

ORGANISÉ PAR ANIMATION ET LOISIRS

Carrefour des Associations

36ème édition

SPORTS

LOISIRS

ADULTES

ENFANTS

Avec le soutien de la Ville de



Mémento

2025/2026

Sommaire

ANIMATION ET LOISIRS

Présentation de l'association	5-6
Art floral	7
Encadrement - Cartonnage	7
Loisirs créatifs	7
Club « Wargame »	8
Chorale	8
Peinture (adultes)	9
Peinture - Arts plastiques (enfants)	9
Informatique	10
Yoga (adultes)	11
Séances relaxation	11
Mieux-être - Sophrologie	12
Gym douce	12
Éveil des tout-petits	13
Danse classique	13
Danse tahitienne	14
Danse moderne	14
Éveil corporel	15
Initiation à la gymnastique	15
HITT cardio / Workout	16
Zumba	16
Strong by Zumba	17

DIVERS

Saison 2025/2026	21-22
------------------------	-------

Animation et Loisirs

L'Association « Animation et Loisirs » régie par la loi 1901, a pour mission essentielle le fonctionnement des ateliers de loisirs pour adultes et enfants. Elle organise toutefois, au cours de la saison, diverses manifestations liées aux différents ateliers : gala de danse, concerts de chorale, etc. Sans oublier le Carrefour des Associations.

Contacts :

Présidente, **Mme Chantal VARLOT** (07.78.02.10.43)

Vice Président, **M. Alain PHILIPPE** (06.83.00.16.67)

Trésorière, **Mme Christiane RAUCOURT** (06.70.68.25.28)

Secrétaire, **Mme Agnès CASPAR** (06.75.91.62.76)

Site internet : www.animationetloisirs.fr

Adhésion pour la saison 2025/2026

Résidant à Mourmelon-le-Grand et dans les communes de l'ex-Communauté de Communes de la Région de Mourmelon (Baconnes, Bouy, Dampierre au Temple, Livry-Louvercy, Mourmelon-le-Petit, Saint-Hilaire-au-Temple et Vadenay)

Adulte : 20 €

Couple : 35 €

Enfant jusqu'à 18 ans : 10 €

2^{ème} enfant et suivant : 8 €

Résidant en dehors des communes citées ci-dessus

Adulte : 25 €

Couple : 40 €

Enfant jusqu'à 18 ans : 12 €

2^{ème} enfant et suivant : 10 €

À l'adhésion s'ajoutent les cotisations aux divers ateliers.

Les adhésions et cotisations devront être réglées à l'inscription



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions aux différents ateliers d'Animation et Loisirs se feront :

- **Le samedi 6 septembre 2025** de 13h30 à 17h30, au centre culturel Napoléon III à Mourmelon-le-Grand lors du Carrefour des Associations ;
- Lors des permanences qui se tiendront **les mercredis 10, 17 et 24 septembre 2025** de 14h à 16h30 et **les vendredis 12, 19 et 26 septembre 2025** de 17h à 19h, dans les locaux d'Animation et Loisirs (plateau B, 2ème étage, à l'arrière du centre culturel Napoléon III) ;
- **Tous les mardis d'octobre 2025** de 14h à 16h, au plateau B, 2ème étage, à l'arrière du centre culturel Napoléon III (hors vacances scolaires).

Attention ! Aucune inscription ne se fera en début de cours !

Pour tous les ateliers, les adhérents doivent rendre **leur dossier d'inscription complet et le règlement avant la 1ère séance**. Ils disposent d'une séance d'essai. Si l'activité ne convient pas à l'issue de cette séance, le dossier sera restitué. À partir de 2 séances, le trimestre entamé sera dû.

Aucun remboursement ne sera effectué en cours de saison

Sauf cas de force majeure, examiné par le bureau

Les responsables des sections s'octroient la possibilité d'annuler, pour des raisons d'organisation interne, et de manière exceptionnelle, une ou plusieurs séances sans que cela puisse donner lieu à quelconque remboursement ou indemnité.

La planification d'une séance de rattrapage pourrait être envisagée mais ne revêt pas de caractère automatique.

Les ateliers sont fermés pendant les vacances scolaires et les jours fériés sauf accord pris en début de saison avec les animateurs.

Les coupons sport ANCV, les chèques vacances ANCV, les Passeport Loisirs de la CAF, les bons MSA et les Pass Sport sont acceptés.

ART FLORAL

4 séances d'art floral seront proposés, un jeudi de 14h à 17h, pour fleurir votre intérieur. Une par saison.

Venez passer un moment créatif et convivial !

Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Animatrice : Mme Marie-Laure CHARPENTIER (03.26.66.03.98)

Renseignements auprès du magasin Brindille (6 place Clemenceau).



Coût : 30 € par séance (à régler auprès de l'animatrice). Payable dès la réservation préalable (obligatoire). Vous serez prévenus de la date au plus tard 15 jours avant la séance.

ENCADREMENT - CARTONNAGE

Une carte, une photo, une aquarelle à mettre en valeur ? Débutante ou confirmée, venez vous initier ou vous perfectionner aux différentes techniques d'encadrement ou encore vous initier au cartonnage.

Le vendredi, de 14h00 à 17h00,

Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Animatrice : Mme Chantal VARLOT (07.78.02.10.43)

Cotisation : 20 €

Reprise le vendredi 19 septembre 2025



LOISIRS CRÉATIFS

Broderie Hardanger, broderie suisse, points comptés, tricot, pergamano, quilling, 3D, cartonnage, peinture sur soie, amigurumi, crochet tunisien, patchwork, abat-jour, etc.

Chaque mardi, pendant la période scolaire, à partir de 14h00,

Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Animatrice : Mme Christiane RAUCOURT (06.70.68.25.28)

Cotisation : 20 €

Reprise le mardi 16 septembre 2025



CLUB « WARGAME »

Dans une ambiance très conviviale, on joue en non-compétitif, venez reconstituer des batailles dans des univers fantastiques ! Idéal pour les débutants et les vétérans qui veulent jouer à la cool.

Nombreux jeux joués dont : Xwing, King of War, Seigneur des Anneaux, Star Wars Légion, Warhammer 40.000 (format 500 à 1.000 points), Bloodbowl, etc.

Chaque dimanche, de 14h00 à 17h00,
Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Animateur : M. Damien COTRET (06.71.77.09.83) ou sur le groupe Facebook
« Le retour de l'empereur ».

Cotisation : enfant (à partir de 14 ans) et adulte : 5 €

Reprise le dimanche 7 septembre 2025



CHORALE

Vous aimez chanter mais vous ne connaissez pas la musique ?
Ce n'est pas un problème ! N'hésitez pas à faire un essai !

Une pianiste, Dominique Delettre, nous accompagne lors de nos concerts.

Au programme : musiques de films, extraits de comédies musicales et d'opérettes, chants du monde entier et de toutes les époques, préparation de concerts de Noël, etc.

Répétitions : chaque mercredi, de 18h30 à 20h30,
Salle des associations de Livry-Louvercy.

Chef de chœur : Mme Marie-Thérèse HAULIN
Mail : mth.ln@orange.fr



Co-responsable : Mme Agnès CASPAR (06.75.91.62.76)

Cotisation : 30 €

Reprise le mercredi 17 septembre 2025

PEINTURE (ADULTES)

Vous aimez la peinture et vous êtes autonome pour la réalisation de vos créations, nous vous proposons de nous retrouver pour un moment convivial le lundi après-midi afin de partager notre passion et peindre en toute liberté (pas d'animateur).

Chaque lundi, de 14h00 à 17h30,
Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Responsables : Mme Catherine KIEFFER (06.45.86.21.89)
Mme Nadège LAVENUS (06.14.14.09.19)

Cotisation : 5 €

Reprise le lundi 15 septembre 2025



PEINTURE - ARTS PLASTIQUES (ENFANTS)

Laissez votre enfant exprimer sa créativité, s'amuser avec les couleurs et découvrir des techniques artistiques variées (pastel, encre, peinture, collage, etc.). Dans une ambiance joyeuse et bienveillante, chaque séance est une invitation à créer librement, s'inspirer d'artistes célèbres et développer son imagination.

Chaque mercredi :

- De 14h à 16h pour les 6-10 ans ;
- De 15h à 17h pour les 11-16 ans.

Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage)

Animatrice : Mme Éléna LANCELEUX (06.95.77.72.79)

Cotisation : 110 € (matériel fourni)

Reprise le mercredi 17 septembre 2025

INFORMATIQUE

Que vous soyez débutant ou non, le but de cet atelier est de découvrir l'outil informatique dans un esprit ludique et convivial. Cet outil permet non seulement de faire des démarches administratives mais bien plus encore : se divertir, faire des créations etc.

L'atelier se tient à la médiathèque de Mourmelon-le-Grand,
Le mardi de 9h30 à 12h00, pendant 10 à 15 séances environ.

Afin de pouvoir suivre la progression et ne pas retarder le groupe, il est important d'être assidu aux séances : l'inscription sur deux ateliers au même moment est fortement déconseillée...

Les nouveaux inscrits doivent se faire connaître auprès de l'animatrice.

Animatrice : Mme Christiane WURTZ (06.81.53.32.88)

Mail : informatiquemlg@laposte.net

Reprise le mardi 4 novembre 2025



YOGA ADULTES

Rester souple, améliorer son équilibre, savoir se détendre, simplement être bien dans son corps et dans sa tête, en prenant le temps de respirer, tout en étant bien présent dans sa posture.

Cet atelier s'adresse aux hommes et aux femmes.

Chaque mercredi de 17h15 à 18h15 ou de 18h30 à 19h30,
Salle Jacques Aubert (5 rue de l'église).

Professeur : Mme Florence MICHEL (06.65.46.95.42)

Cotisation : 180 €

Reprise le mercredi 17 septembre 2025



SÉANCES RELAXATION

Venez vous détendre, vous relaxer !

L'idée est d'aller à la découverte de différentes techniques : relaxation sonore, méditation aux bols tibétains, yoga-nidra et yoga restauratif.

6 séances dans l'année, le samedi de 17h30 à 18h45,
Salle Louisiane.

4 octobre 2025 : relaxation sonore	28 février 2026 : yoga restauratif
29 novembre 2025 : yoga restauratif	4 avril 2026 : relaxation sonore
10 janvier 2026 : relaxation sonore	27 juin 2026 : yoga restauratif

Animatrice : Mme Florence MICHEL (06.65.46.95.42)

Coût : 15 € la séance, à régler sur place.

**Minimum 4 personnes inscrites par séance.
Inscriptions par téléphone.**

MIEUX-ÊTRE - SOPHROLOGIE

Les séances combinent des exercices de respiration consciente associés à des mouvements doux du corps pour revenir à soi.

Au fil des séances, nous nous approprions des outils simples pour apprendre à nous détendre et à libérer nos tensions physiques, mentales, émotionnelles, soulager des douleurs, nous préparer au sommeil, mieux réguler nos émotions, alléger notre charge mentale, développer nos capacités de concentration et de mémoire, favoriser les liens positifs avec notre entourage, notre environnement naturel, mener à terme nos projets personnels, professionnels, existentiels...

Le cours ne nécessite aucune condition physique particulière et s'adresse aux hommes et aux femmes.

Chaque lundi, de 19h15 à 20h30,
Salle Jacques Aubert (5 rue de l'église).

Animatrice : Mme Chrystel COLIN (06.32.80.80.15)

Cotisation : 170 €

Reprise le lundi 15 septembre 2025



GYM DOUCE

Vous souhaitez reprendre une activité sportive tout en douceur, vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête ? Alors, rejoignez le groupe gym douce !

Dans une ambiance chaleureuse et décontractée, nous combinons des étirements, des contractions musculaires et des exercices de respiration, d'équilibre, d'assouplissement.

Cet atelier s'adresse aux hommes et aux femmes.

Chaque lundi, de 17h45 à 18h45,
Salle Tivoli du centre culturel Napoléon III.

Animatrice : Mme Séverine ALIPS

Cotisation : 105 €

Reprise le lundi 15 septembre 2025



ÉVEIL DES TOUT-PETITS

Pour les enfants de 0 à 3 ans, non-scolarisés. Accompagné d'un parent, grand parent ou assistante maternelle, l'enfant peut apprendre à jouer avec d'autres, partager, évoluer grâce à des jeux adaptés.

Chaque lundi, de 8h30 à 11h00,
Espace Léon Bourgeois (2 rue Albert Camus).

Cotisation : un enfant 20 € / deux enfants ou plus 25 €

Animatrice : Mme Daniele GRIPPI

Reprise le lundi 15 septembre 2025



DANSE CLASSIQUE

- Initiation à partir de 5 ans (nombre de places limité).
- Cours pour les élèves de niveau débutant, moyen et avancé.



Horaires :

- **Mercredi** entre 13h30 et 19h00 (l'horaire précis sera fixé en fonction du niveau et sera communiqué avant le 1er cours) ;
- **Samedi** entre 13h00 et 17h00 (réservé aux lycéens, étudiants et adultes).

Lieu : salle Louisiane

Professeur : Mlle Martine MERCIER



Cotisation : 45 € à laquelle s'ajoute le coût d'une tenue complète (environ 55 €).

- Les élèves inscrit(e)s sont tenu(e)s d'être présent(e)s à leurs cours et au gala de danse de fin d'année.
- En cas d'impossibilité de présence à un cours, prévenir au 06.77.83.19.71.

Reprise le samedi 13 septembre 2025

*Certificat médical précisant l'aptitude
uniquement pour les danseuses faisant des pointes.*

DANSE TAHITIENNE

Notre groupe TE MAU TIARE PUROTU (les jolies fleurs) vous propose une initiation à la danse tahitienne. Venez découvrir et partager nos tamures, aparimas et autres balancés sur des musiques rythmées et baignées de soleil pour un dépaysement assuré ! Nous pouvons être amenées à donner quelques prestations à l'extérieur et participons également au gala de danse de fin d'année.

Les cours ont lieu avec notre chorégraphe Joséphine LEVEQUE-TEIVA

Chaque samedi au gymnase Terme Hilaire : de 13h30 à 14h30 pour les 6/11 ans,
de 14h30 à 15h30 pour les 12/17 ans,
de 15h30 à 17h00 pour les adultes.

Responsable : Mme Laurence BROUART (06.13.23.86.37)

**Cotisation : De 6 à 11 ans, 65 €
De 12 à 17 ans, 80 €
Adultes, 105 €**

Reprise le samedi 13 septembre 2025



DANSE MODERNE

Initiation et perfectionnement en danse moderne, hip-hop, abstract dance, capoeira, etc.

Chaque jeudi au gymnase du Terme Hilaire :

- de 17h à 18h pour les 6 à 9 ans ;
- de 18h à 19h pour les 10, 11 et 12 ans ;
- de 19h à 20h pour les 13, 14 et 15 ans ;
- de 20h à 21h15 pour les 16 ans et plus, adultes compris.

Horaires modulables selon le niveau jugé par le professeur.

Cotisation :
6-11 ans : 80 € / 12-15 ans : 100 € / 16 ans et plus : 130 €

Animateur : M. Yoann LEDUC

Reprise le jeudi 18 septembre 2025



ÉVEIL CORPOREL

Pour les enfants de 3 ans révolus à 6 ans.

L'éveil corporel a pour objectif de contribuer au développement de la motricité de base : grimper, tourner, ramper, glisser...

Pratiqué avec un matériel adapté, il est basé sur le plaisir et le jeu. Il permet à l'enfant de prendre conscience de son corps, de ses capacités motrices et intellectuelles.

Chaque vendredi :

- de 17h15 à 18h00 (pour les plus petits) ;
- de 18h05 à 18h50 (pour les plus grands),

Gymnase du Terme Hilaire.

Animateur : M. Dylanne TCHATCHOUA

Cotisation : 80 €



Reprise le vendredi 19 septembre 2025

INITIATION À LA GYMNASTIQUE

Atelier de gymnastique pour les 6 ans et plus.

- Soit le lundi, de 18h30 à 19h30 ;
- Soit le vendredi, de 19h00 à 20h00 avec M. Dylanne TCHATCHOUA.

Gymnase du Terme Hilaire

Cotisation : 80 €



Attention : nombre de places limité !

Reprise le lundi 15 septembre 2025

HIIT CARDIO / WORKOUT

Comme tout exercice cardio, permet de brûler un maximum de calories en un temps record : en moyenne 350 pour un cours de 30 minutes tout en s'amusant.

À partir de 14 ans.

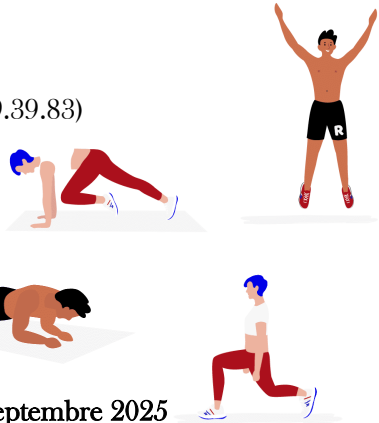
Animatrice : Mme Agnès CLOUET (06.18.99.39.83)

Cotisation : 45 €

Chaque vendredi, de 18h00 à 18h30,
Salle Louisiane.

Baskets de sport propres obligatoires

Reprise le vendredi 19 septembre 2025



ZUMBA

Chaque cours ressemble à une fête ! Venez me rejoindre et vous verrez ce que je veux dire... Vous n'avez même pas besoin de savoir danser. Il suffit de bouger votre corps et de me suivre !

Seulement ne pas avoir de problèmes cardiaques et ne pas avoir peur de transpirer !

Baskets de sport propres obligatoires

Animatrice : Mme Agnès CLOUET (06.18.99.39.83)

Cotisation : ados de 11 à 15 ans : 55 € / plus de 16 ans et adultes : 70 €

Chaque vendredi, de 18h30 à 19h20,
Salle Louisiane.

Reprise le vendredi 19 septembre 2025



STRONG BY ZUMBA

On se défoule et on évacue le stress en s'amusant, on se tonifie même si on est débutant, on se sculpte un corps l'air de rien, on dépasse ses limites avec le sourire.

Idéal pour les timides qui ont du mal à danser face aux miroirs des salles de gym, ce nouveau concept d'entraînement fait travailler tous les muscles du corps avec la musique comme facteur de motivation.

Les mouvements de boxe, amplifiés par le port de gants lestés, tonifient la musculature, aident à remodeler la silhouette tout en sculptant les muscles profonds.

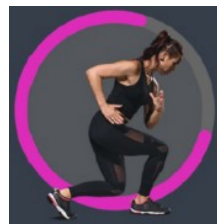
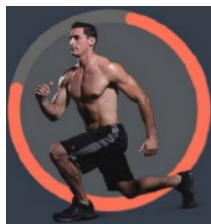
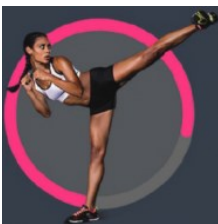
Matériel nécessaire : gants lestés et baskets propres (non-fournis)

Animatrice : Mme Agnès CLOUET (06.18.99.39.83)

Cotisation : 60 €

Chaque vendredi, de 19h20 à 20h05,
Salle Louisiane.

Reprise le vendredi 19 septembre 2025



Divers

Saison 2025/2026

SPORT EN FAMILLE
10e Édition
GRATUIT



14 Dimanche
septembre

Parc Eugénie
Mourmelon-le-Grand
10h00 > 17h00

- Buvette / Restauration sur place -

CHALONS AGGLO GrandEst Home Mourmelon-le-Grand

L'AMOUR OUF



ACTUELLEMENT AU CINÉMA

STUDIOCANAL

MARDI 16 SEPTEMBRE
14H30 20H00

CINÉMA MARDIS

GRATUIT
SANS RÉSERVATION

AUDITORIUM DE LA MAIRIE

Mourmelon-le-Grand

www.mourmelonlegrand.fr

Divines
FANTASIES
MIRACLES CABARET



VENDREDI 19
SEPTEMBRE
MOURMELON
LE-GRAND 20H30

GrandEst Mourmelon-le-Grand

MONSTER HOUSE



MARDI 21 OCTOBRE
14H30 16H30 20H00

CINÉMA MARDIS

GRATUIT
SANS RÉSERVATION

AUDITORIUM DE LA MAIRIE

Mourmelon-le-Grand

www.mourmelonlegrand.fr

Jeanfi
Tombé du Ciel
COMPLET

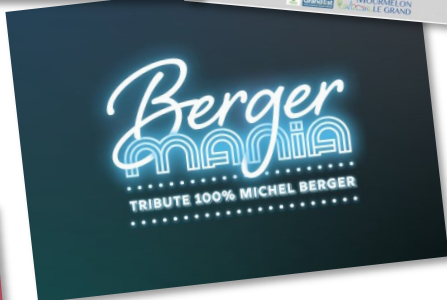


VENDREDI 7
NOVEMBRE
MOURMELON
LE-GRAND 20H30

Mise en scène
Eric Théobald

www.mourmelonlegrand.fr

GrandEst Mourmelon-le-Grand



Et d'autres rendez-vous
à découvrir sur :
www.mourmelonlegrand.fr



Billetterie en ligne* :
www.billetweb.fr/pro/mourmelon-le-grand

*non-valable pour
Les séances de cinéma



Le Carrefour des Associations
a lieu à l'initiative
de l'association **ANIMATION ET LOISIRS**
en partenariat avec la **VILLE DE MOURMELON-LE-GRAND**

Ne pas jeter sur la voie publique

IPNS