



EDITO

Une nouvelle saison 2024-2025 qui s'annonce riche en actions, activités et collectifs ! Votre MJC CS 3 RIVIERES tient à vous proposer actions, services et projets correspondant à vos besoins, cette saison sera sous le signe de la culture sous toutes ses formes et de l'expression puisque nous renouvelons notre Projet Social.

Avec des demandes toujours en augmentation surtout en ce qui concerne l'accueil de mineurs périscolaire et extrascolaire, je vous prie de croire que nous mettons tout en œuvre pour garantir le bon fonctionnement de notre structure afin de pérenniser nos actions en faveur de notre territoire et de ses habitants. En effet, accueillir quelques 350 enfants exige une organisation et un encadrement réglementaire indispensable à la sécurité de nos publics. Ces dernières années, cette mission s'est complexifiée par des difficultés de recrutement et/ou d'attractivité dans notre domaine d'intervention.

Votre association est aujourd'hui composée de 25 salariés « permanents », une soixantaine au total sur l'année, une trentaine de bénévoles réguliers pour mener à bien toutes ses actions ainsi qu'une vingtaine d'intervenants proposant des activités socio-culturelles et sportives.

Dès septembre 2024, de nouvelles activités adultes, ados et enfants : Danse classique, postural Ball, nouveaux créneaux en soirée cours d'anglais enfants, théâtre enfants...ainsi que des actions (enfance-jeunesse-famille-séniors) et projets d'habitants tels que le réveillon solidaire, le concours du pull moche de Noël, le marathon de la créativité, la fête d'Halloween inter-secteurs ainsi que de nombreuses actions pour nos différents publics et en collaboration avec nos partenaires locaux.

Maud Schuschitz
Directrice



En 2025, nous renouvelons notre projet social pour les 4 années à venir. C'est le moment fort de votre association où nous évaluons ensemble le projet précédent, nous irons interroger notre territoire et définirons ensemble un nouveau Projet Social 2026-2029 au travers d'axes /défis pour les quatre années à venir.

Dans ces réalisations, nous devons animer et dynamiser notre territoire en partenariat et en collaboration avec tous ses acteurs et c'est vous les habitants et adhérents qui êtes aux commandes lors de notre Assemblée Générale annuelle.

Une association, c'est une structure basée sur les bénévoles, c'est l'occasion de construire ensemble des moments tout au long de l'année où vous avez la place et le pouvoir de vous exprimer ! De nombreux espaces, collectifs, commissions vous sont proposés pour prendre la parole et vous engager dans une démarche démocratique où toute personne a sa place ! C'est l'espace pour vous exprimer.

Adhérez ! Participez !

Adhérer c'est soutenir l'action de la MJC-CS sur nos communes. C'est participer au développement du réseau MJC avec l'Union Locale Drôme Ardèche et la Fédération Régionale «Les MJC en Rhône Alpes», ainsi qu'au développement du réseau des Centres Sociaux avec la FACS (Fédération Ardéchoise des Centres Sociaux). Ces réseaux nous accompagnent et permettent un partage de nos valeurs d'éducation populaire au niveau départemental et national.

Participer à nos actions, c'est se permettre de prendre la parole, s'exprimer librement ! L'occasion pour notre structure locale de s'engager à porter la parole des habitants et développer leurs pouvoirs d'agir.

Adhésion 2024-2025

Adulte 13 €

Enfant 6€ / 6,50€ suivant quotient

Famille 22,50/23€ suivant quotient

Moins 18 ans - personne en recherche d'emploi - Etudiant 6 €

Le mot des Co-Présidentes

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

Une page est tournée, une nouvelle page est à écrire avec vous, à l'occasion de cette rentrée 2024/2025

Nous remercions vivement Sylvain qui nous a accompagnés ces trois dernières années, nous apportant ses connaissances et compétences étendues. Nous reprenons le flambeau, en ayant la détermination nécessaire pour mener à bien notre mission.

Continuer à offrir un espace convivial où chacun peut s'épanouir, apprendre et partager. Que vous soyez jeune, adulte ou senior, la Maison des Jeunes et Centre Social est avant tout un lieu de rencontres intergénérationnelles et d'expression.

Enrichir notre volet culturel accessible à chacun, au travers de sorties théâtre, cinéma, exposition, musée....

Maintenir notre catalogue d'activités sportives, artistiques et éducatives



Cette année, nous souhaitons mettre un accent particulier sur l'engagement citoyen et la participation active de chacun à la vie de notre structure.

Des projets innovants, tels que des jardins partagés, conserveries et des actions de sensibilisation à l'écologie, nous tiennent à cœur.

Nous vous invitons à prendre part à ces initiatives qui visent à construire un avenir plus durable et solidaire et nous tenons à remercier chaleureusement tous nos partenaires, bénévoles et participants pour leur soutien indéfectible.

Votre engagement et votre passion permettent à la Maison des Jeunes et Centre Social 3 Rivières de prospérer, pour cela nous lançons un appel à tous ceux qui souhaitent s'impliquer davantage : que vous ayez des idées à partager, du temps à offrir, ou simplement l'envie de faire partie d'une aventure humaine enrichissante, nous serons ravis de vous accueillir.

Nous souhaitons à tous une saison empreinte de convivialité, de découvertes, de joies partagées et de réussites collectives.

Hélène & Corinne

Le Conseil d'Administration

Membres de droit :

Mme le Maire de Beauchastel
Mme le Maire de Saint Georges les Bains
M. le Maire de Charmes Sur Rhône
Mme la Conseillère Départementale
M. le Président de la Communauté de Communes CAPCA
M. le Président de la Communauté de Communes CCRC
Fédération des Centres Sociaux de l'Ardèche
Union des MJC Drôme Ardèche
Caisse d'Allocations Familiales de l'Ardèche
Mme la Directrice MJC CS 3 Rivières

Membres du bureau :

Co-Présidentes : Hélène Bernaldez-Corinne Nouvène
Secrétaire : Laetitia Chatellier-Bracq
Secrétaire adjointe : Patricia Caenevet
Trésorier : Stéphane Takes
Membres : Cathy Vives, Monique Jullien, Adrian Popa.

Membres élus :

Colette Berthaud
Nadine Crouzet
Claudine Faure
Arthur Jarreau
Guillaume Roux

Membres Associés :

Mr Filali Jaoued-Directeur des services éducatifs
Croix Rouge Française
Valérie Daniel - Sandrine Teston Représentantes CSE

Accompagnements habitants

ACCOMPAGNEMENTS

Questions sur le
numérique
individuel ou en groupe
à Beauchastel

Questions liées à la
famille, les démarches
administratives..
Sans rendez-vous à
Charmes

MERCREDIS 9H-12H

Espaces d' Accueil pour tous !

Accueil, échange et aide aux nouvelles technologies de l'informatique et de la communication

Mercredi 10h-12h
MJC de Beauchastel

Accompagnement social individuel
Mercredi 9h-12h sans rendez-vous
Coop'Appart - Allée des Acacias Charmes/Rhône

Permanence Administrative et Sociale

Accompagnement dans les démarches administratives du quotidien.

Jenny vous écoute et vous oriente dans toutes vos démarches.

- Remplir les dossiers
- Compréhension des démarches
- Soutien et accompagnement dans les procédures administratives

Mail : jennybenistant.aucontactdesoi@gmail.com

09 84 14 04 46 Uniquement mercredi matin



Le «café numérique» est ouvert avec la présence d'un conseiller numérique France Service en partenariat avec la Croix-Rouge de Beauchastel.

Nous pouvons vous accompagner dans votre volonté de devenir autonome dans vos démarches numériques. Suivant vos demandes nous pourrions vous proposer des réponses ou des outils adaptés. Des ateliers numériques peuvent vous être proposés, pour vous sensibiliser aux protections de vos outils numériques, smartphone, tablette, ordinateur...

Vous désirez vous équiper en moyen numérique...mais vous ne savez pas comment faire, passez nous voir !

Possibilité d'accès à un ordinateur pour vos démarches en individuel également.

Pierrick conseiller numérique France Service
Sandrine & Frédérique accueillantes MJC CS



Adulte/Famille/Séniör





COOP' APPART

La boutique du gratuit

Le pôle famille Allée des Acacias - Charmes sur Rhône
Mercredis 9h - 12h / Vendredis 9h -12h et 14h -17h

Référente : Elise Naeyaert / famille2@mjc3rivieres.fr

Animatrice : Barbara Fruchart / famille@mjc3rivieres.fr

07 82 22 48 13



Pour Barbara et Elise, le pôle familles, adultes, seniors est synonyme d'échanges, de convivialité, d'épanouissement, de solidarité, de découverte et de liens.

La Boutique gratuite

Mercredi – samedi – dimanche 10h-12h

Déposez / récupérez des objets utiles du quotidien gratuitement (vêtements, chaussures, linge de maison, jeux et jouets, vaisselle...). Vous voulez vous engager comme bénévole, contactez-nous.

Animations et sorties de loisirs et culturelles

Vous souhaitez faire des rencontres, des sorties et ateliers variés, partager de bons moments en famille ?

Un programme d'animations vous est proposé à chaque période de vacances scolaires et un samedi sur deux hors vacances.

Des sorties : Nocturnes de Grignan, carrières des Baux de Provence, journées mer et montagne, week-end camping...

Nos temps forts de l'année : Fête d'Halloween, concours du pull moche, réveillon de Noël solidaire, journée droits des femmes, marathon de la créativité...

Nouveau !!! Projet alimentation saine

«Le 11» La MJC vient d'ouvrir une parcelle d'expérimentation «jardin familial» à Beauchastel (rue olivier de Serres). C'est un nouveau lieu d'animations en extérieur : plantations, ateliers créatifs... Un mercredi après-midi sur deux, les semaines impaires.

1 fois par mois «Glanage et conserverie» Intégrez le collectif de glaneurs et partez à la rencontre de producteurs locaux. On donne un coup de main dans les champs, en échange, ils.elles nous donnent leurs surplus. Redistribution sous forme de paniers solidaires, repas partagés ou journées transformation à la conserverie Le Bateleur. «Atelier cuisine du monde» au Coop'Appart, un vendredi matin par mois semaine paire.

Aide aux projets vacances

Un coup de pouce en chèques vacances ANCV pour vos séjours en famille ou entre ami.es (sous conditions).

Permanences et infos : mercredi 9h-12h au Coop'Appart

Réseau d'Ecoute d'Aide et d'Appui à la Parentalité «Café partage» tous les jeudis matins au Coop'Appart 8h30/11h.

Nouveau !!! «Réseau d'échanges de services local» Projet en cours de construction, intégrez le collectif ! Vous trouverez bientôt un onglet sur notre site internet. «Conférences débats Parentalité» En 2025, une fois par trimestre. Vos attentes et thématiques seront recueillies dans les Périscolaires.

Fête en famille ! samedi 21 septembre à St Laurent du pape : de 14 à 18h, ateliers et jeux Parents/Enfants/adolescents, cuisine, modelage, éveil musical, cosmétique, zumba, massages, musique électro, yoga du rire, repar'café, cyanotype. Avec la participation de professionnelles de la santé, de l'éducation positive et la parentalité.

Enfance





Les P'tits Mômes

Centre de loisirs 3/10 ans

Référente Valérie Daniel / enfance2@mjc3rivieres.fr
Référente Mercredis loisirs Corinne Mangold / enfance@mjc3rivieres.fr
07 82 30 61 34



Au-delà d'être un simple lieu d'accueil nos centres de loisirs sont des lieux ludiques de découvertes et de vie citoyenne où les enfants se construisent en toute sécurité et dans la bonne humeur. Tout au long de l'année sont proposées des activités de qualité réalisées par l'équipe d'animateurs en prenant en compte les besoins et les envies des enfants de 3 à 10 ans, nous organisons nos centres de loisirs en 2 tranches d'âges 3/5ans et 6/10 ans.

MERCREDIS LOISIRS

Notre accueil de loisirs se déroule sur **2 lieux** avec la possibilité d'inscrire les enfants soit en journée complète, soit matin et repas.

L'accueil des petits mômes 3-5 ans à l'école maternelle de charmes-sur-Rhône permet de répondre aux besoins des enfants en respectant au mieux leur rythme de vie, en proposant une organisation qui offre des repères stables et sécurisants encadrée par une équipe qualifiée qui propose des activités de qualité.

Notre accueil des petits mômes 6 /10 ans à la salle des fêtes de Châteaurouge.

Nous mettons en place des projets d'animation qui se déroulent sur plusieurs matinées en diversifiant les activités (manuelle artistique, sportive, culinaire, culturelle) **les enfants ont le choix** du projet dans lequel ils souhaitent s'impliquer. Nous avons pour objectif de permettre aux enfants de découvrir, expérimenter, de choisir ses loisirs en proposant **différentes activités**. L'après midi, nous essayons de profiter un maximum des extérieurs de Châteaurouge, balade en forêt, jeux sportifs...

Dès 10 ans, à partir de 13h30 nous proposons aux enfants d'intégrer **l'espace jeunesse** avec Emeline, Rubin les animateurs et les jeunes, afin de découvrir et expérimenter l'espace jeunesse **l'Entre potes** à Charmes.

Accueils mercredis : 7h30- 9h30 sur le lieu correspondant à la tranche d'âge
13h30-14h accueil à la salle des fêtes de Châteaurouge pour tout le monde
16h30-18h sur le lieu correspondant à l'âge de votre enfant

VACANCES SCOLAIRES

A chaque période les équipes d'animateurs préparent des projets d'**animation autour d'un thème** pour mettre en place des activités de qualité, de découverte, d'expérimentation, **des sorties** sont proposées aussi à chaque période. Cette nouvelle saison, nous aurons à cœur de travailler le défi de notre projet social : Préoccupation environnementale et transition écologique à travers des défis activités. **Horaires vacances** uniquement la journée **8h-18h**

Les inscriptions se font à partir d'un **espace famille INOE**. Pour toute information lors d'une première inscription venez dans l'un des 3 accueils.

Les places sont limitées par la PMI, selon le nombre d'encadrement et le lieu des accueils périscolaires.

Règlement CL 2024-2025 disponible dans les accueils, le site internet et sur votre espace famille.

Périscolaire





Les P'tits Mômes

Périscolaire 3/10 ans



Nos périscolaires ne sont pas un «simple lieu d'accueil», les animateurs-trices suivent le projet pédagogique de la structure, des temps de loisirs sont mis en place pour les sensibiliser à l'écologie, plantation de fleurs, tri des déchets, nettoyage des cours, cabane à insectes par exemple, le vivre ensemble, le plaisir de jouer, d'apprendre et de partager.

NOS PERISCOLAIRES : C.L.A.E

Dans les 6 écoles publiques de Beauchastel/Charmes/Saint Georges nous accueillons les enfants le matin et le soir dans un cadre sécurisant où une équipe d'animateurs qualifiée ou confirmée prend en charge vos enfants en toute sécurité. Nous accueillons dans le cadre de l'école, ce qui permet d'avoir des relations privilégiées avec les enseignants et les équipes communales.

Temps d'accueil du matin : les enfants font des activités plutôt calmes, jeux de société, lecture, avant d'être pris en charge par l'équipe enseignante.

L'accueil du soir dès 16h30 après le goûter, nous proposons des activités culturelles, sportives, créatives. Notre objectif est également de s'intégrer dans la vie des villages en participant avec les enfants à la préparation des carnivals, la fête médiévale, la surle ...

Les inscriptions se font à partir d'un **espace famille INOE**. Pour toute information lors d'une première inscription venez dans l'un des 3 accueils.

Les **places sont limitées** par la PMI, selon le nombre d'encadrement et le lieu des accueils périscolaires. Le **règlement Périscolaire 2024-2025** est disponible dans les accueils, le site internet et sur votre espace famille.

HORAIRES D'ACCUEIL

Beauchastel Ecoles des P'tits lutins et du Pré vert 7h30-8h30 / 16h30-18h30
Charmes : Ecoles Luce Oberty et Paul Paya 7h30-8h30 / 16h30-18h30
Saint Georges : Ecoles Les Lavandières et Lucien Roux 7h20-8h20 / 16h30-18h30

C.L.A.S Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (Primaire)

A partir du **17 septembre**, nous proposons un accompagnement aux enfants de primaire dans chaque école publique.

Nous **recherchons des bénévoles** 2h/semaine hors vacances scolaires. Les actions développées dans le cadre de cet accompagnement contribuent à **l'égalité des chances** et à la prévention de l'échec scolaire, **acquérir des méthodes** de travail, valoriser leurs acquis afin de renforcer leur autonomie.

Renseignements et inscriptions : Elise 07 82 22 48 13 - famille2@mjc3rivieres.fr

Mardi Beauchastel/Charmes **Jedi** St Georges / 16h30-18h30

Ados





L'ENTRE POTES

Référente Emeline Voisin / jeunesse2@mjc3rivieres.fr
Animateur Aubin Rouveyrol / jeunesse@mjc3rivieres.fr
06 52 72 07 84

📍 Secteur-jeunes-mjc-3-rivières 📷 MJC'Riv Miju 📱 mj.ju_3riv



Tu as entre 11 et 17 ans ?

Rejoins nous à l'entre potes à l'Oustaou de Charmes sur Rhône

Participation annuelle aux mercredis : 60€ et 70€ extérieurs

AIDE AUX DEVOIRS POUR LES COLLEGIENS ET LYCÉENS

Pour ne pas faire ses devoirs tout seul, mais avec l'accompagnement d'un animateur, s'améliorer dans l'apprentissage et la méthodologie. Nous recherchons des bénévoles 2h/semaine hors vacances scolaires, nous contacter.

Le samedi matin de 10 h à 12h au foyer.

PROMENEURS DU NET

Les animateurs assurent une permanence sur les réseaux sociaux pour répondre aux questions des jeunes ou simplement pour transmettre des informations particulières. Toutes les questions sont bonnes à poser, tous les sujets peuvent être abordés.

PROJETS JEUNES

Les animateurs vous accueillent les jours d'ouverture ou sur rendez-vous pour vous aider à construire vos projets individuels ou collectifs. Que ce soit pour l'organisation d'un séjour, d'un événement ou de toutes autres actions, ils peuvent vous aider dans la recherche de financement ou de partenaires comme sur l'organisation.

PENDANT LES VACANCES

Un programme détaillé est réalisé pour chaque vacance. Ouverture du lundi au vendredi de 8 h à 18h à l'entre potes de Charmes.

PENDANT LES PERIODES SCOLAIRES

Mercredi loisirs 13h30 / 18h une participation annuelle est demandée.

Navette en mini bus possible à partir du collège Les Trois Vallées de La Voulte, s'inscrire.

Vendredi accueil de 17h / 20h

Samedi accueil de 13h30 / 18h

Le programme des activités est disponible sur les réseaux : Site internet, Facebook, Instagram, ou dans les 3 accueils

POINT INFORMATION JEUNESSE ITINÉRANT

Florian animateur de la CAPCA l'accueille devant « l'entre potes » une fois par mois. Il te renseigne et répond à toutes tes questions concernant ta scolarité, recherche d'un job, d'un logement, partir à l'étranger .. Les dates de passages sont visibles sur les réseaux.

GOVERNAIL !

Cette nouvelle commission a été créée par les jeunes et pour les jeunes. On se retrouve une fois par mois, c'est un espace de réflexion pour que les jeunes puissent monter en compétence et prendre confiance afin de prendre leur place dans les prises de décisions dans les différentes gouvernances locales.

les différents tarifs correspondent :

- * **Tarifs pour les habitants de 3 Rivières**
(Beauchastel/Charmes Saint Georges)
- ** **Tarifs pour les habitants extérieurs.**

ENFANTS : Les tarifs indiqués pour les activités correspondent au montant d'un quotient CAF au maximum.

Il peut donc être moindre, suivant votre quotient, nous le présenter à l'inscription

Yoga

Jessie Aubanel

Salle à gradins Beauchastel
Ados-Adultes

**Jeudi 17h-18h
18h15-19h30**

1er cours : Yoga sur chaise

Découvrez le yoga sur chaise, une pratique adaptée offrant les mêmes bienfaits au niveau physique et mental que le hatha Yoga sur tapis. Idéal pour travailler la souplesse, la mobilité, les étirements et la tonicité musculaire sans dureté. C'est un moment unique pour se retrouver ensemble, pratiquer le yoga et savourer ses bienfaits sur le corps et l'esprit.

2ème cours : Hatha Yoga

Je propose une pratique du Hatha Yoga qui met l'accent sur l'équilibre entre le corps et l'esprit. Pendant les cours, nous harmonisons le travail corporel, mental et respiratoire. Chaque participant est encouragé à développer une conscience de soi en privilégiant une approche douce et bienveillante. Nous intégrons la respiration, les postures et la relaxation pour atteindre l'équilibre. Un yoga fluide et adapté à tous les niveaux.

Tarifs 1h 141€* 168€**

1h15 175€* 209€**

Pilates

Katy Bonneau

Salle polyvalente châtaurouge
Saint Georges

Lundi 14h30-15h30

Salle dojo - Beauchastel
Mardi 9h-10h

Le pilates a pour objectif de renforcer les fonctions physiques, développer les muscles profonds, améliorer la posture et l'équilibre. Accessible à tous.

Tarifs 156€* 186€**

Postural Ball

Fanny Schwebel-Taurisson

Salle dojo-Beauchastel

Lundi 18h30-19h30

En contact permanent avec un gros ballon, le Postural Ball est fondé sur l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation. C'est un travail global, qui permet à la fois de renforcer tous les muscles profonds du corps ramener le corps dans un alignement idéal, relâcher les tensions physiques et mentales et travailler l'équilibre. Ce sport santé aide à limiter les douleurs de dos particulièrement et les blessures.

Tarifs 1h 156€* 186€**

Anglais

Evgenia Entelis

Salle de réunion Oustaou Charmes
Mercredi

9h00-10h15

adulte faux débutant/intermédiaire

10h15-11h45 adulte confirmé

17h30-18h30

9-12 ans

18h30-19h30

adulte faux débutant/intermédiaire

Cours ayant pour objectif, la conversation et la mise en situation pratique : vie quotidienne, marché, restaurant, voyages, se repérer, demander des informations etc... A partir de documents de natures variées (dialogues, chansons, vidéos, audios...) mise en avant d'éléments grammaticaux, de vocabulaire, culturels, afin de pratiquer la langue et se sentir plus à l'aise à l'étranger. Apprenez et améliorez votre niveau en s'amusant !

Tarifs adultes

1h 141€* 168€**

1h15 175€* 209€**

1h30 209€* 249€**

Enfants 171€* 198€**

Gym entretien

Marie Chantal Chapon

Salle polyvalente chateaurouge
Saint Georges

Jeudi 10h15-11h45

Travail complet du corps, regroupe à la fois des exercices cardios et renforcement musculaire visant l'amélioration de la condition physique. Ce temps de travail augmente l'endurance, la performance, la souplesse et surtout votre vitalité !

Tarifs 1h30 231€* 276€**

Dessin-Peinture adulte

Galina Kuzminova

Foyer des jeunes Charmes

Mardi 14h15-16h15

Vous souhaitez explorer ou peaufiner la pratique de la peinture et du dessin dans une ambiance conviviale, venez découvrir dans mon cours les bases du dessin et diverses techniques picturales.

Tarifs 2h 206€* 254€**

Renfo. Cardio Stretching

Sabine Vankeerberghen

Espace citoyens Beauchastel

Ados-adultes

Lundi 18h45-20h

Séance qui allie le travail cardio pour améliorer notre souffle, des exercices de renforcement musculaire de tout le corps pour tonifier et affiner son corps, avec ou sans matériel (élastiques, poids, petits ballons) étirement et relaxation.

Tarifs 194€* 231€**

Pilates

Sabine Vankeerberghen

Espace Citoyens Beauchastel

Ados-adultes

**Mardi 17h30/18h30-
18h30-19h30/ 19h30-20h30**

Le pilates est une méthode de gym douce associant stretching, yoga et renforcement musculaire. Il permet de soulager, voir supprimer le mal de dos, améliorer la posture, gagner en souplesse et énergie, diminuer le stress en associant la respiration à tous les exercices, affiner la silhouette

Tarifs 156€* 186€**

Volley

Yohan Mure

Gymnase Beauchastel

Ados/Adulte

Mercredi 18h30-20h

Séance d'initiation pour découvrir le Volley-Ball, les différents postes : Passeur, réceptionneur, central, libéro, défense, ainsi que la rotation des postes sur le terrain et ainsi s'améliorer tout au long de l'année.

Tarifs 181€* 216€**

Cuisse Abdo Fessier

Marie Chantal Chapon

Salle dojo Beauchastel

Jeudi 12h15-13h15

Un cours collectif qui permet surtout de renforcer et tonifier bas et centre du corps, la ceinture abdominale, (ventre et taille), les fessiers et les jambes. Exercices variés et toniques, en musique qui développent la force et l'endurance musculaires, galbent le corps, permettent de se sentir mieux dans son corps, renforcent et assouplissent les muscles, cours accessible à toutes et tous.

Tarifs 1h 156€ 186€

Stretching

Katy Bonneau

Salle dojo Beauchastel

Mardi 10h-11h

Le stretching permet de développer la souplesse corporelle, améliorer sa mobilité indispensable dans les gestes quotidiens.

Tarifs 156€* 186€**

Badminton

Cours animé par des bénévoles

Clément Martini Aymeric Monteil

Gymnase Beauchastel

Ados-Adulte

Mercredi 20h-22h

Le badminton est un sport qui demande agilité, vitesse, précision et réflexes. C'est un excellent moyen de se dépenser physiquement tout en s'amusant. De plus, c'est un sport accessible à tous les niveaux, que l'on soit débutant ou confirmé.

Tarifs 38€* 48€**

Cross Training

Jeffrey Gourdol

Salle polyvalente chateaurouge

Saint Georges

Ados-Adulte

Lundi 18h15-19h15

Jeudi 18h15-19h15

Le Cross training est une activité physique très complète qui vise à effectuer plusieurs exercices à la suite, avec peu, voire pas selon les niveaux, de temps de récupération. Dans nos cercles une séance dure 1h (10 mn échauffement 45 mn de coeur de séance et 5/10 mn de retour au calme). Vous effectuerez des exercices de cardio et renforcement musculaire. Vous alternerez entre exercices aux poids du corps et exercices avec du matériel (Kettlebells, haltères, cordes, élastiques). Les enchaînements sont courts, mais vraiment intenses ! Tout votre corps sera sollicité, le Cross Training fait participer tous vos groupes musculaires, c'est donc un entraînement full body qui vous aidera à développer tant le haut que le bas du corps.

Tarifs 171€* 204€**



Nouveau **Danse classique**
Françoise Koll
 Salle de danses Oustaou Charmes
LUNDI

17h-18h 8-10 ans
18h-19h 11-12 ans

Apprentissage ludique et rigoureux des fondamentaux de la danse classique. Les petits rats enfilent leur justaucorps pour plonger la tête première dans l'univers envoûtant de la danse classique à l'Opéra. Travail à la barre, enchaînement au milieu dans la joie et la bonne humeur

19h-20h15 13/15 ans

Que vous soyez débutant ou avancé, perfectionnez votre technique, votre souplesse et développez votre expression artistique pour devenir une danseuse classique !

20h15-21h30 Adultes

Vous avez toujours rêvé de faire de la danse classique, mais vous n'avez jamais osé. Vous avez dansé il y a plusieurs années et vous aimeriez vous remettre, vous avez le désir de vous assouplir, travailler votre posture. Vous dansez depuis longtemps et avez le souhait de continuer à parfaire votre technique. Ce cours s'adapte pour toutes celles et ceux qui n'ont qu'un désir « danser ». Vous n'avez qu'une chose à faire ! attachez vos cheveux et entrez dans la danse...

Tarifs 1h 186€* 216€**
1h15 jeunes 233€* 270€**
1h15 adultes 194€ 231€**

Qi Gong -Méditation
Noémi Pflüger

Nouveau Salle dojo Beauchastel
Mercredi 9h-10h15
18h-19h15
Ados-Adultes

Une pratique douce et lente sur la conscience du corps, la recherche du relâchement, de l'équilibre, de l'ancrage et de la coordination dans le mouvement. Nous y explorons la respiration comme outil précieux de la libération des tensions et des émotions. Basé sur la médecine traditionnelle chinoise, nous évoquerons également des aspects théoriques du Qi Gong, cette pratique ancestrale.

Tarifs 175€* 209€*

Atelier d'écriture
Benoît Houssier
 Coop'appart de Charmes
 Ados -Adultes
Jeudi 18h30-20h

Laissez vous porter par l'énergie de la plume ! Des ateliers pour jouer avec les mots, leurs sens et leurs sons. Un bon moment partagé en toute simplicité autour de textes créatifs, poétiques, voire surréalistes. Ouvert aux débutants et aux confirmés. Laissez vous tenter par l'atelier...l'essayer c'est l'adopter !
www.energie-plume.fr

Tous les 15 jours : Dès le 26 septembre

Tarifs 108€* 128€**

Gym séniors
Jeffrey Gourdol
 Salle à gradins Beauchastel
Mercredi 10h-11h

Dans la bonne humeur et la musique, le cours de gym séniors s'adapte à votre forme physique. Par le biais de séances variées, vous travaillerez votre cœur, votre souplesse ainsi que votre équilibre. Chacun, chacune progresse à son rythme, notre seul objectif est d'être en pleine forme et en bonne santé au quotidien.

Tarifs 171€* 204€**

Country
Annie Heller
 Salle polyvalente Châteaurougé
Mardi 19h30-20h30
 Ados/Adultes débutant
20h15-21h30
 Confirmés

Venez danser la country dans une ambiance conviviale sans prise de tête où l'on s'amuse sans jamais se prendre au sérieux.

Tarifs 156€* 186€**

Yoga

Coline Rose

Salle polyvalente chateaurouge
Saint Georges
Ados-Adultes

Lundi 19h30-21h

Dans la pratique du yoga, méditation, respiration, postures et relaxation ont pour but de calmer l'agitation du mental, d'être présent, dans l'instant, au plus près de soi, de ses sensations et de ses émotions dans un espace bienveillant. Au plaisir de vous rencontrer sur le tapis.

Tarifs 1h30 210€* 251€**

Nouveau

Théâtre

Ambre Gillet

Salle à gradins Beauchastel

Lundi

17h-18h

7-9 ans

18h-19h

10-12 ans

Comédienne et danseuse, je propose un atelier théâtre autour d'un thème différent chaque trimestre. Le déchiffrage de nos émotions, l'apprentissage précis de l'exercice de la parole devant les autres ; l'affirmation de nos différences, l'identification de nos forces et de nos faiblesses lors d'exercices comme l'improvisation, la mémorisation de textes courts, la fonction et l'espace des personnages, l'appui et le jeu avec les partenaires permettront à chacun de participer à l'aventure.

Tarifs 1h 129* 151€**

Line Dance Danses de Salon

Ados/Adultes

Eric Rivera Traversier

Espace Citoyens Beauchastel

Vendredi

Line Dance

17h-17h45 6/11 ans

Nouveau
Nous proposons de danser sur des musiques modernes, actuelles et dynamiques. La discipline apprend à gérer l'espace dans un esprit ludique. Chacun(e) apprend les mêmes pas afin de former une belle cohésion.

Line Dance 18h-19h

Dans un esprit convivial et de bonne humeur, nous vous proposons de découvrir la danse en ligne inspirée du Madison. Sur tous styles de musique : Chacha, Bachata, Funk, Disco, des musiques modernes et actuelles, Rock, années 80... Cette danse ne nécessite pas de partenaire. Faites donc le 1er pas, nous apprendrons les suivants.

Danse de salon 19h-20h

Elle se pratique à deux et regroupe plusieurs styles de danses Rock (6 temps) Cha cha cha, Valse, Bachata, Tango. Nous commencerons par apprendre les pas de base et enchaînerons avec nos 1eres figures.

Il est préférable de venir à deux (H/F/F/H/H) afin d'établir une bonne cohésion de groupe. Cette discipline favorise la convivialité, le relationnel, le lien social. Venez essayer !

Tarifs

3/4h 140€* 162€**

1h 156€* 186€**

Qi Gong-Eutonie

Bruno Chabert

Salle de danse Charmes

Jeudi 9h-10h30

L'eutonie, une pratique corporelle autour de la sensation, de la conscience de la respiration pour libérer le mouvement. Un appui sur la tradition asiatique et les enchaînements du Qi Gong pour ancrer le geste. Des outils pour entretenir la santé au quotidien.

Tarifs 209€* 249€

Danse Jazz

Saïda Jullien

Salle de danses Oustaou Charmes

Mercredi

10h15-11h

3/5 ans

11h00-12h

9/10 ans

Jeudi

17h15-18h15

6/8 ans

18h15-19h30

11/17 ans

19h30-21h

Adultes

La danse a un pouvoir de délivrance, elle permet d'échapper au mal être, c'est à travers le mouvement, l'espace, le rythme que nous créerons ensemble un spectacle sur un thème commun qui nous rassemblera tous.

Tarifs 3/4 h 140€* 162€**

1h

186€* 216€**

Ados 1h15

233* 270**

Adultes 1h30

231* 276€**

Randonnées pédestres proposées par des bénévoles

Mercredi-Jeudi après midi

Dimanche journée

Ce collectif de bénévoles représente des sorties tout au long de l'année. Il est important avant de s'inscrire de lire et d'accepter la Charte du Randonneur. Un programme regroupant les différents jours est établi chaque trimestre, il peut varier en fonction de la météo ou autre.

Déplacement en Co-voiturage.

Le programme est visible sur le site :

www.mjc3rivieres.fr et disponible dans les accueils

Mercredi départ 13h30 de Beauchastel, pour des randonnées en Drôme/Ardèche avec une moyenne de 9 à 11 kms. Dénivelé cumulé jusqu'à 550m. 2 ou 3 sorties à la journée dans l'année.

Jeudi «Sénateurs» départ 13h30 de Beauchastel pour une sortie sur les sentiers ardéchois et drômois. Marche sur les sentiers, à un rythme raisonnable. Environ 5 à 8 kms, dénivelé cumulé jusqu'à 350m.

Références

Christine Terra - Philippe Renard

Dimanche départ pour la journée, des randos plus ou moins longues et avec plus ou moins de dénivelé sont proposées suivant la saison. Le niveau est mentionné par des * jusqu'à *** ou pas du tout si accessible à tous.

Départ depuis Beauchastel

Référente : Hélène Bernaldez

Tarifs 23€* 28€**



Gospel
Ameline Pfister
Espace citoyens Beauchastel
Ados-Adultes
Mardi 18h30-20h

Choeur amateur d'une quinzaine de personnes, 3R de Gospel participe à la création d'un spectacle choral «Enchantons l'Amour» prévu en juin 2025 et chante à diverses occasions, notamment pour le Rural Gospel Festival, seul ou avec d'autres choeurs de Gospel amateurs. Répertoire varié selon la saison, au Gospel traditionnel s'ajoute de la variété française et anglophone, de la Soul, du Rock.. tout cela sans prétention et dans la bonne humeur.

Tarifs 181€* 216€**

Foot Salle
Animé par des bénévoles
Laurent Crumière
Gymnase Charmes
Ados-Adultes
Lundi 20h-21h

Le futsal est un sport collectif apparenté au football. Comme lui, il se joue principalement au pied avec un ballon sphérique. Il oppose deux équipes de cinq Tous niveaux acceptés.

Tarifs 28€* 38€**

1001Chansons
Emmanuelle Lachal
Salle de danses - Oustau
Ados-Adultes

Mercredi 19h30-20h30

Chanter pour le plaisir de partager un moment en musique, rire, progresser et profiter. Rejoignez un groupe souriant et dynamique et évoluez autour de différents styles de chansons françaises et internationales

Tarifs 123€* 146€**

Arts plastiques enfants

Nathalie Buzaré
Salle de réunion Oustau Charmes
Mercredi 14h-15h

6-8 ans

15h-16h

9-15 ans

Développer le sens de l'observation, créer, expérimenter, apprendre les bases du dessin, peindre l'acrylique, diverses techniques permettront à votre petit artiste de progresser à son rythme dans un cours ludique basé sur le plaisir de s'exprimer par l'art.

Tarifs 186€* 216€**

Nouveaux projets !

MANGER MIEUX

Actions de prévention et d'information pour des GOÛTERS SAINS.

Préparation et dégustation dans nos accueils périscolaires et extrascolaires.

JARDIN FAMILIAL «Le 11»

Rue Olivier de Serres Beauchastel
Plantation et récolte de fruits et légumes.

GLANAGE dans les fermes, exploitation fruits & légumes.
CONSERVERIE fabrication de confitures, coulis, bocaux divers suite aux actions glanages.

«HARCELEMENT SCOLAIRE»

Dans le cadre de la journée nationale contre le harcèlement à l'école le 9 novembre, la Mairie, la bibliothèque de St Georges les bains, et la MJC CS organiseront différentes interventions.
Du 7 au 11 novembre 2024.

En actions !

Forum des Associations	Vendredi 6 septembre - Beauchastel
Journée de familles	Samedi 7 septembre - Saint Georges
Fête en familles Centres Sociaux	Samedi 21 septembre - Saint Laurent du Pape
Halloween programme à venir	Jeudi 31 octobre - Beauchastel/Charmes/St Georges
Festival Enfance MJC 26/07	Samedi 16 novembre - CPNG Valence
Concours du Pull moche de Noël	Vendredi 13 décembre - Beauchastel
Réveillon Solidaire	Mardi 24 décembre - Charmes
Marathon de créativité MJC 26/07	Dimanche 16 mars - Beauchastel
Festival Hibouge MJC 26/07	Vendredi 6 Samedi 7 juin - Tain l'Hermitage
Gala de Danses	Vendredi 20 juin - La Voulte
Carnaval : Beauchastel - Saint Georges	
Surle : Charmes février / Fête médiévale : Beauchastel Juillet	

Renouvellement du Projet Social 2026-2029

A partir de décembre 2024 et pendant 9 mois, nous allons créer ensemble une «dynamique commune» pour préparer les actions des années futures en concertation avec et pour les habitants, en 3 étapes :

Janvier à mars = **EVALUATION** du projet précédent (2022-2025) avec les habitants

Mars à Mai = **DIAGNOSTIC** du territoire : On récolte votre parole, vos besoins, vos avis positifs ou à améliorer, afin de coller au mieux à vos attentes.

Mai à Juillet = **ELABORATION, ECRITURE** du projet

COMMENT ? Créer ensemble un **GROUPE MOTEUR** composé d'habitants, bénévoles, professionnels et partenaires pour piloter la démarche.

Nous vous rencontrerons sur des **LIEUX PUBLICS**, en proposant des Soirées, espaces de paroles...

Nous recueillons ensemble les attentes des habitants sur le terrain.

Date de lancement

JEUDI 19 DECEMBRE

18h30 Espace Citoyens

4, bis rue Olivier de Serres - BEAUCHASTEL



Nos accueils

Beauchastel

Frédérique

6 bis rue Olivier de Serres

04 75 62 08 17

Mardi 16h-18h

Jeu 9h-12h

Vendredi 15h30-17h30

Charmes Sur Rhône

Sandrine

Oustaou - Salle des fêtes -1er étage

04 75 60 87 49

Lundi-Mardi-Jeu-vendredi 16h-18h

Mercredi 14h-17h

Saint Georges Les Bains

Michèle

Maison Communale -le village

04 75 60 96 29

Mardi-Jeu 16h30-18h



Début des cours lundi 16 septembre

- 2 cours d'essai du 16 au 27 septembre uniquement à l'activité de votre choix, en ayant fait obligatoirement votre adhésion et règlement au secrétariat.

Dès le 01 octobre, nous validerons les cours avec les inscriptions définitives. Un minimum de 10 personnes dans chaque cours est indispensable, 12 pour la peinture adulte, ils peuvent être annulés par manque de participants. La cotisation à l'activité comprend 30 séances.

Réduction pour activités multiples, seul ou en famille :

moins 15€ sur la deuxième activité et moins 20€ sur les suivantes (sauf pour la randonnée, futsal et badminton)

Le règlement peut être réalisé en plusieurs fois, mais avant le 31.12.24 (ancv, coupon sport acceptés).

Présentation de votre attestation CAF lors de l'inscription de vos enfants.

INSCRIPTIONS - RENSEIGNEMENTS

BEAUCHASTEL 6, bis Rue Olivier de Serres

MERCREDI 28 et JEUDI 29 août

10h-13h et 14h-18h

A partir du lundi 02 septembre dans les accueils selon les jours & horaires ci-contre

Pour garder le lien, tout au long de la saison...

✉ accueil@mjc3rivieres.fr

www.mjc3rivieres.fr



mjc centre social trois rivières



mjc3rivieres