

SAISON -
25-26



..MJC..
**PEN AR
CREAC'H**

MAISON POUR TOUS BREST

UNE MAISON POUR TOUS

affirme chaque jour ses principes et ses valeurs, par la promotion des droits culturels, son implication dans la vie locale et ses engagements dans la vie de la cité.

UNE MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

a pour vocation de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes. Elle permet à tous d'accéder à l'éducation, au sport, à la culture et aux loisirs, afin que chacun puisse prendre conscience de ses aptitudes, développer sa personnalité et ses talents pour être un citoyen participant à la construction d'une société plus solidaire.

UNE ASSOCIATION DE JEUNESSE ET D'ÉDUCATION POPULAIRE

fonctionne grâce à l'implication de ses adhérents

dans la vie de la Maison, chacun détermine son engagement que ce soit dans son contenu ou sa forme tout comme sa fréquence ou durée. Vous pouvez ponctuellement tout autant proposer, coordonner ou animer un projet ou une animation. Chacun est invité à participer à la vie de la Maison, que ce soit au sein de ses instances (bureau, CA, AG,...), ou en faisant des propositions pour améliorer son fonctionnement ou son projet...

LA RAISON D'ÊTRE DE LA MJC-MPT PEN AR CREAC'H

- Être un lieu de rencontres, de partages, de créativité, d'innovation.
- Favoriser l'accès de toutes et tous aux loisirs de qualité en visant l'épanouissement de chacun et chacune dans le collectif.
- Ses valeurs : citoyenneté, émancipation, égalité, non-discrimination, équité, prise en compte des moyens de chacun, accès aux droits culturels, universalité.



MAISON POUR TOUS BREST

L'ÉQUIPE

Laure BONDOIN,
Présidente et l'ensemble
du conseil d'administration,
Directrice

Laurence MERCIER

Médiateur culturel
et vie associative
Olivier KERBRAT

Animateur Jeunesse
Brendan RIOU

Animatrice Socio-sportive
Laurine CALVEZ

Secrétaire
et Chargée de l'accueil
Fabienne LE FRAPPER

Comptable
Virginie BOUTON

Entretien de la Maison
Marie-Paule BIZIEN

Communication
Chloé AMICE

Et tous les les animateurs techniciens d'activités que vous retrouverez dans ces pages ainsi que tous les jeunes et bénévoles qui font vivre la Maison

SOMMAIRE

UNE EXCLUSIVITÉ

DE LA TOILE À L'OBJET p.4

DES STAGES

PATRONAGE COUTURE p.4

DANSE BURLESQUE p.4

SOPHROLOGIE p.4

YOGA p.5

DES CONFÉRENCES

LA RESPIRATION EN COHÉRENCE p.5

LE LINEQUARTZ p.5

LE COACHING p.5

FORME ET BIEN-ÊTRE

PILATES p.6

GYMNASTIQUE DES FASCIAS p.6

RENFORCEMENT MUSCULAIRE p.7

YOGA p.7

FUTSAL p.7

GYM DOUCE ET STRETCHING p.7

CIRCUIT TRAINING p.7

PLEIN AIR / EAU

RANDONNÉE p.8

MARCHE NORDIQUE p.8

NATATION p.8

LONGE-CÔTE MARCHE MARINE (LCMA) p.8

MARCHE MARINE REPRISES D'ACTIVITÉS p.9

MARCHE MARINE LOISIRS p.9

MARCHE MARINE DYNAMIQUE p.9

MARCHE MARINE DYNAMIQUE RENFORCÉE p.9

MARCHE MARINE COMPÉTITION p.9

LABOX HIPHOP

BREAK p.11

NEWSTYLE p.11

HOUSEDANCE p.11

TRAINING LIBRE + SESSIONS SPÉCIALES p.11

STUDIO p.11

DANSE

ÉVEIL DANSE p.12

MODERN JAZZ p.12

KIZOMBA p.12

ARTS DE LA SCÈNE

CHANT p.12

THÉÂTRE D'IMPRO p.12

LA TROUPE « LES PIQUESS » p.12

LANGUES

ANGLAIS p.13

ESPAGNOL p.13

CORÉEN p.13

ARMÉNIEN p.13

ARTS ET SAVOIR

MOSAÏQUE p.14

PEINTURE SUR PORCELAINE p.14

PEINTURE SUR BOIS p.14

LINOGRAPHIE p.15

POTERIE / CÉRAMIQUE p.15

COUTURE p.15

TAPISSERIE AMEUBLEMENT p.15

BRICOLAGE p.15

ATELIER RÉCUP'ART ENFANTS/FAMILLE p.15

ESPACE JEUNESSE p.16

LES INNOV'ATIONS p.18

ASSOCIATIONS HÉBERGÉES p.20

INFOS PRATIQUES / MODE D'EMPLOI p.22



UNE EXCLUSIVITÉ

DE LA TOILE À L'OBJET

+16 ans / adulte

Tarif : A=191€/B=224€/C=255€/D=287€/E=320€

Lundi 18h30 > 20h30  Carole Douville

La toile ou le cadre est un support sur, autour, à travers duquel, vous donnez forme à votre histoire ou votre imaginaire, en utilisant toutes les techniques ou matériaux et textures possibles. Aucune limite, libérez votre créativité.

DES STAGES

programmation sous réserve d'un minimum de 8 personnes

PATRONAGE COUTURE

+16 ans / adulte

 Marie-Béatrice Jaouen

En 6 séances et en petit groupe vous apprendrez à façonner vos propres patrons ajustés à la taille souhaitée. Lancez-vous dans les prémices du modélisme en donnant vie à vos idées de vêtements.

DANSE BURLESQUE

+16 ans / adulte

 Burlesque Brest Folies

Dans l'air du temps, ce genre artistique est un style de danse féminin, sensuel, créatif et novateur : cocktail de danse et de comédie. Repousser les limites, questionner les représentations de ce qui est séduisant et sexy. Au programme : présentation de l'effeuillage burlesque, les pas de base, la marche sur talon, les mouvements avec des accessoires, la relaxation...

SOPHROLOGIE

+16 ans / adulte

 Claudine Guiheux

Méthode psycho-corporelle qui propose un ensemble de techniques efficaces, simples à mettre en place et à intégrer dans le quotidien pour aboutir à plus de sérénité. La bienveillance envers soi-même.

YOGA

+16 ans / adulte
de 10h00 à 12h30

- ↳ 25/10/2025 > renforcement du dos
 - ↳ 21/02/2026 > souplesse des hanches et du bassin
 - ↳ 18/04/2026 > techniques respiratoires approfondies
- 👤 Myriam Lichsteinger

GRATUIT

DES CONFÉRENCES

en partenariat avec LA PIVOINE JAUNE
sur inscription

LA RESPIRATION EN COHÉRENCE CARDIAQUE : UNE PRATIQUE SIMPLE POUR GÉRER LES SITUATIONS STRESSANTES D'AUJOURD'HUI

Mardi 23 septembre à 16h00 et à 17h30

👤 Patricia Gautron

La respiration en Cohérence Cardiaque est une pratique accessible à tout le monde, visant à atteindre un état d'équilibre émotionnel, à la demande, par une action volontaire sur l'inspiration et l'expiration.



LE LINEQUARTZ

Mardi 28 octobre 2025 à 16h00 et à 17h30

👤 Corinne Hascoët

Présentation d'un dispositif français innovant, reconnu dispositif médical depuis 2020, récompensé par un trophée de la Silver Économie dans la catégorie santé, bien vieillir en 2016. Le LineQuartz allie 3 thérapies reconnues scientifiquement : la luminothérapie, la chromothérapie et la musicothérapie.

Ce dispositif va rééquilibrer les transmetteurs neuroendocriniens et ce faisant va améliorer le sommeil, diminuer les douleurs ainsi que le stress et l'anxiété.

LE COACHING, C'EST QUOI, C'EST POUR QUI, C'EST POUR QUOI FAIRE ?

Mardi 25 novembre 2025 à 16h00 et à 17h30

👤 Gilles Hascoët



FORME ET BIEN-ÊTRE

PILATES

+16 ans / adulte

Tarif : A=110€/B=129€/C=147€/D=166€/E=184€

↳ Mardi 11h00 > 12h00 / 12h30 > 13h30

13h30 > 14h30

↳ Jeudi 12h30 > 13h30 / 13h30 > 14h30

19h30 > 20h30

↳ Vendredi 19h15 > 20h15 (débutants)

↳ Samedi 13h30 > 14h30 / 14h30 > 15h30

groupes limités à 15 personnes

👤 Hélène Kerbrat (enseignante pilates niveau 2)

↳ Mercredi 17h30 > 18h30 / 19h30 > 20h30

👤 Nathalie Ménenteau

Le Pilates est une méthode douce (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

NOUVEAU GYM DES FASCIAS

+16 ans / adulte

Tarif : A=110€/B=129€/C=147€/D=166€/E=184€

↳ Jeudi 11h45 > 12h30

groupes limités à 15 personnes

👤 Hélène Kerbrat

À base d'étirements des fascias et d'échauffements sensoriels, les échauffements sont doux et progressifs, le renforcement musculaire s'effectue en profondeur. Le mouvement s'effectue toujours en sollicitant une attention soutenue à son geste.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

+16 ans / adulte

Tarif : A=102€/B=121€/C=137€/D=154€/E=172€

↳ Lundi 18h30 > 19h30

↳ Mercredi 18h30 > 19h30

👤 Nathalie Ménenteau

Exercez vos muscles de manière à faire évoluer votre corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel. Cette discipline fera principalement travailler votre corps grâce à son propre poids et à la répétition de mouvements.

YOGA

+16 ans / adulte

Tarif : A=177€/B=206€/C=236€/D=266€/E=294€

↳ Lundi 15h15 > 16h30 / 16h45 > 18h15

19h30 > 21h00

↳ Jeudi 16h > 17h15

👤 Myriam Lichtensteiger

Hatha-yoga. Enchaînement de postures (asanas en sanskrit). Les postures doivent être maintenues suffisamment longtemps (+/- 3 mn par posture). On y associe le contrôle du souffle (pranayama) et la concentration.

FUTSAL

+16 ans / adulte

Tarif : A=95€/B=112€/C=128€/D=144€/E=160€

↳ Mercredi 20h00 > 22h00 (gymnase jacquard)

👤 Steven Fauray

Équipe engagée en championnat FSGT

GYM DOUCE ET STRETCHING

+16 ans / adulte

Tarif : A=102€/B=121€/C=137€/D=154€/E=172€

↳ Lundi 9h45 > 10h45 (gym douce)

11h00 > 11h45 (stretching)

↳ Jeudi 9h45 > 10h45 (gym douce)

10h55 > 11h40 (stretching)

👤 Laurine Calvez

La gymnastique douce est basée sur des étirements des fibres musculaires afin de maintenir une bonne élasticité des muscles, améliorer sa posture et assouplir le corps. Le stretching est un mélange de renforcement musculaire, d'exercices d'équilibre et de cardio.

CIRCUIT TRAINING

+16 ans / adulte

Tarif : A=102€/B=121€/C=137€/D=154€/E=172€

↳ Lundi 18h00 > 19h00 (gymnase pen ar créac'h)

↳ Mercredi 19h00 > 20h00 (gymnase Petit-Paris)

👤 Laurine Calvez

Le circuit training est une méthode de renforcement musculaire complète qui consiste à réaliser plusieurs séries d'exercices les uns après les autres, avec très peu de temps de récupération pour travailler sur le souffle. L'enchaînement est repris depuis le début dès que la totalité des mouvements a été effectuée. Cette activité fitness permet de se gagner et d'améliorer sa condition physique générale.



PLEIN AIR / EAU

RANDONNÉE

+16 ans / adulte

Tarif = 20€

↳ rdv une fois par mois le week-end

👤 Christine Moreau

Marcher ensemble pour aller plus loin ! Envie de découvrir de nouveaux chemins, de nouveaux sites et passer un moment sympathique tout en prenant un grand bol d'air ? Venez !

MARCHE NORDIQUE

+16 ans / adulte

Tarif = 20€

↳ Mercredi 9h00 > 12h00

👤 Yves Giot

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

NATATION

+16 ans / adulte

Tarif : A=102€/B=121€/C=137€/D=154€/E=172€

↳ Lundi 20h00 > 21h00 (piscine foch)

👤 Daniel Vialon

Vous souhaitez apprendre, vous perfectionner ou découvrir le sauvetage en mer, Daniel adapte ses séances en fonction de vos demandes et besoin. Toujours dans une ambiance ludique, nager sera un plaisir.

LONGE-CÔTE MARCHÉ MARINE (LCMA)

+16 ans/ adulte

> 1 séance/sem :

Tarif : A=95€/B=112€/C=128€/D=144€/E=160€

> 2 séances/sem :

Tarif : A=122€/B=142€/C=162€/D=183€/E=202€

👤 Isabelle Derrien / Brigitte Jégou

Laurence Mercier / Corinne Maguerez

lieu d'activité : plage du Moulin-Blanc

La MJC-MPT est affiliée à la Fédération Française de Randonnée, fédération délégataire pour organiser cette pratique. Obligation de fournir un certificat médical de non contre-indication de moins de 3 mois pour toute nouvelle inscription (durée de validité 3 ans) ou une attestation sur l'honneur après avoir complété le questionnaire de santé (certificat médical de moins de 3 ans déjà fourni).

Accessible à tous. À base d'exercices variés, avec ou sans accessoires, le longe-côte permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, il améliore l'équilibre et l'endurance. Sans oublier plaisir et convivialité d'une pratique en groupe. Équipement personnel obligatoire : combinaison ou shorty néoprène, gants, chaussons de mer

MARCHE MARINE REPRISE D'ACTIVITÉS

↳ Lundi 11h15 > 12h00

Séances adaptées. Vous reprenez une activité sportive, votre condition physique demande une attention particulière, un rythme adapté...

Profitez des bienfaits du longe cote : grand air, portance de l'eau pour permettre une progression en douceur.

MARCHE MARINE LOISIRS

↳ Mercredi 10h15 > 11h15

↳ Samedi 10h00 > 11h00

Accessible à tous. À base d'exercices variés, avec ou sans accessoire. Permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, améliore l'équilibre et l'endurance. Sans oublier plaisir et convivialité d'une pratique en groupe.

MARCHE MARINE DYNAMIQUE

↳ Lundi 10h15 > 11h15

↳ Mardi 18h00 > 19h00

↳ Vendredi 17h45 > 18h45

Pour les pratiquants aguerris à la pratique et qui souhaitent une activité plus intensive.

MARCHE MARINE DYNAMIQUE RENFORCÉE

↳ Samedi 11h00 > 12h00

Pour les pratiquants aguerris à la pratique et qui souhaitent une activité renforcée et dynamique.

MARCHE MARINE COMPÉTITION

Pratique auto organisée

Réservé aux personnes souhaitant participer aux compétitions fédérales



// LABOX HIP-HOP : UN PROJET GLOBAL AUTOUR DE LA CULTURE HIP-HOP //

Convaincus que cette culture artistique, riche de valeurs et de créativité, est favorable à la construction et à l'expression de tous ses adeptes, la MJC/MPT Pen Ar Créac'h réunit les différentes disciplines du Hip-Hop au sein de son projet « LABOX HIP-HOP ». À la fois espace de pratiques, c'est aussi une forme de laboratoire où les pratiquants peuvent expérimenter de nouvelles formes de participation. C'est aller « au-delà » de l'atelier hebdomadaire. Training, stages, workshops, jams, block party, résidences événements/spectacles, échanges internationaux... C'est vivre le Hip-Hop de l'intérieur, s'enrichir de toutes ses pratiques et des autres. Tout au long de l'année des sessions spéciales seront proposées en Danse, Musique et aussi Graff.

// LABOX HIP-HOP // DANSE

JULIEN COLLIOU

BREAK

à partir de 8 ans

Tarif : A=110€/B=129€/C=147€/D=166€/E=184€

↳ Mercredi 13h30 > 14h30 : 8 / 10 ans

↳ Mercredi 14h45 > 15h45 : 11 ans et +

Caractérisé par ses mouvements acrobatiques au sol, le break déborde d'énergie. À partir de techniques appelées « basics » (top rock, footwork, power moves et freezes), cette danse apprend à maîtriser son corps, à développer musicalité et sens du rythme.

NEWSTYLE

11 ans et +

Tarif : A=110€/B=129€/C=147€/D=166€/E=184€

↳ Mercredi 16h00 > 17h00 : niv.1 initiation

↳ Jeudi 17h30 > 18h30 : niv.2 perfectionnement

Le DEBOUT est un ensemble de styles de danses qui, au contraire du break, évite le passage au sol. À partir de Funky style, de popping, de locking, de waving de House..., on acquiert des techniques qui permettent de construire des chorégraphies à l'instar des clips, musicalité, flow et style sont au rendez-vous.

HOUSEDANCE

+16 ans / adulte

Tarif : A=122€/B=142€/C=162€/D=183€/E=202€

↳ Vendredi 20h00 > 21h00 : niv.1 initiation

↳ Vendredi 21h00 > 22h00 : niv.2 perfectionnement

Issue des clubs new-yorkais, cette danse bourrée d'énergie se caractérise par son style

léger et aérien. « Jacking », « Pas de bourrée », claquettes, salsa... Un mélange d'éléments qui font une danse multivitaminée !

TRAINING LIBRE

+ SESSIONS SPECIALES

Tarif : gratuit pour les adhérents hip-hop
adhésion obligatoire

↳ Samedi 16h30 > 18h30

Référent hip-hop : Olivier Kerbrat

Avoir un espace adapté est essentiel pour pouvoir s'entraîner seul ou en groupe ! La MJC met à disposition la grande salle pour des séances libres ou spéciales selon planning (stage, masterclass, jam...).

// LABOX HIP-HOP // STUDIO

RÉFÉRENT HIP-HOP :

OLIVIER KERBRAT

Tarif : adhésion obligatoire + 5€ session 3h
autres projets nous consulter

Réservation selon planning (du lundi au samedi
sauf vacances scolaires)

Le projet Hip Hop se développe vers la musique avec un studio expérimental, Rap Dj et MAO avec un espace dédié et du matériel adapté (ordinateur, platines mix, loopstation, micros...). Une première association « La Banda Familiar », label rap, a participé à l'élaboration de ce lieu pour en faire un espace de création, de formation et d'échanges.

DANSE

EVEIL DANSE

4 / 7 ans

Tarif : A=110€/B=129€/C=147€/D=166€/E=184€

↳ Samedi 15h30 > 16h30

👤 Hélène Kerbrat

Découverte ludique et artistique du mouvement, du rythme et de la musique. Apprendre les bases de la danse, bouger son corps dans l'espace, créer le geste.

MODERN JAZZ

Tarif 1h : A=122€/B=142€/C=162€/D=183€/E=202€

Tarif 1h15 : A=132€/B=154€/C=177€/D=199€/E=222€

↳ Mardi 10h00 > 11h00 : +16 ans / adulte

↳ Jeudi 20h30 > 21h45 : +16 ans / adulte

Tarif : A=100€/B=129€/C=147€/D=166€/E=184€

↳ Vendredi 17h > 18h00 : 8 / 10 ans

↳ Vendredi 18h > 19h00 : collégiens / lycéens

👤 Hélène Kerbrat

Style développé dans les studios new-yorkais par des chorégraphes qui travaillent sur l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique et la surprise, tout en favorisant l'expression individuelle et le « feeling ». Le Modern Jazz allie harmonieusement des rythmes, des styles et des techniques variés sur des musiques actuelles.

KIZOMBA

+ 16 Ans / Adulte

↳ Mardi 20h00 > 22h30

👤 Kizonto School (Eli Komlan Hovi)

06 70 50 95 06

Kizontoschool@Gmail.com

ARTS DE LA SCÈNE

CHANT

+16 ans/ adulte

Tarif : A=147€/B=172€/C=200€/D=222€/E=245€

↳ Mercredi 18h15 > 19h30 / 19h45 > 21h00

👤 Morgane Mercier

Autour d'un répertoire varié, principalement en français, l'atelier de chant propose un moment convivial de partage et d'apprentissage du chant en groupe. Lien au corps et à la respiration, découverte du chant de la voix et de la musicalité

THÉÂTRE D'IMPRO

+ 14 ans / jeune adulte

tarif : a=110€/b=129€/c=147€/d=166€/e=184€

↳ Mercredi 18h00 > 19h30

👤 Brendan Riou

Une envie furieuse d'improviser sur tout et n'importe quoi ? Un talent d'acteur, d'actrice ? Viens rejoindre l'équipe pour (re)découvrir cet art issu du théâtre et bien agrémenté de créativité et d'humour, pour une bonne dose de confiance en soi.

LANGUES

ANGLAIS

+16 ans / adulte

Tarif : A=177€/B=206€/C=236€/D=266€/E=294€

↳ Mercredi 16h30 > 18h00 : niveau A1 - A2

18h00 > 19h30 : niveau B1 - B2+

↳ Oliver Alliston-Greiner

Quel que soit votre niveau, vous trouverez un atelier pour développer vos compétences. Oubliez vos cours d'école et devenez « fluent speaker ».

Validation de votre niveau sur présentation de l'évaluation aux tests sur internet :

www.cambridgeenglish.org/fr/test-your-english/

ESPAGNOL

+16 ans / adulte

Tarif : A=177€/B=206€/C=236€/D=266€/E=294€

↳ Jeudi 16h00 > 17h15 : niveau A0

17h30 > 18h45 : niveau A1 - A2

+ ↳ Fabienne Trussardi

Quel que soit votre niveau, vous trouverez un atelier pour développer vos compétences.

CORÉEN

à partir de 3 ans / adulte

↳ Samedi 10h30 > 12h00 : 3-5 ans / primaire

10h45 > 11h45 : ados/adulte débutant / initié

13h30 > 15h00 : atelier chanson k-pop, ado adulte

↳ école coréenne de brest

cours de langue et atelier cuisine.

ARMÉNIEN

à partir de 6 ans

↳ Samedi 10h > 12h

↳ Menez Ararat / cours de langue

ARTS ET SAVOIR

MOSAÏQUE

+16 ans / adulte

↳ Lundi 16h00 > 18h00

↳ Jeudi 17h30 > 19h30 (tous les 15 Jours)

Tarif : A=147€/B=172€/C=200€/D=222€/E=245€

👤 Maryse Demeillat

Développez votre créativité avec l'art de la mosaïque. Apprenez la technique de découpe, de collage, de jointage et laissez libre-cours à votre imagination.

PEINTURE SUR PORCELAIN

+16 ans/ adulte

↳ Mardi 10h00 > 12h00 / 13h30 > 15h30

16h > 18h / 8h30 > 20h30

Tarif : A=191€/B=224€/C=255€/D=287€/E=320€

👤 Isabelle Tafforeau

Apprenez les différentes techniques de décoration de la porcelaine, de l'esquisse à la cuisson finale, créez vos propres motifs ou reproduisez des œuvres, des photos... Laissez-vous emporter dans les couleurs et la concentration pour des résultats qui vous surprendront.

PEINTURE SUR BOIS

+16 ans/ adulte

↳ Jeudi 10h00 > 16h00 (1 fois par mois = 10 séances)

Tarif : A=147€/B=172€/C=200€/D=222€/E=245€

👤 Isabelle Tafforeau

Apprenez les différentes techniques de décoration sur bois, créez vos propres motifs.



LINOGRAVURE

+16 ans / adulte (groupe limité à 6)

Tarif : A=191€/B=224€/C=255€/D=287€/E=320€

↳ Jeudi 20h00 > 22h00 (initiation)

↳ Mercredi 20h00 > 22h00 (perf ou projet perso)

↳ Ève Teramed

Venez découvrir les techniques de gravure comme l'impression à plaque perdue, la dorure ou le chine-collé, vos 5 sens sont sollicités. La découverte ludique favorise l'esprit d'entraide. Gravez vos rires pour ne pas perdre la sourire.

NOUVEAU POTERIE / CÉRAMIQUE

+12 ans / adulte

Lundi 20h30 > 22h30 (1/mois)

Tarif : A=95€/B=121€/C=128€/D=144€/E=160€

↳ Vendredi 18h30 > 20h30

Tarif : A=191€/B=224€/C=255€/D=287€/E=320€

↳ Anne-Sophie Noël (artisan d'art)

Modelage de l'argile, matière froide et malléable, donnez forme à des objets divers et variés (du bol au bijou...) à partir de techniques (pincé, plaque, empreinte, tampon...). Puis patience pour le séchage et la cuisson avant l'émaillage (une ou plusieurs couleurs...) avant une ou plusieurs cuissons en fonction de vos envies.

COUTURE

+16 ans / adulte

Tarif : A=191€/B=224€/C=255€/D=287€/E=320€

↳ Jeudi 14h00 > 17h00 / 18h30 > 21h30

(semaines impaires)

↳ Marie-Béatrice Jaouen

Machine à coudre, surjeteuse, points d'arrêt, point d'ourlet... Apprentissage et réalisation de vêtements, de sacs, de rideaux, de tout ce qui se coud.

TAPISSERIE AMEUBLEMENT

+16 ans / adulte (groupe limité à 6)

Tarif : A=316€/B=367€/C=420€/D=472€/E=525€

↳ Lundi 14h30 > 17h30 / 18h00 > 20h00

↳ Élodie Leroux

Apprenez le b.a.-ba de la rénovation de fauteuils et chaises à partir de votre propre mobilier. Démontage, garnissage, clous... Tout ce dont vous avez besoin de savoir pour donner un coup de neuf à votre mobilier.

NOUVEAU BRICOLAGE

adulte

↳ Mercredi / Samedi à partir de 13h30

Tarif : A=95€/B=112€/C=128€/D=144€/E=160€

↳ Patrick

Vous voulez apprendre à utiliser les outils de bricolage pour réaliser, rénover, créer du petit mobilier. De la conception à la réalisation, Patrick vous accompagne tout au long de votre projet. Vous avez accès à tous les outils sur place.

NOUVEAU ATELIER RÉCUP'ART ENFANTS/FAMILLE

+ 8 ans / adulte

↳ Mercredi 15h00 > 17h30 (semaines impaires)

Tarif : A=95€/B=112€/C=128€/D=144€/E=160€

↳ Mélinda

À partir d'objets de récupération, créer des objets de décoration pour illuminer votre maison. Cet atelier est ouvert aux enfants mais aussi aux parents ou grands-parents, un instant privilégié pour faire ensemble.

ESPACE JEUNESSE

CONTACT



06 52 63 80 56



MPT.PENARCREACH



ESPACE_JEUNESSE_MPT_PAC



discord.gg/
M39Y6TXXqY



OÙ ?

L'Espace Jeunesse, c'est un lieu dédié à vos loisirs et vos projets !

POUR QUI ?

Vous êtes jeune ? Vous avez 11 ans et êtes au moins en classe de 6^e ? Sachez que ce lieu c'est aussi un peu chez vous !

POURQUOI ?

Tout au long de l'année, les animateurs vous accompagnent dans la construction de vos projets de loisirs individuels ou collectifs, encadrés ou en autonomie, avec une attention permettant l'expression, la responsabilisation et l'expérimentation.

QUAND ?

▶ En période scolaire :

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi 17h00 > 19h00

Mercredi 13h30 > 18h00

▶ Vacances scolaires :

du Lundi au Vendredi de 13h30 > 18h00

ou à la journée en fonction du programme.

QUOI ?

Du sport ? Y'en a : parkour, futsal, multisports...

Des activités artistiques ? théâtre, hip-hop...

Des jeux ? baby-foot, fléchettes, borne d'arcade... Des projets ? les vôtres.

COMMENT ? COMBIEN ?

➤ Compléter la fiche d'inscription par le responsable légal (pour les moins de 18 ans) + Adhésion de 5€ obligatoire

➤ Cotisation à l'accueil de l'Espace Jeunesse forfait annuel calculé sur la base du Quotient Familial)

Tarif : A=1€ /B=3€/C=5€/D=7€/E=9€/F=11€

➤ Participation au coût des activités et sorties : selon le quotient familial et le coût de chaque activité.

AVEC QUI ?

Notre équipe d'animateurs vous propose une grande diversité d'activités :

- **Laurine** avec ses axes sport et bien-être.
- **Brendan** avec ses axes expressions artistiques et LE Fablab.

Nous travaillons avec différents partenaires des quartiers Europe et Saint-Marc autour de différentes thématiques comme la parentalité et l'aide aux devoirs.

POUR AUJOURD'HUI ET DEMAIN !

L'Espace Jeunesse est un lieu vivant destiné à évoluer avec vous et pour vous. Nous mettons en place des chantiers jeunes et des autofinancements afin que vous soyez acteurs de vos projets de loisirs. Les séjours organisés chaque année sont les moments idéaux pour construire vos vacances de rêves !

LES PROJETS JEUNESSE

LE FABLAB

Un lieu de découverte et d'apprentissage des nouvelles technologies numériques : imprimante 3D, découpeuse vinyle, presse à chaud, logiciel de création, ordinateurs, jeux vidéo...

FUTSALL

Gymnase Jacquard
tous les jeudis de 17h30 à 19h00.

Pour améliorer votre technique (passes, tirs, dribbles...), votre vision du jeu ou placement sur un terrain, mais aussi découvrir l'arbitrage (règlement) et la coopération. Cette activité est en partenariat avec la MPT du Guelmeur.

MULTISPORTS

Gymnase de Pen ar Créac'h
tous les lundis de 17h00 à 18h00

Vous souhaitez vous initier au saut et au franchissement d'obstacles sous forme de jeux, d'exercices et de challenge, venez.



LES **INNOV'** ACTIONS

LE CRÉ-ACTIF

Parce que la MJC/MPT n'est pas seulement une programmation d'activités, un groupe d'adhérents a souhaité pouvoir créer un espace de vie et de création d'autres projets. Ce sont des moments pour mieux se connaître, réfléchir sur des sujets divers et variés... Si vous avez des idées, des envies, des projets... N'hésitez pas à les partager pour les mettre en actions.

Afin de soutenir le fonctionnement de ces activités une cotisation annuelle de 45€ sera demandée.

« JE BOUQUINE » DU CRÉ-ACTIF

Claudie vous propose « le coin lecture » et met à disposition de tous des ouvrages sélectionnés. Vous pouvez, vous aussi, donner des livres afin de faire découvrir des récits. Partagez, faites circuler la culture.



« ET TOI, TU AS LU... » DU CRÉ-ACTIF

Autour d'une boisson, chaude ou jus de fruits, en début d'année vous définissez votre liste de lectures et tous les mois vous vous retrouvez pour partager, critiquer, encenser, analyser. Si cela vous intéresse, demandez Laurence.

« LES PIKÈSS » DU CRÉ-ACTIF

activité théâtrale les jeudis à 18h00

À partir d'une réflexion sur des sujets de société, le groupe détermine en début de saison un sujet pour alimenter un travail d'écriture en ateliers. L'histoire ainsi écrite est mise en scène et jouée lors d'une représentation en fin de saison.

MAIS AUSSI DES EXPOSITIONS DES SPECTACLES

Tout au long de l'année, la MJC vous propose des occasions pour se rencontrer, découvrir, mieux connaître l'ensemble des activités de l'association.

À NOTER DANS VOTRE AGENDA

➤ 6 SEPTEMBRE

Portes Infos / Inscriptions

➤ 12 SEPTEMBRE

Reprise des activités

➤ JUIN 2026

Spectacle DANSE(S) au Mac Orlan

➤ 20 JUIN 2026

Assemblée Générale

La MJC fait son Barouf

Et bien d'autres événements, nous vous informerons régulièrement via notre Lettre d'actualité.



PROJET 00

Projet 00 sensibilise à l'art dans l'espace public. Accompagne et diffuse les créations issues des réflexions du collectif. Crée des situations de rencontre entre l'artiste, l'œuvre, l'espace public et le(s) public(s). Permet la promotion de l'action de ses membres par l'édition de documents et l'organisation d'événements : le sport, « hors les murs »...

➤ **contact :**

www.facebook.com/le-spote-103804348601809

ASSOCIATIONS HEBERGÉES

L'ÉCOLE CORÉENNE DE BREST

L'ÉCOLE CORÉENNE DE BREST

est une association loi 1901 créée en 2022. Elle est le premier organisme de la Bretagne soutenu par la section éducation de l'ambassade de la République de Corée.

➤ **contact :**

ecolecoreennebrest@gmail.com

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/ecolecoreennedebrest/)

[ecolecoreennedebrest/](https://www.facebook.com/ecolecoreennedebrest/)

ACCORDS MJC

ACCORDS MJC

est une association portée par les MJC-MPT de Pen Ar Creac'h, de l'Harteloire et du PLPR (Patronage Laïque du Pilier Rouge). Elle a pour but la promotion de la chanson et du Blues par l'organisation de spectacles de qualité. ACCORDS MJC, c'est surtout l'occasion de découvrir des artistes de talent dans une petite salle chaleureuse - le Cabaret Vauban - qui permet la proximité avec les artistes.

📍 **contact :**

<https://urls.fr/Ylp3fe>



KIZONTO SCHOOL

est une association qui enseigne, diffuse et propage la passion de la Kizomba, l'urban Kiz, la sensualité de la Tarraxa, la douceur du Tango Kiz, la liberté du Semba et de l'Afro Dance.

📍 **contact :**

06 70 50 95 06

kizontoschool@gmail.com



LA COMPAGNIE D'ÉTHERS OUBLIÉS

est une troupe de comédiennes-amatrices et comédiens-amateurs de tout horizon, âges, études ou professions : elle réunit des passionnés de théâtre avec comme objectif l'étude et la mise en scène de textes contemporains qui revêt de faits sociaux.

📍 **contact :**

<https://urls.fr/RSmIOW>

▲
MENEZ
ARARAT
▼

MENEZ ARARAT

est née d'une volonté forte de rassembler la communauté arménienne dispersée en Bretagne et de préserver son héritage culturel. L'association organise des rencontres, des événements commémoratifs et des actions de solidarité, tissant un lien entre passé et présent.

📍 **contact :**

<https://menezararat.fr/>

menezararatjeunesse@gmail.com

Instagram : @MenezArarat

INFOS PRATIQUES / MODE D'EMPLOI

CALENDRIER DE LA SAISON

↳ Rentrée des ateliers

À partir du lundi 15 septembre 2025.

Fin des activités le samedi 20 juin 2026.

Les ateliers sont suspendus pendant les vacances scolaires (y compris vacances de l'ascension)

PORTES Infos / Informations :

samedi 6 septembre 10h00 > 13h00

ADHÉSION

Obligatoire pour toute inscription à un atelier

Être adhérent à la MJC, c'est soutenir et approuver le projet et les valeurs que porte la MJC. Tous les adhérents adultes (+ 16 ans) peuvent voter à l'Assemblée Générale et sont éligibles au conseil d'administration.

↳ **5 € pour les - 25 ans**

↳ **16 € pour les + 25 ans**

(dans la limite de 32 € par famille)

PAIEMENT DES ATELIERS

L'accès aux activités est réservé exclusivement aux adhérents sur le créneau choisi et sont payables à l'inscription en totalité pour la saison 2025/2026. Les inscriptions sont considérées comme définitives à compter du 1er octobre.

Toute inscription est soumise à l'accord préalable du règlement des activités.

→ Règlement en ligne ou par carte bancaire, en espèces ou par chèque à l'ordre de la MJC

→ Possibilité de paiement échelonné (maximum quatre échéances – dépôt les 5 ou 25 du mois).

→ Autres moyens de paiement : Chèques vacances (ANCV), Pass Culture, Pass Sport, aides aux loisirs de la CAF ou de votre comité d'entreprise...

RÉDUCTIONS

Le tarif de base des activités correspond au tarif E. Sur ce tarif, une réduction vous est accordée en fonction de votre quotient familial (tarifs des catégories A, B, C, D).

Une réduction de 15% est accordée sur le montant de la cotisation la moins coûteuse à une deuxième activité pour la même personne, ainsi que sur les activités suivantes.

Les bénévoles de la MJC animant de manière régulière une activité bénéficiant de la gratuité du(des) créneau(x) d'activité qu'ils encadrent (hors prix de la licence sportive obligatoire) et/ou d'une réduction de 25% sur un autre créneau pour ladite activité dans le cadre d'une pratique qualifiée de personnelle.

DÉSISTEMENT/ ANNULATION/ REMBOURSEMENT

Un désistement est possible jusqu'au 30 septembre, les chèques n'étant déposés qu'à compter du 1er octobre, ils seront restitués ou détruits si accord de l'adhérent contre le paiement des séances suivies jusqu'à la date d'annulation (5€ la séance). En cas de paiement dématérialisé (TPE ou via la plateforme GoAsso) un virement sera réalisé dès réception du RIB déduction faite des séances suivies (5€ la séance).

Les annulations en cours d'année, non liées à des causes médicales ou déménagements, ne donnent droit à aucun remboursement. Dans ces derniers cas (causes médicales ou déménagement), un justificatif sera demandé et pourrait, exceptionnellement, donner lieu à un remboursement partiel : principe que tout mois commencé est dû.

La MJC se réserve le droit de refuser ou annuler l'adhésion à une activité si l'adhérent n'est pas en capacité de s'intégrer au groupe du fait d'un niveau insuffisant, de comportement inadapté... ou tout autre motif mettant en difficulté l'animateur ou les relations interpersonnelles au sein du groupe. Dans ce cas, l'adhérent sera remboursé au prorata temporis à la date d'information de son éviction et non du nombre de séance suivie.

Toute demande de remboursement doit être faite par courrier dans un délai de un mois suivant l'arrêt de l'activité. Au-delà, aucun remboursement ne sera étudié. Le montant de l'adhésion et des licences ne peut en aucun cas être remboursés, des frais administratifs seront retenus à hauteur de 20€.

LA COTISATION DE L'ACTIVITÉ

est une participation au coût global de l'activité. Elle est déterminée par le tarif de l'atelier (de 1 à 9) et la catégorie, fondée sur le Quotient Familial (de A à E).

LE QUOTIENT FAMILIAL (QF)

N'oubliez pas de vous munir de votre attestation de QF déterminé par la CAF ou la mairie.

Si votre QF est supérieur à 1300€, ou si vous ne souhaitez pas communiquer votre QF, le tarif E vous sera automatiquement attribué.

RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS

(document à demander à l'accueil)

Ce dernier est réputé être accepté à compter du jour de votre inscription, merci de le lire et de vous y référer.

DONNÉES PERSONNELLES (RGPD)

Dans le cadre des inscriptions, les informations administratives recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées exclusivement à l'administration de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée (RGPD), vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez l'exercer et en obtenir communication, veuillez-vous adresser au secrétariat de la MJC : mjc@penarcreech.org

TABLEAU RÉCAPITULATIF TARIFS 2025/2026

		Longe-Côte 1S Futsal Ad Atelier Bois Poterie (1/mois)	Gym douce Stretching Renfo training Renfo muscu Natation	DMJenf Théâtre d'Imp HipHop enf/H Pilates	DMJ Ad-1H	DMU Ad-1H15 Hip-Hop Ad-1H15	Chant Mosaïque Peinture/bois	Anglais Espagnol Yoga	Couture Linogravure Tolle/Objet Poterie/email Porcelaine	Tapisserie Ameublement
A	<399	95 €	102 €	110 €	122 €	132 €	147 €	177 €	191 €	316 €
B	400<QF<599	112 €	121 €	129 €	142 €	154 €	172 €	206 €	224 €	367 €
C	600<QF<899	128 €	137 €	147 €	162 €	177 €	200 €	236 €	255 €	420 €
D	900<QF<1299	144 €	154 €	166 €	183 €	199 €	222 €	266 €	287 €	472 €
E	QF<1300	160 €	172 €	184 €	202 €	222 €	245 €	294 €	320 €	525 €

MJC PEN AR CREAC'H

MAISON POUR TOUS BREST



INFO/CONTACT

📍 17 rue du Professeur Chrétien
29200 BREST

☎ 02 98 02 29 75

✉ mjc@penarcreach.org

🌐 www.penarcreach.org

📘 [mjc.penarcreach.1](https://www.facebook.com/mjc.penarcreach.1)



Découvrez toutes nos activités
sur mjcpac.goasso.org
inscription et règlement
possible en ligne

**ACCUEIL DU PUBLIC
À PARTIR DU 25 AOÛT 2025
PORTES INFOS /
INSCRIPTIONS
SAMEDI 6 SEPT 2025
DÉBUT DES ATELIERS
LUNDI 15 SEPT 2025**
(Fin des activités le 20 juin 2026)

ACCUEIL

► Période scolaire

Lundi 14h > 18h30

Mardi 9h > 12h / 14h > 18h30

Mercredi 13h30 > 18h30

Jeudi 9h > 12h / 14h > 18h30

Vendredi 14h > 18h30

► Vacances scolaires

Mardi, Mercredi, Jeudi

9h > 12h / 14h > 18h

ACCUEIL JEUNES

► En période scolaire :

Du Lundi au vendredi 17h > 19h

Mercredi 13h30 > 18h

Vendredi 19h > 22H

► Pendant les vacances :

Du lundi au vendredi 13h30 > 18h

POUR NOUS TROUVER

La MJC MPT est située au cœur de
Pen Ar Créac'h, Quartier Europe,
à 15 mn du centre-ville (en tram)

🚏 Ligne 1 Arrêt Place de Strasbourg
à 3 mn à pied

🚗 Lignes 15/16/17/19

GRÂCE AU SOUTIEN DE

