES
📍 **SALLE DE LA MJC**

THÉÂTRE

Didier BARTH

L'atelier théâtre permet d'aller à la rencontre de soi et de l'autre, de tisser des liens, de raconter des histoires, d'incarner des personnages dans un cadre ludique et de travail autour de la voix, du corps, des émotions.

TARIF C **JEUDI 16H45 - 17H45**
À PARTIR DE 7 ANS
📍 **SALLE DE LA MJC**

TARIF C **JEUDI 17H45 - 19H**
À PARTIR DE 11 ANS
📍 **SALLE DE LA MJC**

TARIF C **JEUDI 19H - 20H30**
À PARTIR DE 14 ANS
📍 **SALLE DE LA MJC**

THÉÂTRE D'IMPRO

TUGDUAL DENEZ

Débutant·e ou confirmé·e, venez pratiquer le théâtre d'improvisation et explorer les possibilités de votre corps, votre voix et votre imagination pour partager ensemble des moments de création complice !

TARIF D **MARDI 19H - 20H30**
ADULTES
📍 **SALLE DE LA MJC**

CAFÉ COUTURE

Entre amateur-es dans une ambiance conviviale pour échanger, s'inspirer, créer. Venir avec sa machine à coudre et sa mercerie.

TARIF A 1^{ER} SAMEDI DU MOIS 14H - 16H30
ADULTES TOUTS NIVEAUX
📍 ANCIEN QG

ATELIER D'ÉCRITURE

LAURE CATHERIN
MÉLINÉ TER MINASSIAN
JULIETTE ROUSSEAU

Venez vous essayer au jeu d'écriture avec trois autrices différentes et vous initier à la mise en voix de votre texte. Aucun prérequis n'est demandé, juste l'envie d'écrire. Engagement sur les 3 séances.

TARIF A SAMEDI 10H - 13H
3 SÉANCES : 11/10 - 17/01 - 7/03
📍 SALLE DE LA MJC

COMPOSITION FLORALE

LAURENCE PAILLOU

Création au fil des saisons, de compositions avec des fleurs locales et glanées en apprenant des techniques que vous pourrez utiliser au fil de vos bouquets. Tout est fourni sur place. Engagement sur les 5 séances.

TARIF C MARDI 18H45 - 20H15
5 SÉANCES DANS L'ANNÉE
📍 ANCIEN QG

ARTS PLASTIQUES

THÉO TANAKA

Développer sa créativité et expérimenter les techniques des arts plastiques et des arts visuels : volume, photo, dessin, couleur. Débutant-es bienvenu-es.

TARIF E MERCREDI 15H15 - 16H15
5-7 ANS 📍 SALLE DE LA MJC

TARIF E MERCREDI 16H30 - 18H
8-14 ANS 📍 SALLE DE LA MJC

ATELIER MARIONNETTE PORTÉE

ROCIO ARAYA

Il s'agit de créer une marionnette à qui on prête notre bras et nos jambes, les corps se mélangeant pour ne faire qu'un. Engagement sur les 2 week-ends.
Pévoir son déjeuner.

TARIF E 10H - 18H
LES 4 ET 5/10, 22 ET 23/11
ADULTES - DÈS 16 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

ATELIER ILLUSTRATION

ROCIO ARAYA

Nous jouerons avec les images et les mots. L'approche est intuitive et ludique plutôt que technique, pas besoin de savoir dessiner ! Différentes approches vous seront proposées : papiers découpés, peinture, dessin, collage...

TARIF C MARDI 19H - 21H
10 SÉANCES DU 23/09 AU 16/12
ADULTES - DÈS 15 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

ATELIER ŒNOLOGIE

Venez découvrir ou vous perfectionner dans l'art de la dégustation du vin. Cinq rencontres animées par cinq intervenant-es cavistes ou sommelier-es pour cinq approches différentes ! Engagement sur les 5 séances.

TARIF **B**

VENDREDI (5 SÉANCES)
19/09 - 21/11 - 9/01 - 13/02 - 20/03
20H30 – 22H30
📍 SALLE DE LA MJC

ATELIER « TOUCHATOUT »

Dans un esprit d'échange et de partage, l'atelier « Touchatout » propose un programme par trimestre, conçu avec les adhérent-es. Création artistique, sorties culturelles, visites du patrimoine, ateliers cuisine ou simplement se retrouver autour d'un café pour discuter...

TARIF **A**

VENDREDI 14H - 16H30
📍 SALLE DE LA MJC

CIRQUE

QUENTIN PENNEC - VENT DE CIRQUE

L'école Vents de cirque de Janzé vous propose de découvrir l'univers du cirque par une pratique de différentes disciplines circassiennes, à savoir, jonglerie, rouleau américain, boule d'équilibre, acrobatie, arts clownesques, mimes...

TARIF **E**

MERCREDI 17H15-18H15
6-9 ANS (NÉ-ES ENTRE 2016-2019)
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

CHORALE HARMON'YSE

CATHERINE FÉGAR

Chorale basée sur l'emploi d'un ensemble de techniques : la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale. Répertoire varié sans barrière musicale !
Des concerts seront prévus durant l'année.

TARIF **B**

JEUDI 19H15 - 20H45
ADULTES
📍 SALLE DE LA HUBERDIÈRE

CONVERSATION EN ANGLAIS

TRACY HUDSON

En petit groupe, chacun.e pourra s'exprimer à l'oral en anglais, à son rythme. Des thèmes de conversation sous forme d'atelier pour engager la discussion seront choisis par le groupe.

TARIF **D**

LUNDI 18H30 - 19H30
ADULTES 📍 SALLE DU QG

ATELIER DE FRANÇAIS

COLLECTIF BÉNÉVOLE

Venez prendre des cours de français pour les débutants ou initiés, grâce aux bénévoles de la MJC dans un esprit d'entraide et de convivialité.

JEUDI 9H45 - 11H15
ADULTES 📍 SALLE DE LA MJC

Accès libre, gratuit et sans inscriptions

**MERCI
À NOS
SPONSORS
LOCAUX**

**Les Jardins du
Châtaignier**

Libre cueillette
Paniers
hebdomadaires
Magasin à la ferme

Radeux - 35 150 CORPS-NUDS
06 63 54 21 61 - cueillette-bio-rennes.fr

**Po'Potes
& Pizzas**

Sur Place
&
A Emporter

07 84 53 82 76

1, rue du Point du Jour 35150 Corps-Nuds

**la cave
des Potes**

VINS, BIÈRES ET SORTS

Une sélection Sympa à
déguster avec modération
entre **potes**

07 84 53 82 76

1, rue du Point du jour 35150 Corps-Nuds

biocoop

Les pieds sur Terre !

Pour une BIO
accessible et
engagée !

Janzé -
28 route de bain
Châteaugiron -
19 rue St Nicolas

FRUIT & LEGUMES
PAIN - CAFE
FROMAGE A LA COUPE
VRAC - LOCAL

**Caillies de Chanteloup
Volailles Chapon**

Caillies, pigeons, perdrix, faisans, poules soies, poulets,
poules pondeuses, canards, pintades, oies, dindes.
D'un bon goût et saines, elles ont toutes une saveur unique.

Vente aux particuliers et aux professionnels
104 Vélobert 35150 Corps-Nuds

02 99 44 12 83 / 06 62 75 95 22
www.cailliesdechapeloup.fr
www.volailleschapon.fr

CAFÉ

RAD TABAC F&J

7 Parv. de l'Église - CORPS-NUDS - 02 99 44 00 25

Vente directe de volailles fermières
Chez **Sylviane**

06.68.84.09.47

N°7 Graibusson,
35150 Corps-Nuds

DELAGRÉE

AGRI MESSIS (35) MELESSE 02 99 66 99 59
AGRI MATERIEL (35) CORPS-NUDS 02 99 47 13 11
DELAGRÉE (35) ÉTRELLES 02 99 96 61 43
EVEN (35) TREFFENDEL 02 99 61 01 73

Ludovic LEYGUE

Sport étude excellence

Les Écuries du Launay

COURS du baby poney à la compétition poney et cheval

STAGES vacances scolaires

2 MANÈGES COUVERTS (dont un de 2100 m²)

La Beucheraie (RD 37) - Route Corps-Nuds/Amanlis
35150 CORPS-NUDS Tel **02 99 44 15 34** - Port **06 61 84 42 39**
ludoleyg@gmail.com - www.lesecuriesdulaunay.fr

**VOILAIRES FERMIERES
CHEZ SYLVIANE**

Restaurations
sur place ou à emporter

LES SAULES

tous les midis
du lundi au vendredi
& tous les vendredis soirs

02.99.44.10.65 secretariat@lessaules.fr

*Les images de cette plaquette sont issues
du travail réalisé en 2025 par les enfants de l'école Saint Joseph
de Corps-Nuds dans le cadre d'une résidence d'artiste
en milieu scolaire avec Rocio Araya.*

LA ROUETTE MJC

8 rue des Loisirs 35150 CORPS-NUDS

02 99 44 01 58

larouettemjc@gmail.com

larouettemjc.com



HORAIRES D'ACCUEIL AU PUBLIC

Mardi, mercredi et vendredi : 9h30 - 13h / 14h - 19h

Fermé lundi et jeudi.

Ouverture exceptionnelle les samedis 6 et 13 septembre de 10h à 13h

LA ROUETTE MJC EST AFFILIÉE À



LA ROUETTE MJC EST SOUTENUE PAR

