

# MJC HAUT-DU-LIÈVRE

Programme 2025-2026



[www.mjc-hdl.com](http://www.mjc-hdl.com)

03 83 96 54 11

854 Av. Raymond Pinchard,  
54000 Nancy

# SOMMAIRE



**03** INFOS PRATIQUES ET CONDITIONS GÉNÉRALES

---

**05** ACTIVITÉS DE LA MJC

---

**08** STUDIOS ET SALLES

---

**09** SERVICES

---

**10** ACCUEIL DE LOISIRS

---

**12** CONTACT

---

# INFOS PRATIQUES ET CONDITIONS GÉNÉRALES

## ADHÉSION

Adhérer à la MJC est obligatoire pour participer aux activités proposées par l'association. Outre les activités, en tant qu'adhérent(e) de la MJC, vous soutenez l'action associative : vous vous engagez et avez la possibilité de participer aux décisions de la maison via des instances comme l'Assemblée Générale ou, si vous souhaitez vous investir davantage, par le biais du Conseil d'administration. Modalités et renseignements auprès des administrateurs ou de la direction. Être adhérent dans l'une des 6 MJC de Nancy équivaut à être adhérent dans les autres et donne accès aux tarifs préférentiels accordés aux adhérents pour de nombreuses activités et animations.  
Tarif : 8 € par personne. Tarif duo : 14 €. Tarif famille : 20 €

## COTISATIONS

Pour pratiquer une activité, vous devez vous acquitter d'une cotisation. Celle-ci constitue votre participation aux frais de fonctionnement (salaires des animateurs, frais pédagogiques, etc.). La cotisation est calculée selon un tarif horaire au prorata du nombre de séances durant les périodes scolaires. Pendant les vacances scolaires, aucune activité n'est programmée à la MJC.

## SÉANCE D'ESSAI

Vous avez la possibilité d'essayer une ou plusieurs activités une fois, avant de vous inscrire. Pour cela, vous devez vous identifier auprès de l'animateur de l'activité concernée.

## OUVERTURE ET SUPPRESSION D'UNE ACTIVITÉ

Une activité est ouverte lorsqu'un minimum d'inscrits est atteint. Ce nombre varie en fonction de l'activité.

L'association se réserve le droit d'annuler une activité lorsque :

- L'effectif minimum établi pour garantir la pérennité de l'activité n'est pas atteint
- La sécurité des adhérents ou de l'animateur est remise en question
- Les conditions de tenue de l'activité mises en place par l'association ne sont pas respectées par l'animateur et/ou les participants



## RÉDUCTIONS

La MJC propose des réductions sur les cotisations d'activités (mais pas sur l'adhésion). Les réductions ne sont pas cumulables et sont soumises à la présentation d'un justificatif.

- Réduction de 20 € pour les bénéficiaires du RSA, les demandeurs d'emploi, les retraités et les étudiants
- Réduction de 20 € pour une seconde activité si le même adhérent a déjà payé la cotisation pour une première activité
- 20 € de réduction pour une deuxième personne de la famille dès lors qu'un autre membre a déjà réglé une cotisation pour une activité
- Pour les centres de loisirs et les séjours ados, un système de parrainage est en place : pour chaque enfant n'ayant jamais été adhérent à la MJC et qui s'inscrit sur une période de vacances, son parrain recevra une réduction de 10 €. Cette opération est cumulable dans la limite du coût de l'accueil

## MODALITÉS DE RÈGLEMENT

La MJC accepte les règlements en espèces, par chèque ou par virement.

Il est possible de régler en 3 fois les cotisations, une modalité proposée à l'inscription.

La MJC accepte également de nombreuses aides :

- Aides CAF (ATL, VACAF, etc.)
- Pass Jeunes 54
- Pass'Sport et Pass'Sport étudiants
- Aides des communes (Nancy, Maxéville)
- Chèques-vacances

## REMBOURSEMENT

Aucun remboursement ne sera effectué pour un arrêt d'activité en cours d'année (sauf pour raisons médicales ou déménagement sur présentation d'un justificatif), ni pour une participation irrégulière, dans la mesure où l'association engage du personnel à l'année. Les cas de force majeure seront étudiés, mais sans engagement de la MJC, dès lors qu'un dispositif de rattrapage aura été proposé.

Pour toute information complémentaire, l'accueil saura vous renseigner aux horaires présents sur notre site : [www.mjc-hdl.com](http://www.mjc-hdl.com)

# Activités de la MJC

## Activités sportives

À la MJC du Haut-du-Lièvre, bougez à votre rythme et prenez soin de votre corps grâce à nos activités sportives variées et accessibles à tous les niveaux. Que vous soyez débutant ou plus expérimenté, nos activités sportives sont l'occasion idéale de rester actif dans une atmosphère bienveillante et motivante.

**Remise en forme :** Des séances complètes mêlant cardio, renforcement musculaire et étirements, pour retrouver énergie et tonus dans une ambiance conviviale.

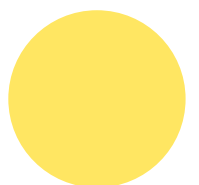
- Tarif : 22 €
- Pour qui : Tout public
- Quand : Horaires et dates variables, planning sur le site internet [www.mjc-hdl.com](http://www.mjc-hdl.com)

**Futsal :** Un sport collectif dynamique pour travailler votre esprit d'équipe, votre agilité et votre endurance. Parfait pour se défouler tout en s'amusant.

- Tarifs : 90 € une séance / 140 € deux séances
- Pour qui : Enfants
- Quand : Mardi et/ou jeudi 17h45-18h45

**Stretching :** Des exercices doux pour améliorer votre souplesse, relâcher les tensions et favoriser le bien-être physique et mental.

- Tarifs : 150 € une séance / 220 € deux séances
- Pour qui : Adultes
- Quand : Mardi 12h30-13h30 et vendredi 11h-12h



# Activités de la MJC



## Activités dansées

Exprimez-vous à travers le mouvement et partez à la découverte de cultures variées. Nos cours de danse sont ouverts à toutes et à tous, quel que soit l'âge ou le niveau. Ils sont l'occasion de se dépasser tout en partageant un moment de plaisir et de découverte.

**Danse afro :** Plongez dans l'énergie vibrante des rythmes africains. Une danse expressive, ancrée dans la tradition, idéale pour libérer le corps et l'esprit.

- Tarifs : 90 € enfant / 165 € adulte
- Pour qui : Enfants et adultes
- Quand : Vendredi 17h30-18h30 (enfants) et 19h-20h30 (adultes)

**Hip-hop :** Initiez-vous ou perfectionnez votre style avec cette danse urbaine moderne, alliant technique, créativité et liberté de mouvement.

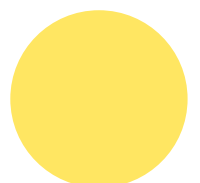
- Tarifs : 90 € enfant / 165 € adulte
- Pour qui : Enfants et adultes
- Quand : Mardi 17h00-18h (enfants) et 18h30-20h00 (adultes)

**Danse arménienne :** Laissez-vous emporter par la richesse du folklore arménien, avec des chorégraphies traditionnelles mêlant grâce et précision.

- Tarifs : 90 € enfant / 120 € adulte
- Pour qui : Enfants et adultes
- Quand : Mercredi 17h-18h et 19h-20h, vendredi 19h30-20h30

**Danse géorgienne :** Découvrez cette danse spectaculaire et raffinée, symbole de fierté et de puissance, issue du patrimoine culturel de la Géorgie.

- Tarif : 120 €
- Pour qui : Enfants
- Quand : Mercredi 15h-16h30 (débutants) et 19h-20h30 (confirmés)





## Autres activités

- **Club Échecs** : Réflexion, stratégie, apprentissage des coups joués par les grands maîtres, le club d'échecs est ouvert aux débutants et à ceux désirant se perfectionner dans ce sport intellectuel.
- Tarif : 90 €
- Pour qui : Enfants
- Quand : Mercredi 13h30-14h30
- **E-sport** : Plonge dans l'univers passionnant du e-sport ! Cette activité propose bien plus qu'un simple temps de jeu : c'est un espace de partage, de stratégie, de dépassement de soi et de découverte du numérique sous un angle positif.
- Tarif : 90 €
- Pour qui : Enfants
- Quand : Lundi 17h30-18h30

## Accompagnement à la scolarité

L'accompagnement scolaire est une priorité pour la MJC. Des créneaux d'aide aux devoirs sont proposés tout au long de la semaine pour les enfants et adolescents :

- Encadrement par des bénévoles ou intervenants qualifiés
- Un environnement calme et propice à la concentration
- Un soutien adapté à chaque élève pour favoriser la réussite scolaire
- Un vrai coup de pouce pour progresser en confiance et gagner en autonomie





# Profitez des locaux de la MJC

## Des espaces à votre disposition

La MJC du Haut-du-Lièvre met à disposition des espaces chaleureux et adaptés à vos passions et projets. Ces locaux sont accessibles sur réservation, avec un accompagnement possible pour vous guider dans vos projets.

**Atelier de réparation vélo :** Un espace équipé pour apprendre à entretenir et réparer son vélo, accompagné par des passionnés.

- Tarif : Main d'œuvre gratuite, seules les pièces seront facturées
- Quand : Du lundi au vendredi

**Studio d'enregistrement :** Un lieu professionnel pour enregistrer vos morceaux dans de bonnes conditions, que vous soyez débutant ou musicien confirmé.

- Tarif : 10€ par heure
- Quand : Du lundi au vendredi de 14h à 21h

**Studio de répétition de musique :** Un espace insonorisé pour pratiquer en solo ou en groupe, avec tout le matériel nécessaire.

- Tarif : 5€ par heure
- Quand : Du lundi au vendredi de 9h à 21h





## La Salle de spectacle

La MJC dispose d'une grande salle de spectacle accueillant tout au long de l'année :

- Représentations théâtrales, amateurs ou professionnelles
- Concerts et scènes ouvertes, pour tous les styles de musique
- Événements culturels, rencontres, projections, débats...

Un lieu vivant et chaleureux, au cœur du quartier, qui donne toute sa place à la création et à la culture.

## Services aux associations et formations

La MJC soutient la vie associative locale et accompagne les initiatives :

- Accueil des associations : Mise à disposition de salles pour réunions, ateliers ou activités régulières.
- Accueil de formations : Espaces disponibles pour organiser des sessions de formation ou des temps d'apprentissage.
- Mise à disposition de vélos pour des sorties sur le Plateau : Pas besoin d'avoir du matériel dans sa structure pour organiser des sorties, la MJC vous prête ses vélos entretenus sur réservation de créneaux.

Nous proposons un cadre pratique, équipé, et un appui logistique pour favoriser le développement des projets associatifs et éducatifs.





## Centres de loisirs

La MJC propose des centres de loisirs animés par une équipe d'animateurs expérimentés et dynamiques pour les enfants de 6 à 11 ans.

Au programme : activités ludiques, sorties, jeux collectifs et ateliers créatifs, le tout dans un cadre bienveillant et sécurisé.

Nos équipes veillent à proposer des programmes variés, enrichissants et adaptés à chaque tranche d'âge.

**Inscriptions :** Les enfants s'inscrivent pour toute la période lors des vacances d'automne, d'hiver et de printemps.

Pour les vacances d'été, l'inscription se fait à la semaine.

L'adhésion à la MJC est obligatoire (8 €) pour toute inscription aux centres de loisirs.

## Périodes et points forts

- Automne : Multi-activités, sortie au cirque et parc d'attractions
- Hiver : Sports d'intérieur, sortie ski et patinoire
- Printemps : Sports de plein air, sortie accrobranche et mini-séjour
- Été : Activités aquatiques, sortie Aquafly et d'autres grosses surprises

Programme sous réserve de cohérence tarifaire.

## Tarifs\*

	Automne (10j)	Hiver (10j)	Printemps (10j)	Été (5j)
QF < 800	60€ à 100€	60€ à 100€	60€ à 100€	30€ à 50€
850 > QF > 800	100€ à 140€	100€ à 140€	100€ à 140€	50€ à 70€
QF > 850	120€ à 170€	120€ à 170€	120€ à 170€	60€ à 85€

\*Les tarifs peuvent varier selon le programme et selon si les enfants résident ou non sur le territoire du Plateau de Haye.

**Documents d'inscriptions et informations sur place. Projets pédagogiques disponibles sur le site [www.mjc-hdl.com](http://www.mjc-hdl.com)**





## Séjours Ados

Pour les adolescents de 12 à 17 ans, l'équipe met en place un espace dédié pour se retrouver, monter des projets, participer à des sorties et exprimer leurs talents.

Cette saison tournera autour du développement de notre **studio de streaming** : un espace équipé pour créer et diffuser du contenu en direct (podcasts, lives musicaux, gaming ou projets créatifs).

**Inscriptions** : Les jeunes s'inscrivent pour toute la période pendant chaque période de vacances.

La participation aux séjours est liée à l'implication dans le projet de la saison.

L'adhésion à la MJC est obligatoire (8 €) pour toute inscription aux séjours.

## Périodes et points forts

- Automne : Multi-activités, sortie au cirque et parc d'attractions
- Hiver : Sorties ski et sports d'hiver
- Printemps : Mini-séjour à Paris
- Été : Séjour dans le sud de la France ou en Espagne

Programme sous réserve de cohérence tarifaire.

## Tarifs\*

	Automne (10j)	Hiver (10j)	Printemps (10j)	Été (Séjour)
QF < 800	60€ à 100€	60€ à 100€	60€ à 100€	ATL 55 % 200€
850 > QF > 800	100€ à 140€	100€ à 140€	100€ à 140€	ATL 45% 300 €
QF > 850	120€ à 170€	120€ à 170€	120€ à 170€	450 €

\*Les tarifs peuvent varier selon le programme et selon si les enfants résident ou non sur le territoire du Plateau de Haye.



# Retrouvez-nous

## Adresse

MJC Haut-du-Lièvre  
854 avenue Raymond Pinchard 54000 Nancy

## Accessibilité

Bus T2 et 13 — arrêt Cèdre Bleu

## Contacts

03 83 96 54 11  
contact@mjc-hdl.com  
www.mjc-hdl.com



Rejoignez nous sur notre page Facebook pour suivre toutes nos actualités !

## Horaires d'accueil

Du mardi au vendredi  
De 9h à 12h et de 13h à 18h30

