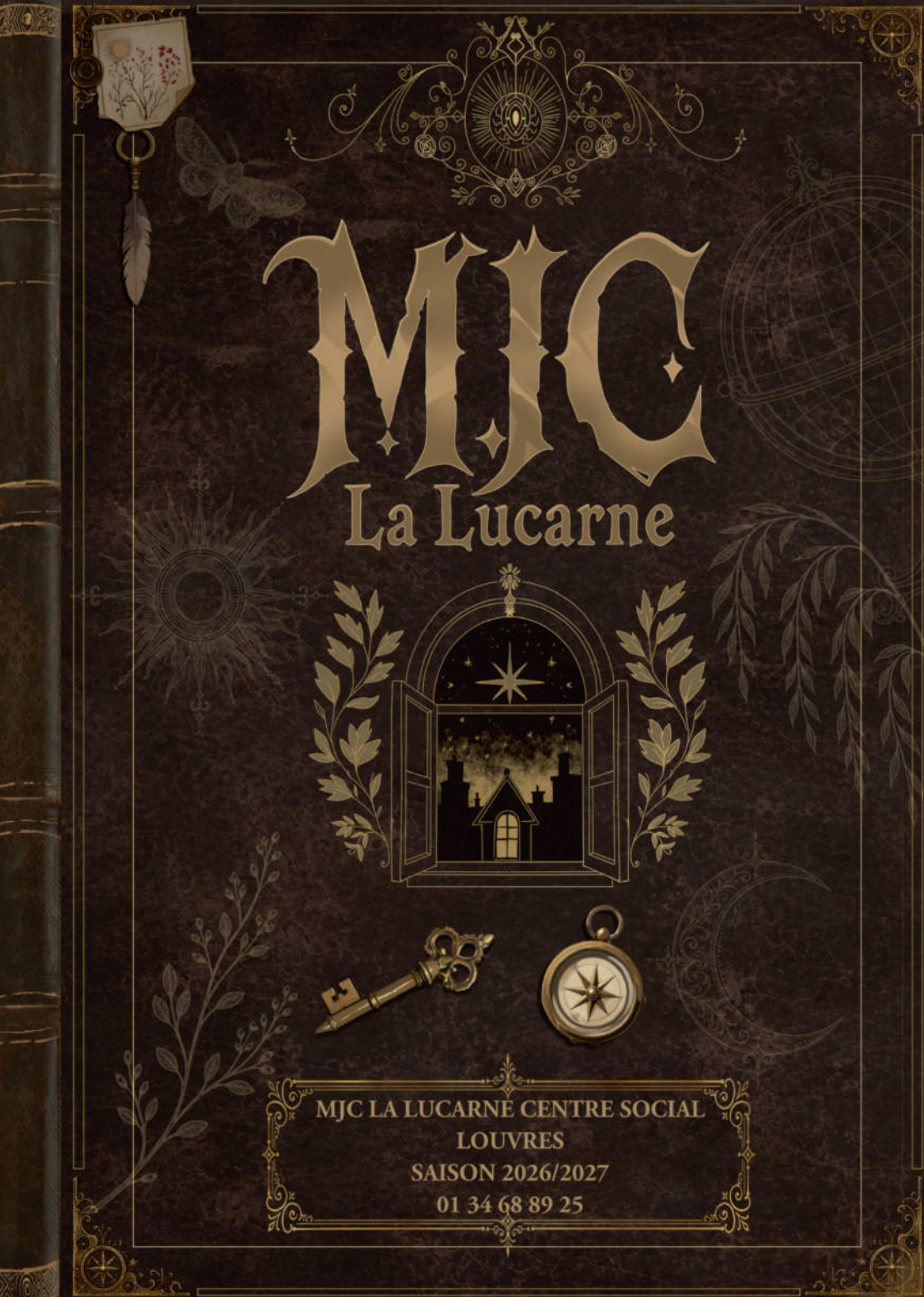




MJC

La Lucarne



MJC LA LUCARNE CENTRE SOCIAL
LOUVRES

SAISON 2026/2027

01 34 68 89 25

MJC LA LUCARNE

MAISON POUR TOUS

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 !**

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 01/09/26 au 31/08/27

Enfant [- de 16 ans], chômeur : 9€ Adulte : 15€ Famille : 28€
L'adhésion est non remboursable en cas d'arrêt d'activité.

INSCRIPTION

- ◆ Les activités reprennent le lundi 7 septembre 2026 (sauf information spécifique) et se termineront fin juin 2027. 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, indiquée par un astérisque*).
- ◆ L'inscription n'est valide qu'accompagnée du paiement complet : chèques, espèces, chèques vacances et coupons sport ANCV ou pass aggro culture (avant le 15/10). 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 pour une sortie à la journée. 1 mois pour les week-ends. 1 semaine pour un stage.
- ◆ Chaque adhérent, individuellement, bénéficie d'une réduction de 10% à partir de 3 activités annuelles (si le coût unitaire est supérieur à 80€).
- ◆ Pour les activités sportives, un questionnaire médical est à remplir et à nous remettre.



PERMANENCES SUR RENDEZ-VOUS

CAF

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

ECOUTE 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

Le 1er mercredi 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

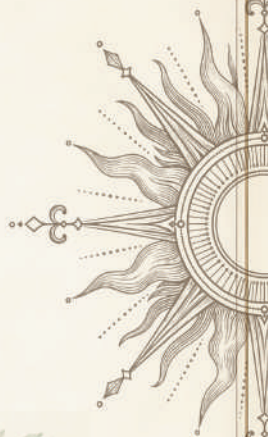
PERMANENCE DU CRT

« Le quotidien avec les séniors » avec ou sans RDV

Le 1er mardi de 14h > 17h

Au 06 49 11 42 68

La Lucarne est relais Cultures du cœur



ÉVÉNEMENTS

POUR LES PLUS JEUNES

ATELIER MASSAGE CHINOIS BÉBÉ

(parent+enfant 0-9 mois)

21/11 13h30>14h30

> 4/5€

CIRQUE EN FAMILLE

(parent+enfant)

3, 10, 17/10 ; 7, 14, 21, 28/11 ; 5, 12/12

3-6 ans 14h>15h et 7-12 ans 15h>16h

> 10€ + adh enfant

CAFÉ DES BÉBÉS

2e Mercredi 10h

> Gratuit

CAFÉ DES PARENTS

4e Mercredi 10h

> Gratuit



SORTIE VISITE/ATELIER PEINTURE

FRESQUE ARCHEA 8-12 ans

20/10 14h>16h

Gratuit

DESSINE DES MANGAS AVEC EDNANE

19/10 Crée un personnage manga Badass !

26/10 Invente un monde imaginaire.

17/02 Crée ta première page Manga

13/04 Réalise des stickers Kawaii

+ de 8 ans 14h > 16h

> 6/7€

YOGA ENFANTS

7 - 10 ans

22/10 14h15>15h15

> 4/5€

ATELIERS MANUELS ENFANTS

4-6 ans

19/10 14h>15h30 - Masques d'Halloween enchantés

22/10 13h45>15h15 - Mon hérisson d'automne

23/10 10h30>12h - L'araignée tisse sa toile

26/10 14h>15h30 - Les petites sorcières magiques

27/10 10h30>12h - Le perroquet du pirate

7-12 ans

22/10 15h30>17h30 - Créations d'automne en argile

23/10 14h>16h - Construis ton robot

27/10 14h>16h - Portraits monstrueux

30/10 14h>16h - La maison hantée

> 4€/5€

POUR TOUS

ATELIERS FAMILLE

(parent+enfant)

14h>16h + de 4 ans

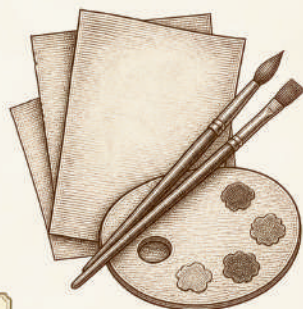
07/10 - Mes animaux d'automne

04/11 - Mon tote bag personnalisé

02/12 - Décoration de Noël à

suspendre

> 0/2€



DANSE EN LIGNE

1er lundi

14h30 > 16h30

> gratuit adhérent

SORTIES PARISIENNES

24/09 Saint Louis et l'île de la cité

08/10 Quartier latin

05/11 Parc Monceau et ses beaux hôtels

14/01 Passages couverts

11/03 Quartier du Louvre et les Tuilleries

8h50 > 13h

22/04 Marais

13h20 > 17h

> 2/3€



ANALYSE TRANSGÉNÉRATIONNELLE

03/10 Quelle place avons-nous dans notre famille ?

19/12 Les loyautés invisibles : ce que nous portons sans le savoir

16/01 Défaire les nœuds : transformer certains héritages familiaux

06/03 Les ressources de la lignée : se relier autrement à son histoire familiale

10h > 12h30

> 9/11€

YOGA SUR CHAISE

15/10 15h30 > 16h30

21/11 11h > 12h

> 7/9€

HYPNOSE

23/11 14h > 16h

> gratuit

RENCONTRES ECHANGES

26/09 : Se concentrer pour faire ses devoirs

09/01 : Comment réfléchit l'enfant ?

03/04 : Troubles neurodéveloppementaux

14h > 16h

> gratuit

03/10 Vitalité et alimentation saine

28/11 Sommeil réparateur malgré un quotidien chargé

23/01 Maman active : mental clair malgré le multitâche

20/02 Renforcer son système immunitaire

08/03 Bien vieillir naturellement

14h > 15h30

> 2/3€

30/01 Le paranormal

19h > 21h

> gratuit

ART FLORAL

20/10 Composition d'automne

15/12 Chemin pour fêtes de fin d'année

23/03 Pâques

14h30 > 16h

> 24/26€

LA SANTÉ, PARLONS-EN !

05/11 Parkinson

04/02 Diabète

18/03 Alzheimer

17h30 > 20h

> gratuit

SAMOUSSA

06/11

14h > 16h

> 15/17€



CROCHET

10 et 17/10, 16 et 23/01, 20 et 27/02

14h > 16h

> 5/7€

ART FLUIDE

10/10 Coulage sur citrouille

14/11 Coulage sur boules de Noël

05/12 L'arbre de vie

06/02 La femme fleur

13/03 Poisson

14h > 15h30

> 20/22€

DÉCONSTRUIRE LES IDÉES REQUES SUR LA SANTÉ MENTALE

06/10

14h > 16h

> gratuit

SOIN DU VISAGE

17/10

14h > 16h

> 12/14€

COMMENT ÉCRIRE UN LIVRE DONT VOUS ÊTES LE HÉROS ?

07/11

14h > 16h

> gratuit

SOPHROLOGIE

9/11

16h > 17h

18/01

14h > 15h

> 0/2€



VINYASA YOGA

14/11, 27/02

15h > 16h

> 7/9€

DO IN

21/11

14h45 > 15h45

> 7/9€

KINÉSIOLOGIE

12/12, 27/03

15h > 16h

> 7/9€

FRENCH CANCAN

à venir

EXPLORATION OLFACTIVE

16/11

14h > 15h30

> 5/7€

LES ÉPICES

04/12

14h > 16h

> 15/17€

SOIN DES MAINS

16/01

14h > 16h

> 12/14€

LES CHAPEAUX DANS L'HISTOIRE

30/11

14h30 > 15h45

> gratuit

MASSAGE GUA SHA

08/12

14h > 16h

> 12/14€

MAQUILLAGE ET VERNIS

06/03

14h > 16h

> 12/14€

POUR LES SENIORS

Toutes les propositions ci-dessous sont gratuites :

CAFÉ DES SENIORS

4e vendredi

10h30

GYM EQUILIBRE

Du mardi 22/09 au 15/12

14h30 > 15h30

BARBECUE PARTAGÉ

02/10

12h

HARMONIE DES LIENS

Du vendredi 02/10

au 16/10

10h > 12h puis 14h > 16h

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Du vendredi 06/11 au 04/12

14h > 16h

PRÉVENTION DES CHUTES

07/11

14h > 17h

BOOSTER VOTRE MÉMOIRE

Du jeudi 07/01 au 25/02

10h > 12h

SOCIO ESTHÉTIQUE

Du vendredi 08/01 au 05/02

puis du 26/02 au 01/04

14h > 16h

INFORMATIQUE

Du mardi 12/01 au 30/03

14h > 15h30 : Débutant

15h30 > 17h : Avancé

PREMIERS SECOURS

30/01

14h > 17h

NUTRITION

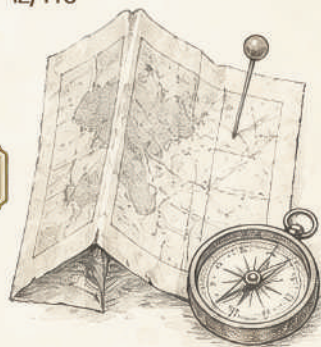
Du mardi 16/02 au 16/03

14h > 15h30

BIEN CHEZ SOI

Du jeudi 04/03 au 01/04

14h > 16h00



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

Jeu de 14h à 17h

> 30€ + matériel

ATELIER LIBRE ÉCRITURE

Jeu de 20h à 22h

> 20€ + matériel



ATELIER LIBRE SCRAPBOOKING

Jeu de 20h à 22h

> 30€ + matériel

CARTERIE

1er mardi de 14h à 17h

> 25€



COUTURE

Avec Zineb et Véronique

Samedi de 9h30 à 12h

> 40€ + matériel

DESSIN / PEINTURE

Avec André

Mercredi de 18h45 à 20h15

> 190€ + matériel

MANGA / DESSIN

Avec Ednane

CP - CE1 : Mercredi de 17h45 à 18h30

> 120 € + matériel

CE2 - CM2 : Vendredi de 17h à 18h

> 150 € + matériel

6e - 3e : Mercredi de 16h30 à 17h45

ou Vendredi de 18h à 19h15

> 165€ + matériel

MANGA / ARTS CONCEPTUELS POUR JEUX VIDÉOS

Avec Ednane

+15 ans : Vendredi de 19h15 à 20h30

> 170€ + matériel

THÉÂTRE

Avec Léa et Milo

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

VERS L'AUTONOMIE NUMÉRIQUE

2 cycles, septembre à décembre

vendredi après midi

JEUX

JEUX DE RÔLE

Avec Stéphane

Vendredi de 19h30 à 22h30

> 30€

JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec Brigitte

1er et 3e Vendredi de 14h à 17h

> 10€

TAROT

Avec Marie-Jo

Lundi de 19h30 à 22h

> 20€

TAROT / POKER

Avec Christine et Michelle

Vendredi de 14h à 16h45

> 20€

WARHAMMER 40K ET AOS

Avec Thomas

Mardi de 18h à 22h30

> 30€



SPORTS ET BIEN-ÊTRE

BALADES PÉDESTRES*

Avec Emile

9 Dimanches matin selon planning

> 20€ pour 9 matinées

BARRE AU SOL / ÉTIREMENTS

Avec Céline

Mardi de 11h30 à 12h30 ou de 12h30 à 13h30

> 170€

BUNGYPUMP*

Avec Pascal

2e et 4e Mardis de 10h à 12h

1er et 3e Mardis de 15h à 17h

> 30€, bâtons inclus

CIRCUIT TRAINING

Avec Gloria

Vendredi de 21h15 à 22h15

> 170€

CUISSES / ABDOS / FESSIERS

Avec Gloria

Vendredi de 20h15 à 21h15

> 170€

FIT DANCE

Avec Gloria

Mardi de 20h à 21h

> 170€

GYM DOUCE

Avec Audrey

Jeudi de 11h30 à 12h30

Avec Gloria

Jeudi de 10h à 11h

> 170€

HIP HOP / BREAK

Avec Jean

4-5 ans : Mardi de 17h à 17h45

> 120€

6-8 ans : Mardi de 17h45 à 18h45

8-10 ans (ou niveau 1) : Mercredi

de 15h à 16h

11-15 ans (ou niveau 2) : Mercredi

de 14h à 15h

> 150€



MÉDITATION

Avec Ornella

1 Samedi sur 2 de 14h à 15h

> 95€

PILATES

Avec Gloria

Mardi de 21h à 22h

Avec Alexander

Vendredi de 10h15 à 11h15 ou de

11h15 à 12h15 ou 19h à 20h

> 170€

QI GONG

Avec Jacqueline

Samedi de 9h30 à 10h30

> 180€

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec Alexander

Mardi de 18h30 à 19h30

> 170€

ROCKABILLY

Avec Sophie et Didier

Jeudi 20h à 21h

> 170€, minimum de 12 inscrits

SALSA / BACHATA

Avec Sophie et Didier

Jeudi 21h à 22h

> 170€, minimum de 12 inscrits



SMAI TAWI (yoga égyptien)

Avec Ka

Lundi de 20h15 à 21h45

> 250€

SOPHROLOGIE

Avec Amandine

Lundi de 19h à 20h

> 180€

STEP

Avec Gloria

Mardi de 18h45 à 19h45

> 170€, step inclus

STRETCHING FLOW

Avec Gloria

Mardi de 18h45 à 19h45

> 170€

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 20h15 à 21h15

> 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 GS, 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	
	Samedi de 14h à 15h30	> 80€

ALPHABÉTISATION / FRANÇAIS, LANGUES ÉTRANGÈRES*

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

Niveau 1 :	Lundi 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 à 16h	> 150€
CE1 - CE2 :	Mercredi de 14h à 15h	> 150€
CM1 - 6e :	Mercredi de 16h à 17h ou Jeudi de 17h30 à 18h30	> 150€
Collégiens :	Jeudi de 18h30 à 19h30	> 150€

CONVERSATION ANGLAISE

Avec Elly

Adultes :	Mercredi de 20h à 21h	> 160€
-----------	-----------------------	--------

RENFORCEMENT MATHÉMATIQUES*

Avec Jean Michel

2nd- Terminale :	Jeudi de 19h à 20h15	> 30€
------------------	----------------------	-------



À NE PAS MANQUER

19/09, 21/10, 10/02, 14/04:
Lotos en famille – 1€ le carton

09/10, 18/12, 05/02, 30/04:
Thés dansants – 7€

24/10 : Soirée dansante
Spécial 60 ans MJC - 7€

28/10 : Spectacle d'Halloween-
Gratuit

28/11 : Marché de Noël de
Janvry - 17/19€ et 6/9€

06/12 : Loto en faveur du Téléthon

09/12 : Spectacle de magie de
Noël - Gratuit

12 et 13/12 : W-E Pays-Bas -
135/145€ et 70/80€

03/04 : Soirée dansante - 7€

Printemps : Carnaval

Printemps : 36e Salon des Artistes

13/06 : Les Talents à l'affiche

Maison des Jeunes et de la Culture
la lucarne
Centre social

