



MJC / MPT / Centre Social

association d'éducation populaire

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

2026-2027



édito

Les loisirs pour tous, un droit en action !

A la MJC de Kerfeunteun, les activités régulières sont bien plus que de simples loisirs. Elles sont le cœur de notre action en faveur de l'éducation à la citoyenneté : La régularité des cours permet de s'inscrire dans une durée, de progresser, de se transformer. Les groupes d'activité deviennent des lieux où se tissent des liens, où l'on apprend à coopérer et à accueillir la différence. Le collectif devient éducateur. Sport, danse, musique ou arts – ces pratiques donnent accès à un patrimoine commun et affirment la place de chacun dans la société. S'engager régulièrement dans une MJC par le biais des activités régulières, c'est devenir acteur d'une communauté qui grandit ensemble. C'est d'ailleurs le sens que nous avons voulu donner à notre nouveau logo : une maison que l'on construit et reconstruit ensemble, en permanence.

Les activités régulières sont le terrain concret où les valeurs de l'éducation populaire prennent vie.

Jean-Michel Garnier, Président.



INSCRIPTIONS

Portes ouvertes à la MJC en continu

Mercredi 02/09 de 7h00 à 22h00

Forum des associations à Penvillers

Samedi 05/09 de 9h00 à 18h00

DÉBUT DES ACTIVITÉS

Lun. 14/09

nouveautés

préparation physique générale

Ados - Adultes

Allan NERROU

Vendredi : 18h30-19h30

Développement et harmonisation des qualités physiques générales propres à l'activité de chacun.

multisports enfants

De 5 à 7 ans

Allan NERROU

Samedi : 11h00-12h00

Découverte et pratique de plusieurs sports : une façon ludique de développer la coordination et la confiance.

course à pied

Adultes

Nicolas POULHAZAN

Mercredi : 19h30-21h00

Progresser en groupe à travers des exercices spécifiques sur des itinéraires variés.

marche sportive

Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY

Jeudi : 14h00-16h00

Activité d'endurance et de renforcement pour entretenir sa forme physique de manière dynamique, tout en découvrant des parcours.

accordéon ensemble

Adultes

Gregory AUSSY

Mardi : 21h00-22h00

Pour le plaisir de jouer ensemble, de partager le même répertoire, en vue d'animer des moments festifs et dansants.

arts plastiques, dessins, peintures

Adultes

Elodie CARIOU

Mercredi : 19h00-21h30 (débutant)

Initiation aux techniques de base qui s'adresse aux débutants souhaitant développer leur créativité pas à pas.

design d'objets et arts appliqués

Ados - Adultes

Elodie CARIOU

Vendredi : 18h00-20h00

Découverte du design à travers la conception d'objets. Atelier créatif mêlant recherche, savoir-faire artisanal et expression personnelle.

Musique et chant

accordéon

Enfants à partir de 9 ans - Adultes

Cours collectif d'1 heure

Gregory AUSSY

Mardi : 19h00-21h00

Par le biais de tablatures, de l'imitation, du travail à l'oreille, toutes les approches utiles à la pratique du « diato » sont abordées de manière ludique.

accordéon ensemble

Adultes

Gregory AUSSY

Mardi : 21h00-22h00

Pour le plaisir de jouer ensemble, de partager le même répertoire, en vue d'animer des moments festifs et dansants.



chœur de Kerfeunteun

Adultes

Mitsuyo HIBI

Lundi : 18h00-19h30

Chant collectif synonyme de détente et de plaisir où l'on aborde un répertoire de variétés et adapté aux grandes formations.

guitare acoustique et électrique

À partir de 10 ans - Adultes

Cours collectif d'1 heure

Loïc BALDASSARI

Lundi : 17h00-20h00

Jeudi : 17h00-20h00

Étude de la guitare acoustique, accompagnement selon les goûts de chacun. Travail des accords, gammes, rythmes, arpèges, médiateur, picking, solfège et tablatures.



la voix corporelle

Adultes

Marie-Anne LE BARS Association Voix

Chantée et Couleur Terre

Lundi : 18h15-19h45

Découverte de l'appareil phonatoire et de la relation de votre voix en lien avec votre corps, exercices vocaux. Improvisation, chants du monde, chants classiques.

Langues

anglais

Adultes

Corinne MERRIEN

Mercredi : 18h00-19h15 Débutant

Mercredi : 19h20-20h35 Intermédiaire

Jeudi : 18h45-20h00 Conversation

Cours ludiques, complets et efficaces au moyen d'une méthode accessible à tous ! Conversations, échanges conviviaux, amélioration de la compréhension et de l'expression orale (grammaire à usage quotidien).

breton

Adultes

Association Mervent

Mercredi : 19h00-20h30 Conversation

Mercredi : 20h30-22h00 Débutant

Jeudi : 18h30-20h00 Niveau 2

Jeudi : 20h00-21h30 Niveau 3

Venez apprendre et découvrir la richesse et les saveurs du breton de façon ludique, grâce à une pédagogie spécialement conçue pour les adultes.



Voix Chantée et Couleur Terre

Marianne LE BARS anime des ateliers qui associent plaisir de chanter et ouverture sur le monde.

www.voixetcouleur.fr

Mervent

Association de référence pour l'apprentissage du breton en Sud Finistère.

www.mervent.bzh

Les Jeux'dis de Kerf'

Une association dédiée aux jeux de société modernes. Cf.p.13.

www.facebook.com/LesJeuxdisdeKerf

Danses

hip-hop

À partir de 6 ans - Adultes

Association Hip Hop New School
Vendredi

17h15-18h00 : Initiation
18h00-19h00 : Intermédiaire initié
19h00-20h00 : Initié
20h00-21h30 : Intermédiaire avancé

Danse très complète regroupant danses debout et danse au sol, le Hip-Hop est un moyen de se revendiquer et se retrouver pour partager et échanger sur les différentes disciplines de cette culture.

zumba fitness

Ados - Adultes

Nicole RAOUL
Lundi : 18h00-19h00

Mélange de cours de danse et de gym, basé sur des chorégraphies mêlant des mouvements de danses latines et des mouvements de fitness.



Pomme Piment

Danse ouverte à tous, sans jugement ni compétition. Anne accompagne les adhérents dans la maîtrise des mouvements du corps, la souplesse, l'expressivité et l'écoute musicale.

www.pomme-piment.bzh

Hip-Hop New School

Valorisation de la culture Hip Hop dans son ensemble, en Cornouaille et dans toute la Bretagne, auprès de tous les publics.

www.hiphopnewschool.com

De l'encre sur les pieds

Danse inclusive. Espaces d'expérimentation artistique et de création collective. Au cœur du projet : la rencontre – de soi, des autres et de la créativité partagée.

www.delencresurlespieds.com

atelier chorégraphique pour tout le monde

Adultes

Cie De l'encre sur les pieds
Laure FOUARD
Vendredi : 13h45-15h15

Ateliers de danse pour tous les corps : improvisation et composition.

zumba enfants

De 6 à 13 ans

Nicole RAOUL
Mercredi : 14h00-15h00

Sur les mêmes bases que les adultes, la Zumba est accessible à tous les enfants. Avec énergie, la Zumba leur permet de prendre conscience de leur schéma corporel, dans une ambiance ludique. L'objectif est de leur donner goût à l'activité sportive.

Adhésions aux associations HHNS et Pomme Piment

Hip Hop New School et Pomme Piment sont des associations partenaires de la MJC, partageant une vision de la transmission et de l'épanouissement par la danse. Ces associations proposent à leur initiative des événements complémentaires aux cours (battles, stages, spectacles).

C'est pourquoi une adhésion à chacune est requise, elle se fait directement lors de l'inscription à la MJC.

initiation à la danse

De 6 à 10 ans

Anne POHON - Pomme Piment
6/8 ans Mercredi : 10h30-11h30
6/8 ans Samedi : 10h30-11h30
8/10 ans Samedi : 11h30-12h30
8/10 ans Mercredi : 11h30-12h30

Alliant le côté ludique à la discipline d'un cours de danse, la cohésion entre musique et danse se fait, naturellement !

danse moderne

De 11 à 18 ans

Anne POHON - Pomme Piment
11/14 ans Mercredi : 14h15-15h45
12/18 ans Samedi : 12h30-14h00
12/18 ans Samedi : 14h00-15h30
14/18 ans Mercredi : 15h45-17h15

La danse moderne mélange les influences d'autres styles et les rythmes. Cette danse technique laisse libre cours à l'expression du chorégraphe et du danseur sur des musiques actuelles.

PENSEZ-Y !

Les enfants inscrits au Centre de Loisirs peuvent participer aux activités marquées par un rond. Cf. p.6 à 13

éveil à la danse

De 4 à 6 ans

Anne POHON - Pomme Piment
Mercredi : 9h45-10h30
Samedi : 9h45-10h30

Expérimentation ludique, mise en situation chorégraphique, musicale et théâtrale... l'éveil à la danse permet aux enfants de ressentir pleinement le plaisir de la danse.



Activités physiques et de détente



atelier équilibre

Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY
Jeudi : 10h00-11h00

Après une chute ou une perte de confiance, des exercices facilement reproductibles au quotidien pour retrouver de la mobilité.

gym sur chaise

Adultes

Nicole RAOUL
Mercredi : 11h00-12h00

Des mouvements qui permettent de stimuler la musculature et mobiliser les articulations en toute sécurité. Adapté aux seniors, aux personnes à mobilité réduite.

marche sportive

Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY
Jeudi : 14h00-16h00

Activité d'endurance et de renforcement pour entretenir sa forme physique de manière dynamique, tout en découvrant des parcours.

gym pour le dos santé et bien-être

Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY
Jeudi : 18h00-19h00
Jeudi : 19h00-20h00

Travail en douceur pour une meilleure statique vertébrale. Renforcement et étirements pour éliminer les tensions qui entraînent divers maux de dos.

gym douce

Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY
Lundi : 9h30-10h30
Vendredi : 10h00-11h00

Travail sur l'ensemble du corps, chacun évoluant à son rythme.

gym santé

Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY
Mardi : 14h00-15h00

Des exercices de renforcement musculaire et de souplesse adaptés à chacun, réalisés au poids du corps ou avec du matériel tels qu'élastiques, swiss ball, ballon.

atelier sport & santé

Vincent LEBEAU
Vendredi : 15h30-16h30
Sur prescription médicale

En partenariat avec le Service des Sports de la Ville de Quimper.

Découverte d'activités sportives où chacun trouvera son rythme au sein d'un groupe.

gym pilates et variations

Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY
Lundi : 12h15-13h15
Mardi : 15h00-16h00

Exercices coordonnés avec la respiration de renforcement musculaire ciblés sur la ceinture abdominale afin d'améliorer sa posture dans la vie quotidienne, et exercices de mobilité articulaire pour gagner en amplitude.

gym fitness

Adultes

Allan NERROU
Lundi : 19h00-20h00 ou 19h00-20h30 avec 30mn de stretching
Mercredi : 18h00-19h00
Kelenn WACHEUX-LEROY
Vendredi : 12h15-13h15

Amélioration de sa condition physique par le travail de l'ensemble du corps. Renforcement musculaire et cardio respiratoire. Bons placements et respect du corps. Étirements, assouplissements.

cardio renfo

Ados - Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY
Mardi : 19h15-20h15

Exercices variés, seul ou en équipe, en utilisant les matériaux à disposition : bancs, élastiques, ballons ... Niveaux de difficulté adaptés en fonction des aptitudes de chacun.

course à pied

Adultes

Nicolas POULHAZAN
Mercredi : 19h30-21h00

Progresser en groupe à travers des exercices spécifiques sur des itinéraires variés.

fitness boxe

Ados - Adultes

Carole MAILLET
Mardi : 19h30-20h30

Mouvements de la boxe anglaise associant la coordination et le cardio sans contact physique au rythme de la musique.

fitness cardio renfo abdos fessiers

Ados - Adultes

Carole MAILLET
Jeudi : 20h00-21h00

Exercices variés, seul ou en équipe, en utilisant les matériaux à disposition : bâtons, élastiques, ballons ... Niveaux de difficulté adaptés en fonction des aptitudes de chacun.

préparation physique générale

Ados - Adultes

Allan NERROU
Vendredi : 18h30-19h30

Développement et harmonisation des qualités physiques générales propres à l'activité de chacun.

multisports enfants

De 5 à 7 ans

Allan NERROU
Samedi : 11h00-12h00

Découverte et pratique de plusieurs sports : une façon ludique de développer la coordination et la confiance.

stretching

Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY
Lundi : 10h30-11h30
Vendredi : 9h00-10h00
Allan NERROU
Mercredi : 19h00-20h00

Activités physiques et de détente

qi gong

Tout public

Serge ROSELIER

Mardi : 9h00-10h15 ou 10h30-11h45

Dominig BOUCHAUD

Mercredi : 19h00-20h15

Cette pratique chinoise millénaire assouplit le corps, apaise l'esprit amenant une tonification interne et un bien-être. Cet art énergétique est en connexion avec les saisons et la nature.

qi gong adapté

Ados - Adultes

Dominig BOUCHAUD

Mercredi : 17h30-18h45

Assis ou debout, apprendre à relâcher les tensions, à faire circuler l'énergie dans tout le corps et à acquérir des outils simples pour garder une mobilité articulaire, musculaire et retrouver de la vitalité.



sophrologie

Tout public

Gaëlle BERVAS-BAUDEAN

Lundi : 12h15-13h30

Techniques de relaxation permettant de détendre le corps par des mouvements doux, d'apaiser l'esprit et d'équilibrer les émotions par des pensées positives. Pas besoin de tenue de sport pour pratiquer.

marche nordique

Adultes

Solène REMY

Lundi : 14h00-16h30

Après un échauffement articulaire et musculaire, technique de la discipline suivie d'un retour au calme avec étirements et exercices de respiration.

marche nordique santé

Adultes

Nicolas POULHAZAN

Mardi : 9h30-11h30

Créneau sport santé permettant de s'initier ou reprendre l'activité physique, d'évoluer à son rythme en expérimentant la technique de marche dans des endroits naturels de Quimper et alentours.

réflexologie faciale et plantaire

Tout public - Atelier mensuel

Virginie PRADET

Samedi : 12h30-13h30 (théorie)

Samedi : 13h30-14h30 (pratique)

Alliant une partie théorie et une partie pratique, les ateliers suivent les saisons afin de renforcer son immunité, prévenir les maux de l'hiver, préparer le printemps, anticiper les allergies.

Dates des Ateliers Réflexologie :

19/09, 10/10, 21/11, 12/12,
16/01, 13/02, 20/03, 10/04,
22/05, 05/06

yoga

Approche posturo respiratoire du Dr.B. de Gasquet

Adultes

Nathalie RINGEISEN

Yoga Postural

Lundi : 7h00-8h00 (Yoga matinal)

Mardi : 9h30-11h00

Yoga adapté

Jeudi : 14h30-16h00

Jeudi : 16h15-17h45

Yoga Flow

Lundi : 19h30-21h00

Jeudi : 18h55-20h25 (yogi·ni·s initié·e·s à l'APOR de Gasquet)

Yoga Flow allie fluidité et intensité tout en respectant les fondamentaux de la méthode : protection du dos, du périnée et respiration physiologique - pour développer le renforcement profond et l'élasticité musculaires, dans des enchaînements variés.

Yoga adapté (doux) sur chaise, debout et au sol. Améliore la mobilité articulaire, l'équilibre, la confiance en son corps, la sécurité intérieure.



wutao

Adultes

Nathalie RINGEISEN

Mardi : 12h15-13h15

Cet art du mouvement restaure en douceur le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale. Il se décline en 12 mouvements poétiques qui se pratiquent debout, assis, au sol.

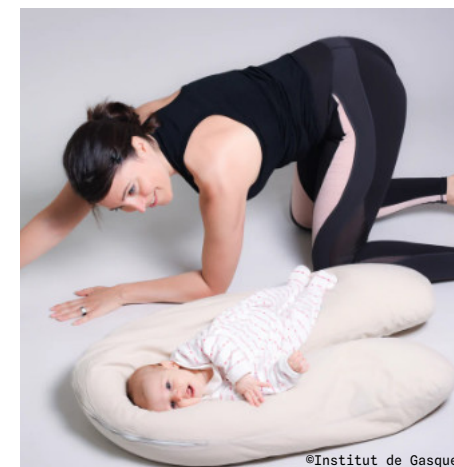
yoga postnatal

Adultes

Nathalie RINGEISEN

Lundi : 13h30-14h45

Conçu pour les suites de couches immédiates - bébé est bienvenu avec maman. La première intention est de drainer le corps des hormones de la grossesse et de remonter les organes, grâce à la respiration et à des postures horizontales. Remise en forme et retonification en douceur. Un moment de ressourcement partagé et soutenant.



Rencontres entre participantes des deux cours de yoga périnatal.

Lundi : 14h45-15h15

yoga prénatal

Adultes

Nathalie RINGEISEN

Lundi : 15h15-16h30

Recommandé dès que le ventre s'arrondit, il favorise l'autonomie, la confiance et le lâcher prise pour se préparer à accueillir la vie dans l'ouverture et le plaisir. Postures et respirations soulagent aussi les maux de la grossesse.

Arts plastiques et d'expression

arts plastiques

Du CE1 à la 3^e

Cours décentralisés de l'EESAB

Nathalie GAOUYER

Mardi : 17h00-18h30 (CE1, CE2, CM1)

Mercredi : 14h00-15h30 (CM1, CM2, 6^e)

Mercredi : 15h30-17h00 (5^e, 4^e, 3^e)

Découvrir par l'expérience, inciter la curiosité, l'autonomie. L'enfant apprend à enrichir son imaginaire et sa liberté d'expression tout en acquérant des connaissances plastiques et pratiques. Pour les collégiens, un travail sur le dessin d'observation sera mis en avant.



manga

De 11 à 18 ans

Elodie CARIOU

Mercredi : 17h30-19h00

Découverte et approfondissement des différents styles manga avec le dessin (travail du crayonné, encrage, couleurs), de brèves analyses d'images (références et historique) et des fiches-schémas récapitulatives.



arts plastiques, dessins, peintures

Adultes

Elodie CARIOU

Lundi : 9h45-12h15 (avancés)

Mercredi : 19h00-21h30 (débutants)

Nathalie GAOUYER

Jeudi : 9h15-11h45 ou 14h00-16h00

Les cours s'adressent à tous, y sont abordés le dessin, le pastel, la peinture, le collage ...

couture

Enfants - Ados

Johanna GUILLLOU

Mercredi : 10h00-12h00 (9-12 ans)

Samedi : 10h00-12h00 (11-17 ans)

Réalisation de projets ludiques et personnalisables. Approche sensible et technique visant une autonomie progressive dans la création.

Adultes

Lundi : 13h00-15h00

Débutants

Prise en main de la machine à coudre. Apprentissage des bases et des techniques au travers de projets simples et bien définis.

Lundi : 18h30-20h30

Intermédiaires et Avancés

Retouches, réalisation d'accessoires et de vêtements personnalisés à partir de patrons.

Vendredi : 13h30-15h30

Débutants et Intermédiaires

Apprentissage des bases et des techniques au travers de projets libres ou définis ensemble.



PENSEZ-Y !

Les enfants inscrits au Centre de Loisirs peuvent participer aux activités marquées par un rond. Cf. p.6 à 13



les jeux'dis de kerf'

Association Les Jeux'dis de Kerf'

Jeudi : 20h00-23h00

Tarif : Adhésion MJC + 10 € / an

Entrez dans le monde moderne du jeu de société : 7 Wonders, Akropolis, Dixit... jusqu'à Wingspan, Agricola ou Earth. Chacun peut proposer ses propres jeux.

Faire et Savoir-faire

photo argentique

À partir de 16 ans

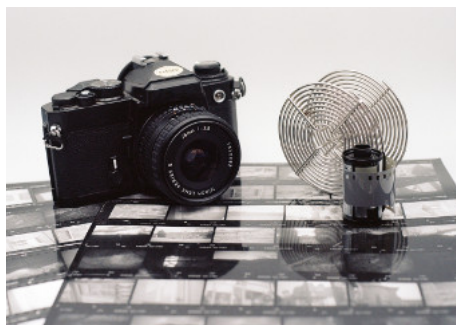
Clara JOLLY

Mardi : 20h00-22h00

Jeudi : 20h00-22h00

Fournitures et papiers à charge de l'adhérent.e.

Découvrir ou approfondir la pratique de la photographie argentique, de la prise de vue jusqu'au tirage noir et blanc au laboratoire. Maîtriser les réglages de son appareil photo. Expérimenter, jouer avec le cadrage, prendre le temps de découvrir un sujet.



fablab

Accès en autonomie

Mardi 18h00-21h00

Jeudi 18h00-21h00

Samedi 14h00-17h00

53 impasse de l'Odéon 29000 Quimper

Apprenez à transformer vos conceptions numériques en objets réels. Activités communes, projets personnels, conception et impression 3D (découpeuse laser, électronique, programmation).

labo photo libre service

Tout public

Clara JOLLY

Tarif : Adhésion MJC + 12 € la séance, 22 € les 2 séances, 30 € les 3 séances ou 110 € l'année
Fournitures et papiers à charge de l'adhérent.e.

Clara Jolly vous rencontre une fois pour vérifier vos compétences en mélanges et manipulations des produits. Réservez un créneau sur les horaires d'ouverture de la MJC (en dehors des heures de cours de photo).

reliure

Adultes

Jean GOUBIL

Mardi : 9h00-12h00

Vendredi : 14h00-17h00

Restaurer, embellir, redonner vie aux ouvrages ... Apprendre les bases et les techniques de la reliure.

design d'objets et arts appliqués

Ados - Adultes

Elodie CARIQ

Vendredi : 18h00-20h00

Découverte du design à travers la conception d'objets.
Atelier créatif mêlant recherche, savoir-faire artisanal et expression personnelle.

Théâtre

Initiation de 8 à 10 ans

Laura VAN GOETHEM

Lundi : 17h15-19h15

Découverte de l'expression dramatique de manière ludique. Nous aborderons les notions de jeux dans l'espace, d'exploration du corps, de travail avec l'autre ... en lien avec les techniques de l'acteur.
Représentation en fin d'année.

De 10 à 12 ans

Leonardo RIVILLO

Mardi : 17h15-19h15

L'atelier est basé sur le travail corporel et vocal. Découverte du jeu à travers l'imaginaire et divers jeux ludiques, approche du texte.
Représentation en fin d'année.

De 13 à 15 ans

Nathalie HAZEVIS-POIRIER

Mercredi : 16h30-18h00

Exploration des fondamentaux du théâtre : le corps, l'espace et la voix. Training corporel et vocal, jeux de contact, d'écoute, de spatialisation, travail sur les émotions et la création de personnages pour aboutir au montage collectif d'une pièce courte.

Ados - Adultes de 16 à 20 ans

Robert JOUBIN

Mardi : 17h45-19h45

Entraînement de l'acteur, introduction aux techniques de bases du jeu d'acteur, réalisation d'un projet théâtral en fin d'année.

Adultes

Robert JOUBIN

Mardi : 20h00-23h00

Réalisation d'un projet théâtral exigeant qui nécessite de l'expérience et demande aux participants une forte motivation et un investissement.

Samedi : 9h30-12h30

Découverte du théâtre, entraînement de l'acteur, introduction aux techniques de bases du jeu d'acteur par le biais d'une écriture dramatique.

Adultes

Véronique BENJAMIN-MUNTANER

Jeudi : 20h15-22h45

Découverte du théâtre, entraînement de l'acteur, introduction aux techniques de bases du jeu d'acteur par le biais d'une écriture dramatique.

atelier théâtre adapté

Adultes

La Cie du Chaos ! Nataly KERGOAT

Samedi : 15h30-17h00

Découverte du théâtre, espace dédié aux adultes en situation de handicap psychique, ou présentant des troubles du spectre autistique.



enfants / ados

centre de loisirs de 6 à 10 ans

Le Centre de Loisirs est un lieu d'accueil permettant aux enfants de s'épanouir et de grandir à travers la découverte d'activités variées (sport, activités manuelles, sorties culturelles,...) et de la vie en collectivité.

Accueil de **7h30 à 19h00** les **mercredis** à l'**école Jacques Prévert** et à la **MJC** pendant les **vacances scolaires** (hors vacances de Noël et mois d'août).

L'équipe d'animation est composée d'un directeur et de quatre animateurs, tous diplômés (BPJEPS, DUT Carrières sociales, DEJEPS, BAFA, BAFD).

Le Centre de Loisirs est soutenu par la Ville de Quimper et la CAF et est déclaré auprès de la SDJES.



club jeunes de 11 à 17 ans

L'adolescence est une période essentielle dans la construction des jeunes, où chacun a des envies, des rêves, des projets.

La MJC veut leur donner la possibilité de découvrir, s'épanouir, expérimenter, et mettre en œuvre les projets qui leur tiennent à cœur.

C'est aussi un lieu où ils trouveront une écoute attentive pour répondre à leurs questionnements et échanger avec les animateurs.

Des jeux de société, un babyfoot, un billard, des canapés, une cuisine sont à disposition pour passer d'agréables journées.

De nombreuses activités sont proposées tout au long de l'année.

EN DEHORS DES VACANCES SCOLAIRES :

Mardi et Jeudi de 16h30 à 18h30
pour les 14/17 ans

Mercredi de 14h00 à 18h30

Vendredi de 16h30 à 18h30

Samedi de 13h30 à 18h00
(Possibilité d'activité en soirée)

VACANCES SCOLAIRES : du lundi au
vendredi de 14h00 à 18h30.
(Possibilité d'activité en soirée)

**Programme d'animation détaillé par
période disponible à l'accueil.**

le centre de loisirs

programme
d'animation
détaillé
par période
disponible
à l'accueil

tarifs

	1/2 Journée	Journée	Repas*
QF < 651 €	2,50 €	4,00 €	3,70 €
QF < 901 €	3,50 €	6,00 €	4,30 €
QF < 1201 €	5,00 €	8,75 €	4,90 €
QF < 1901 €	7,00 €	13,00 €	5,30 €
QF + 1902 €	11,50 €	21,00 €	5,70 €

PENSEZ-Y !

Les enfants inscrits au Centre de Loisirs peuvent participer aux activités marquées par un rond. Cf. p.6 à 13



CONTACT

Sylvain MONTIER
sylvain.montier@mjckerfeunteun.org
Ligne directe : 02 98 95 98 84

récap' des activités enfants et ados

	atelier	jour	horaire	durée	âge	tarifs
musique et chant	accordéon	mardi	19h ou 20h	1h	+ 9 ans	de 190 € à 310 €
	guitare	lundi	17h-20h	1h	+ 10 ans	de 190 € à 310 €
		jeudi	17h-20h	1h		
danses	hip-hop initiation	vendredi	17h15	45mn	+ 6 ans	de 125 € à 205 €
	hip-hop intermédiaire initié	vendredi	18h	1h	+ 6 ans	de 145 € à 245 €
	hip-hop initié	vendredi	19h	1h	+ 6 ans	de 145 € à 245 €
	hip-hop intermédiaire avancé	vendredi	20h	1h30	+ 6 ans	de 180 € à 295 €
	zumba	mercredi	14h	1h	6-13 ans	de 130 € à 205 €
	zumba fitness	lundi	18h	1h	ados	de 145 € à 235 €
	éveil à la danse	mercredi	9h45	45mn	4-6 ans	de 165 € à 265 €
		samedi	9h45	45mn	4-6 ans	
	initiation danse	mercredi	10h30	1h	6-8 ans	de 175 à 285 €
		samedi	10h30			
		mercredi	11h30		8-10 ans	
		samedi	11h30			
	danse moderne	mercredi	14h15	1h30	11-14 ans	de 185 à 295 €
		samedi	12h30		12-18 ans	
		samedi	14h			
		mercredi	15h45			



	atelier	jour	horaire	durée	âge	tarifs
activités physiques et de détente	multisports	samedi	10h30	1h	5-7 ans	de 130 € à 205 €
	fitness boxe	mardi	19h30	1h	ados	de 145 € à 235 €
	cardio renfo	mardi	19h15	1h	ados	de 145 € à 235 €
	fitness cardio renfo abdos fessiers	jeudi	20h	1h	ados	de 145 € à 235 €
	PPG	vendredi	18h30	1h	ados	de 145 € à 235 €
	qi gong	mardi	9h ou 10h30	1h15	ados	de 145 € à 235 €
		mercredi	19h			
	qi gong adapté	mercredi	17h30	1h15	ados	
arts plastiques et d'expression	arts plastiques	mardi	17h	1h30	CE1 CE2 CM1	de 126 € à 182 € Habitants hors QBO 213 €
		mercredi	14h	1h30	CM1 CM2 6°	
		mercredi	15h30	1h30	5° 4° 3e	
	manga	mercredi	17h30	1h30	11-18 ans	de 155 € à 255 €
	couture	mercredi	10h	2h	9-12 ans	de 165 € à 265 €
		samedi	10h		11-17 ans	
faire et savoir-faire	photo argentique	mardi	20h	2h	+ 16 ans	de 250 € à 405 €
		jeudi				
	labo photo libre service	-	-	2h	+ 16 ans	110 € l'année ou 1 séance 12 € 2 séances 22 € 3 séances 30 €
	design d'objets	vendredi	18h	2h	Ados	de 230 € à 365 €
théâtre	initiation	lundi	17h15	2h	8-10 ans	de 170 € à 275 €
	atelier théâtre	mardi	17h15	2h	10-12 ans	
	atelier théâtre	mercredi	16h30	1h30	13-15 ans	de 125 € à 210 €
	atelier théâtre	mardi	17h45	2h	16-20 ans	de 170 € à 275 €
club jeunes			du mardi au samedi hors vacances scolaires du lundi au vendredi pendant les vacances scolaires cf.p.16			2 €

récap' des activités adultes

	atelier	jour	horaire	durée	tarifs
musique et chant	accordéon	mardi	19h ou 20h	1h	de 245 € à 390 €
	accordéon ensemble	mardi	21h	1h	de 60 € à 100 €
	guitare	lundi	17h-20h	1h	de 245 à 390 €
		jeudi			
	chœur de Kerfeunteun	lundi	18h	1h30	de 120 € à 190 €
	la voix corporelle	lundi	18h15	1h30	de 140 € à 230 €
Langues	anglais débutant	mercredi	18h	1h15	de 185 € à 295 €
	anglais intermédiaire	mercredi	19h20		
	anglais conversation	jeudi	18h45		
	breton conversation	mercredi	19h	1h30	de 190 € à 310 €
	breton débutant		20h30		
	breton niveau 2	jeudi	18h30		
	breton niveau 3		20h		
danses	hip-hop initiation	vendredi	17h15	45mn	de 125 € à 205 €
	hip-hop intermédiaire initié	vendredi	18h	1h	de 145 € à 245 €
	hip-hop initié	vendredi	19h	1h	de 145 € à 245 €
	hip-hop intermédiaire avancé	vendredi	20h	1h30	de 180 € à 295 €
	zumba fitness	lundi	18h	1h	de 145 € à 235 €
	atelier chorégraphique pour tout le monde	vendredi	13h45	1h30	de 190 € à 310 €

	atelier	jour	horaire	durée	tarifs
activités physiques et de détente	gym douce	lundi	9h30	1h	1h par semaine de 145 € à 235 € A partir du 2 ^e cours de 120 € à 190 €
		vendredi	10h		
	gym sur chaise	mercredi	11h	1h	
	gym pour le dos	jeudi	18h	1h	
			19h		
	gym santé	mardi	14h	1h	
	gym pilates et variations	lundi	12h15	1h	
		mardi	15h		
	stretching	lundi	10h30	1h	
		mercredi	19h		
		vendredi	9h		
	gym fitness	lundi	19h	1h	1h30 par semaine de 190 € à 300 €
				1h30	
		mercredi	18h	1h	
	vendredi	12h15			
	cardio renfo	mardi	19h15	1h	
	PPG	vendredi	18h30	1h	
	fitness cardio renfo abdos fessiers	jeudi	20h	1h	
	fitness boxe	mardi	19h30	1h	
	course à pied	mercredi	19h30	1h30	de 120 € à 190 €
marche sportive	jeudi	14h	2h	de 135 € à 210 €	
atelier équilibre	jeudi	10h	1h	de 130 € à 215 €	
atelier sport santé	vendredi	15h30	1h	de 15 € à 50 €	

halte-garderie La Fontaine



Vous souhaitez vous inscrire à une activité mais vous n'avez pas de solution de garde pour votre enfant de moins de 3 ans.

N'hésitez pas à contacter la **halte-garderie**, qui se trouve dans les locaux de la MJC au 02.98.95.49.69



récap' des activités adultes

	atelier	jour	horaire	durée	tarifs
activités physiques et de détente	qi gong	mardi	9h	1h15	de 145 € à 235 €
			10h30		
		mercredi	19h		
	qi gong adapté	mercredi	17h30		
	sophrologie	lundi	12h15	1h15	de 150 € à 240 €
	réflexologie théorie	samedi	12h30	1h	90 € les 10 séances 165 € les 20 séances
	réflexologie pratique		13h30		
	marche nordique	lundi	14h	2h30	de 145 € à 235 €
	marche nordique santé	mardi	9h30	2h	de 135 € à 210 €
	yoga postural	lundi	7h	1h	de 145 € à 200 €
		mardi	9h30		
	yoga adapté	jeudi	14h30	1h30	de 175 € à 285 €
			16h15		
	yoga flow	lundi	19h30		
		jeudi	18h55		
	yoga postnatal	lundi	13h30	1h15	75 € les 5 séances 120 € les 10 séances
	yoga prénatal	lundi	15h15		
	wutao	mardi	12h15	1h	145 € à 200 €



	atelier	jour	horaire	durée	tarifs
arts plastiques et d'expression	arts plastiques, dessins et peintures avancé	lundi	9h45	2h30	de 230 € à 365 €
	arts plastiques, dessins et peintures débutant	mercredi	19h		
	arts plastiques, dessins et peintures	jeudi	9h15		
			14h		
	couture débutant	lundi	13h	2h	de 190 € à 310 €
	couture intermédiaire et avancé	lundi	18h30		
	couture débutant et intermédiaire	vendredi	13h30		
	les jeux'dis de kerf'	jeudi	20h	3h	adhésion MJC + 10 € par an
faire et savoir-faire	photo argentique	mardi	20h	2h	de 250 € à 405 €
		jeudi			
	labo photo libre service	-	-	2h	110 € l'année ou 1 séance 12 € 2 séances 22 € 3 séances 30 €
	design d'objets	vendredi	18h	2h	de 230 € à 365 €
	reliure	mardi	9h	3h	de 115 € à 185 €
		vendredi	14h	3h	
	fablab	mardi	18h	3h	185 € l'année ou 70 € le trimestre
		jeudi			
		samedi	14h		
théâtre	ados et adultes	mardi	17h45	2h	de 170 € à 275 €
	atelier théâtre	mardi	20h	3h	de 245 € à 390 €
	atelier théâtre	samedi	9h30	3h	
	atelier théâtre	jeudi	20h15	2h30	de 210 à 235 €
	atelier théâtre adapté	samedi	15h30	1h30	de 135 € à 220 €

informations pratiques

accueil en période scolaire

du 14/09/26 au 26/09/26

- du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 20h30
- vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00
- samedi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h00

du 28/09/26 au 15/06/27

- du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 18h30
- samedi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h00

accueil en période de vacances scolaires

et du 14/06/27 au 11/09/27

du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h00
et de 14h00 à 18h00

CONTACT

Virginie LE GRAND et Véronique SELLIN
contact@mjckerfeunteun.org

Ligne directe : 02 98 95 46 25

modalités d'inscription

Pour toutes les activités,
une adhésion est obligatoire.
Validité de sept. 2026 à août 2027

**Adulte : 15 € / Mineurs : 5 € /
Famille : 18 €
Demandeurs d'emploi ou Allocataire
RSA : 5 €
Associations : 40 €**

Conformément à la loi, nul ne peut
revendiquer la qualité de membre
d'une association sans y avoir été
préalablement admis. L'association
se réserve donc le droit de refuser
la qualité de membre aux personnes
de son choix.

L'adhésion ne peut être remboursée
en aucun cas.

espace adhérent Go Asso

Votre Espace Adhérent est
accessible directement depuis
le site de la MJC
www.mjckerfeunteun.org
dans la rubrique INSCRIPTIONS.

règlements

Pour les personnes qui
le souhaitent, il est possible
de régler en plusieurs fois.
L'indiquer au moment de
l'inscription.

MJC = centre social

La MJC est agréée Centre Social, les
tarifs sont calculés en fonction des
revenus. Le Quotient Familial est
fourni par la CAF aux allocataires.
Pour les non-allocataires CAF, il
peut être calculé à partir de la
feuille d'imposition.

QF 1	de 0 à 650 €
QF 2	de 651 à 900 €
QF 3	de 901 à 1200 €
QF 4	de 1201 à 1900 €
QF 5	+ de 1900 €

La cotisation est perçue pour
l'ensemble de l'année. Un
remboursement de la cotisation
pourra être effectué jusqu'au 1^{er}
avril et à réception du justificatif
sous 2 conditions : mutation
professionnelle ou maladie grave.

En cas d'absence pour maladie
de l'intervenant, la MJC/MPT/CS
ne procède à aucun remboursement.



les autres aides et prestations

dispositif	à qui s'adressent-ils ?	contact
Les passepots Loisirs Culture	Tous les Quimpérois dont les revenus imposables avant déductions fiscales ne dépassent pas 7622 €	CEZAM Sud Finistère Niveau 1 du Centre Delta Bureau 19 4 bd de Creac'h Gwen 29000 Quimper Tél. : 02 98 53 33 60
Les Chèques Vacances	Aux personnes bénéficiant de chèques vacances par l'intermédiaire de leur Comité d'Entreprise. Vous pouvez donc payer directement vos activités avec ces chèques.	Votre comité d'entreprise sur votre lieu de travail
Aides pour les allocataires RSA	Bénéficiaires d'un contrat d'insertion : vous pouvez obtenir un secours pour vos loisirs. La somme est fixée par la Commission Locale de Lutte contre les Exclusions.	Votre référent insertion
Aide aux loisirs	Un seul membre par famille (enfant ou parent) en fonction des revenus et être Quimpérois	CCAS Rue Etienne Gourmelen 2900 Quimper Tél. : 02 98 64 51 00
Pass Sport	Il permet de réduire de 70 € le coût de l'inscription de votre enfant de 14 à 17 ans pour une activité sportive (Cours de danse, Hip Hop, Zumba de la MJC).	Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques (Vous recevez un Mail avec un code si vous y avez droit).
Pass' Culture	« Bourse » de 20 € à 300 € offerte aux jeunes de 15 à 18 ans qui leur permet d'accéder à leurs envies de culture. Sélection MJC sur le site Pass' Culture	Télécharger l'application Pass' Culture sur plateforme Android ou IOS ou sur ordinateur https://pass.culture.fr/nosapplications

calendrier de la saison 2026-2027

La reprise des activités régulières aura lieu la semaine du 14 au 19 septembre 2026. Les ateliers se déroulent en dehors des jours fériés et des vacances scolaires.

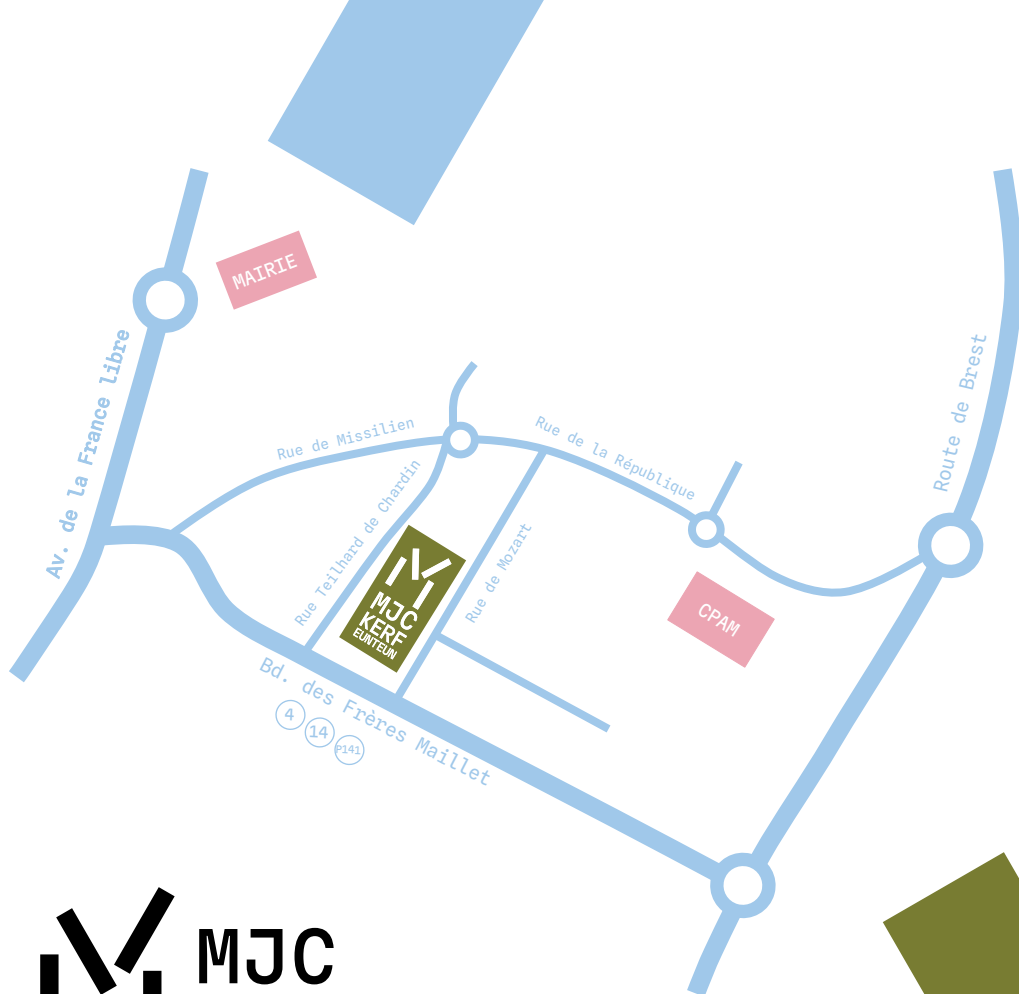
- **TOUSSAINT** : Du lundi 19 octobre au dimanche 1^{er} novembre 2026
- **NOËL** : Du lundi 21 décembre 2026 au dimanche 3 janvier 2027
- **HIVER** : Du lundi 22 février au dimanche 7 mars 2027
- **PRINTEMPS** : Du lundi 19 avril au dimanche 2 mai 2027
- **JOURS FÉRIÉS** : mercredi 11 novembre 2026 / lundi 29 mars 2027 / samedi 1^{er} mai 2027 / jeudi 6 mai 2027 / samedi 8 mai 2027 / lundi 17 mai 2027

- **DERNIÈRE SEMAINE DES ACTIVITÉS** : Semaine du 7 au 12 juin 2027

La MJC/MPT/CS se réserve la possibilité de modifier des horaires et de regrouper ou d'annuler des cours si les effectifs sont insuffisants.

Programme de la saison culturelle à paraître en septembre





MJC KERFEUNTEUN

4 rue Teilhard de Chardin 29000 Quimper
02.98.95.46.25
contact@mjckerfeunteun.org
www.mjckerfeunteun.org



MjckKerfeunteunQuimper



mjckerfeunteun



MJC de Kerfeunteun

