



Maison des Jeunes
et de la Culture

2026/2027

Programme des activités



Plus de 50 activités
pour tous les âges
et tous les goûts !



La **Maison des Jeunes et de la Culture de Cavaillon** est une association d'éducation populaire, agréée par la Direction départementale à la Jeunesse, à l'engagement et aux sports de Vaucluse.



La MJC est affiliée à la **Fédération Régionale des MJC région sud**.
La MJC est soutenue et subventionnée par la **ville de Cavaillon**.



LA MJC C'EST AUSSI



Un espace de rencontre et d'épanouissement

Un véritable lieu de vie où la MJC favorise les rencontres, l'épanouissement personnel et les expériences partagées.



Des activités sportives, culturelles et de loisirs

La MJC propose plus de 50 activités pour tous les âges, tous les goûts et toutes les envies.



Un acteur culturel majeur

La MJC propose toute l'année concerts, spectacles, expositions pour faire vivre la culture



Un partenaire du territoire

La MJC accueille associations, écoles et agit dans les quartiers prioritaires pour faire de la culture un lien social accessible à tous.

Edito

La MJC ouvre une nouvelle page de son histoire. Fidèle à ses valeurs d'éducation populaire, elle affirme son ambition de se réinventer pour répondre aux attentes d'aujourd'hui, tout en restant profondément engagée en faveur de l'accès de toutes et tous à la culture, aux loisirs et aux pratiques éducatives.

Avec une volonté affirmée d'élargir ses publics, la MJC souhaite renforcer sa place auprès des jeunes et des familles, tout en restant un lieu de rencontre et de partage entre les générations.

Cette nouvelle saison marque un véritable élan : Une identité visuelle modernisée, dynamique et expressive, une programmation enrichie avec de nouveaux rendez-vous pour les familles, une nouvelle politique tarifaire d'adhésion, l'ouverture un samedi par mois pour accueillir ateliers ludiques dédiés aux tout-petits, stages, après-midi jeux et autres propositions à partager.

Aux côtés de la Ville, ancrée dans son territoire, la MJC poursuit son engagement avec une ambition claire : rester un lieu vivant, accessible, créatif et résolument tourné vers l'avenir.

Valérie Barjot, Directrice de la MJC

Sommaire

TROUVEZ L'ACTIVITÉ QUI VOUS RESSEMBLE

Votre nouvelle passion commence ici



Arts créatifs & manuels

- Arts plastiques & créatifs p.11
- Céramique & poterie p.11
- Couture p.11
- Dentelle aux fuseaux p.12
- Dessin - BD - illustrations p.12
- Dessin peinture p.12



Théâtre & expression

- Théâtre enfants & ados p.15
- Théâtre adultes p.15
- Théâtre d'improvisation p.15



Musique & rythme

- Guitare p.17
- Percussions - Djembé p.17



Danses

- Africaine p.19
- Dancehall p.19
- Eveil, Initiation, Fusion p.19
- Heels p.20
- Néo-dance p.20
- Orientale traditionnelle p.20
- Salsa cubaine p.21
- Pompon Dance p.21

Nos activités pour les **Enfants** (Moins de 11 ans)

- | | | | | | |
|----------------------------|------|---------------------------------|------|---------|------|
| Arts plastiques & créatifs | p.11 | Dancehall | p.19 | K-pop | p.35 |
| Capoeira | p.33 | Danse éveil, initiation, fusion | p.19 | Kung-Fu | p.35 |
| Céramique & poterie | p.11 | Dessin - BD - illustrations | p.12 | Théâtre | p.15 |
| Cirque | p.33 | Gym éveil | p.33 | | |



Yoga & bien-être

- Feldenkrais p.23
- Hatha yoga p.23
- Méditation p.23
- Qi Gong santé - Tai Ji Quan p.24
- Yin Yang Yoga p.24
- Yin yoga p.24
- Yoga pilates p.25
- Yoga sur chaise p.25
- Yoga santé p.25



Formule Sport & Forme

- Offre multi-activités adultes p.26-27
- Plusieurs cours accessibles avec une seule formule :
Gym douce, pilates, stretching, fitness...



Sports collectifs & de plein air

- Badminton loisir p.29
- Volley Ball loisir p.29
- Spéléologie p.29
- Marche nordique p.30
- Randonnée pedestre p.30
- Randonnée douce & santé p.30



Acrobaties & arts du mouvement

- Capoeira p.33
- Cirque p.33
- Gym éveil p.33



Découverte de l'Asie

- Kung-Fu p.35
- K-pop p.35
- Escrime japonaise laïdo p.35
- Japonais p.36
- Calligraphie japonaise p.36
- Tai Ji Quan éventail p.36

Nos activités pour les Ados (11-17ans)

- | | | | | | |
|----------------------------|------|-----------------------------|------|-------------------------|------|
| Arts plastiques & créatifs | p.11 | Danse africaine | p.17 | Guitare | p.19 |
| Badminton | p.29 | Néo-dance | p.36 | Japonais | p.20 |
| Calligraphie japonaise | p.36 | Danse Orientale trad. | p.35 | K-pop | p.20 |
| Capoeira | p.33 | Pompon Dance | p.35 | Kung-fu | p.21 |
| Céramique & poterie | p.11 | Dessin - BD - illustrations | p.17 | Percussions - Djembé | p.12 |
| Couture | p.11 | Dessin peinture | p.15 | Théâtre | p.12 |
| Dancehall | p.19 | Escrime japonaise laïdo | p.15 | Théâtre d'improvisation | p.35 |

Bien plus qu'une activité...

REJOIGNEZ LE MOUVEMENT !

Choisir la MJC, c'est bien plus que pratiquer une activité : c'est rejoindre une association vivante, partager des valeurs et faire le choix du collectif.

Pourquoi nous rejoindre ?



Partager & se rencontrer

Ici, on apprend, on échange et on crée des liens authentiques. C'est l'antidote parfait à l'isolement.



Faire vivre votre territoire

En participant à nos activités, vous soutenez directement une association locale et engagée.



Votre bien-être

Prendre du temps pour soi tout en étant entouré, c'est prouvé, ça fait un bien fou au moral !



Le vivre ensemble

C'est une réalité qui se construit chaque jour, dans le respect et la mixité.

Devenez bénévole !

Vous pouvez devenir bénévole pour donner un coup de main, partager un savoir faire ou proposer un nouveau projet !

Comment adhérer ?

ON VOUS EXPLIQUE TOUT !

Pour rejoindre une activité, notre équipe vous accompagne pas à pas : conseils, renseignements, dossier d'inscription... Voici les étapes à suivre.



1

Je choisis mon **activité**



2

Je réserve mon **cours d'essai gratuit** par téléphone ou à l'accueil.



3

Je fais mon **cours d'essai**



4

Je m'inscris à l'**accueil de la MJC**



5

Je peux commencer mon activité !

Des adhésions pour tous :

Pourquoi une adhésion ?

En adhérant à la MJC, vous devenez membre de l'association et soutenez un projet collectif !

NOUVEAU



Tarif Jeune
Moins de 26 ans

10€



Tarif Adulte
Plus de 26 ans

15€

NOUVEAU



Tarif Famille
A minima un parent et un enfant mineur

20€



Les nouveaux rendez-vous *famille*

Pour cette rentrée, la MJC a imaginé de nouveaux rendez-vous pour se (re)trouver entre adhérents, partager des moments de complicité et faire vibrer le lien entre toutes les générations. Informations sur notre site web, et à l'accueil de la MJC.



COIN LECTURE

C'EST QUOI ?

Un espace cosy dans le hall en libre accès pour se retrouver entre familles et donner le goût des histoires.

LES PLUS

Des lectures de contes seront proposées pour éveiller les petites oreilles et partager un moment ensemble.

LES RENDEZ-VOUS

Lecture de conte :
2 mercredis matin par mois
 Coin lecture : accès libre **toute l'année.**



Gratuit
sans inscription



Pour les familles



ATELIER DUO COMPLICE

C'EST QUOI ?

Des ateliers ludiques pour renforcer la complicité en duo, permettre aux enfants de se socialiser en douceur et partager de bons moments entre générations.

AU PROGRAMME

Un parcours de motricité pour développer l'agilité, l'équilibre et encourager la confiance en soi des plus petits (de 18 mois à 3 ans)

LES RENDEZ-VOUS

7 ateliers :
Un samedi matin par mois.



Forfait 30€
sur inscription



Duo :
Un adulte
& un enfant



CAFÉ PAPOTE

C'EST QUOI ?

Un rendez-vous convivial qui commence autour d'une boisson à notre espace bar. Un cadre bienveillant pour échanger sur les petites et grandes réalités du quotidien de (grands)parents.

AU PROGRAMME

Les discussions sont facilitées par une animatrice professionnelle, autour d'un thème spécifique.

LES RENDEZ-VOUS

Un mercredi après-midi par mois



Gratuit hors conso.
Sur inscription



Réservé aux adultes



LE QG DES FAMILLES

C'EST QUOI ?

Un rendez-vous libre pour échanger, jouer, ou partager un passe-temps en attendant la fin des cours des enfants.

LES PLUS

Un espace en autogestion, pensé par et pour les adhérents, où chacun peut créer du lien ou simplement passer un bon moment.

LES RENDEZ-VOUS

Tous les mercredis après-midi



Gratuit
sans inscription



Ouvert à tous



Explorer, imaginer, créer

Arts créatifs & manuels



Arts plastiques
& créatifs



Céramique &
poterie



Couture



Dentelle aux
fuseaux



Dessin - BD
- illustrations



Dessin
peinture

Un espace pour créer, imaginer, façonner et laisser parler ses mains.

Peinture, dessin, couture, poterie... Ici, chacun explore sa créativité à son rythme.



Arts plastiques & créatifs

Hélène EL YOUSSEFI, NénépopiZ

Atelier d'expérimentation artistique.

Mercredi 9h30-11h00 7/9 ans **€ 225€/an - 245€/an**

Ici l'artiste stimule la curiosité de l'enfant pour aboutir au plaisir de créer.

Mercredi 14h00-15h30 9 ans et +

Découverte du monde artistique, apprentissage des techniques plastiques, explorer pour créer.



Céramique & poterie

Sylvie LACOUR, Céramiste

Travail de la terre, ateliers par thème et création libre, en abordant diverses techniques : modelage, émaillage, pratique du tour.

Mardi 17h00-18h15 Enfants dès 6 ans **€ 255€/an - 280€/an**

14h15-16h45 Ados/Adultes **€ 380€/an - 420€/an**

18h30-21h00 Ados/Adultes



Couture

Eliane LIARDET, Couturière et styliste

Apprentissage des techniques pour une création et confection vestimentaire libre.

Mardi 9h15-11h45

14h00-17h30

18h30-21h00

Jeudi 18h30-21h00

€ Atelier 2h30 - 255€/an - 280€/an

€ Atelier 3h30 - 345€/an - 380€/an

Ados/Adultes



Dentelle aux fuseaux

Jocelyne RIOTTE, Dentellière formée au Puy en Velay

Avec ses 20 années de pratique, Jocelyne propose de vous initier ou vous perfectionner à la dentelle aux fuseaux, traditionnelle ou figurative.

📅 **Jeudi** 14h00-17h00

👥 Adultes

€ 45€/an - 50€/an



Dessin – BD – illustrations

Laurent ANDRÉ, Illustrateur et graphiste

Le dessin abordé sous toutes ses formes : croquis, peinture, illustration, BD, manga, graphisme...

📅 **Mercredi** 16h30-17h45

👥 6/8 ans

€ 195€/an - 215€/an

📅 **Jeudi** 17h15-18h45
18h45-20h30

👥 9/12 ans

€ 215€/an - 235€/an

👥 13 ans et +



Dessin peinture

Rosalind ARCHER, Diplômée des Beaux-Arts
Hornsey College of Art de Londres

Techniques de base du dessin, travail avec le fusain, aquarelle, peinture à l'huile... Découverte des couleurs et des matières et accompagnement à la création d'œuvres plus personnelles.

📅 **Lundi** 18h00-20h00

👥 Ados/Adultes

€ 230€/an - 255€/an

📅 **Mercredi** 18h00-20h00

👥 Ados/Adultes

Les rendez-vous Expo

DU 2 SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE

Ventoux, du ciel aux racines

Lenny VIDAL / Photographies

Vernissage : Jeudi 17 septembre à 18h30 (Hall MJC)



Toute l'année, le hall de la MJC accueille des expositions gratuites et accessibles à toutes et tous, pour permettre à chacun de découvrir de nouveaux univers et de s'ouvrir à l'art.

DU 3 NOVEMBRE AU 17 DÉCEMBRE

Couleurs Provence

Marie PORTELETTE / Illustrations à l'aquarelle

Vernissage : Jeudi 5 novembre à 18h30 (Hall MJC)





S'exprimer, jouer, partager

Théâtre & expression



Théâtre enfants & ados



Théâtre adultes



Théâtre d'improvisation

Un espace pour monter sur scène, se dépasser et laisser parler son imagination.

Enfants, ados, adultes... chacun découvre le plaisir du jeu, du texte ou de l'improvisation.



Théâtre enfants & ados

Josée ARRUE, Diplômée du cours Florent (Paris)

Approche et approfondissement par la technique; diction, respiration, improvisation... et le travail du répertoire classique et contemporain.

 **Lundi** 17h00-18h30
18h30-20h00

 7/11 ans
 12 ans et +

€ 225€/an - 245€/an



Théâtre adultes

Alain GUERRIERI, titulaire du Brevet d'Etat & **Valérie GUERRIERI**

Initiez-vous, perfectionnez-vous au théâtre dans une bonne ambiance, au sein d'un groupe à l'esprit convivial.

 **Lundi** 20h00-22h30
 **Mardi** 19h45-23h00

 Adultes tout niveau
 Adultes avancés

€ 80€/an - 88€/an



Théâtre d'improvisation

Zizou, Comédien-improvisateur professionnel

Un atelier pour oser la scène, improviser, créer des personnages et développer sa confiance dans une ambiance bienveillante, ludique et sans pression.

 **Mardi** 17h45-19h15
19h15-20h45

 11/14 ans
 15 ans et +

 **Mercredi** 20h-21h30

 Adultes

€ 230€/an - 250€/an

NOUVEAU



Ecouter, jouer, vibrer

Musique & rythme



Guitare



Percussions - Djembé

Un espace pour apprendre, expérimenter et progresser ensemble.

De la guitare aux percussions, chacun explore la musique à son rythme.



Guitare

Jacques MONTEAUX, Guitariste professionnel

Travail de groupe. Apprendre à jouer ensemble en progressant dans la maîtrise de l'instrument et dans l'écoute. Répertoire classique, blues, variétés etc... Méthode sans solfège.

📅 **Mardi** 18h30-19h30 ♫ Ados/Adultes débutants € 305€/an - 335€/an
19h30-20h30 ♫ Ados/Adultes moyens



Percussions – Djembé

Jack ARROUAS, Percussionniste, association CRRÉA Sud

Goûtez et partagez la joie de faire de la musique en explorant les rythmes qui battent la mesure de nos instants. Aucune connaissance musicale requise.

Pour votre pratique, sont compris 2 stages supplémentaires durant l'année (Samedis 07/11/2026 et 13/03/2027).

📅 **Jeudi** 18h00-19h15 ♫ Ados/Adultes € 305€/an - 335€/an



OFFRE DUO DANSE AFRICAINE + PERCUSSIONS – DJEMBÉ

55 € de réduction sur le tarif groupé pour toute inscription aux deux activités pour une même personne.



LA MUSIQUE CONTINUE APRÈS LES COURS !

La MJC dispose de ses propres **studios de répétition**, accessibles aux musicien·nes et groupes souhaitant pratiquer dans un espace adapté.

Un lieu idéal pour répéter, créer, tester, progresser... et faire vivre la musique toute l'année ! *Tarifs sur demande*



Bouger, Ressentir, S'exprimer

Danse & énergie



Danse africaine



Dancehall



Eveil, Initiation, Fusion



Heels



Néo-dance



Orientale traditionnelle



Salsa cubaine



Pompon Dance



Danse africaine

Agnès MAILLARD, Danseuse chorégraphe association CRREA Sud

Par ses gestes répétés et sa rythmique, cette danse amène un lâcher prise du corps et de l'esprit, une véritable sensation de bien-être et de joie ! Cours accompagnés avec percussions en live !

Pour votre pratique, sont compris 2 stages supplémentaires durant l'année (Samedis 07/11/2026 et 13/03/2027).

 **Jeudi** 19h15-20h30

 Ados/Adultes

€ 230€/an - 250€/an



OFFRE DUO DANSE AFRICAINE + PERCUSSIONS DJEMBE

55 € de réduction sur le tarif groupé pour toute inscription aux deux activités pour une même personne.



Dancehall

Soraya DANCA, Danseuse chorégraphe

Apprentissage des bases et de la culture dancehall (steps, flow...), travail chorégraphique sur des musiques actuelles, voyage au cœur de l'univers exotique et festif de cette danse !

 **Vendredi** 17h30-18h30
18h30-19h30
19h30-20h30

 8/14 ans

 Ados/Ad. débutants

 Ados/Ad. avancés

€ 175€/an - 195€/an

€ 185€/an - 205€/an



Éveil, Initiation, Fusion

Pauline LIOTARD, Danseuse chorégraphe

Approche ludique de différentes disciplines de danses. Apprentissage des positions de base et de la musicalité. Progression technique en suivant le rythme de l'enfant.

 **Mercredi** 15h00-16h00  6/7 ans (Initiation)
16h00-16h45  3/5 ans (Eveil)
16h45-17h45  8 ans et + (Fusion)

€ 175€/an - 195€/an

€ 155€/an - 170€/an

€ 175€/an - 195€/an



Heels

Fiona SCANDOLERA, Danseuse chorégraphe

Ce cours de danse pratiqué en talons vous invite à révéler votre féminité et votre sensualité à travers différents styles chorégraphiques et musicaux, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

📅 **Mercredi** 9h15-20h30 20h30-21h45 ♀ Adultes débutants € 195€/an - 215€/an
♀ Adultes intermédiaires



Néo-dance

Pauline LIOTARD, Danseuse chorégraphe

Exploration de diverses techniques mêlant travail au sol, expression corporelle et atelier chorégraphique. Une approche créative intégrant union de groupe et introspection personnelle.

📅 **Mercredi** 17h45-19h00 ♀ Ados/Adultes € 195€/an - 215€/an



Orientale traditionnelle

Anna KYRIAKOU, Danseuse chorégraphe

Cette danse symbolise la grâce, la joie et la féminité. Pour un bien-être physique, quel que soit votre âge et vos aptitudes, venez participer à cet atelier !

📅 **Lundi** 18h15-19h30 ♀ Ados/Adultes € 195€/an - 215€/an



Salsa cubaine

Sergio RAMIREZ, Danseur formé à Cuba

Venez apprendre ou vous perfectionner dans la bonne humeur au rythme des sons cubains. Sergio saura vous faire partager sa passion pour la culture cubaine avec au programme, Salsa, Rueda de casino, Son, Bachata...

📅	Mardi 19h30-20h30 20h30-21h30 21h30-22h30	👯 Adultes débutants	€ 200€/an - 220€/an
		👯 Adultes intermédiaires	Individuel
		👯 Adultes avancés	€ 360€/an - 395€/an

Couple



Pompon Dance

Pauline LIOTARD, Danseuse chorégraphe

Danse rythmée et énergique avec des pompons inspirée des cheerleaders: Coordination, esprit d'équipe et apprentissage de mouvements acrobatiques en groupe, une activité fun et complète.

📅	Mercredi 14h00-15h00	👯 11 ans et +	€ 175€/an - 195€/an
---	-----------------------------	---------------	---------------------

Rendez-vous au Gala !

Le samedi 26 juin 2027, les participants des activités danse se retrouveront à la salle du Moulin Saint-Julien pour le grand gala de fin d'année. Un moment festif et convivial pour découvrir leur travail et célébrer ensemble une belle saison de danse !





Respirer, S'apaiser, Se recentrer

Yoga & Bien-être



Feldenkrais



Hatha yoga



Méditation



Qi Gong Santé
Tai Ji Quan



Yin Yang yoga



Yin yoga



Yoga pilates



Yoga sur chaise



Yoga Santé



Feldenkrais

Alexandrine DUPUY, Enseignante Feldenkrais certifiée

Laissez-vous guider dans des mouvements doux et confortables, en prenant conscience de votre corps. L'écoute des sensations permet de résorber les tensions et les douleurs afin d'acquérir plus d'aisance et de fluidité posturale.

 **Mardi** 9h15-10h15

 Adultes

€ 220€/an - 240€/an



Hatha Yoga

Elisabeth GRAEFFLY, Certifiée Unité & Harmonie

C'est une pratique vivante qui allie mouvement souffle et conscience. Il invite à habiter pleinement son corps et à retrouver un équilibre profond.

 **Jeudi** 19h30-20h45

 Adultes

€ 220€/an - 240€/an

Isabelle CHÂTELET, Certifiée Yoga Alliance

La pratique des postures, des respirations et de la méditation libère les tensions physiques et émotionnelles, renforce le système immunitaire et apaise le mental pour trouver bien-être et paix intérieure.

 **Mardi** 14h15-15h30

 Adultes

€ 220€/an - 240€/an

 **Jeudi** 18h15-19h30

 Adultes



Méditation, Pranayama et Mantras

Isabelle CHÂTELET, Formée en Pranayama, Yoga Nidra, Yin Yoga et affiliée à la Fédération Française de Kundalini Yoga

Une parenthèse de détente associant respiration consciente, postures douces, relaxation profonde et chant de mantras pour retrouver calme, énergie et sérénité.

 **Mardi** 12h30-13h30

 Adultes

€ 190€/an - 210€/an

NOUVEAU



Qi Gong Santé – Tai Ji Quan

Armand BONIS, Professeur diplômé, 5ème Duan FFK Wushu
Diplômé de l'Institut Européen de Qi Gong du Dr Yves Réquena
Arts énergétiques du bien-être physique et mental, harmonie du corps et de l'esprit. Détente - vitalité - respiration - équilibre - coordination - souplesse.

 **Lundi** 19h30-20h45

 Adultes

€ 230€/an - 250€/an



Yin Yang Yoga

Blandine GUILLOT, Certifiée Yoga Alliance

Sportif, méditatif et philosophique, le Yin Yang apporte un bien-être immédiat. Le côté physique de la pratique entraîne une présence à soi immédiate, Les temps plus calmes aident l'apaisement du mental, au relâchement du corps. Ce mélange de rythme dans les postures permet une reconnexion à soi et au monde.

 **Lundi** 18h10-19h25  Adultes

€ 220€/an - 240€/an

 **Vendredi** 12h30-13h30  Adultes

€ 190€/an - 210€/an



Yin Yoga

Isabelle CHÂTELET, Certifiée Yoga Alliance

Une pratique douce et méditative où les postures sont maintenues plusieurs minutes afin de relâcher les tensions profondes, améliorer la souplesse des tissus et favoriser un profond lâcher-prise physique et mental.

 **Jedi** 17h00-18h00

 Adultes

€ 190€/an - 210€/an

NOUVEAU



Yoga Pilates

Anna KYRIAKOU, Formée par Leaderfit - Lyon

Découvrez la fusion de deux méthodes reconnues pour leurs bienfaits sur le corps et l'esprit. En alliant le renforcement musculaire profond du pilates et la respiration intense du yoga, vous bénéficierez d'un programme bien-être complet.

 **Lundi** 17h15-18h15
19h30-20h45

 Adultes
 Adultes

€ 190€/an - 210€/an

€ 220€/an - 240€/an



Yoga sur chaise

Loïse GUIDON, Formée par Formasport - Lyon

Cette pratique douce favorise le bien-être global, renforce les muscles profonds, réduit le stress et continue d'améliorer la mobilité, la posture ainsi que la souplesse.

 **Vendredi** 9h30-10h30
10h30-11h30

 Adultes
 Adultes

€ 190€/an - 210€/an



Yoga Santé

Alain DELEBARRE, Diplômé de Yoga, praticien en thérapie sportive

Méthode de yoga adaptée et progressive, où chacun pourra retrouver souplesse, énergie et force en touchant les tissus profonds du corps. Ce yoga santé convient à tous, y compris à ceux qui ont des douleurs musculaires, articulaires.

 **Mardi** 10h30-11h45

 Adultes

€ 220€/an - 240€/an

Accessible - flexible - motivant

La Formule Sport & Forme

La MJC vous propose une offre complète de cours pour bouger, vous renforcer, et pour prendre soin de vous. **Composez le programme qui vous ressemble !**

Nos Formules		Cavaillon	Extérieur
	1 cours / semaine <i>Mixte H/F</i>	160€ / an	175€ / an
	2 cours / semaine <i>Mixte H/F</i>	225€ / an	245€ / an
	3 cours et + / semaine <i>Mixte H/F</i>	310€ / an	340€ / an
	Gym messieurs <i>1 ou 2 cours / semaine</i>	40€ / an	45€ / an



Maintien des cours les 1ères semaines des vacances scolaires :
Du 19 au 23 octobre 2026, du 22 au 26 février 2027, du 19 au 23 avril 2027.

VOTRE PROGRAMME BIEN-ÊTRE À LA CARTE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN		9H15 - 10H15 GYM DOUCE Johanna SERTELET		9H15 - 10H15 GYM DOUCE Loïse GUIDON	
		10H30 - 11H30 PILATES Johanna SERTELET		10H15 - 11H15 RENFO MUSCULAIRE Loïse GUIDON	
MIDI	12H30 - 13H30 PILATES STRETCHING Joëlle BESANÇON			12H30 - 13H30 PILATES STRETCHING Joëlle BESANÇON	
APRÈS-MIDI	13H45 - 14H45 PILATES STRETCHING Joëlle BESANÇON			13H45 - 14H45 PILATES STRETCHING Joëlle BESANÇON	
SOIR	19H30 - 21H00 GYM MESSIEURS Gymnase P.Gauthier Jérôme RICAUD 1ER COURS LE 28/09	17H15 - 18H15 GAINAGE & MUSCU POSTURALE Jean-Max BAUD	17H30 - 18H30 GYM DOUCE Loïse GUIDON	17H15 - 18H15 BODY-BARRE Jean-Max BAUD	17H30 - 18H30 PILATES Anaïs JOSUAN
		18H15 - 19H15 STRETCHING POSTURAL Jean-Max BAUD	18H30 - 19H30 TOTAL BODY FITNESS Loïse GUIDON	18H15 - 19H15 STRETCHING POSTURAL Jean-Max BAUD	18H30 - 19H30 FITNESS CARDIO Anaïs JOSUAN
				19H30 - 21H00 GYM MESSIEURS Gymnase P.Gauthier Jérôme RICAUD 1ER COURS LE 01/10	19H30 - 20H30 PILATES Anaïs JOSUAN



Avec la formule 3 Cours et +, vous avez accès en illimité à tous les cours inclus ci-dessus. Les cours inclus dans votre formule sont déterminés lors de votre inscription et restent identiques tout au long de l'année.



Partager, jouer, explorer

Sports collectifs & de plein air



Badminton



Volley Ball



Marche nordique



Randonnée pédestre



Spéléologie



Randonnée douce
& santé

Des activités pour bouger, se retrouver et profiter du collectif comme du grand air.

Entre sport, loisir et découverte, chacun avance à son rythme.



Badminton loisir

David ALBENDEA, Benoît TAILHADES, Muriel DE MARIA-LATY, Patrick HAERTEL, Candice DEGOUL & Nicolas SEJAUD

📍 Gymnase du LEP Alexandre Dumas.

Possibilité de faire plusieurs créneaux, dans la limite des places disponibles.

📅 Lundi	19h30-22h00	👤 Ados/Adultes	€ 80€/an - 88€/an
📅 Mardi	19h30-22h00	👤 Ados/Adultes	
📅 Mercredi	20h00-22h30	👤 Ados/Adultes	



Volley Ball loisir

Gaëlle CORRADI & Stéphane CANONIER

Affilié à la Fédération française de Volley Ball

📍 Gymnase du LEP Alexandre Dumas.

Venez pratiquer cette activité de loisir encadrée par des joueurs confirmés.

📅 Jeudi	20h00-22h30	👤 Adultes	€ 80€/an - 88€/an
----------------	-------------	-----------	-------------------



Spéléologie

Activité encadrée par des Brevets Fédéraux

Affiliée à la Fédération française de spéléologie.

Sorties week-ends découvertes.

Renseignements à l'accueil de la MJC



Marche nordique

Jean-Paul ARNAULT & Jean-Louis BACULAT, Brevets Fédéraux

Affiliée à la Fédération française de randonnée pédestre

Conception dynamique de la marche, pratiquée à l'aide de bâtons pour aller plus vite, travailler en profondeur et soulager les articulations.

Programme et inscriptions, se renseigner à l'accueil.

Licence obligatoire non comprise (33€)

 **Samedi** Entre 9h et 12h

 Adultes

€ 25€/an - 28€/an



Randonnée pédestre

Jean-Paul ARNAULT, Brevet Fédéral

Affiliée à la Fédération française de randonnée pédestre

Randonnée de niveaux variables. Un dimanche sur deux et des demi-journées, week-ends, raids, séjour fixe.

Programme et inscriptions, se renseigner à l'accueil

Licence obligatoire non comprise (33€)

 Adultes

€ 25€/an - 28€/an



Randonnée douce & santé

Christian RIOTTE, Brevet Fédéral

Labellisée Rando Santé ©

Affiliée à la Fédération française

Ces randonnées s'adressent à tous, en priorité aux personnes à capacité physique limitée qui désirent reprendre une activité à leur portée (surpoids, sédentaires, seniors, sortie de maladie...)

Programme et inscriptions, se renseigner à l'accueil

Licence obligatoire non comprise (33€)

 Adultes

€ 25€/an - 28€/an



À VOUS DE JOUER!

Les moments jeux de société de la MJC

Les Samedis Aprém'

DE 14H00 À 18H00

10 octobre 2026
7 novembre 2026
5 décembre 2026
16 janvier 2027
13 février 2027
13 mars 2027
10 avril 2027



Les Mercredis Soir

DE 18H30 À 21H30

30 septembre 2026
14 octobre 2026
18 novembre 2026
16 décembre 2026
6 janvier 2027
3 février 2027
24 mars 2027
14 avril 2027
12 mai 2027



Activité gratuite réservée aux adhérents
Informations : mjccavaillon.fr
Réservation conseillée
Boissons & gourmandises sur place.

Animé par
Marie-Camille AUSCHER,
Clair-Yves GIOVANNETTI et
Zéphyr VAUTRIN



Bouger, explorer, s'élancer

Acrobaties & arts du mouvement



Capoeira



Cirque



Gym éveil

Gym éveil, cirque, capoeira... Ici, on développe son équilibre, sa coordination et sa confiance en soi, dans une ambiance ludique et pleine d'énergie.



Capoeira

Yvan APACHE, Association Capoeira Ginga Mundo Vaucluse

La capoeira est un art martial brésilien mêlant combat, danse et musique. Elle développe coordination et souplesse tout en transmettant respect et humilité.

 **Lundi** 17h30-18h30
18h45-20h15

 7/11 ans
 Ados/Adultes

€ 185€/an - 205€/an

€ 285€/an - 315€/an

NOUVEAU



Cirque

Sylvie et Alexandre BONAVENTURE DE MENTHON

Boule, fil, planche à rouleaux, échasses, jonglerie, acrobatie, les jeux clownsques et plein d'autres ateliers...

 **Mercredi** 9h15-10h15
10h15-11h15
11h15-12h15

 3/5 ans
 6/8 ans
 9/11 ans

€ 185€/an - 205€/an



Gym éveil

Anais JOSUAN

À travers des jeux et des parcours, les enfants développent leur équilibre, leur coordination et découvrent le plaisir du mouvement.

 **Mercredi** 15h30-16h15
16h30-17h30

 3/4 ans
 5/6 ans

€ 155€/an - 170€/an

NOUVEAU



Découvrir, pratiquer, voyager

Découverte de l'Asie



Kung-Fu



K-pop



Calligraphie Japonaise



Japonais



Escrime Japonaise
«Iaido»



Tai Ji Quan éventail

Langues, arts, danse et disciplines traditionnelles : un chapitre pour explorer l'Asie autrement, entre culture, expression et mouvement.



Kung-Fu

Nathalie TARTELIN, Professeure diplômée, TFP, 3ème DuanFFK Wushu

Art Martial chinois qui permet de travailler son équilibre, le contrôle et le calme intérieur. C'est un enchaînement de postures et de mouvements. Il réveillera le petit (Kung Fu) Panda qui est en toi !

 **Lundi** 17h00-18h00

 **Mercredi** 10h00-10h45
11h00-12h00

 9 ans et +

 4/5 ans

 6/8 ans

€ 175€/an - 195€/an

€ 155€/an - 170€/an

€ 175€/an - 195€/an



K-pop

Alison PICCA «Sakura»

Danse, créativité et expression scénique : découvre l'univers de la K-pop dans une ambiance conviviale et accessible aux débutants, tout en explorant les arts de la scène à travers des projets inspirés de la culture pop asiatique.

 **Jeudi** 18h00-19h00
19h00-20h00

 10/14 ans

 15 ans et +

€ 175€/an - 195€/an

NOUVEAU



Escrime japonaise - Iaido

Annelise MATHIEU, Brevet Fédéral d'Enseignement iaido - 5ème Dan

Le iaido est l'art de dégainer et manier le sabre, tel que l'utilisaient les samouraïs. C'est un art martial japonais, régi par la fédération de Judo. Il permet de travailler la concentration, l'équilibre et la maîtrise de la gestuelle.

 **Mercredi** 14h00-15h30
19h45-21h15

 11 ans et +

 Adultes

€ 80€/an - 88€/an

 **Vendredi** 12h30-14h00

 Adultes



Japonais

Yoshiko TORREGROSSA, Formatrice, langue maternelle

Etude de la langue et de la culture Japonaise.

📅 **Lundi** 17h00-18h15 👤 Ados/Adultes débutants € 285€/an - 315€/an
18h15-19h30 👤 Ados/Adultes intermediaires



Calligraphie Japonaise

Yoshiko TORREGROSSA, Formatrice, langue maternelle

Venez-vous initier à l'art de la belle écriture sur papier de riz, encre et pinceau du Japon.

📅 **Un vendredi/mois** 18h-20h 👤 Ados/Adultes € 80€/trim - 88€/trim
Calendrier : 9 Octobre, 13 novembre, 4 décembre, € 240€/an - 265€/an
15 janvier, 12 février, 12 mars, 9 avril, 21 mai & 11 juin

Atelier découverte

Le **vendredi 18 septembre**, passez librement entre 18h et 20h pour découvrir la calligraphie japonaise, essayer l'activité et échanger avec Yoshiko. Gratuit et sans engagement !



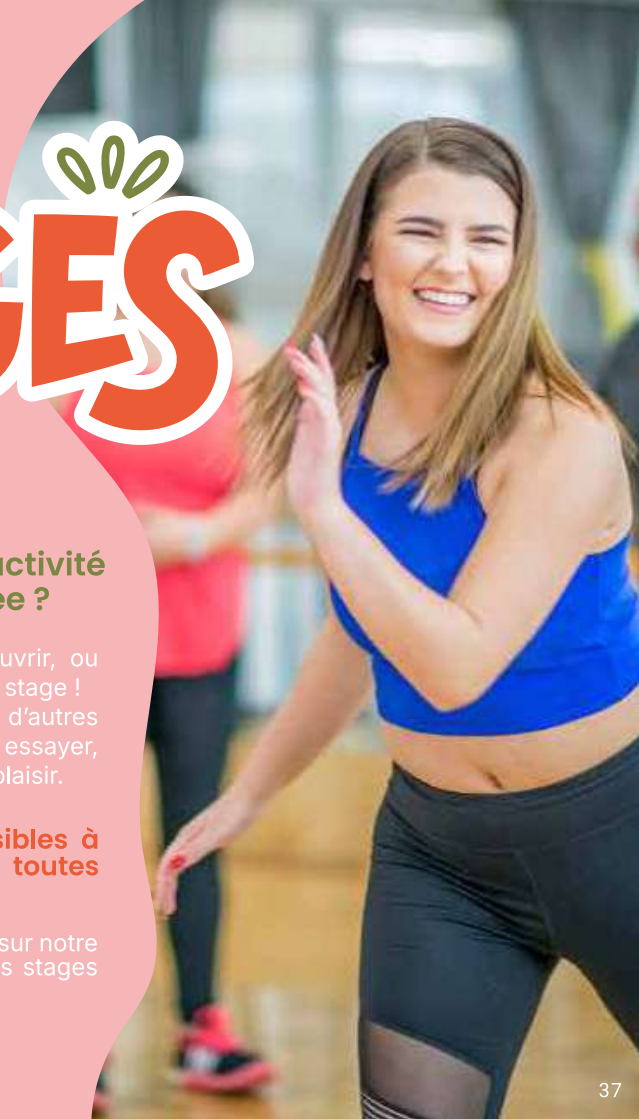
Tai Ji Quan éventail

Nathalie TARTELIN, Professeure diplômée, TFP, 3ème DuanFFK Wushu

Le Tai Ji Quan éventail est un enchaînement de mouvements entre la danse et le Kung-fu...Un travail sur l'équilibre, la mémoire, en se servant d'un éventail, le tout en musique.

📅 **Mercredi** 14h00-15h00 👤 9 ans et plus € 175€/an - 195€/an

LES STAGES



Envie de pratiquer une activité sans engagement à l'année ?

À la MJC, vous pouvez aussi découvrir, ou approfondir une activité le temps d'un stage ! Yoga, pilates, danse, musique et bien d'autres disciplines vous attendent, pour essayer, progresser ou simplement vous faire plaisir.

Des formats ponctuels, accessibles à tous, et des propositions pour toutes les envies !

Rendez-vous à l'accueil de la MJC ou sur notre site web pour découvrir les prochains stages et vous inscrire.



Créé en 1993, **Le Grenier** est la **salle de spectacle de la MJC** de Cavaillon. Modulable et chaleureuse, elle accueille jusqu'à 300 personnes debout et 140 assises, dans un cadre intime et convivial. Concerts, humour, danse, théâtre et soirées originales s'y succèdent toute la saison, faisant de la salle un véritable lieu de rencontre.

un lieu pour vibrer,
s'émouvoir et se réunir



LE Grenier

SALLE DE
SPECTACLE

NOUVEAU !

Restez connectés pour
suivre nos actualités

[@legrenier.cavaillon](https://www.instagram.com/legrenier.cavaillon)



2026/2027

Agenda des événements

SEPTEMBRE

DU 02/09 AU 12/10 - HALL MJC

Expo : Ventoux du ciel au racine

SAMEDI 12 SEPTEMBRE - MJC

Joyeuses Portes Ouvertes

OCTOBRE EN CHANSONS

VENDREDI 2 OCTOBRE - LE GRENIER

Hélène Piris – Concert

Première partie : Jérémie Malfitano

SAMEDI 3 OCTOBRE - LE GRENIER

VOLO – Concert

Première partie : Augustine Hoffman

VENDREDI 16 OCTOBRE - LE GRENIER

Le Bal de Pat Kalla

Concert pour enfant

VENDREDI 23 OCTOBRE - LE GRENIER

Malfitan – Concert

NOVEMBRE

DU 03/11 AU 17/12 - HALL MJC

Expo : Couleurs Provence

SAMEDI 14 NOVEMBRE - LE GRENIER

Tribute Muse «Hysteria»

DÉCEMBRE

SAMEDI 5 DÉCEMBRE - LA GARANCE

Mickaël Bièche – «Classe Moyenne»

One man show en faveur du Téléthon

MARDI 8 DÉCEMBRE - LE GRENIER

Méli Mélo à Marseille

Cie la Posada de Don Quichotte (Atelier MJC)

Pièce en faveur du Téléthon

SAMEDI 12 DÉCEMBRE - MOULIN SAINT JULIEN

Le Père Noël est Enrhumé

Cie les Babilleurs / Spectacle pour enfants

JANVIER

VENDREDI 22 JANVIER - LE GRENIER

Wouais Le Rock

Nouvelle scène du Rock

MARS

SAMEDI 20 MARS - LE GRENIER

Soirée Saint Patrick

Concert

AVRIL

PRINTEMPS 2027 - MJC CAVAILLON

Festival Jeune public Eveil!

2ème édition

MAI

DU LUNDI 24 AU SAMEDI 29 MAI

Festival du Rire

35ème édition

JUIN

LUNDI 21 JUIN

Fête de la Musique

Un événement familial

Conditions générales

1. L'adhésion MJC

La carte d'adhésion MJC est obligatoire et non comprise dans le tarif des activités.

Plusieurs tarifs sont proposés pour s'adapter à tous :

Tarif jeune (moins de 26 ans) : 10€

Tarif adulte (plus de 26 ans) : 15€

Tarif famille (a minima un parent et un enfant mineur) : 20€

2. Calendrier

Les activités MJC débiteront, sauf exception, à partir du **lundi 14 septembre 2026** jusqu'au **samedi 26 juin 2027**.

Pas d'activités : les jours fériés, le pont de l'Ascension, les vacances scolaires sauf «Sport et Forme» cf p26-27. Nous serons ouverts lundi 17 mai 2027 (Pentecôte).

3. Tarifs

Le tarif est une cotisation annuelle, de septembre 2026 à juin 2027 :

- Pas d'inscription au trimestre (sauf exception).
- Paiement intégral de l'adhésion et de la cotisation annuelle à l'inscription.
- Paiement échelonné possible sur dépôt de chèques correspondant au montant total de l'adhésion et de la cotisation annuelle.
- 1 cours d'essai avant inscription (dans la limite des places disponibles).
- Présentation d'un justificatif de domicile pour bénéficier du tarif «Cavaillon».
- Tarif spécifique à partir de janvier 2027.

4. Remboursements

Remboursement de la cotisation, possible en cours d'année (au prorata des trimestres restants, à la date de la demande).

- Sur présentation d'un justificatif (certificat médical, de mutation).
- Après accord de la direction suivant le motif invoqué.
- La demande devra être faite dans le mois qui suit l'arrêt de l'activité.
- La carte d'adhérent n'est pas remboursable.
- Pas de remboursement au-delà du 31 mai 2027.

5. Dispositifs d'aides au paiement

Plusieurs aides au paiement peuvent faciliter votre inscription : **Aide aux Temps Libres de la CAF84** (remboursement direct aux familles, via un formulaire à faire compléter par la MJC), **Chèques-Vacances, Coupons Sport, UP Sport & Loisirs, Pass Sport, Macartevacances & Pass Culture** (sous conditions).

6. Prévention santé

Vérifier votre capacité à pratiquer une activité physique et/ou sportive en prenant connaissance du questionnaire santé à votre disposition. Si OUI à une ou plusieurs questions : Présentez le questionnaire à votre médecin traitant et fournir un certificat médical à l'accueil de la MJC.

7. Autres

Autorisation de prise de vues et de diffusion d'images : A compléter, dater et signer par le représentant légal de l'enfant.

Sécurité : Votre enfant participe à une activité de la MJC et dans un souci de sécurité et de responsabilité, nous vous demandons impérativement de vous assurer de la présence de l'animateur sur le lieu de l'activité concernée avant de le laisser. A la fin des cours, exigez de vos enfants qu'ils vous attendent à l'intérieur de la MJC ou du Gymnase.

Changement d'adresse, d'email ou de numéro de téléphone : transmettre impérativement vos nouvelles coordonnées à l'accueil de la MJC.

Assurance : le contrat de base RAQVAM Collectivités (MAIF), que nous avons souscrit pour garantir nos activités, permet aux adhérents de la MJC de bénéficier de la garantie «indemnisation des dommages corporels».

Les garanties accordées sont : Responsabilité civile défense, dommage aux biens assurés, indemnisation des dommages corporels, recours protection juridique.

Ces garanties comportent des plafonds d'intervention limités (vous renseigner à l'accueil). Toutes initiatives, sorties ou activités non programmées par la MJC ne seront pas couvertes par le contrat RAQVAM souscrit par notre association.

Plus d'informations sur notre site web : www.mjccavaillon.fr

Index des activités

ACTIVITÉ	ACCESSIBLE DÈS	PUBLICS CONCERNÉS	PAGE
Arts plastiques et créatifs	7 ans	Enfant Ado	p. 11
Badminton	11 ans	Ado Adulte	p. 29
Calligraphie Japonaise	11 ans	Ado Adulte	p. 36
Capoeïra	7 ans	Enfant Ado Adulte	p. 33
Céramique & poterie	6 ans	Enfant Ado Adulte	p. 11
Cirque	3 ans	Enfant	p. 33
Couture	11 ans	Enfant Ado Adulte	p. 11
Dancehall	8 ans	Enfant Ado Adulte	p. 19
Danse Africaine	11 ans	Ado Adulte	p. 19
Danse Eveil, init. et fusion	3 ans	Enfant	p. 19
Danse Heels	Adultes	Adulte	p. 20
Néo-dance	11 ans	Ado Adulte	p. 20
Danse Orientale trad	11 ans	Ado Adulte	p. 20
Pompon dance	11 ans	Ado Adulte	p. 21
Dentelles aux fuseaux	Adultes	Adulte	p. 12
Dessin BD Illustration	6 ans	Enfant Ado Adulte	p. 12
Dessin Peinture	11 ans	Ado Adulte	p. 12
Escrime Japonaise (Iaïdo)	11 ans	Ado Adulte	p. 35
Feldenkrais	Adultes	Adulte	p. 23
Guitare	11 ans	Ado Adulte	p. 17
Gym éveil	3 ans	Enfant	p. 33

ACTIVITÉ	ACCESSIBLE DÈS	PUBLIC CONCERNÉ	PAGE
Japonais	11 ans	Ado Adulte	p. 36
K-pop	10 ans	Enfant Ado Adulte	p. 35
Kung Fu	4 ans	Enfant Ado Adulte	p. 35
Marche nordique	Adultes	Adulte	p. 30
Méditation	Adultes	Adulte	p. 23
Percussions & Djembé	11 ans	Ado Adulte	p. 17
Qui Gong Santé, Tai Ji Quan	Adultes	Adulte	p. 24
Randonnée douce & santé	Adultes	Adulte	p. 30
Randonnée pédestre	Adultes	Adulte	p. 30
Salsa Cubaine	Adultes	Adulte	p. 21
Spéléologie	Adultes	Adulte	p. 29
Sport et forme	Adultes	Adulte	p. 26/27
Tai Ji Quan Eventail	9 ans	Adulte	p. 36
Théâtre	7 ans	Enfant Ado Adulte	p. 15
Théâtre d'improvisation	11 ans	Ado Adulte	p. 15
Volley Ball	Adultes	Adulte	p. 29
Yin Yang Yoga	Adultes	Adulte	p. 24
Yin Yoga	Adultes	Adulte	p. 24
Yoga Hatha	Adultes	Adulte	p. 23
Yoga Santé	Adultes	Adulte	p.25
Yoga Pilates	Adultes	Adulte	p. 25
Yoga sur chaise	Adultes	Adulte	p. 25



S'épanouir, créer, partager, Ensemble !

La MJC vous accueille
Du lundi au vendredi de 9h à 21h

 157 Av. du Général de Gaulle
84300 Cavaillon

 04 90 71 65 33

 contact@mjccavaillon.fr

 www.mjccavaillon.fr

Suivez-nous sur les
réseaux sociaux !
[@mjccavaillon](https://www.instagram.com/mjccavaillon)

