

MJC

MJC La Lucarne
Centre social
Saison 2025 / 2026
01 34 68 89 25



Arts
Jeux
Sport et bien-être

Danse
Relaxation



Sorties
Carnaval
Animations vacances



MJC LA LUCARNE

La Lucarne est une association loi 1901, affiliée à la Fédération des Centres Sociaux du Val d'Oise. Elle est titulaire de l'agrément Centre social délivré par la CAF du Val d'Oise.

Toujours soutenue par la municipalité et la CAF, elle permet à chaque adhérent d'exprimer ses idées et de s'investir dans les différentes réflexions, actions et projets qu'elle mène.

Nos équipes de salariés et bénévoles se mobilisent pour vous apporter toujours plus de services sur le territoire.

Alors, vous qui avez quelques heures à consacrer aux échanges, à la convivialité, **rejoignez-nous !**

EDITO

Chers Lupariens,

C'est avec enthousiasme que je vous adresse ces quelques mots pour vous présenter notre association MJC la lucarne.

La MJC est gérée par une équipe de bénévoles et de salariés afin d'organiser des activités sportives et culturelles, des événements et des actions en faveur de la population aussi bien jeune que sénior.

A travers cette plaquette vous découvrirez l'ensemble des activités et des projets qui rythmeront la saison à venir, et qui je l'espère, vous donnera envie de nous rejoindre. A très bientôt dans nos locaux.

Le Président de la MJC la lucarne

SADEK BELKACEMI

INFOS PRATIQUES

MJC Centre social La Lucarne
161 rue de Paris - 95380 Louvres
01 34 68 89 25

la-lucarne.mjc@wanadoo.fr
www.mjclalucarne.fr

Plateforme d'inscription en ligne :
lalucarne.goasso.org

Facebook : page fan MJC la lucarne
Instagram : @mjccslalucarnelouvres



HORAIRES ACCUEIL

Mardi et mercredi : 14h-19h

Jeudi : 16h-19h

Vendredi : 14h-17h

Samedi : 10h-12h

Pendant les vacances scolaires :
du mardi au vendredi de 14h à 17h.

ADHÉSION du 1/9/25 au 31/8/26

Enfant [- de 16 ans], chômeur : 9€ Adulte : 15€ Famille : 28€

L'adhésion est non remboursable en cas d'arrêt d'activité.

En étant adhérent, chacun participe à la vie du territoire et au développement de l'association.



INSCRIPTION

- Les activités reprennent le lundi 8 septembre 2025 (sauf information spécifique) et se termineront fin juin 2025. Suspension pendant les vacances scolaires.
- La cotisation à une activité est non remboursable (sauf arrêt définitif pour maladie ou déménagement sur justificatif) et donne droit à un minimum de 30 ateliers (sauf indication contraire).



- L'inscription n'est valide qu'accompagnée du paiement : chèques, espèces, chèques ANCV et coupons sport ou pass aggro culture (avant le 01/11). Possibilité d'un échelonnement si paiement par chèque. Par CB (pour une activité de + de 100€) uniquement sur la plateforme en ligne lalucarne.goasso.org.
- Certaines activités ne pourront être maintenues que sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits et les horaires sont susceptibles d'être modifiés. Pour les sorties familiales : inscription sur place. Annulation possible avec remboursement 15 jours avant la date / 1 mois pour les week-ends.
- Chaque adhérent, individuellement, bénéficie d'une réduction de 10% à partir de 3 activités annuelles (si leurs coûts unitaires est supérieur à 80€).
- Pour toute participation des jeunes mineurs à une activité ou sortie, une autorisation parentale signée par le tuteur légal est obligatoire.
- Pour les activités sportives, un questionnaire médical est à remplir.

PERMANENCES SUR RENDEZ-VOUS

AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES HANDICAP ENFANT

Association "LÉA", les 1ers et 3èmes vendredis au 01 34 68 89 25

AIDE ADMINISTRATIVE

Démarches, impôts, etc., sur papier uniquement. au 01 34 68 89 25

CAF

Les mercredis et jeudis au 01 34 07 16 97 ou 01 34 07 30 03

ÉCOUTE PARENTS Aide, conseils et écoute sur l'éducation de vos enfants.

Les mercredis au 01 34 68 89 25

ÉCRIVAIN PUBLIC Aide à l'écriture de courriers.

Les vendredis au 01 34 68 89 25

PAUSE AIDANT

1 fois par mois les mercredis de 17h15 à 19h15 avec la MGEN

UDAF 95 Consultations conjugales et médiation familiale.

Les 2e et 4e mardi au 01 30 75 70 36

POINT NUMÉRIQUE CAF

Au 01 34 68 89 25

La Lucarne est relais Cultures du cœur



CULTURES
DU CŒUR

ÉVÉNEMENTS

POUR LES PLUS JEUNES

SOPHROLOGIE EN FAMILLE

24/09, 1, 8, 15/10, 5, 12, 19, 26/11, 3, 10, 17/12

2-4 ans 9h30 > 10h15

5-8 ans 10h30 > 11h30

> 35€ + adh pour les 11 séances

LOTOS EN FAMILLE

22/10, 15/11, 4/03 et 22/04

> Gratuit, inscription recommandée

BIEN-ÊTRE EN FAMILLE

(réflexologie, yoga, gestion des émotions)

Samedis 8/11 au 13/12

2-8 ans 11h > 12h30

> 30€ + adh pour les séances

CAFÉ DES PARENTS

4ème mercredi à 10h

> Gratuit

CAFÉ/RENCONTRE PARENTALITÉ

27/09 Aider son enfant à s'intégrer à l'école/au collège

13/01 Le rôle des parents dans un soutien scolaire réussi

07/04 Bouger pour mieux apprendre

> Gratuit

POUR TOUS

BALADES PARISIENNES

15/09 Quartier latin et saint germain

13/10 Montmartre (ca grimpe)

17/11 Les passages couverts

29/01 Visite du petit palais

19/03 Marais

02/04 Ile Saint Louis et l'île de la cité

> Gratuit pour les adhérents

CARTERIE

10 après midi selon planning

19/09, 03/10, 7/11, 12/12

14h > 16h

> 25€ + adh

APITHÉRAPIE

26/09 14h > 15h30

> Gratuit

SONOTHÉRAPIE

27/09, 18/10, 6/12, 24/01, 18/04

11h > 12h

23/02 19h > 20h

> 7/9€

ANALYSE TRANSGÉNÉRATIONNELLE

4/10, 31/01, 21/03 10h > 12h30

> 9/11€



VINYASA YOGA

4/10, 17/01, 14/03 15h > 16h
> 7/9€

RAJA YOGA

11/10 14h > 17h
> 5/7€

COMMENT MIEUX GÉRER SON STRESS ?

13/10 15h45 > 17h15
> Gratuit

SOIN DES MAINS

17/10 14h > 16h
> 9/11€

ART FLUIDE

18/10, 21/02 14h > 15h30
> 7/9€

CROCHET

27 et 28/10, 4 et 5/03 20h > 22h
31/01 et 7/02, 11 et 18/04 14h30 > 16h30
> 5/7€

SPRAY D'AMBIANCE

8/11 14h > 16h
> 7/9€

LES CLEFS DE L'ALIMENTATION ZEN

17/11 15h45 > 17h15
> Gratuit

DANSE THÉRAPIE

18/11, 07/02, 03/04 14h > 15h
> Gratuit

CALLIGRAPHIE LATINE

22/11 14h > 17h
> 13/15€

YIN YOGA AVEC BOLS TIBÉTAINS

22/11, 21/02, 14/03, 11/04 11h > 12h
> 7/9€



DÉCOUVERTE DES ÉPICES

28/11 14h > 16h
> 7/9€

AMÉLIORER SON SOMMEIL

29/11 14h > 15h30
> Gratuit

SOIN DU VISAGE

5/12 14h > 16h
> 9/11€

ATELIER PARFUMERIE

13/12 14h > 16h00
> 17/19€

PRODUIT COSMÉTIQUE MAISON

20/03 14h > 16h
> 9/11€

LES FLEURS DE BACH

15/12 14h > 15h30
> Gratuit

ATELIER SAMOUSSA

16/01 14h > 16h
> 9/11€

MAQUILLAGE ET POSE DE VERNIS

19/01 14h > 16h
> 9/11€

ATELIER PREMIER SECOURS

24/01 14h > 17h
> 17/19€

STICK ZEN + HUILES OLFACTIVES

14/03 14h > 16h
> 7/9€

MÉMOIRE DU TOUCHER

19/05 14h > 16h
> 9/11€

INFORMATIQUE DÉBUTANT

Prochainement
> Gratuit

POUR LES SENIORS

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Lundis 8/09 au 6/10 10h > 12h
> Gratuit pour les 5 séances

APAMA (activité physique adaptée, mémoire, alimentation)

Lundis 22/09 au 8/12 14h > 15h30
> Gratuit pour les 12 séances

ATELIERS MANUELS

30/09 Sautoir en capsules 14h
04/11 Bijoux 14h
09/12 et 16/12 Chapeau de fin d'année 14h
10/02 Suspension en bois et galets 14h
07/04 Personnages pots en terre 14h
> Gratuit

ATELIERS INFORMATIQUE SENIOR AIDANT

Mardis 7 au 21/10 10h > 11h30
> Gratuit pour les 3 séances

RÉVISION DU CODE DE LA ROUTE

15/10 10h > 12h
> Gratuit

CYCLE SUR LE SOMMEIL

25/11 et 2/12 14h > 16h30
> Gratuit pour les 2 séances



ATELIERS MÉMOIRE ET CORPS

Mardis 13/01 au 17/02 9h30 > 11h30
> Gratuit pour les 6 séances

RÉVISION PERMIS

25/02 10h > 12h
> Gratuit

CAFÉ DES SENIORS

4 ème vendredi du mois
> Gratuit





ACTIVITÉS



Les tarifs d'activités indiqués ne prennent pas en compte l'adhésion obligatoire à la Lucarne (page 2).

ARTS ET CRÉATIVITÉ

AQUARELLE

Avec Jean-Pierre
Vendredi de 14h30 à 16h30
> 220€ + matériel

ATELIER LIBRE COUTURE

Judi de 14h à 17h
> 30€ + matériel

ATELIER LIBRE ÉCRITURE

Judi de 20h à 22h
> 20€ + matériel

ATELIER LIBRE SCRAPBOOKING

Judi de 20h à 22h
> 30€ + matériel

COUTURE

Avec Zineb, Monique et Véronique
Samedi de 9h30 à 12h
> 40€ + matériel

DESSIN / PEINTURE

Avec André
Mercredi de 18h45 à 20h15
> 190€ + matériel

JARDIN PARTAGÉ

Selon planning
> Gratuit



MANGAS / DESSIN

Avec Ednane
CP - CE1 : Mercredi de 17h45 à 18h30
> 120 € + matériel
CE2 - CM2 : Vendredi de 17h à 18h
> 150 € + matériel
6ème - 3ème : Mercredi de 16h30 à 17h45 ou vendredi de 18h à 19h15
> 165€ + matériel

MANGAS / ARTS CONCEPTUELS POUR JEUX VIDÉOS

Avec Ednane
+15 ans : vendredi de 19h15 à 20h30
> 170€ + matériel

THÉÂTRE

Avec Léa
8-11 ans : Mercredi de 15h à 16h15
> 150 €
8-11 ans : Mercredi de 16h30 à 17h45
> 150 €
12 ans et + : Mercredi de 18h à 19h15
> 165 €
Adultes : Mercredi de 20h à 22h
> 235 €

TRICOT

Avec Nicole
Lundi de 14h à 17h
> 30€ + matériel



JEUX

CARTES MAGIC

Avec Fabien, + 10 ans et adultes
Initiation : 3 ème samedi de 10h30 à 12h30
> 10€ cartes fournies

JEUX DE RÔLE

Avec Stéphane
Vendredi de 19h30 à 22h30
> 30€

JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec Brigitte
Lundi et vendredi selon planning
> gratuit adhérents

TAROT

Avec Gilliane
Lundi de 19h30 à 22h
> 20€

WARHAMMER 40K

Avec Teddy
Mardi de 18h à 22h30
> 30€

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

BALADES PÉDESTRES

Avec Emile
10 dimanches matin selon planning
> 20€ pour 10 matinées

BUNGY PUMP

Avec Pascal
2 ème et 4 ème mardis de 10h à 12h
> 30€ bâtons inclus



BARRE AU SOL / ÉTIREMENT

Avec Céline
Mardi de 11h30 à 12h30
> 170€

COUNTRY

Avec Patricia
Jeudi de 19h à 20h15
> 180€

CUISSES / ABDOS / FESSIERS

Avec Houdoumel
Vendredi de 20h15 à 21h15
> 170€

DANSE / MOTRICITÉ

Avec Marie
2-4 ans : Mercredi de 16h15 à 17h
5-7 ans : Mercredi de 17h à 17h45
> 120€

GYM DOUCE

Avec Marie
Jeudi de 10h à 11h
Avec Audrey
Jeudi de 11h30 à 12h30
> 170€

HIP HOP / BREAK

Avec Jean
5-7 ans : Mardi de 17h15 à 18h15
8-10 ans (ou niveau 1) : Mercredi
de 15h à 16h
11-15 ans (ou niveau 2) : Mercredi
de 14h à 15h
> 150€

MARCHE DES PTITS PIEDS

Avec Jean-Bernard
2 ème et 4 ème vendredis 14h à
16h
> Gratuit



MÉDITATION

Avec Ornella
1 samedi sur 2 14h à 15h
> 95€

PILATES

Avec à déterminer
Jeudi 20h30 à 21h30
Avec Alexander
Vendredi de 10h15 à 11h15
Vendredi de 11h15 à 12h15
Vendredi de 19h à 20h
> 170€

QI GONG

Avec Jacqueline
Samedi de 9h30 à 10h30
> 180€

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec Alexander
Mardi de 18h30 à 19h30
> 170€

SMAI TAWI (yoga égyptien)

Avec Ka
Lundi de 20h15 à 21h45
> 250€



SOPHROLOGIE

Avec Amandine
Lundi de 19h à 20h
> 180€

STEP

Avec Houdoumel
vendredi de 19h à 20h
> 170€, step fournis

STRETCHING

Avec Houdoumel
Mardi de 19h à 20h
> 170€

TAI CHI

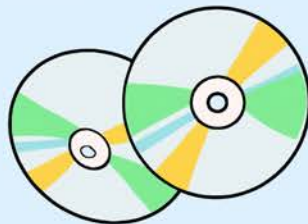
Avec Patrice
Lundi de 20h15 à 21h30
> 190€

YOGA / HATHA YOGA

Avec Ornella
Mardi de 20h15 à 21h30
Avec Jean-Pierre
Mercredi de 19h à 20h15
ou de 20h30 à 21h45
Jeudi de 14h à 15h15
ou de 19h à 20h15
> 185€

ZUMBA

Avec Alexander
Vendredi de 20h à 21h
> 180€



ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

Ce dispositif, soutenu par la CAF est un ensemble d'actions visant à offrir, aux côtés de l'école, l'appui et les ressources dont les enfants ont besoin pour réussir et s'épanouir dans leur scolarité. Les parents sont associés à ce projet et s'engagent à participer activement aux réunions et suivi du CLAS. Pour les CP et CE1, il s'agit d'un soutien à la scolarité, renforcement en mathématiques et en lecture à travers des projets pédagogiques.

GS	Mercredi de 16h15 > 17h15	> 40€
CP	Mercredi de 14h à 15h15	> 40€
CE1	Mercredi de 15h à 16h15	> 40€
CE2-CM2	Groupe 1 Mercredi et samedi de 9h30 à 11h	> 80€
	Groupe 2 Mercredi et samedi de 11h à 12h30	> 80€
COLLÉGIENS	Groupe 1 Lundi et jeudi de 17h30 à 19h	> 80€
	Groupe 2 Mardi et vendredi de 17h30 à 19h	> 80€
	Groupe 3 Mercredi de 17h30 à 19h	> 80€
	Samedi de 14h à 15h30	> 80€

ALPHABÉTISATION / FRANÇAIS, LANGUES ÉTRANGÈRES

Aide à l'apprentissage du Français : expression orale, écriture, lecture.

Niveau 1 :	Lundi ou jeudi de 14h à 16h	> 40€
Niveau 2 :	Mardi ou jeudi 14h à 16h ou lundi de 19h15 à 21h15	> 40€
Niveau 3 :	Lundi de 19h15 à 21h15 ou jeudi de 14h à 16h	> 40€

ANGLAIS

Avec Elly

GS - CP :	Mercredi de 15h > 16h	> 150€
CE1 - CE2 :	Mercredi de 14h > 15h	> 150€
CM1 - 6 ^{ème} :	Mercredi de 16h > 17h	> 150€

CONVERSATION ANGLAIS

Avec Elly

+ de 16 ans	Mercredi de 20h à 21h	> 160€
-------------	-----------------------	--------

RENFORCEMENT FRANÇAIS

Avec Chacha la plus belle ♥

Collège	Jeudi de 17h30 à 18h30	> 50€
---------	------------------------	-------

RENFORCEMENT SCIENTIFIQUE

Avec Jean Michel et Malik

3 ^{ème} - Terminale	Jeudi de 19h à 20h15	> 30€
------------------------------	----------------------	-------

A NE PAS MANQUER

03/10 : thé dansant - 6 €

29/10 : contes d'halloween

**29/11 : marché de Noël d'Arras -
27/31 € et 12/15 €**

07/12 : loto en faveur du téléthon

10/12 : spectacle de magie

12/12 : thé dansant - 6 €

13/02 : thé dansant - 6 €

**13 et 14/12 : week-end aux marchés
de Noël de Strasbourg et Baden
Baden - 145/165 € et 80/90 €**

28/03 : à confirmer - carnaval

printemps : 60 ans de la mjc

printemps : 35ème salon des artistes

13/06 : les talents à l'affiche