

MJC  
PEN AR  
CREAC'H  
MAISON POUR TOUS BREST

SAI  
SON  
2026  
2027



## 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

**Le bureau et l'ensemble du conseil d'administration,**

Directrice

**Laurence MERCIER**

Médiateur Culturel  
et vie associative  
**Olivier KERBRAT**

Animateur Jeunesse  
**Brendan RIOU**

Animateur Socio-sportif  
**Clément JAMBET**

Secrétaire & Chargée  
de l'accueil  
**Fabrice LE FRAPPER**

Comptable  
**Virginie BOUTON**

Entretien de la Maison  
**Marie-Paule BIZIEN**

Communication Chloé AMICE,  
**Gaïdig LIOT-PAILLOLE**

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

# SOMMAIRE

## UN PARCOURS SPORT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

ORDO'SPORT .....	p.4
SPORT BIEN-ÊTRE .....	p.4
STRETCHING .....	p.4

## FORME ET BIEN-ÊTRE

PILATES .....	p.5
FLOOR FASCIAS .....	p.5
STRETCHING PILATES .....	p.5
YOGA (HATHA) .....	p.5
GYM DOUCE TONIQUE .....	p.5
YOGA TECHNIQUE .....	p.5
RENFORCEMENT MUSCULAIRE .....	p.6
CIRCUIT TRAINING .....	p.6
FUTSAL .....	p.6

## PLEIN AIR ET EAU

RANDONNÉE .....	p.6
MARCHE NORDIQUE .....	p.6
MARCHE MARINE LOISIRS .....	p.7
MARCHE MARINE DYNAMIQUE .....	p.7

## LES DANSES

ÉVEIL DANSE .....	p.8
HIP-HOP BREAK .....	p.8
HIP-HOP ALL STYLE CREW .....	p.8
HIP-HOP SESSION TRAINING ALL STYLE .....	p.9
MODERN JAZZ .....	p.9
HOUSEDANCE .....	p.9
TRAINING RÉSIDENCE .....	p.9
DANSE COMMERCIALE LOISIR .....	p.9
KIZOMBA .....	p.9

## ARTS DE LA SCÈNE

CHANT .....	p.10
THÉÂTRE D'IMPRO .....	p.10

STUDIO / M.A.O. ....	p.11
----------------------	------

ESPACE JEUNESSE .....	p.12
-----------------------	------

## LES LANGUES

ANGLAIS .....	p.14
ESPAGNOL .....	p.14
CORÉEN .....	p.14
ARMÉNIEN .....	p.14

## ARTS ET SAVOIRS

MOSAÏQUE .....	p.15
PEINTURE SUR PORCELAINE .....	p.15
PEINTURE SUR BOIS .....	p.15
LINOGRAVURE .....	p.16
POTERIE / CÉRAMIQUE .....	p.16
COUTURE .....	p.16
TAPISSERIE	
> MEUBLES DE STYLE .....	p.16
> MEUBLES CONTEMPORAINS .....	p.16
BRICOLAGE .....	p.16



**NOUVEAU**

# UN PARCOURS SPORT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Clément Jambet (diplômé niveaux 1 et 2 en sport santé), animateur professionnel, vous accompagne dans votre progression.

## ➤ **ORDO'SPORT - NIVEAU 1**

RÉSERVÉ AUX PERSONNES AVEC UNE PRESCRIPTION MÉDICALE

TARIF UNIQUE : 80€

CYCLE DE 12 SÉANCES SUR 6 SEMAINES

LES MARDI 15H00 > 16H00 ET JEUDI 14H00 > 15H00

GRUPE LIMITÉ À 8 PERSONNES

Activité physique adaptée aux capacités de chacun avec un accompagnement individualisé, renforcé par une pratique de respiration en cohérence cardiaque avec une intervenante certifiée (COTUITIO).

## ➤ **SANTÉ BIEN-ÊTRE - NIVEAU 2**

TARIF : A=104€/B=123€/C=140€/D=157€/E=175€/F=185€

MARDI 16H00 > 17H00 ET JEUDI 15H00 > 16H00

GRUPE LIMITÉ À 12 PERSONNES

Activité physique adaptée aux capacités de chacun avec un accompagnement individualisé.

## ➤ **STRETCHING - NIVEAU 3**

TARIF : A=104€/B=123€/C=140€/D=157€/E=175€/F=185€

LUNDI 10H50 > 11H50 ET JEUDI 10H30 > 11H30

GRUPE LIMITÉ À 18 PERSONNES

Activité composée d'exercices lents ayant pour but d'améliorer la souplesse et l'élasticité corporelle en harmonie avec la respiration, ainsi que l'équilibre.

# FORME ET BIEN-ÊTRE

## ➤ PILATES

+16 ANS / ADULTE

TARIF : A=112€/B=132€/C=150€/D=169€/E=188€/F=195€

MARDI 10H00 > 11H00 / 12H30 > 13H30 / 13H30 > 14H30

JEUDI 12H30 > 13H30 / 19H30 > 20H30

VENDREDI 19H30 > 20H30 (DÉBUTANTS)

SAMEDI 13H30 > 14H30 / 14H30 > 15H30

GROUPES LIMITÉS À 15 PERSONNES

HÉLÈNE KERBRAT - enseignante pilates niveau 2

## ➤ FLOOR FASCIAS

+16 ANS / ADULTE

TARIF : A=112€/B=132€/C=150€/D=169€/E=188€/F=195€

MARDI 11H00 > 12H00 / JEUDI 11H30 > 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.

## ➤ STRETCHING PILATES

+16 ANS / ADULTE

TARIF : A=112€/B=132€/C=150€/D=169€/E=188€/F=195€

MERCREDI 17H30 > 18H30 / 19H30 > 20H30

NATHALIE MÉNANTEAU

Plusieurs disciplines (pilates / stretching / renforcement musculaire...) au service du bien-être et tout cela dans une bonne ambiance. Rires assurés en sus.

## ➤ YOGA

+16 ANS / ADULTE

TARIF : A=181€/B=210€/C=241€/D=271€/E=300€/F=315€

LUNDI 15H15 > 16H30 / 16H45 > 18H15 / 19H30 > 21H

JEUDI 16H00 > 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.

## ➤ GYM DOUCE TONIQUE

+16 ans / Adulte

TARIF : A=104€/B=123€/C=140€/D=157€/E=175€/F=185€

Lundi 9h45 > 10h45 / Jeudi 9h45 > 10h30

CLÉMENT JAMBET

La gymnastique douce tonique est un ensemble d'exercices de renforcement musculaire, de cardio et d'équilibre. L'animateur adapte aux particularités de chacun. Du sur mesure...

**NOUVEAU**

## ➤ YOGA TECHNIQUE (5 SÉANCES)

sous réserve d'un minimum 8 personnes

+16 ANS / ADULTE

TARIF : A=40€/B=45€/C=50€/D=55€/E=60€/F=65€

LUNDI 18H30 > 19H15

CYCLE 1 : SPIROTHÉRAPIRE > DU 14/09 AU 12/10

MYRIAM LICHTENSTEIGER

Cycles suivants en cours de programmation.

# FORME ET BIEN-ÊTRE

## ➤ RENFORCEMENT MUSCULAIRE

+16 ANS / ADULTE

TARIF : A=104€/B=123€/C=140€/D=157€/E=175€/F=185€

LUNDI 18H30 > 19H30 / MERCREDI 18H30 > 19H30

NATHALIE MÉNANTEAU

Exercez vos muscles de manière à faire évoluer votre corps, le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel. Faire travailler son corps grâce à son propre poids et à la répétition de mouvements, mais avec le sourire.

## ➤ CIRCUIT TRAINING

+16 ANS / ADULTE

TARIF : A=104€/B=123€/C=140€/D=157€/E=175€/F=185€

MERCREDI 19H00 > 20H00 (GYMNASÉ PETIT PARIS)

CLÉMENT JAMBET

Le circuit training est une activité fitness pour se gainer et améliorer sa condition physique générale. Vous réaliserez plusieurs séries d'exercices les uns après les autres, avec très peu de temps de récupération pour travailler votre souffle et reprendrez la série d'exercices depuis le début.

## ➤ FUTSAL

+16 ANS / ADULTE

TARIF : 97€ (adhésion comprise)

MERCREDI 20H00 > 22H00 (GYMNASÉ JACQUARD)

STEVEN FAURY

Équipe engagée en championnat FSGT.

# PLEIN AIR ET 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 !

## ➤ MARCHÉ NORDIQUE

+16 ANS / ADULTE

TARIF = 20€

MERCREDI 9H00 > 12H00

YVES GIOT

Plus dynamique que la randonnée, vous avez envie de marcher dans la joie, inscrivez-vous pour un parcours de 12 km. Ambiance sympathique où chacun trouve son compte, venez nous rejoindre !





## ↗ **LONGE-CÔTE MARCHÉ MARINE (LCMA)**

Certificat médical de non contre-indication de moins de 3 mois pour toute nouvelle inscription (validité 3 ans) ou attestation sur l'honneur après avoir complété le questionnaire de santé pour un renouvellement

+16 ANS/ ADULTE

1 SÉANCE/SEM

TARIF : A=97€/B=114€/C=131€/D=147€/E=163€/F=175€

2 SÉANCES/SEM

TARIF : A=124€/B=145€/C=165€/D=187€/E=206€/F=215€

ISABELLE DERRIEN / CORINNE MAGUEREZ / NELLY LEFRANÇOIS

LIEU D'ACTIVITÉ : PLAGE DU MOULIN-BLANC

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.

## ↗ **MARCHÉ MARINE "LOISIRS"**

SAMEDI 9H30 > 10H30

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.

## ↗ **MARCHÉ MARINE "DYNAMIQUE"**

MARDI 18H00 > 19H00 / VENDREDI 17H45 > 18H45

SAMEDI 10H45 > 11H45

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

École de Danse Labellisée

# LES DANSES

SPECTACLE AU MAC'ORLAN EN JUIN 2027

## ➤ ÉVEIL DANSE

4 / 7 ANS

TARIF : A=112€/B=132€/C=150€/D=169€/E=188€/F=195€

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.

## ➤ HIP-HOP BREAK

8 / 10 ANS

TARIF : A=112€/B=132€/C=150€/D=169€/E=188€/F=195€

SAMEDI 11H00 > 12H00

JEAN-BAPTISTE GOULVEN

Découverte du break par l'apprentissage des pas de bases : Top rock, Footwork, Freezes... Cette danse pleine d'énergie t'apprend à maîtriser le mouvement, la musicalité et le sens du rythme !

## ➤ HIP-HOP ALL STYLE CREW

11 ANS ET +

TARIF : A=112€/B=132€/C=150€/D=169€/E=188€/F=195€

MERCREDI 13H30 > 14H30 : 11 ANS ET + / NIVEAU 1

MERCREDI 16H00 > 17H00 : 14 ANS ET + / NIVEAU 2

JULIEN COLLIOU

Plus qu'un atelier, un collectif. Si tu as le rythme dans la peau et l'esprit d'équipe, viens fusionner chorégraphies millimétrées et sessions freestyle pour créer un style qui te ressemble. Objectif préparer deux shows inédits présentés sur scène !

## ↗ HIP-HOP SESSION TRAINING ALL STYLE

11 ANS ET +

TARIF : A=112€/B=132€/C=150€/D=169€/E=188€/F=195€

MERCREDI 14H45 > 15H45

JULIEN COLLIUO

Besoin de perfectionner tes choréés ou enfin débloquer ce « move » qui te résiste ? Le training c'est ton créneau 100% dédié à la pratique libre, mais jamais seul. Dans ce labo de danse, le prof devient coach et apporte : regard extérieur, conseil et aide afin d'affiner ton style. C'est l'endroit idéal pour ceux qui veulent progresser plus vite. Viens avec tes objectifs, on s'occupe de la progression.

## ↗ MODERN JAZZ

TARIF 1H : A=124€/B=145€/C=165€/D=187€/E=206€/F=215€

TARIF 1H30 : A=150€/B=175€/C=204€/D=226€/E=250€/F=260€

JEUDI 20H30 > 22H : +16 ANS / ADULTE

VENDREDI 17h30 > 18H30 : 8 / 10 ANS

VENDREDI 18H30 > 19H30 : 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

MERCREDI 20H45 > 22H30

KIZONTO SCHOOL (Eli Komlan HOVI)

06 70 50 95 06 / kizontoschool@gmail.com

## ↗ HOUSEDANCE

+16 ANS / ADULTE

TARIF : A=150€/B=175€/C=204€/D=226€/E=250€/F=260€

VENDREDI 20H30 > 22H00

JULIEN COLLIUO

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 RÉSIDENCE

TARIF : GRATUIT POUR LES ADHÉRENTS DE LA MJC

SAMEDI 16H30 > 18H30

RÉFÉRENT : 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 le planning (stage, masterclass, jam...).

## ↗ DANSE COMMERCIALE LOISIR

+ 16 ANS / ADULTE

TARIF : A=97€/B=114€/C=131€/D=147€/E=163€/F=175€

MARDI 18H00 > 19H15 / 19H30 > 20H45

Vibes and Pulse. Danser, prendre confiance en soi et partager de bons moments : voilà l'esprit de notre groupe. Un univers urbain, féminin et dynamique, accessible à tous, dans la bienveillance et sans jugement. Débutant(e) ou confirmé(e), chacun avance à son rythme et trouve sa place. Une ambiance conviviale, positive et pleine d'énergie à chaque cours. Alors enfile tes baskets et viens danser avec nous.



# ARTS DE LA SCENE

## ➤ CHANT

+16 ANS/ ADULTE

TARIF : A=150€/B=175€/C=204€/D=226€/E=250€/F=260€

MERCREDI 17H00 > 18H15 / 18H15 > 19H30 / 19H45 > 21H00

MORGANE MERCIER

Chanter en petits groupes (12 personnes maximum), sur un répertoire varié, chansons françaises de toute époque, chants divers pour se faire plaisir, pour respirer, pour travailler la mémoire, pour le partage ou la curiosité. Apprendre et fabriquer ensemble en jouant, le corps, le souffle, les harmonies. Partager, dans la bonne humeur, un moment de musique.

## ➤ THÉÂTRE D'IMPRO

+ 14 ANS / JEUNE ADULTE

TARIF : A=112€/B=132€/C=150€/D=169€/E=188€/F=195€

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 de la Clique à farces pour des séances spéciales ados/jeunes adultes, pour (re)découvrir cet art issu du théâtre et bien agrémenté de créativité et d'humour.



# LE STUDIO M.A.O.

Découvrir la loopstation,  
s'essayer au mix Dj,  
composer une musique ou  
s'enregistrer...

## LE STUDIO EST LA POUR T'ACCOMPAGNER DANS TON PARCOURS.

Basé sur une démarche  
d'expérimentation et  
d'échange, le studio te permet  
de découvrir de multiples  
applications et développer ta  
créativité.

## LE STUDIO C'EST AUSSI UN ESPACE DE DEVELOPPEMENT DE PROJETS, VIENS PARTAGER TES IDÉES !

Espace musical disponible à la  
réservation – Atelier possible en  
fonction des besoins.

---

CRÉNEAUX OUVERTS :  
MARDI 14H30 > 19H00  
DU MERCREDI AU VENDREDI  
14H00 > 19H00  
SAMEDI 11H00 > 18H00

---

TARIF : 5€/SESSION DE 3H

---

# ESPACE JEUNESSE

## CONTACT



06 52 63 80 56



MPT.PENARCREACH



ESPACE\_JEUNESSE\_MPT\_PAC



discord.gg/  
M39Y6TXXqY



**Un espace de vie,  
de rencontre et de projet  
Ici tu trouveras un espace  
de vie où tu peux rencontrer,  
t'amuser, créer et monter tes  
projets.**





## DU SPORT

Du fun, des ballons, des rires. Viens faire du sport avec tes potes. Envie d'essayer un sport ? On le fera. Compétitif pour ceux qui veulent et chill pour les autres.

FUTSAL LOISIRS :  
MARDI 17H30 > 19H00  
AU GYMNASÉ JACQUARD

MULTISPORTS :  
LUNDI 18H00 > 19H00 GYMNASÉ PEN AR CRÉAC'H

## LE FABLAB DU LAPIN BLANC

Entre dans le terrier du Lapin Blanc et découvre tout un univers numérique grâce à notre imprimante 3D, la découpeuse vinyle et lances-toi dans le développement de jeux-vidéos !

## DES POSSIBILITÉS

Tu peux participer à la vie de l'espace jeune et de la MJC en proposant des projets, en donnant tes idées pour les programmes et en faisant partie du Conseil Jeune !

## DÉPART EN SÉJOUR

Organise ton séjour avec l'équipe jeunesse pour des départs avec la MJC ou en autonomie avec tes ami(e)s !

## AUTOFINANCEMENT

Tu peux créditer un compte jeune avec des actions d'autofinancements (emballage cadeaux, vente de boissons...) et finances tes activités et séjours !

## FONCTIONNEMENT

Pour profiter de tout ça, c'est simple :

- 1 - remplir le dossier d'inscription par le responsable légal
- 2 - régler l'adhésion annuelle de 6€
- 3 - payer la cotisation à l'espace jeunesse calculée en fonction du quotient familial (à partir de 1€) et tu pourras profiter de tout ce que l'espace jeune propose, dans la limite des heures d'ouverture.

En fonction des activités, une participation te sera demandée, calculée en fonction du coût de l'activité et du quotient familial.

## HORAIRES :

> EN PÉRIODE SCOLAIRE :  
LUNDI, MARDI, JEUDI ET VENDREDI 16H30 > 19H00  
MERCREDI 13H30 > 18H00

> VACANCES SCOLAIRES :  
DU LUNDI AU VENDREDI DE 13H30 > 18H00  
OU À LA JOURNÉE EN FONCTION DU PROGRAMME

L'ÉQUIPE : BRENDAN, CLÉMENT, MÉLYSSA

# LANGUES

## ➤ ANGLAIS

+16 ANS / ADULTE

TARIF : A=181€/B=210€/C=241€/D=271€/E=300€/F=315€

JEUDI 14H00 > 15H30 : NIVEAU A1 - A2

15H30 > 17H00 : 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](http://www.cambridgeenglish.org/fr/test-your-english)

## ➤ ESPAGNOL

+16 ANS / ADULTE

TARIF : A=181€/B=210€/C=241€/D=271€/E=300€/F=315€

JEUDI 16H00 > 17H15 : NIVEAU intermédiaire

17H30 > 18H45 : NIVEAU intermédiaire +

FABIENNE TRUSSARDI

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

## ➤ CORÉEN

À PARTIR DE 3 ANS / ADULTE

contact : [ecolecoreennebrest@gmail.com](mailto:ecolecoreennebrest@gmail.com)

ÉCOLE CORÉENNE DE BREST

Cours de langue / atelier cuisine / chant.

## ➤ ARMÉNIEN

À PARTIR DE 6 ANS

SAMEDI 10H00 > 12H00

MENEZ ARARAT

Cours de langue



# ARTS ET SAVOIRS

## ➤ MOSAÏQUE

+16 ANS / ADULTE

LUNDI 16H00 > 18H00 ET JEUDI 17H30 > 19H30  
(TOUS LES 15 JOURS)

TARIF : A=150€/B=175€/C=204€/D=226€/E=250€/F=260€

MARYSE DEMELLAT

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 PORCELAINE

+16 ANS/ ADULTE

MARDI : 10H00 > 12H00 / 13H30 > 15H30 /  
16H00 > 18H00 / 18H30 > 20H30

TARIF : A=181€/B=210€/C=241€/D=271€/E=300€/F=315€

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 immerger 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)

A=150€/B=175€/C=204€/D=226€/E=250€/F=260€

ISABELLE TAFFOREAU

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

# ARTS ET SAVOIRS

## ➤ LINOGRAPHIE

+16 ANS / ADULTE (groupe limité à 8)

TARIF : A=195€/B=228€/C=260€/D=293€/E=326€/335€

JEUDI 19H30 > 21H30

ÈVE TERAMED

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

## ➤ POTERIE / CÉRAMIQUE

+12 ANS / ADULTE

LUNDI 20H00 > 22H00

TARIF : 1 LUNDI PAR MOIS = 10 SÉANCES

A=97€/B=114€/C=131€/D=147€/E=163€/F=175€

2 LUNDIS PAR MOIS = 20 SÉANCES

A=181€/B=210€/C=241€/D=271€/E=300€/F=315€

+ facturation des matières premières au réel et cuisson

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=195€/B=228€/C=260€/D=293€/E=326€/335€

JEUDI 14H00 > 17H00 / 18H30 > 21H30 (SEMAINES IMPAIRES)

MARIE-BÉATRICE JAUEN

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 8)

1 LUNDI SUR 2 (15 SÉANCES)

MEUBLES DE STYLE : LUNDI 14H30 > 17H30

MEUBLES CONTEMPORAINS : LUNDI 18H00 > 20H00

TARIF : A=271€/B=315€/C=361€/D=407€/E=450€/F=465€

SOLÈNE JACQ

Donnez une seconde vie à votre intérieur ! Apprenez à harmoniser les couleurs, choisir des tissus originaux et redonner du caractère à vos sièges grâce à la couture et au fait main. Un atelier créatif pour transformer votre décoration avec vos propres mains

## ➤ BRICOLAGE

ADULTE

MERCREDI / SAMEDI À PARTIR DE 13H30

TARIF : A97€/B114€/C131€/D147€/E163€/F175€

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.



## DES STAGES

### **Pour découvrir, se perfectionner ou juste pour le plaisir de créer.**

Programmation à découvrir dans la lettre  
d'actualités.

#### ➤ **AVEC SOLÈNE**

pour créer des cadeaux, rénover des housses de  
coussins...

#### ➤ **AVEC ANNE-SOPHIE**

pour fabriquer des oyas, des fleurs...

#### ➤ **AVEC MARYSE**

pour des ateliers d'écriture « balade vers les mots »

#### ➤ **AVEC MORGANE**

pour des stages voix / chant / corps

#### ➤ **AVEC ÈVE**

pour découvrir la gravure, l'encre et le tirage,  
imprimer son tote bag ou un Tshirt

**Si ces idées vous intéressent ou si vous avez  
en avez d'autres, signalez-vous à l'accueil,  
on vous écouterà !**

# LE CRÉ-ACTIF

Parce que la MJC/MPT n'est pas seulement une programmation d'activités, des adhérents ont souhaité 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 QUOI ? DU CRÉ-ACTIF

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

## LE CAFÉ DISCUTE DU CRÉ-ACTIF

Nous vous proposons de construire ensemble des temps d'échanges, de débats sur des thèmes que vous aurez déterminés. Nous trouverons ensemble les intervenants les plus pertinents pour éclairer notre réflexion et nos discussions, en toute convivialité, autour d'une boisson chaude. Si cela vous dit, demandez Laurence.

## **L'UNI\_SON\***

**tous les vendredis de 14H00 à 16H00**

Un joyeux groupe de retraités qui interprète avec passion des chansons de la variété française, d'hier et d'aujourd'hui, accompagné d'un guitariste et d'une pianiste. Ils aiment chanter à l'UNI\_SON, dans la joie et la bonne humeur, rejoignez-nous et venez partager les bienfaits du chant.

> Carmélo

## **LES PIKEZ\***

**Activité théâtrale tous les jeudis à 17H00**

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.

> Marielle

## **LES BALADES NATURE\***

**le dimanche, programmation en cours**

Découvrir en petit groupe des points de vue, prendre le temps de regarder autour de soi la nature, la faune, la flore... enfin notre environnement.

> Stéphane

## **MAIS AUSSI**

### **DES EXPOSITIONS**

Vous connaissez des artistes qui cherchent un lieu, nous sommes là.

### **DES SPECTACLES**

### **DES OCCASIONS**

Pour se rencontrer, découvrir, mieux connaître l'ensemble des activités de la Maison.



# ASSOCIATIONS HEBERGÉES

## 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.

LCDO

### LA COMPAGNIE D'ÉTHERS OUBLIÉS

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

## L'ÉCOLE COREENNE 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/ecolecoreennedebrest/>



### 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.

## 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.



### PULSE AND VIBES

Débutant(e) ou confirmé(e), chacun avance à son rythme et trouve sa place. Une ambiance conviviale, positive et pleine d'énergie à chaque cours. Contact : [pulseandvibes29@gmail.com](mailto:pulseandvibes29@gmail.com)

# INFOS PRATIQUES / MODE D'EMPLOI

## CALENDRIER DE LA SAISON

Rentrée des ateliers :

À partir du lundi 14 septembre 2026.

Fin des activités le samedi 19 juin 2027.

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

PORTES « INFOS/INSCRIPTIONS » :

samedi 5 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.

↘ **6 € pour les – 18 ans**

↘ **17 € pour les + 18 ans**

(dans la limite de 34 € 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 2026/2027. Les inscriptions sont considérées comme définitives à compter du 1<sup>er</sup> octobre.

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

→ Paiement 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 F. Sur ce tarif, une réduction vous est accordée en fonction de votre quotient familial (tarifs des catégories A, B, C, D, E).

Pour une même personne, une réduction de 15% est accordée sur le montant de la cotisation la moins coûteuse ainsi que sur les suivantes.»

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

## REMBOURSEMENT

À compter du 1<sup>er</sup> octobre, l'inscription à une activité est annuelle, elle ne tient pas compte de vos absences, aucun remboursement ne peut être sollicité, quel qu'en soit le motif.

## ANNULATION DÉFINITIVE

Les annulations définitives en cours d'année, **non liées à des causes médicales ou déménagements**, ne donnent droit à aucun remboursement.

Les annulations définitives pour causes médicales ou déménagement, sur présentation d'un justificatif pourraient, exceptionnellement, donner lieu à un remboursement partiel. La commission Finances est seule habilitée à statuer.

Principes : demande faite par courrier dans un délai d'un mois suivant l'arrêt de l'activité /tout mois commencé est dû / l'adhésion et le montant des licences sportives ne sont pas remboursables / frais administratifs de 20€.

## TABLEAU RÉCAPITULATIF TARIFS 2026/2027

		Longe-côte (1 séance par semaine) Atelier Bois Poterie (1 fois par semaine)	Gym douce Tonique Santé Bien-être Stretching Circuit training Renfo musculaire	Hip-hop DMJ enfant Théâtre d'impro Pilates	DMJ adulte (1 heure) Longe-côte (2 séances par semaine)	Chant Peinture Peinture bois Mosaïque House adulte (1 h 30) DMJ adulte (1 h 30)	Anglais Espagnol Yoga Porcelaine Poterie (2 fois/mois)	Couture Linogravure	Tapisserie Ameublement	Ordo'Sport
<b>A</b>	<400	97 €	104 €	112 €	124 €	150 €	181 €	195 €	271 €	80 € (forfait 12 séances)
<b>B</b>	401<QF<600	114 €	123 €	132 €	145 €	175 €	210 €	228 €	315 €	
<b>C</b>	601<QF<900	131 €	140 €	150 €	165 €	204 €	241 €	260 €	361 €	
<b>D</b>	901<QF<1300	147 €	157 €	169 €	187 €	226 €	271 €	293 €	407 €	
<b>E</b>	1301<QF<1500	163 €	175 €	188 €	206 €	250 €	300 €	326 €	450 €	
<b>F</b>	QF<1500	175 €	185 €	195 €	215 €	260 €	315 €	335 €	465 €	

## LA COTISATION À L'ACTIVITÉ

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

## 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 1500€, ou si vous ne souhaitez pas communiquer votre QF, le tarif F vous sera automatiquement attribué.

## RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS

(document à demander à l'accueil ou télécharger à partir de votre compte GoAsso). 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](mailto:mjc@penarcreech.org)



# MJC PEN AR CREAC'H

MAISON POUR TOUS BREST

**ACCUEIL DU PUBLIC**  
**À PARTIR DU 24 AOÛT 2026**  
**PORTES INFOS /**  
**INSCRIPTIONS**  
**SAMEDI 5 SEPT 2026**  
**DÉBUT DES ATELIERS**  
**LUNDI 14 SEPT 2026**  
(Fin des activités le 19 juin 2027)



## INFO/CONTACT

📍 17 rue du Professeur Chrétien  
29200 BREST

☎ 02 98 02 29 75

✉ [mjc@penarcreach.org](mailto:mjc@penarcreach.org)

🌐 [www.penarcreach.org](http://www.penarcreach.org)

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

## 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

## 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



Découvrez toutes nos activités  
sur [mjcpc.goasso.org](http://mjcpc.goasso.org)  
inscription et règlement  
possible en ligne

## 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



## AVEC LE SOUTIEN DE

