

SAISON

22



LE MIKADO
MJC CENTRE SOCIAL ANNECY NORD



23

ÉDITO

Il semblerait que le COVID, perturbateur des activités du Mikado durant ces deux dernières années, baisse enfin les armes.

Dès lors, le rythme habituel de celles-ci pourra enfin reprendre. Vous pourrez retrouver le plaisir de vous réunir, d'échanger, de vous cultiver, voire de découvrir et fréquenter des nouveautés, en particulier MInikADO, ouvert aux jeunes parents et à leurs tout petits enfants.

Mais des interrogations subsistent. Le Mikado aura-t-il demain des moyens suffisants pour retrouver la plénitude de toutes les actions engagées. Chacun a bien pris conscience que le coût de la pandémie a créé pour nos bailleurs de fonds des dépenses à rembourser qui viendront atténuer le montant des finances disponibles.

Pour que nous puissions maintenir notre équilibre financier, à défaut d'aides supplémentaires des collectivités locales, il faudra peut-être diminuer l'amplitude de nos actions ou augmenter la contribution de leurs bénéficiaires.

Mais soyez rassurés, nous poursuivons notre mission d'Éducation Populaire. Les bénévoles responsables et les professionnels du Mikado continueront avec vous, adhérents et usagers :

- **d'encourager vos initiatives, et d'accompagner votre formation professionnelle ou artistique,**
- **de développer la connaissance des arts visuels, à travers le cinéma et l'art contemporain,**
- **de renforcer l'action sociale, l'échange avec et entre les habitants, d'élargir la coopération associative,**
- **de sensibiliser et éduquer à la citoyenneté.**

Rejoignez-nous et venez partager avec nous ce projet éducatif, social et culturel !

**Les administrateurs bénévoles
et les professionnels du Mikado**



SOMMAIRE

LE MIKADO

Édito	2
Les sites du Mikado et leurs espaces	4
Sommaire par âge	5
L'association et l'adhésion	6-7

LE MIKADO : VOTRE CENTRE SOCIAL

Petite-enfance	10-12
Accueil de loisirs	13
Jeunesse	14-15
Ateliers d'accompagnement à la scolarité	16
Accompagnement aux démarches administratives	17
Famille, adultes, habitants	18-21
La MJC Centre Social mobile	22-23
Mikado Plage	24-25

LA CULTURE À PORTÉE DE TOUS

Cinéma Le Mikado	28-29
Espace d'art contemporain Le Mikado	30-31
Les expositions du Duplex	32
Le spectacle vivant	33

GUIDE PRATIQUE DES ACTIVITÉS DE LOISIRS À L'ANNÉE

Activités enfants	36-37
Activités ados	38-39
Activités adultes & seniors	40-41
Planning hebdo des activités de loisirs	42-43

LES AUTRES ACTIVITÉS (STAGES, CYCLES, ATELIERS...)

Planning hebdo des cycles, stages, animations...	46-47
--	-------

COORDONNÉES ET ACCÈS

48

LES SITES DU MIKADO & LEURS ESPACES

LE SITE NOVEL 2 Place Annapurna



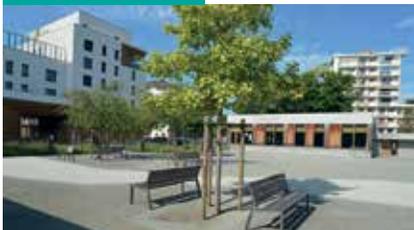
L'accueil Site Novel _____ **35, 48**
 Le Cinéma Le Mikado _____ **11, 21, 28-29**
 Le Kube, salle de spectacle _____ **33**
 Le Duplex, espace d'exposition _____ **32**
 Les salles d'activités : Cousteau, Duncan, Jarniat, Freud, Evans, Santana, l'Appartement _____ **34-47**

LE BIS 2 rue Louis Armand



16, 17

L'ÉCOLE VALLIN-FIER 1 rue Lucie Aubrac



L'accueil de loisirs 3-11 ans _____ **12**

LE SITE TEPPES Place des Rhododendrons



L'accueil Site Teppes _____ **35, 48**
 Espace d'art contemporain
 Le Mikado _____ **30-31**
 L'Amphithéâtre, salle de spectacle _____ **33**
 La salle de motricité _____ **11-12, 44-45**
 MiniKADO, espace dédié aux 0-3 ans _____ **10, 44-45**
 Les salles d'activités : Salle Danse, l'Atelier, la Cuisine, Salle de réunion, Salle Polyvalente _____ **13, 34-47**

LA MJC CENTRE SOCIAL MOBILE Près de chez vous : dans votre rue, sur le marché de Novel, sur le territoire...



Marché de Novel _____ **18**
 Le Mikado Hors les murs,
 La MJC Centre Social mobile _____ **22-23**
 Mikado Plage _____ **24-25**

SOMMAIRE PAR ÂGE

LES TOUT-PETITS (0-3 ANS)

- MiniKADO **P. 10**
- La petite enfance **P. 11-12**
- Les spectacles jeune public **P. 33**
- Les activités de loisirs à l'année (baby fit & jeux, éveil musical) **P. 36-37**
- Les autres activités (cycles massages bébé...) **P. 12, P. 44-45**

LES ENFANTS (3-11 ANS)

- Le Patio, lieu d'accueil enfants-parents **P. 11**
- Les ateliers enfants-parents, les ateliers d'éveil et d'expérimentation, le cinéma, les activités de loisirs **P. 11-12**
- L'accueil de loisirs **P. 13**
- Les ateliers d'accompagnement à la scolarité **P. 16**
- Festival Cinémino **P. 28**
- Les spectacles jeune public **P. 33**
- Les activités de loisirs à l'année (forme, danse, théâtre, musique, langues) **P. 36-37**
- Les autres activités (stages, cycles, ateliers, rdv...) **P. 44-45**

LES JEUNES (12-17 ANS)

- L'accueil de loisirs **P. 13**
- Les activités jeunesse **P. 14-15**
- Les ateliers d'accompagnement à la scolarité **P. 16**
- Mikado Plage **P. 24-25**
- Les activités de loisirs à l'année ados (forme, danse, théâtre, musique, arts plastiques) **P. 38-39**
- Les autres activités (stages, cycles, ateliers, rdv...) **P. 44-45**

LES ADULTES

- Accompagnement aux démarches administratives **P. 17**
- Familles, adultes, habitants **P. 18-21**
- La MJC Centre Social mobile **P. 22-23**
- Mikado Plage **P. 24-25**
- Les animations et espaces culturels (Cinéma Le Mikado, Espace d'art contemporain Le Mikado, expositions, spectacle vivant...) **P. 26-33**
- Les activités de loisirs à l'année (forme, bien-être, danse, théâtre, musique, langues) **P. 40-41**
- Les autres activités **P. 44-45**

LES FAMILLES

- Le Patio, lieu d'accueil enfants-parents **P. 11**
- Les ateliers enfants-parents **P. 12**
- Familles, adultes, habitants **P. 18-21**
- La MJC Centre Social mobile **P. 22-23**
- Mikado Plage **P. 24-25**
- Festival Cinémino **P. 28**
- Le spectacle vivant **P. 33**
- La danse en duo enfants-parents **P. 38-39**
- Les autres activités (apprentissage massages bébé...) **P. 44-45**

LES SENIORS

- Les séances ciné-seniors **P. 21**
- Les activités de loisirs à l'année (équilibre seniors, yoga seniors) **P. 40-41**
- Les autres activités (stages, cycles, ateliers, rdv...) **P. 44-45**

L'ASSOCIATION ET L'ADHÉSION

NOTRE ASSOCIATION

Le Mikado MJC Centre Social, c'est un ensemble d'équipements polyvalents, ouverts à tous, où chacun peut :

- Pratiquer des activités liées à la culture, aux loisirs.
- Bénéficier d'un accompagnement à l'insertion ou à la garde d'enfant.
- Se familiariser avec l'art et les pratiques artistiques.
- Échanger, tisser du lien avec ses concitoyens.

Nos missions :

- Renforcer les solidarités, créer du lien social.
- Prévenir et diminuer les exclusions.
- Animer la vie du quartier avec les habitants.
- Favoriser le vivre ensemble et la créativité de chacun·e.



NOS PARTENAIRES

Les services de la Ville d'Annecy, le CCAS d'Annecy, les services du Conseil départemental de Haute-Savoie, la CAF, les MJC et Centres Sociaux, l'ADMJC, les écoles, les collèges et les lycées (en particulier le collège Evire), l'association Passage, le REAPP, les services de Justice et de Police, le Comité de Quartier Novel-Teppes, la Fanfare la Ripaille à Sons, Weavers, les Bouchons d'Amour, Halpades, Haute-Savoie Habitat, les Mômes de Novel, les APE des écoles des Teppes, de Novel et de Vallin-Fier, l'ACRIRA, le CITIA, l'Auditorium, la Turbine, le Rabelais, le Parnal, le CDPC, l'ADCH, Bonlieu Scène nationale, le Brise-Glace, la Maison de l'Architecture en Haute-Savoie, le CAUE, Gciné, ARTYS, Grandir et Créer, Unis-Cités, La Mission Locale Jeunes du Bassin Annécien, imagespassages, ESAAA - École Supérieure d'Art Annecy Alpes, Asters...

NOTRE FONCTIONNEMENT

En devenant **adhérent·e·s** du Mikado, vous **participez** à la vie de notre association et **partagez** ses objectifs.

Lors de l'Assemblée Générale, vous êtes informé·e·s de la marche de l'association, et contribuez à la définition de ses objectifs.

Vous pouvez faire partie du Conseil d'Administration qui gère et anime l'association.

Le Conseil d'Administration (C.A.) est composé de bénévoles, membres élus parmi les adhérents, de membres de droit (représentants de la Ville d'Annecy et du Conseil départemental de Haute-Savoie) et de membres associés (représentants d'associations et institutions partenaires).

Le Bureau, désigné par le C.A., met en œuvre ses décisions et gère l'association au quotidien, assisté par l'équipe des professionnels.

Vous pouvez consulter sur notre site la composition des instances :
www.lemikado.org/lassociation

L'ADHESION AU MIKADO

En tant qu'adhérent, vous pouvez :

- Vous inscrire à nos activités de loisirs ou sportives régulières, à l'accueil de loisirs, aux activités jeunesse...
- Vous engager bénévolement dans la vie de l'association : en animant bénévolement une activité, en contribuant à l'élaboration de projets nouveaux...
- Exprimer votre opinion lors de l'Assemblée Générale du Mikado.
- Être candidat·e au Conseil d'Administration (pour les plus de 16 ans).
- Bénéficier de tarifs préférentiels (cinéma, spectacles...).

En tant qu'adhérent·e, vous devez :

- Respecter les convictions de chacun, vous interdire tout prosélytisme, et appliquer les principes de la laïcité.
- Respecter les valeurs républicaines.
- Appliquer les consignes d'hygiène et de sécurité en vigueur.



« Adhérer au Mikado, c'est approuver son Projet Associatif et défendre les valeurs de tolérance, de démocratie et de laïcité. »

LE MIKADO : VOTRE CENTRE SOCIAL

UN CENTRE SOCIAL, C'EST QUOI ?

Partout en France, les centres sociaux sont des structures de proximité qui proposent des activités et des services pour répondre aux besoins des habitant-e-s sur un territoire. Mais plus encore : ils animent le débat démocratique, accompagnent des mobilisations et des projets et construisent de meilleures conditions de vie, aujourd'hui et pour demain.

LE MIKADO, UN CENTRE SOCIAL, POUR ET AVEC LES HABITANT-E-S

Le Mikado est un centre social agréé par la Caisse d'Allocations Familiales. Notre projet d'agrément a été obtenu pour la période 2019-2023. Il est conçu pour être construit et porté par les habitant-e-s du territoire Novel, Teppes, Vallin-Fier. Autrement dit, **le Mikado Centre Social : c'est vous !**

LES TROIS AXES DE NOTRE PROJET SOCIAL :

- Permettre aux habitant-e-s et usagers du territoire d'être acteur-trice-s de leur vie de quartier.
- Considérer le territoire d'intervention du Mikado dans son ensemble et ses spécificités.
- Soutenir la structure familiale.

NOS OBJECTIFS, VOUS FAIRE PARTICIPER :

- À l'amélioration de vos conditions de vie.
- Au développement de l'éducation et de l'expression culturelle.
- Au renforcement des solidarités.
- À la prévention et à la réduction des exclusions.

Dans cet espace du possible, notre vocation est de permettre à chacun d'avoir le pouvoir d'agir ! Vous avez des idées, des projets, des envies ? Partageons-les et réalisons-les ensemble ! Tous les membres de l'équipe du Mikado, bénévoles et professionnel-le-s, sont à votre écoute.

DEVENEZ BÉNÉVOLES !

Vous avez envie de vous impliquer au sein de votre centre social ? Rejoignez-nous en tant que bénévole !

Vous pouvez, par exemple, accompagner nos équipes de professionnel-le-s autour :

• De l'accompagnement à la scolarité.

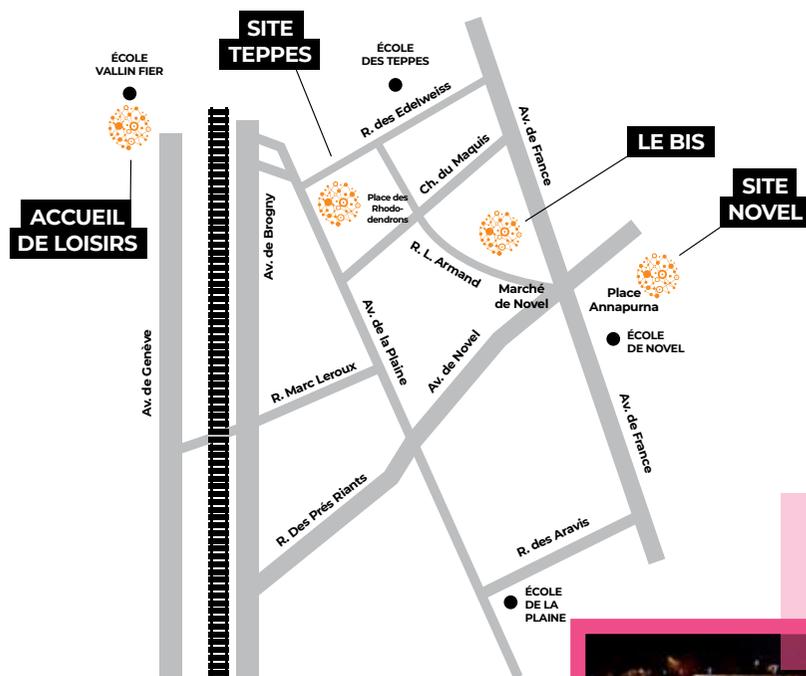
Vous assurez une présence autour d'un public jeune (du CP à la Terminale), animez un atelier pédagogique (aide personnalisée, atelier créatif, atelier cuisine...), participez aux entretiens d'évaluation avec les parents... Pré-requis : des compétences liées à l'apprentissage, la pédagogie, une bonne maîtrise de l'orthographe et de la grammaire.

• Du Lieu d'Accueil Enfant-Parent.

Votre mission d'« accueillant-e » consiste à accueillir, écouter, observer les jeunes enfants (0-6 ans) et leur parents, afin de soutenir la relation parent-enfant, à travers le support de la motricité. Pré-requis : une expérience avec les jeunes enfants et/ou la parentalité et/ou du secteur social.

Vous avez des questions, des idées, des envies ?

Contactez-nous au 04 50 56 57 55



L'année **2023** marquera le début d'une nouvelle démarche de renouvellement de notre agrément, autour d'un nouveau projet social que nous vous inviterons à concevoir avec nous.

PETITE ENFANCE

SITE
TEPPES

MiniKADO

Du lundi
au samedi
aux horaires
d'ouverture
de l'accueil

Site
Teppes

0 - 3 ans
+ 1 à 2 adulte-s
réfèrent-s

NOUVEAU



À partir d'octobre 2022, venez découvrir ce tout nouvel espace d'expérimentation, dédié aux 0-3 ans. Conçu comme un nid, MiniKADO vous accueille, dans un univers doux et sécurisant, qui permettra à votre enfant de prendre le temps de s'éveiller et d'explorer.

MiniKADO se déploie sur deux étages, au cœur du Site Teppes. Sans plastiques au contact de l'enfant, et sans écrans, dans un environnement éco-responsable, autour du thème de la nature. C'est aussi un lieu ressource autour de la parentalité.

Les espaces de MiniKADO :

- La buvette des bébés,
- L'univers multi-sensoriel,
- L'espace créatif,
- L'espace contes,
- La cuisine et le potager.

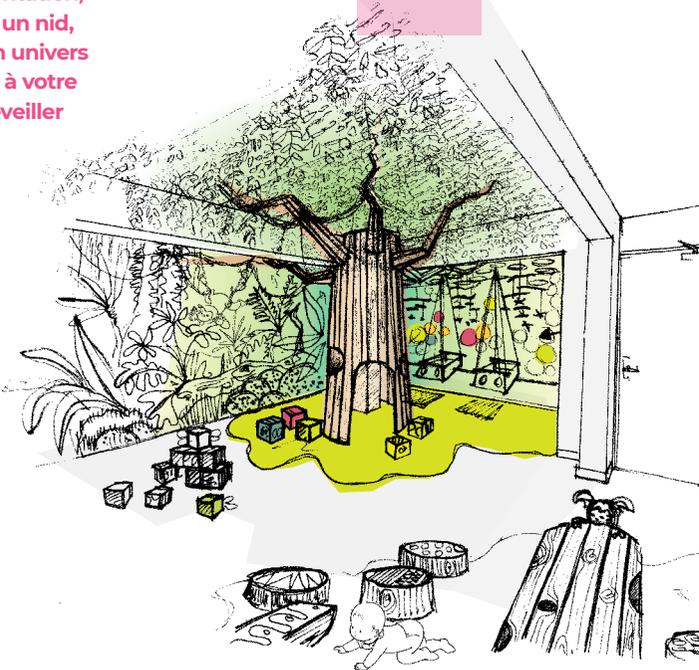
Développé en partenariat avec la Cité des Sciences, MiniKADO est aussi un labo d'idées et d'innovation, où bébé développera ses capacités cognitives et psychomotrices, en s'ouvrant sur le monde et en stimulant ses sens, en toute sécurité !



Vous venez pour la première fois ? Nous vous accueillons lors d'un rendez-vous personnalisé, pour vous faire découvrir l'espace et son fonctionnement.

ADHÉSION
OBLIGATOIRE

Gratuit : sur inscription.
L'accès à MiniKADO se fait sur des créneaux de 2h.



: Activités enfant-parent

NOTRE LIEU D'ACCUEIL ENFANTS - PARENTS (L.A.E.P.) : LE PATIO

Du lundi
au samedi

Site
Teppes

0 - 6 ans



Notre L.A.E.P. accueille les enfants de la naissance à 6 ans, accompagnés par un parent. C'est aussi un lieu ouvert aux futurs parents. Cet espace est anonyme, confidentiel et accessible à tous. Il favorise la socialisation et le lien parent-enfant en utilisant pour support de la motricité. Il permet aussi d'échanger, de rencontrer d'autres parents, en présence d'accueillant.e.s, formées à l'écoute.

ADHÉSION
OBLIGATOIRE

Tarif : accès libre dans la limite des places disponibles.

HORAIRES	MATIN	APRÈS-MIDI
LUNDI	—	15h30-17h30
MARDI	—	15h30-18h30
MERCREDI	10h-12h	—
JEUDI	9h-11h	15h30-17h30
VENDREDI	9h-11h	15h30-18h30
SAMEDI	9h-11h	—



LES ATELIERS D'ÉVEIL ET D'EXPÉRIMENTATION

Les mercredis

Site
Teppes

18 m. - 3 ans
16h-16h30
3 - 6 ans
16h45-17h30



Ces ateliers créatifs pensés et animés par les équipes petite enfance et art contemporain, sont une bulle pour créer et s'amuser avec votre enfant.

Programmes sur www.lemikado.org

ADHÉSION
OBLIGATOIRE

Tarifs à la séance :

18 m.-3 ans : 2€ (annéciens), 4€ (ext.).
3-6 ans : 3€ (annéciens), 6€ (ext.).

CAFÉ DES PARENTS

Les mardis
9h-10h

Site
Teppes



Un espace convivial, pour échanger entre parents, autour de thématiques portant sur l'éducation et la parentalité, en présence d'un professionnel. Les enfants sont les bienvenus !

ADHÉSION
OBLIGATOIRE

Gratuit.

PETIT DEJ' EN FAMILLE

Les mercredis
9h-10h

Site
Teppes



Pour bien débuter la journée, avant d'aller au LAEP ou à MiniKADO, prenez le temps d'un petit-déjeuner participatif, pour discuter entre parents, en présence d'un professionnel.

Gratuit.

**LES ATELIERS ENFANTS-PARENTS
VACANCES**

Du lundi au samedi
(pendant les vacances scolaires)

Multi sites
et hors les murs

0 - 6 ans
+ parent



Des sorties, des animations thématiques, des ateliers créatifs ou culinaires, des séances cinéma, des ateliers hors les murs... tout un programme d'activités pour profiter ensemble des vacances ! Programmes sur www.lemikado.org

Tarifs : en fonction des activités.

**LE CINÉMA ET LES SPECTACLES
JEUNE PUBLIC**

Tout au long de l'année

Multi sites

Au Mikado, le cinéma et les spectacles c'est aussi pour les tout-petits grâce à une programmation et des horaires adaptés. En février-mars, **Cinémino** propose des films accessibles dès 3 ans. Et en avril, le Festival itinérant **Petit Patapon** leur est entièrement dédié, avec des spectacles, des courts métrages, des ateliers !

Plus d'infos : www.lemikado.org
www.festivalcinemino.org
www.petitpatapon.net

Tarifs cinéma : 4,50€ la séance pour les enfants.



APPRENTISSAGE MASSAGE BÉBÉ

Cycles de 4 séances d'une heure

Site Teppes

2 - 6 mois
+ parent

Accompagnés par Dominique, infirmière puéricultrice bénévole formée en massage bébé, partagez un moment de tendresse et d'éveil avec votre bébé, et échangez avec les autres parents.



Date des cycles sur : www.lemikado.org

ADHÉSION OBLIGATOIRE

Tarif : 4€ le cycle.



LES ACTIVITÉS DE LOISIRS

30 séances à l'année

Multi sites

Dès 2 ans

Au Mikado votre enfant peut s'éveiller à la danse, à la musique, ou à la gym tout au long de l'année (plus d'infos p. 36-38).



ADHÉSION OBLIGATOIRE

Tarifs : en fonction des activités.

L'ACCUEIL DE LOISIRS

POUR LES ENFANTS DE 3 À 13 ANS

Chaque mercredi et pendant les vacances scolaires, l'équipe d'animation accueille vos enfants pour de nombreuses activités : jeux extérieurs, créations manuelles et artistiques, sorties découvertes... autour de thématiques variées. L'accueil de loisirs du Mikado est proposé en lien avec nos événements, et en transversalité avec nos équipes (cinéma, art contemporain...). Il a lieu à l'**École Vallin-Fier** (1 rue Lucie Aubrac).

NOUVEAU : l'accueil de loisirs, c'est maintenant aussi pour les enfants jusqu'à **13 ans** !

	LES MERCREDIS	TARIFS ANNÉCIENS (en fonction de votre quotient familial)
JOURNÉE AVEC REPAS	Arrivée entre 7h30 et 9h et départ entre 17h et 18h30	12€ à 18,78€ (moins aide Ville) + prix du repas
MATINÉE AVEC REPAS	Arrivée entre 7h30 et 9h et départ à 13h30	5,21€ à 11,77€ (moins aide Ville) + prix du repas
APRÈS-MIDI SANS REPAS	Arrivée à 13h30 et départ entre 17h et 18h30	4,17€ à 11,28€ (moins aide Ville)
	LES VACANCES	TARIFS ANNÉCIENS (en fonction de votre quotient familial)
JOURNÉE AVEC REPAS	Arrivée entre 7h30 et 9h et départ entre 17h et 18h30	12€ à 18,78€* (moins aide Ville) + prix du repas



INFOS PRATIQUES

Adresse : École Vallin-Fier, 1 rue Lucie Aubrac

ADHÉSION OBLIGATOIRE

L'inscription est possible tout au long de la saison, aux accueils du Mikado Site Teppes et Site Novel.

C'est nouveau : inscrivez-vous en ligne sur www.lemikado.org

Les documents à fournir :

- Attestation de quotient familial CAF
- Carnet de santé de l'enfant (les vaccins doivent être à jour)
- Facture de la mairie indiquant votre tarif repas

* Bons CAF déductibles

JEUNESSE

Au Mikado les jeunes de 12 à 17 ans, accompagnés par notre équipe d'animateurs, peuvent devenir acteurs de leurs loisirs et de leurs projets !

TU VEUX DONNER VIE À TES PROJETS ?

Tu as une idée ? Une envie ?

Nos animateurs t'accompagnent pour te permettre de les réaliser (recherche d'autofinancement, soutien à l'organisation...).

TU VEUX T'IMPLIQUER DANS DES ACTIONS PRÈS DE CHEZ TOI ?

Au Mikado, le secteur jeunes participe à l'élaboration d'événements et d'animations autour de projets culturels, sportifs, citoyens, environnementaux (journée éco-citoyenne, Mikado Plage, Carnaval...).

INFOS PRATIQUES

ADHÉSION OBLIGATOIRE Adhésion : 10€ (enfant) ou 22€ (famille)
Accompagnement projet gratuit

Tu peux nous contacter au **06 52 60 44 15**



MULTI SITES

TU VEUX DÉCOUVRIR DE NOUVELLES ACTIVITÉS ?

Les mercredis
14h-17h

Les samedis
10h-12h
et 14h-18h

Pendant les vacances scolaires, du lundi au vendredi,
9h-12h
et 14h-18h



On imagine ensemble un programme de sorties, de découvertes, d'activités sportives ou culturelles. Des stages (vidéo, boxe, danse hip-hop...) sont également organisés pendant les vacances.

Retrouve les rendez-vous sur www.lemikado.org

INFOS PRATIQUES

ADHÉSION OBLIGATOIRE Adhésion : 10€ (enfant) ou 22€ (famille)
Tarifs en fonction des activités.

Inscriptions aux activités : aux accueils du Mikado.

- Tes parents viennent prendre ton adhésion et remplir ta fiche sanitaire pour l'année scolaire. Pour les sorties nécessitant une autorisation parentale, ils doivent aussi se déplacer à l'un de nos accueils.
- Pour les autres activités, tu peux t'inscrire seul directement à l'un de nos accueils.

Plus d'infos au **04 50 57 56 55**



Dessin manga, danse hip-hop ou k-pop, théâtre, chorale pop, comédie musicale et beaucoup d'autres : découvre toutes les activités de loisirs à l'année dédiées aux ados p. 38-39

JEUNESSE



ATELIERS D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Afin de les aider à gagner en confiance, en autonomie et en efficacité, le Mikado accompagne les élèves du CP à la Terminale, à travers un programme d'ateliers pédagogiques (Le C.L.A.S.).

L'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (LE C.L.A.S.)



Les lundis, mardis, jeudis et vendredis
Entre 17h et 18h30

Site
Teppes

Les samedis
10h - 11h30

Le Bis

À travers des **ateliers pédagogiques thématiques** (autour du cinéma, de la cuisine, des arts plastiques...), nous proposons aux enfants d'apprendre en s'amusant, et de s'amuser en apprenant.

En lien avec son école et ses parents, l'élève doit s'engager à suivre au moins deux ateliers hebdomadaires, tout au long de l'année scolaire.

Des accompagnements personnalisés peuvent être mis en place, avec une possibilité d'un temps de travail autour des devoirs, sur chaque atelier.



Ce Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité (C.L.A.S.) est organisé en partenariat avec la CAF 74 et la Ville d'Annecy.



MULTI SITES

INFOS PRATIQUES

Début des ateliers après les vacances d'automne 2022.

Fiche de préinscription à retirer aux accueils du Mikado dès la rentrée de septembre. Un rendez-vous avec la coordinatrice du C.L.A.S. est organisé avant toute inscription.



Gratuit
Pour plus d'informations, contactez-nous au **04 50 57 56 55**.

ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Les lundis
9h - 12h

Le Bis

Les mardis
9h - 12h

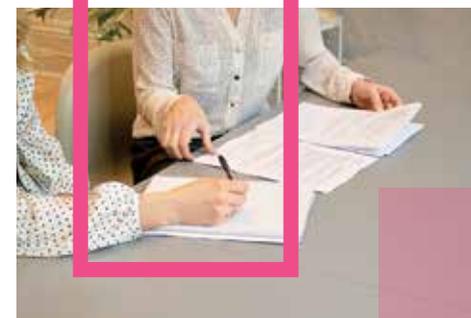
Site
Novel

NOUVEAU

Dans un cadre chaleureux, les professionnels du Mikado vous accueillent et vous écoutent afin de vous accompagner et de vous informer autour de vos démarches.

Ce que nous pouvons faire :

- Vous aider à constituer des **dossiers administratifs**.
- Vous guider dans les **documents à rassembler**.
- Vous aider à **remplir une demande** sur internet ou sur papier.
- Vous aider à **rédiger des courriers**, textes ou demandes écrites diverses.
- **Mettre à votre disposition un outil informatique connecté à Internet**, afin de réaliser des démarches (mise à jour d'un CV, rédaction d'une lettre...).
- **Appeler des organismes**, institutions, pour faciliter le dénouement d'une situation.
- Vous aider à **prendre un rendez-vous** par téléphone ou internet.
- Vous aider à **comprendre un courrier** reçu.



INFOS PRATIQUES

Gratuit
Ouvert à tous, sans rendez-vous
Plus d'informations : **04 50 57 56 55**

L'été, nous vous recevons sur rendez-vous, à prendre au **04 50 57 56 55**

Si nous ne pouvons pas vous aider directement, nous vous orienterons vers les structures compétentes.



MULTI SITES

Pour les adultes, les familles, les habitants, le Mikado est un espace de rencontres et de convivialité, mais aussi d'expression de vos envies, de réalisation de vos projets et de vos initiatives !

DES ESPACES D'ÉCOUTE ET D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagnement aux démarches administratives

Les lundis 9h-12h	Le Bis
Les mardis 9h-12h	Novel



Plus d'infos page 17.

Numérique solid@ire

Les vendredis 14h-16h	Le Bis
--------------------------	--------

Un espace d'échange autour de l'utilisation et de la prise en main de vos outils numériques (ordinateurs, tablettes, smartphones...). Il est animé en partenariat avec Unis-Cité.

ADHÉSION OBLIGATOIRE Gratuit, sur inscription (créneaux de 30 min).



DES TEMPS D'ÉCHANGE ET DE CONVIVIALITÉ

Marché de Novel

Les jeudis 8h-12h	Avenue de France
----------------------	---------------------

À bord du Centre Social mobile notre équipe vient à votre rencontre, pour vous écouter et vous informer.



Collectif d'habitant·e·s 1001 couleurs

Les jeudis 14h-16h	Site Teppes	HORS VACANCES SCOLAIRES
-----------------------	----------------	-------------------------------

Rejoignez ce collectif d'habitant·e·s du territoire afin de vivre ensemble des moments de découverte dans une ambiance conviviale. C'est ouvert à tous·tes !

Gratuit, sans inscription.

NOUVEAU : Collectif d'habitant·e·s de Novel

Les vendredis 8h30-10h30	Centre Social mobile	HORS VACANCES SCOLAIRES
-----------------------------	----------------------------	-------------------------------

Vous habitez le quartier de Novel ? Participez à la création d'un tout nouveau collectif, ouvert à tous·tes, qui donnera vie à vos envies !

Gratuit, sans inscription.

DES MOMENTS DE RENCONTRE ET D'ANIMATION SUR LE TERRITOIRE

Le Mikado Hors les murs

Les mercredis après-midi	HORS VACANCES SCOLAIRES
-----------------------------	-------------------------------

Du lundi au vendredi pendant les vacances scolaires

Au plus près de chez vous, à Novel, aux Teppes et à Vallin-Fier, l'équipe du Mikado et le Centre Social mobile s'installent pour partager un thé, un café et vous proposer un programme d'activités à imaginer ensemble !

Gratuit, sans inscription.

DES TEMPS FORTS À PARTAGER

Des animations festives et des événements

Tout au long de l'année

Bourses petite-enfance (octobre et mai), Soupes du Monde (novembre), Afrique en Fête, Le Mikado fête Noël (décembre), Cinémino (février), le Carnaval d'Annecy (mars), Petit Patapon (avril), Le Mikado fait son Show, la Fête de la Musique (juin), Fête de la Colline (juillet), Mikado Plage (tout l'été, plus d'infos p. 24-25).



Des sorties en famille

Tout au long de l'année

Découvrons notre région, et plus encore ! Visites culturelles, ludiques ou nature : des journées de découverte à vivre ensemble.

ADHÉSION OBLIGATOIRE Tarifs : en fonction des destinations, sur inscription à l'accueil.

Des conférences-débats

Tout au long de l'année

Pour échanger avec des professionnels, autour de problématiques actuelles et de thématiques liées à la petite enfance, à la parentalité...

ET POUR LES SENIORS

Les séances ciné-seniors

Un mardi
après-midi
par mois

Cinéma
Le Mikado



En partenariat avec la Ville d'Annecy, profitez de séances à tarif réduit, autour de films récents.

Tarif : 4,50€ la séance, pour les retraités annéciens, sur inscription auprès de la Ville.

Activités forme & bien-être

HORS
VACANCES
SCOLAIRES

• Équilibre seniors

Les lundis
9h-10h
et les jeudis
14h30-15h30

Site
Novel

Maintenez et développez votre mobilité articulaire, votre équilibre et votre tonus musculaire pour rester en forme. Un cours spécifiquement conçu pour les seniors.

ADHÉSION
OBLIGATOIRE

Tarifs et infos page 40

• Yoga seniors

Les jeudis
9h-10h

Site
Novel

Une pratique du yoga spécifiquement adaptée aux seniors : exercices de respiration profonde et consciente, mouvements doux et simples pour renforcer l'harmonie du corps et de l'esprit en favorisant le mouvement et un meilleur équilibre.

ADHÉSION
OBLIGATOIRE

Tarifs et infos page 40



Vous souhaitez plus d'informations ?

Contactez notre référente familles :
reffamille@lemikado.org ou 06 17 06 88 40



LA MJC CENTRE SOCIAL MOBILE

Grâce à ce camion équipé, véritable site mobile, le Mikado peut rayonner sur tout le territoire, au plus près de chez vous !

Nos équipes sont présentes sur le terrain pour développer des actions : repas partagés, animations, ateliers, expositions, projections, aide aux démarches administratives, information...

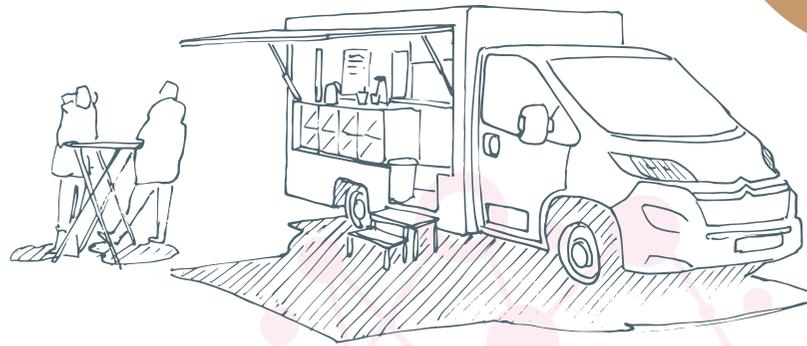
Nous venons à votre rencontre tout au long de l'année !

SUR LE
TERRITOIRE

LE MIKADO HORS LES MURS

Tous les mercredis après-midi, et du lundi au vendredi pendant les vacances scolaires, la MJC Centre Social mobile s'installe à Novel, aux Teppes et à Vallin-Fier. On partage un thé, un café, et on imagine ensemble notre programme d'activités.

AUTOUR D' ACTIONS D'AUTOFINANCEMENT DU SECTEUR JEUNES



ACTION CULTURELLE : PROJECTIONS DE COURTS MÉTRAGES, ATELIERS CRÉATIFS, RENCONTRE AVEC DES ARTISTES...



METTRE EN RELATION, ACCOMPAGNER LES INITIATIVES

SUR TOUS LES ÉVÉNEMENTS FORTS DU MIKADO



TOUS LES JEUDIS SUR LE MARCHÉ DE NOVEL



POUR PARTAGER UN CAFÉ, OU JOUER ENSEMBLE...



ANIMATION ET PRÉVENTION AUX PIEDS DES IMMEUBLES



DEVANT LES ÉCOLES TOUT AU LONG DE L'ANNÉE SCOLAIRE

PASSEZ L'ÉTÉ AVEC MIKADO PLAGE !

Notre équipe vous donne rendez-vous tout l'été, à Novel, aux Teppes et à Vallin-Fier, pour la 4^e édition de Mikado Plage.

Pendant cet événement estival, elle vous invite à créer, à jouer, à découvrir et à bouger à l'occasion d'ateliers créatifs et d'animations ludiques, sportives ou culturelles.

Profitez aussi des planchas en libre-service, d'une animation musicale ou d'une projection ciné plein air, dès la tombée de la nuit.

Le programme est à retrouver sur www.lemikado.org

Ces animations sont **gratuites** et **ouvertes à tous** !

MIKADO Plage

PLEIN
AIR



LA CULTURE À PORTÉE DE TOUS

Au Mikado, la culture est à la portée de tous :

les jeunes, les adultes, les familles et leurs enfants, les seniors, les habitants de Novel, Teppes, Vallin-Fier, mais aussi d'Annecy, du département et de la région ! **Toutes les pratiques et tous les publics peuvent trouver leur place** : du novice à l'expert, de l'amateur au professionnel.

Soyez curieux ! Nous vous invitons à exprimer votre personnalité, vos émotions, à développer vos connaissances, mais aussi à devenir acteur de vos projets culturels ! Nous soutenons et encourageons la création et les talents de tous, pour **créer et renforcer le lien social et permettre à chacun de s'émanciper.**

Pour cela, nos espaces dédiés vous accueillent :

- **L'Espace d'art contemporain Le Mikado** (Site Teppes),
- **Le Cinéma Le Mikado** (Site Novel),
- **Le Tiers-lieu** (Site Teppes), un espace de convivialité et un lieu ressource pour consulter la presse artistique,
- **Le Duplex**, espace d'exposition (Site Novel),
- **Le Kube**, salle de spectacle (Site Novel),
- **L'Amphithéâtre**, salle de spectacle (Site Teppes),
- **Le Centre Social mobile**, présent sur tout le territoire.

L'ÉDUCATION À L'IMAGE ET AUX ARTS PLASTIQUES

L'Espace d'art contemporain Le Mikado accueille les scolaires, de la maternelle au collège pour des visites, médiations et ateliers. Ce dispositif est proposé dans le cadre des Parcours d'Éducation Artistique et Culturelle (P.E.A.C.), coordonnés par la Ville d'Annecy, et des Chemins de la Culture, financés par le Conseil départemental de Haute-Savoie.

Le Cinéma Le Mikado accueille plus de 10 000 élèves par an. Son équipe réalise un travail d'éducation à l'image reconnu, avec notamment les dispositifs « École et Cinéma », « Collège et Cinéma », « Passeurs d'Images » ou encore les PEAC.



Et dès cet automne,
sur le toit du Mikado
Site Teppes, une
surprise de taille
vous attend...



LA CULTURE VOUS ANIME ? DEVENEZ BÉNÉVOLES !

L'art contemporain, le cinéma, la culture vous font vibrer ? Vous souhaitez partager vos idées et avez envie de vous mobiliser ?

Rejoignez nos collectifs de bénévoles. Accompagnés par nos équipes de professionnel-le-s, vous pourrez, ponctuellement, ou de manière plus pérenne (en fonction de vos disponibilités) prendre part à l'organisation d'événements, participer à l'accueil des publics, donner votre avis sur la programmation...

Vous êtes intéressé-e-s ? Contactez-nous au 04 50 57 56 55, ou venez nous rencontrer sur place !



UN PARTENARIAT AVEC BONLIEU SCÈNE NATIONALE

Pour vous proposer encore plus de culture au plus près de chez vous, le Mikado continue son partenariat avec Bonlieu Scène nationale. Des projets communs viennent ponctuer la saison :

- Nous vous accompagnons à des représentations de spectacles sélectionnés pour vous (dont certains à tarif réduit).
- Nous accueillons, sur les scènes du Mikado, des spectacles BSN.
- L'Espace d'art contemporain Le Mikado s'associe au programme du festival Annecy Paysage, mis en œuvre par BSN.

 **BONLIEU**
SCÈNE NATIONALE
ANNECY

LE CINÉMA LE MIKADO

SITE
NOVEL

Dans notre salle, classée Art & Essai, vivez une expérience cinéma privilégiée :

programmation hors des sentiers battus, films en version originale, avant-premières, classiques à redécouvrir, rencontres thématiques... Et tous les grands festivals annéciens : Festival International du Film d'Animation, Annecy Cinéma Italien, Ciné & Archi, Images Hispano-Américaines, Mois du Film Européen...

Mais aussi des séances dédiées aux enfants, les mercredis, les samedis, pendant les vacances et lors des festivals Cinémimo et Petit Patapon !

LE PROGRAMME :

www.lemikado.org et Newsletter ciné hebdo

  CinemaLeMikado

 ALLOCINÉ

Achetez vos places en ligne, scannez le QR code :



Contactez l'équipe :

rscinema@lemikado.org

04 50 57 56 55

   Salle équipée d'un système d'audiodescription Fidélio



CINÉMIMO

Prochaine édition du 29 janvier au 5 mars 2023

Le festival cinéma jeune public vous fait vibrer chaque année à travers une trentaine de films, des rencontres, des expos, des spectacles, des ciné-goûters...

www.festivalcinemimo.org

Cinémimo est organisé en partenariat avec le CDPC, l'Auditorium Seynod et le Parnal.



LE CINÉ PLEIN-AIR

Tout l'été à Annecy

L'équipe du Cinéma vous propose chaque été des séances plein air gratuites, pour toute la famille (dont plusieurs sur Novel, Teppes et Vallin-Fier).

 passeurs d'images

TARIFS

- 6,50€
- Adhérents Mikado : 6€
- - 18 ans et demandeurs d'emploi : 4,50€
- Abo. 10 entrées adultes* : 50€
- Abo. 10 entrées jeunes (-18 ans)* : 38€
- Scolaires, ALSH : 3,80€

Achetez vos places en ligne sur : www.lemikado.org

ESPACE D'ART CONTEMPORAIN LE MIKADO

SITE
TEPPES

C'est un espace ouvert à tous-tes, pour s'émerveiller, s'évader et se familiariser avec la création contemporaine, à travers **un cycle annuel de 4 expositions, des actions hors les murs, des expositions thématiques...**

Lors de **visites commentées** et de **médiations ludiques**, notre équipe vous révèle ce qui se joue derrière les œuvres.

Elle vous invite aussi à découvrir l'art contemporain hors les murs, lors d'**événements festifs, d'ateliers et d'animations** en lien avec tous les publics du Mikado : accueil de loisirs, petite-enfance, jeunesse, famille-habitants...

Au printemps, à l'occasion d'une **résidence d'artiste**, un **projet participatif** est proposé sur le territoire. Et l'été, retrouvez des **œuvres** produites par le Mikado **dans le cadre du festival Annecy Paysages**.

  EACLeMikado

 Membre
du réseau PAM
Les arts visuels
en pratique

HORAIRES

Entrée libre en période d'exposition,
du lundi au samedi : 10h-12h et 14h-17h30
et du vendredi au samedi 10h-18h

Visites commentées :

Tous les samedis à 10h30

Programme des expositions :

www.lemikado.org

Contactez l'équipe de l'Espace d'art contemporain :

rsarteppes@lemikado.org
04 50 57 56 55



Pour rejoindre
notre équipe en
tant que bénévole,
rendez-vous p. 27
pour plus d'infos !

ET AUSSI : DES ATELIERS, DES MINI-STAGES...

Les ateliers adultes

1 samedi par mois 9h30-12h, Site Teppes

À travers l'expérimentation et le partage, découvrez la pratique artistique qui vous convient le mieux. Matériel fourni et accompagnement proposé sur place.

Tarif annuel (10 séances) :  135€  162€

ADHÉSION
OBLIGATOIRE

Les mini-stages enfants & ados

**3 demi journées chaque vacances scolaires
13h30-16h30, Site Teppes**

On profite des vacances pour découvrir l'art sous toutes ses formes !

Tarif :  47€  56€

ADHÉSION
OBLIGATOIRE



Les ateliers enfants 7-11 ans

Le mercredi après-midi 14h-16h, Site Teppes

On crée et on expérimente de nouveaux moyens d'expression en découvrant une œuvre ou un artiste à chaque séance.

Tarif : 30 séances  225€  270€

ADHÉSION
OBLIGATOIRE

 TARIF ANNÉCIENS  TARIF EXTÉRIEURS

LES EXPOS DU DUPLEX

SITE
NOVEL



Au cœur du Site Novel, cet espace sur deux étages accueille une programmation d'expositions en lien avec tous nos secteurs d'activités (cinéma, art contemporain, événements de la saison...).

C'est aussi un espace ouvert aux initiatives des habitants : artistes amateurs, n'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez exposer !

Le Duplex est un lieu de vie, de rencontre et d'échange, où l'art est accessible à tous et permet de créer du lien.

Programme des expositions sur www.lemikado.org



LE SPECTACLE VIVANT

MULTI
SITES

LES MATCHS ET SPECTACLES DE THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Une fois par mois, l'impro est à l'honneur sur la scène du Site Novel ! L'équipe du Mikado, les Nimprotekoa, défie des équipes de la France entière. Débutants ou confirmés, ils vous font partager des moments uniques, venez les soutenir !

Plus d'infos sur www.lemikado.org et sur [f Nimprotekoas](https://www.facebook.com/Nimprotekoas)

LE SOUTIEN À LA CRÉATION

Les espaces du Mikado offrent à certains projets les conditions idéales de recherche et de création, au service des artistes émergents, amateurs ou professionnels, et nous permettent de les accueillir en résidence.

Le Mikado soutient, valorise et accompagne la jeune création et propose au public, **tout au long de la saison, de nombreux rendez-vous : musique, vidéo, danse, théâtre, conférences, débats...**

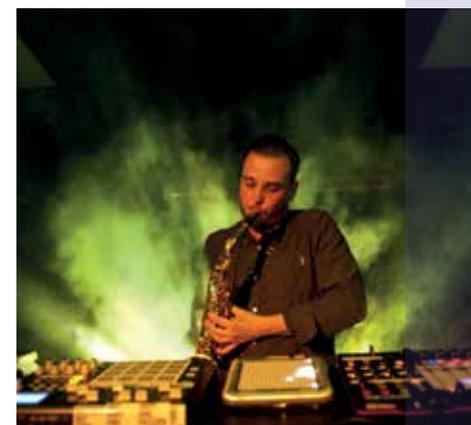
Plus d'infos sur www.lemikado.org

LES SPECTACLES JEUNE PUBLIC

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, découvrez avec vos enfants notre programmation de concerts, contes, pièces de théâtre, spectacles de marionnettes ou encore ciné-concerts ! Un programme spécial est également concocté à l'occasion des festivals Cinémino et Petit Patapon.

Plus d'infos sur :

www.lemikado.org
www.festivalcinemino.org
www.petitpatapon.net



GUIDE PRATIQUE DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

COTISATION D'ACTIVITÉS

Pour pratiquer une activité, vous devez régler votre adhésion annuelle au Mikado et une cotisation forfaitaire, valable pour la saison en cours.

Tarifs adhésion 2022-2023 :

- Jeune (-18 ans) : 10€
- Adulte (+ 18 ans) : 14€
- Senior (retraités de plus de 60 ans) : 12€
- Famille (au moins 1 adulte et 1 enfant, se munir du livret de famille) : 22€

La carte d'adhésion est valable du 01/07/22 au 31/08/23.

TARIFS

Deux tarifs selon votre commune d'habitation :



Communes déléguées d'Annecy, Annecy-Le-Vieux, Cran-Gevrier, Meythet, Pringy et Seynod.



Toutes les autres communes.

RÉDUCTIONS COURS COLLECTIFS POUR LES ANNÉCIENS

- Les personnes seules avec un revenu imposable inférieur à 15 000€ et les familles avec un revenu imposable inférieur à 25 000€ bénéficient d'une réduction de 15% pour une activité et par personne. Pour bénéficier de cette réduction, merci de vous munir lors de votre inscription de votre avis d'imposition 2022 sur les revenus 2021.
- 10% de réduction sur la seconde activité (réduction appliquée sur l'activité la moins chère, non cumulable avec une autre réduction).

- Pour les jeunes annéciens de 11 à 16 ans, sur présentation du Pass'Jeune Annecy : réduction de 15% sur certaines activités et stages (non cumulable avec une autre réduction).

RÈGLEMENT

Moyens de paiement acceptés : espèces, chèque, CB, chèques loisirs, chèques vacances, coupons sport ANCV. Possibilité de fractionner votre paiement (nous contacter).

ESSAI D'UNE ACTIVITÉ COLLECTIVE

Vous pouvez participer à un cours d'essai (gratuit) dans la limite des places disponibles (sauf cours individuels).

LIEUX DES ACTIVITÉS

Nos activités sont proposées sur plusieurs sites (Site Novel et Site Teppes). Le Mikado se réserve la possibilité de déplacer définitivement une activité de loisirs d'un site à l'autre en fonction des besoins.

CERTIFICAT MÉDICAL

La pratique d'une activité pourra vous être refusée en cas de non présentation du certificat médical lorsqu'il pourrait vous être demandé.

REMBOURSEMENT

Les cotisations correspondent à un engagement de l'adhérent à participer à une activité durant toute la saison. **Il ne sera procédé à aucun remboursement en cas de désistement de l'adhérent.** L'adhésion au Mikado n'est pas remboursable.

ANNULATION

Le Mikado se réserve le droit d'annuler une activité n'ayant pas un nombre d'inscrits suffisant, elle remboursera alors au prorata des séances effectuées.

ASSURANCE

Le Mikado assure l'ensemble de ses adhérents lors de leurs activités au sein de la structure. Le Mikado décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol. Nous vous conseillons par conséquent de ne pas laisser d'objets de valeur dans les vestiaires.

INFORMATION AUX PARENTS

Nous vous demandons d'accompagner et de venir chercher vos enfants à l'heure. Ils doivent vous attendre dans les locaux du Mikado.

QUAND S'INSCRIRE ?

Aux accueils des Sites Novel et Teppes :

- Réinscription des anciens inscrits : **du 13 juin au 2 juillet 2022.**
- Inscriptions (pour tous) : **à partir du 4 juillet 2022 et tout l'été.**

Nos accueils :

SITE NOVEL

2 place Annapurna
Du lundi au vendredi
(fermeture du 11 au 31 juillet 2022)

SITE TEPPES

Place des Rhododendrons
Du lundi au samedi
(fermeture du 1er au 29 août 2022 inclus)

Horaires à consulter sur www.lemikado.org

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Démarrage des activités : lundi 12 septembre 2022.

Les activités de loisirs régulières se déroulent sur 30 séances annuelles.

Elles n'ont pas lieu aux dates suivantes :

- Du 24 octobre au 6 novembre 2022
- Vendredi 11 novembre 2022
- Du 19 décembre 2022 au 2 janvier 2023 inclus
- Du 6 au 19 février 2023
- Du 10 au 23 avril 2023
- Lundi 1er et lundi 8 mai 2023
- Jeudi 18, vendredi 19 et samedi 20 mai 2023
- Lundi 29 mai 2023

FIN DES ACTIVITÉS

Entre la fin du mois de mai et la mi-juin, selon les activités.

NOUVEAU
À partir du 4 juillet 2022, inscrivez-vous en ligne sur www.lemikado.org

LÉGENDES PICTOS



Activité avec adhésion obligatoire



Art contemporain



Hors vacances scolaires



Cinéma



Activité enfant-parent



Nouveauté

LES ACTIVITÉS DE LOISIRS ENFANTS

ADHÉSION OBLIGATOIRE

N = Novel / T = Teppes

TARIF ANNÉCIENS

TARIF EXTÉRIEURS

FORME ENFANTS	NIVEAU	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🎟️	🎟️
Baby-fit Gym & jeux		3/4 ans	Mar.	17h15-18h	P. Fabbro	N	Jarniat	118€	134€
Zumba Kids & Gym		6/8 ans	Ven.	17h30-18h30	P. Fabbro	N	Jarniat	163€	178€
Arts du cirque	Débutant	3/4 ans	Mer.	15h-15h45	École du Cirque du Parmelan	T	Motricité	157€	191€
		5/7 ans	Mer.	16h-17h	École du Cirque du Parmelan	T	Motricité	210€	255€

NEW

NEW

DANSE ENFANTS	NIVEAU	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🎟️	🎟️
Éveil et initiation à la danse	Éveil	4 ans	Mer.	16h30-17h15	A. Boisard	N	Duncan	131€	146€
		4/6 ans	Mar.	17h-18h	S. Donnet	N	Duncan	172€	187€
	Initiation 1	5 ans	Mer.	17h15-18h	A. Boisard	N	Duncan	131€	146€
	Initiation 2	6 ans	Mer.	18h-18h45	A. Boisard	N	Duncan	131€	146€
Danse en duo (enfant-parent ou fratrie)		3/6 ans	Sam.	9h30-10h30	M. Hoet	T	Danse	192€	207€
		7/10 ans	Sam.	10h30-11h30	M. Hoet	T	Danse	192€	207€
Hip-Hop	Tous niveaux	6/11 ans	Mer.	17h-18h	C. Konaté	T	Danse	163€	178€
Danse contemporaine	Tous niveaux	7/11 ans	Jeu.	17h-18h	S. Donnet	N	Duncan	163€	178€
Danse classique	Débutant 1	Dès 7 ans	Mer.	15h30-16h30	A. Boisard	N	Duncan	163€	178€
	Débutant 2 et 3	Dès 8 ans	Mer.	13h15-14h15	A. Boisard	N	Duncan	163€	178€
Modern'jazz	Débutant & Inter.	8/12 ans	Ven.	17h-18h	T. Delon	N	Duncan	163€	178€
K-pop	Débutant	10/13 ans	Jeu.	18h-19h	M. Hoet	T	Danse	163€	178€

ADHÉSION OBLIGATOIRE

N = Novel / T = Teppes

TARIF ANNÉCIENS

TARIF EXTÉRIEURS

THÉÂTRE ENFANTS	NIVEAU	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🎟️	🎟️
Atelier théâtre		6/8 ans	Mer.	10h-11h30	F. Coupy-Morel	N	Le Kube	153€	169€
		9/12 ans	Lun.	18h-19h30		N	Le Kube	153€	169€
Comédie Musicale (création spectacle)	Tous niveaux		Sam.	14h-15h	M. Hoet	T	Danse	163€	178€

NEW

MUSIQUE ENFANTS COLLECTIF	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🎟️	🎟️
Éveil musical	3/4 ans	Mer.	En matinée, cours de 45 min (horaire précisé en septembre)	T. Regnier	N	Bill Evans	123€	138€
	4/5 ans	Mer.	En matinée, cours de 45 min (horaire précisé en septembre)		N		123€	138€
	4/5 ans	Mer.	16h-16h45		N		123€	138€

MUSIQUE ENFANTS INDIVIDUEL	NIVEAU	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🎟️	🎟️
Parcours découverte instrument (cours à 2 de 30 min)	Débutant	6/8 ans	Mer.	16h45-19h15	T. Regnier	N	Evans	280€	315€
Guitare (cours 30 min)	Tous niveaux	Dès 7 ans	Mar.	15h-20h	D. Crochowski	N	Santana	369€	644€
			Ven.	15h-20h	D. Crochowski	N	Santana	369€	644€

NEW

LANGUE ENFANTS	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🎟️	🎟️
Arabe (atelier découverte)	3/5 ans	Mer.	9h30-10h30	A. Bouras	T	La Room	330€	370€
Arabe (débutant)	6/11 ans	Lun.	17h-18h	A. Bouras	T	Réunion	164€	179€
Arabe (niveau I)	6/11 ans	Sam.	10h30-11h30	A. Bouras	T	Polyvalente	164€	179€

NEW

ARTS PLASTIQUES	NIVEAU	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🎟️	🎟️
Atelier de création	Tous niveaux	7/11 ans	Mer.	14h-16h	Équipe art contemporain	T	Atelier	225€	270€

NEW

LES ACTIVITÉS DE LOISIRS ADOS

ADHÉSION OBLIGATOIRE

N = Novel / T = Teppes

TARIF ANNÉCIENS

TARIF EXTÉRIEURS

FORME & BIEN-ÊTRE ADOS	NIVEAU	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Yoga	Tous niveaux	Dès 15 ans	Mar.	18h15-19h30	A. Choppy	N	Freud	225€	240€
			Mar.	19h30-20h45		N	Freud	225€	240€
Body Sculpt	Niveau 1	Dès 16 ans	Mar.	18h-19h	P. Fabbro	N	Jarniat	167€	182€
	Niveau 2		Mar.	19h-20h		N	Jarniat	167€	182€
Pilates	Débutant		Jeu.	12h15-13h15		T	Danse	167€	182€
	Intermédiaire		Ven.	19h30-20h30		N	Jarniat	167€	182€
Pilates Bien-être		Ven.	9h30-10h30	N	Freud	167€	182€		
Cocktail Bien-Être		Ven.	18h30-19h30	N	Jarniat	167€	182€		

DANSE ADOS	NIVEAU	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Danse Classique	Débutant 1	7 ans et +	Mer.	15h30-16h30	A. Boisard	N	Duncan	163€	178€
	Débutant 2 et 3	8 ans et +	Mer.	13h15-14h15		N	Duncan	163€	178€
	Intermédiaire	10 ans et +	Mer.	14h15-15h30	A. Boisard	N	Duncan	204€	222€
K-pop	Débutant	10/13 ans	Jeu.	18h-19h	M. Hoet	T	Danse	163€	178€
	Niveau 2	Dès 14 ans	Jeu.	19h-20h		T	Danse	163€	178€
Danse Contemporaine	Tous niveaux	11/16 ans	Mar.	18h-19h15	S. Donnet	N	Duncan	172€	187€
			Jeu.	19h-20h15		N	Duncan	172€	187€
Hip-Hop		12/17 ans	Mer.	18h-19h	C. Konaté	T	Danse	163€	178€
Modern Jazz	Débutant et Inter.	13/17 ans	Ven.	18h-19h	T. Delon	N	Duncan	163€	178€

N = Novel / T = Teppes

TARIF ANNÉCIENS

TARIF EXTÉRIEURS

ADHÉSION OBLIGATOIRE

THÉÂTRE ADOS	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Atelier théâtre	9/12 ans	Lun.	18h-19h30	F. Coupy-Morel	N	Le Kube	153€	169€
Atelier théâtre	Dès 13 ans	Mar.	18h15-19h45					

THÉÂTRE + MUSIQUE	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Comédie musicale Création spectacle	Tous	Sam.	14h-15h	M. Hoet	T	Danse	163€	178€

NEW

MUSIQUE ADOS COLLECTIF	NIVEAU	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Chorale Pop	Tous niveaux	Dès 15 ans	Lun.	19h30-21h	S. Le Postollec	N	Bill Evans	192€	207€
Guitare (cours 30 min.)	Tous niveaux	Dès 7 ans	Mar.	15h-20h	D. Grochowski	N	Santana	369€	644€
			Ven.	15h-20h	D. Grochowski	N	Santana	369€	644€

ARTS PLASTIQUES ADOS	NIVEAU	ÂGE	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Dessin Manga	Tous niveaux	12/17 ans	Mer.	18h-19h30	T. Roussel	T	Réunion	240€	255€

LES ACTIVITÉS DE LOISIRS ADULTES

ADHÉSION OBLIGATOIRE

N = Novel / T = Teppes

TARIF ANNÉCIENS

TARIF EXTÉRIEURS

FORME & BIEN-ÊTRE ADULTES	NIVEAU	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Afro Step	Tous niveaux	Mar.	19h20-20h20	Y. Traore	N	Duncan	167€	182€
Barre à terre	Tous niveaux	Lun.	20h30-21h15	A. Boisard	N	Duncan	141€	156€
		Ven.	12h30-13h30	T. Delon	N	Duncan	172€	187€
Body Sculpt	Niveau 1	Mar.	18h-19h	P. Fabbro	N	Jarniat	167€	182€
	Niveau 2	Mar.	19h-20h	P. Fabbro	N	Jarniat	167€	182€
	Tous niveaux	Mar.	12h20-13h20	N. Obozian	N	Jarniat	167€	182€
Chants de mantras	Tous niveaux	Jeu.	11h15-12h15	S. Roche	N	Freud	183€	198€ NEW
Cocktail Bien-être		Ven.	18h30-19h30	P. Fabbro	N	Jarniat	167€	182€
Équilibre Seniors	Tous niveaux	Jeu.	14h30-15h30	A. Pernelle	N	Jarniat	167€	182€
		Lun.	9h-10h	A. Pernelle	N	Jarniat	167€	182€
Cym douce	Tous niveaux	Ven.	9h30-10h30	L. Ménard	N	Jarniat	167€	182€
		Mar.	9h15-10h30	V. Veyssset	N	Duncan	194€	209€
Pilates	Débutant	Lun.	19h05-20h05	L. Menard	T	Motricité	167€	182€
		Mer.	9h-10h	L. Menard	N	Jarniat	167€	182€
		Jeu.	12h15-13h15	P. Fabbro	T	Danse	167€	182€
	Intermédiaire	Ven.	12h30-13h30	L. Menard	N	Jarniat	167€	182€
		Mer.	10h05-11h05	L. Menard	N	Jarniat	167€	182€
		Lun.	18h-19h	L. Menard	T	Motricité	167€	182€
		Mer.	12h15-13h15	L. Menard	N	Jarniat	167€	182€
Ven.	19h30-20h30	P. Fabbro	N	Jarniat	167€	182€		
Pilates Bien-être		Ven.	9h30-10h30	P. Fabbro	N	Freud	167€	182€
Qi Gong	Tous niveaux	Jeu.	9h15-10h30	J.L. Rival	N	Duncan	225€	240€
		Jeu.	10h45-11h45		N	Duncan	183€	198€
Stretching	Tous niveaux	Ven.	10h35-11h35	L. Menard	N	Jarniat	167€	182€
		Jeu.	9h15-10h30	V. Veyssset	N	Jarniat	194€	209€
Mer.	18h-19h15	N	Duncan		194€	209€		
Tai Chi Chuan	Débutant	Mer.	10h-11h	D. Dourilin	N	Duncan	183€	198€
	Avancé 1	Mer.	9h-10h		N	Duncan	183€	198€
Yoga	Tous niveaux	Mar.	18h15-19h30	A. Choppy	N	Freud	225€	240€
		Mar.	19h30-20h45		N	Freud	225€	240€
Yoga & méditation		Mar.	12h15-13h		N	Freud	135€	160€
Yoga Seniors	Tous niveaux	Jeu.	9h-10h	S. Roche	N	Freud	183€	198€
Viniyoga	Débutant & inter.	Lun.	18h-19h	C. Bouclier	N	Jarniat	183€	198€
		Lun.	19h-20h		N	Jarniat	183€	198€
	Tous niveaux	Mer.	19h-20h		T	Motricité	183€	198€
		Ven.	9h-10h15		N	Duncan	183€	198€
Yoga Viniyasa dynamique	Tous niveaux	Jeu.	10h-11h	S. Roche	N	Freud	225€	240€

N = Novel / T = Teppes

TARIF ANNÉCIENS

TARIF EXTÉRIEURS

TARIF ANNÉCIENS - 26 ans

TARIF ANNÉCIENS + 26 ans

ADHÉSION OBLIGATOIRE

DANSE ADULTES	NIVEAU	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Danse Classique	Intermédiaire	Lun.	19h15-20h30	A. Boisard	N	Duncan	234€	249€
Danse Contemporaine	Tous niveaux	Jeu.	20h15-21h45	S. Donnet	N	Duncan	285€	300€
Danse Traditionnelle	Tous niveaux	Mar.	20h30-22h	G. Menachernoff	N	Jarniat	Adhésion uniquement	
Handi danse	Tous niveaux	Sam.	11h30-12h	M. Hoet	T	Danse	225€	245€ NEW
K-pop	Niveau 2	Jeu.	19h-20h	M. Hoet	T	Danse	163€	178€ NEW

THÉÂTRE ADULTES	NIVEAU	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Atelier théâtre	Débutant	Lun.	19h45-21h45	F. Coupy-Morel	N	Le Kube	256€	271€
	Initié	Mar.	20h-22h	F. Coupy-Morel	N	Le Kube	256€	271€
Théâtre d'impro.	1: Découverte & initiation	Mer.	20h30-22h30	Les Nimprotekoa	N	Kube & Jarniat	197€	212€
	2: Jeux & développement	Mer.	20h30-22h30				197€	212€
	3: Scène & approfondissement	Jeu.	20h30-22h30				197€	212€
Comédie musicale Création spectacle	Tous niveaux	Sam.	14h-15h	M. Hoet	T	Danse	163€	178€ NEW

MUSIQUE ADULTES COLLECTIF	NIVEAU	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Chorale Pop	Tous niveaux	Lun.	19h30-21h	S. Le Postollec	N	Bill Evans	192€	207€

MUSIQUE ADULTES INDIVIDUEL	NIVEAU	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷	🍷
Guitare (cours de 30 min)	Tous niveaux	Mar.	15h-20h	D. Grochowski	N	Santana	369€	602€	644€
		Ven.	15h-20h			N	Santana	369€	602€

LANGUES ADULTES	NIVEAU	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Arabe	Tous niveaux	Sam.	9h30-10h30	A. Bouras	T	Polyvalente	187€	202€

ARTS PLASTIQUES ADULTES	NIVEAU	📅	🕒	👤	📍	SALLE	🍷	🍷
Atelier de création (10 séances/an)	Tous niveaux	1 Sam. par mois	9h30-12h	Équipe Art Contemporain	T	Atelier	135€	162€ NEW
Dessin Manga	Tous niveaux	Sam.	10h-11h30	T. Roussel	T	Réunion	240€	255€ NEW

PLANNING HEBDO DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
LUNDI		Forme et Équilibre Seniors								Arabe Déb. 6-11 ans	Pilates Inter.	Pilates Déb.		Barre à Terre
											Yoga Viniyoga Déb. et inter.	Yoga Viniyoga Inter. et Avan.		
												Danse Classique Inter.		
											Atelier théâtre 9-12 ans		Chorale pop dès 15 ans	Atelier théâtre Déb.
MARDI		Cym Douce			Body Sculpt				Guitare individuel (cours de 30 min.) dès 7 ans					
				Yoga et Méditation						Baby Fit Cym & Jeux 3-4 ans			Afro Step	
										Éveil à la danse 4-6 ans	Body Sculpt Niv. 1 dès 16 ans	Body Sculpt Niv. 2 dès 16 ans		
											Yoga dès 15 ans			
MERCREDI		Pilates Déb.	Pilates Inter.											
		Tai Chi Chuan Avan. 1	Tai Chi Chuan Déb.											
			Atelier théâtre 6-8 ans											
		Éveil Musical 3-5 ans (à définir)												
JEUDI														
		Qi Gong		Chants de mantras										
		Stretching		Qi Gong	Pilates Déb. Dès 16 ans			Forme et Équilibre Seniors						
		Yoga Seniors	Yoga Viniyoga dynamique											
VENDREDI														
		Cym Douce												
		Pilates Bien-être dès 16 ans				Barre à terre								
		Yoga Viniyoga		Stretching		Pilates Déb.								
SAMEDI														
		Arabe			Handi danse									
		Danse en duo 3-6 ans et adultes	Danse en duo 7-10 ans et adultes											
			Arabe Niv. 1 6-11 ans				Comédie musicale pour tous							
	Création arts plastiques 1/mois													



ACTIVITE / STAGE / CYCLE	ÂGE / PUBLIC	HORAIRES	DATE	SITE N=Novel T=Teppes V-F=Vallin-Fler	SALLE	TARIF	PLUS D'INFOS
MiniKADO	0-3 ans + 1 à 2 adultes référents	Aux horaires d'ouverture de l'accueil Site Teppes	Du lundi au samedi	T	MiniKADO	Gratuit	p.10
Lieu d'Accueil Enfants-Parents : Le Patio	0-6 ans + parent	Les matins et/ou après-midi	Du lundi au samedi, hors vacances scolaires	T	Motricité	Gratuit	p.11
Les cycles d'apprentissage massage bébé	2 à 6 mois + parents	Horaires annoncés ultérieurement.	Cycles de 4 séances d'1h. Dates annoncées ultérieurement.	T		Le cycle (4 séances d'1h) : 4€	p.12
Ateliers parents-enfants vacances	0-6 ans + parent	Voir programmes spéciaux	Du lundi au samedi, pendant les vacances scolaires	T	Voir programme	En fonction de la programmation	p.12
Ateliers d'éveil et d'expérimentation	18 m.-3 ans + parent	16h-16h30	Les mercredis, hors vacances scolaires	T		La séance : 2€ (annéciens) 4€ (extérieurs)	p.11
	3-6 ans + parent	16h45-17h30	Les mercredis, hors vacances scolaires	T		La séance : 3€ (annéciens) 6€ (extérieurs)	p.11
Séances cinéma jeune public	Dès 2 ans	Voir programme cinéma	Les mercredis, les samedis et pendant les vacances scolaires	N	Cinéma Le Mikado	4,50€ pour les enfants	p.28-29
Spectacles jeune public	0-11 ans + parents	Matinée	Certains samedis	T/N	Amphithéâtre et Kube	En fonction de la programmation	p.33
Accueil de loisirs	3-13 ans	En fonction de la formule	Les mercredis, hors vacances scolaires	V-F		En fonction du quotient familial	p.13
		7h30-18h30	Du lundi au vendredi, pendant les vacances scolaires	V-F		En fonction du quotient familial	
Les mini-stages création artistique	6-18 ans	13h30-16h30	3 demi-journées pendant les vacances	T		47€ (adhérents) 56€ (extérieurs)	p.31
Ateliers d'accompagnement à la scolarité	Pour les élèves du CP à la Terminale	17h-18h30	Les lundis, mardis, jeudis et vendredis, hors vacances scolaires	T		Gratuit	p.16
		10h-11h30	Les samedis, hors vacances scolaires	Le Bis			
Stages loisirs (forme, bien-être, théâtre, danse...)	Tous publics		Pendant les vacances scolaires	Multi-sites		En fonction de la programmation	www.lemikado.org
Les activités et sorties du secteur jeunesse	12-17 ans	14h-17h	Les mercredis, hors vacances scolaires	Multi-sites		Gratuit ou participation aux frais selon les activités	p.14-15
		10h-12h et 14h-18h	Les samedis, hors vacances scolaires				
		9h-12h et 14h-18h, ou à la journée en fonction du programme	Du lundi au vendredi, pendant les vacances scolaires				
Les expositions	Tous publics	10h-12h et 14h-17h30	Du lundi au jeudi	T	EAC Le Mikado	Gratuit	p.30-31
		10h-18h	Du vendredi au samedi				
		Aux horaires d'ouverture du Site Novel	Du lundi au samedi	N	Le Duplex	Gratuit	p.32
Les matinales : visites commentées d'exposition	Tous publics	10h30-11h30	Les samedis, en période d'exposition	T	EAC Le Mikado	Gratuit	p.30-31
Les visites et médiations d'expositions	Tous publics	Entre midi et deux ou en soirée	À chaque exposition d'art contemporain (cf. programmes)	T	EAC Le Mikado	Gratuit	p.30-31
Les séances cinéma	Tous publics	cf. programme cinéma	Du lundi au samedi + certains dimanches	N	Cinéma Le Mikado	6,50€/6€ adhérents / 4,50€ jeunes et demandeurs d'emplois + formules abonnement 10 séances	p.28-29
Les séances-rencontres et ciné-débats	Tous publics	cf. programme cinéma	Tout au long de l'année	N	Cinéma Le Mikado	6,50€/6€ adhérents / 4,50€ jeunes et demandeurs d'emplois + formules abonnement 10 séances	www.lemikado.org
Les séances Cinécopains	Pour les habitants	19h30	Un samedi par mois	N	Cinéma Le Mikado	5€	www.lemikado.org
Accompagnement aux démarches administratives	Adultes	9h-12h	Les lundis	Le Bis		Gratuit	p.17
		9h-12h	Les mardis	N			
Numérique Solid@ire	Adultes	14h-16h	Les vendredis	Le Bis		Gratuit	p.18
Sur le marché	Adultes	8h-12h	Tous les jeudis de l'année	Av. de France	Centre Social mobile	Gratuit	p.22-23
Collectif d'Habitants 1001 Couleurs	Pour les habitants	14h-16h	Les jeudis	T		Gratuit	p.18
Collectif d'Habitants de Novel	Pour les habitants	8h30-10h30	Les vendredis	N	Centre Social mobile	Gratuit	p.18
Le Mikado Hors les murs	Pour les habitants	L'après-midi	Les mercredis hors vacances scolaires	N, T	Centre Social mobile	Gratuit	p.22-23
			Du lundi au vendredi pendant les vacances	V-F			
Le Café des Parents	Adultes	9h-10h	Les mardis hors vacances scolaires	T		Gratuit	p.11
Petit-Dej en Famille	En famille	9h-10h	Les mercredis hors vacances scolaires	T		Gratuit	p.11
Séances ciné seniors	Seniors	14h30 (cf. programme cinéma)	Un mardi par mois	N	Cinéma Le Mikado	4,50€ pour les seniors d'Annecy, sur inscription	p.21

LE MIKADO MJC Centre Social

✉ **2, Place Annapurna**
BP 818
74016 Annecy Cedex

04 50 57 56 55
accueil@lemikado.org
www.lemikado.org

Retrouvez-nous
aussi sur les
réseaux sociaux :



LeMikadoMJC

NOS SITES

LE MIKADO Site Teppes

Place des Rhododendrons
74000 Annecy

Bus : ligne **4** arrêts Plaine-Edelweiss et Anémones

LE MIKADO Site Novel

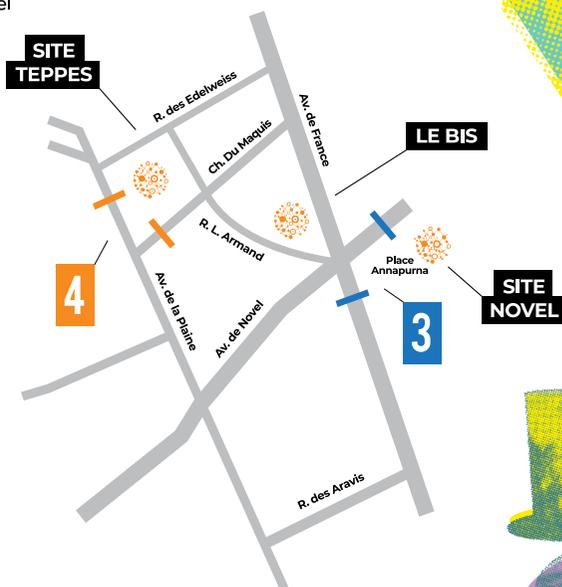
2 Place Annapurna
74000 Annecy

Bus : ligne **3** arrêts Annapurna et Novel

LE MIKADO Le Bis

2 bis rue Louis Armand
74000 Annecy

Bus : ligne **4** arrêt Anémones
ligne **3** arrêts Annapurna et Novel



Avec le soutien financier de :

ANNECY

