



26

SAISON

27

Infos pratiques

DATES DE REPRISE

Reprise de l'Escale (LAEP) : Mardi 1^{er} Septembre 2026

Reprise de l'Accueil de Loisirs, Secteur Jeune et Ludothèque :
Mercredi 2 septembre 2026

Activités Régulières : Lundi 14 Septembre 2026

POUR TOUTES VOS INSCRIPTIONS

- Un justificatif de domicile si habitant Commune Nouvelle d'Annecy.
- Votre dernier quotient familial CAF ou à défaut votre avis d'imposition 2026.

ADHÉSION AU FORUM DES ROMAINS

La carte est le symbole de votre adhésion aux valeurs de la MJC. Elle fait de vous un membre de l'association et vous permet de participer aux activités et aux prises de décision du Forum des Romains.

- ▶ 10€ pour les mineurs (de - 18 ans)
- ▶ 14€ pour les adultes
- ▶ 22€ pour les familles
- ▶ 43€ pour les collectivités.

A noter : L'adhésion à l'une des 7 autres MJC/Centre social est valable (sur présentation d'un justificatif).

Horaires d'inscriptions aux activités régulières

- Du 1 au 31 Juillet 2026 de 15h à 18h.

(5% de réduction seront appliqués pour toute réinscription, si inscrit durant saison 2025-26)

- Du 7 au 18 Septembre 2026 aux horaires habituels (voir en dernière page).

- A partir du 5 octobre et pour le reste de l'année aux horaires habituels (voir en dernière page).

- Du 21 septembre au 2 octobre 2026 : accueil élargi (2^{ème} période permettant d'inscrire les personnes ayant fait des essais la semaine précédente et avant le 2^{ème} cours).

- Lundi de 15h à 18h30
- Mardi de 15h à 20h15
- Mercredi de 14h à 18h30
- Jeudi de 16h à 20h15
- Vendredi de 16h à 18h

Edito	5
Le projet social 2024/2027	6
Bénévolat	7

Partenaires,	
Dispositif Chèque Loisirs Ville	42
Remerciements	43

Pages 8-14

Tous dans le même panier	9
NOUVEAU! Café du temps partagé	10
Thé dansant	11
Sorties neige et nature	12
NOUVEAU! Engagement citoyen	13-14

Pages 15-20

Baby gym, baby jeu	15
4 mains, 4 pieds...	15
NOUVEAU! Instants complicité	16-17
L'Escale	18-20
Les gestes de 1 ^{ers} secours bébé	20

Pages 21-23

La Ludothèque	
---------------	--

Pages 24-26

Le Local	24
Mangabreak	25
Le CLAS	26

Pages 27-29

3-10 ans	27
11-17 ans	29

Pages 30-41

Grille des tarifs	31
Danse	32-33
Musique	34-35
Théâtre et Langue	36
Arts créatifs	37-38
Bien-être	39
Forme	40-41

VIE LOCALE

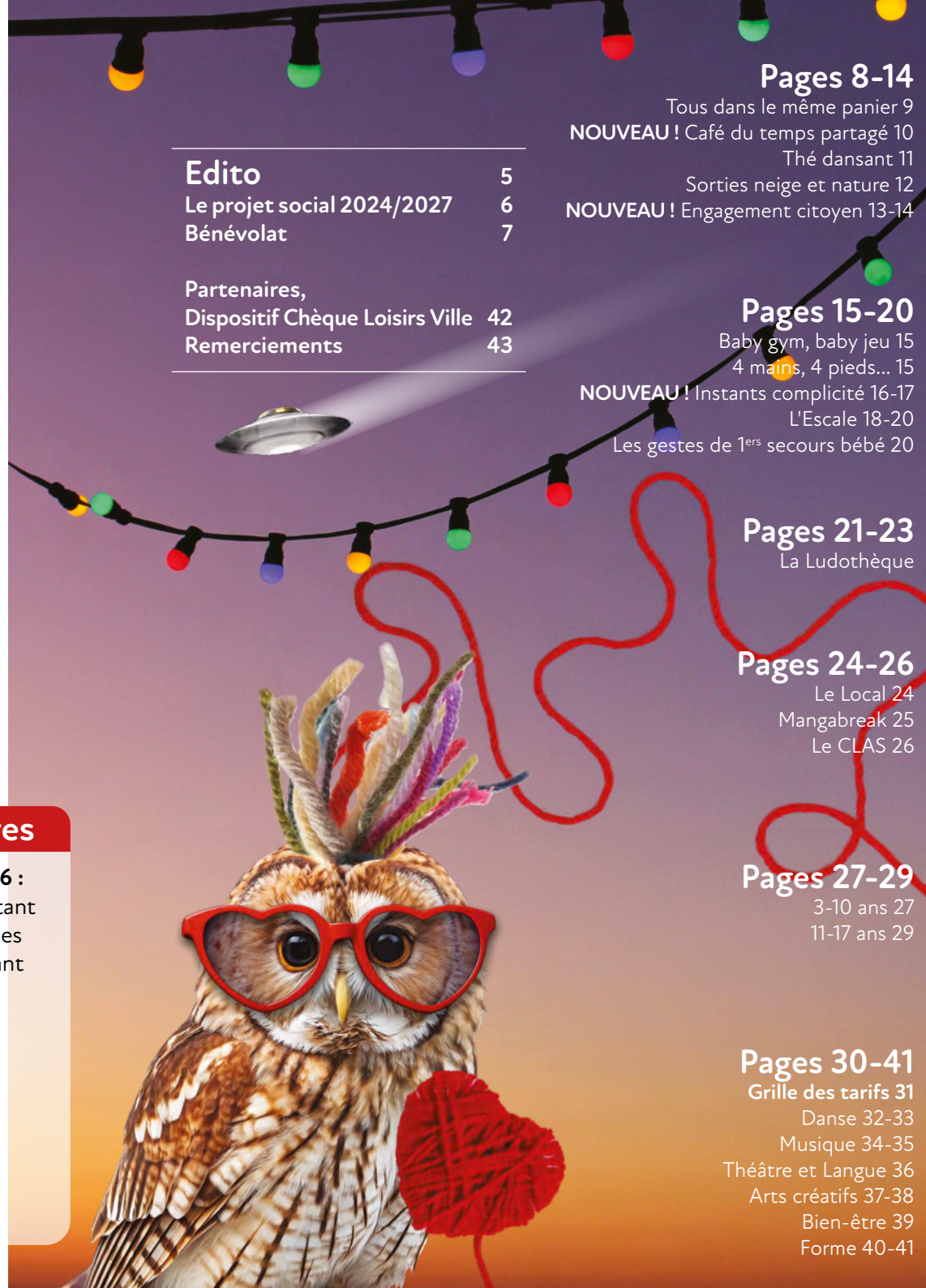
FAMILLE
ET PETITE ENFANCE

JEU

JEUNESSE

ACCUEILS
DE LOISIRS

LES ACTIVITÉS
RÉGULIÈRES





Edito

Bienvenue dans une maison inventée pour vous !

Comme chaque année, vous trouverez dans cette plaquette ce que nous inventons ensemble pour faire vivre le forum et contribuer à l'animation du quartier. Cette année à venir vous permettra des rencontres, voire des apprentissages, à travers une activité régulière, un moment à soi ou un besoin de débattre.

Comme les années précédentes, nous vous illustrons dans ces pages l'engagement des personnes (professionnels ou bénévoles) qui font vivre la maison. Sans leur investissement, notre maison et ses actions continueraient mais elles n'auraient pas la même portée.

Vous pouvez faire partie de ces personnes qui, selon leur moyen, veulent que les choses évoluent.

Alors, bienvenue chez vous !

Vincent et Monique, Co-présidents.



**UN PROFESSIONNEL
EST À VOTRE ÉCOUTE**
pour vous informer et vous
orienter dans vos démarches
administratives
de premier niveau.

Accueil sur rendez-vous au
07.68.39.43.88
ou
famille@mjcdesromains.org
Ouvert à tous
sans condition d'adhésion.



Le projet social

2024/2027

On connaît toujours la chanson (dernier rappel !)

C'est la dernière année d'un projet qui ne se lit pas seulement : il se vit, il se chante, il se fredonne !

Et parce qu'au Forum des Romains, on aime faire les choses avec le cœur, on a choisi de raconter ce projet avec des chansons qui nous parlent, qui nous rassemblent, qui nous ressemblent.

Retour sur nos trois airs majeurs !

"Il faut que tu respires, et ça c'est rien de le dire..."

Tu vas pas mourir de rire, et c'est pas rien de le dire."

Le centre social, c'est d'abord un lieu où l'on souffle. Où l'on se pose. Où l'on prend le temps.

"Tu seras bienvenu chez moi... Pour partager l'ivresse, les doutes, les peines et les joies."

Un lieu où on se sent chez soi. Le Forum, c'est une maison de quartier, un cocon, un point d'ancrage.

"Toi + moi, plus eux, plus tous ceux qui le veulent..."

Allez venez et entrez dans la danse..."

Un centre social sans collectif, c'est comme une chanson sans refrain : ça ne marche pas. Même quand une personne vient avec une question très personnelle, notre réponse se construit souvent à plusieurs.

Le projet complet est accessible sur forumdesromains.org > Votre MJC > Documents à télécharger

En résumé ? Cette saison, nous vous inviterons à évaluer avec nous ce projet afin d'initier le suivant. Nous vous entraînerons, toujours en rythme et musique, à construire le futur projet.

Alors tenez-vous prêt à contribuer pour votre quartier et ses habitants !



Bénévolat

« Je suis bénévole je ne le dis pas pour être applaudie, mais parce que cela fait partie de moi. Je donne un peu de mon temps, quelques heures parfois, un peu d'énergie souvent. Mais en réalité, je reçois bien plus que je ne donne.

Je reçois des sourires sincères, des regards reconnaissants, des moments simples qui rappellent que la solidarité existe encore. Etre bénévole, ce n'est pas seulement aider, c'est écouter, comprendre, partager. C'est être là, juste en silence, pour quelqu'un qui en a besoin.

Il n'y a pas de salaire, pas de récompense matérielle. Mais il y a cette richesse invisible : le sentiment d'avoir été utile, d'avoir fait, à sa façon, un peu de bien autour de soi. Je suis bénévole et chaque jour cela me rappelle que l'on peut changer le monde... avec du cœur, du temps et beaucoup d'humanité »

Témoignage de Valérie, bénévole de l'Escal (Lieu d'accueil enfant parent).

Si vous avez quelques heures à offrir, pas besoin d'expérience, juste de la motivation et le sourire !



Venez nous rencontrer ou contactez-nous à vielocale@mjcdesromains.org, demandez Ophélie !



“On ira où tu voudras, quand tu voudras...” Joe Dassin

« LES PETITS GESTES FONT LES GRANDES AVANCÉES ».

LES ENGAGEMENTS ECO-LOGIQUES DU FORUM

Développement (du lien) durable, faisons notre part !

CONSOMMATION : on s'équipe de manière plus raisonnée !

DÉPLACEMENT : on encourage la mobilité douce !

CONNEXION AUX AUTRES : on se rencontre, on échange, on partage !

LOISIRS SPORTIFS : on se bouge !

ALIMENTATION : on mange plus durable !

LOISIRS ARTISTIQUES : on crée !



TOUS DANS LE MÊME PANIER

fait partie de ces dispositifs qui témoignent de notre engagement. Il contribue à rendre accessible des produits alimentaires de qualité, soutenir des producteurs locaux et promouvoir le respect de l'environnement.

Ce projet est à destination principale de familles habitant le quartier, désireuses de s'engager dans une démarche solidaire et collaborative. Sous conditions de revenus, les participants bénéficient de paniers composés de légumes locaux bio à prix adaptés. Tout au long de l'année sont proposés des ateliers et sorties concoctés par le collectif pour répondre aux besoins du quotidien, accéder à des produits sains, participer à une économie plus équitable et renforcer le lien social.





Cette aventure vous parle, venez l'écrire avec nous !

Renseignements auprès d'Ophélie au 06 26 97 89 84

ou par mail : vielocale@mjcdesromains.org

Inscription sous condition de revenu. Engagement sur 1 an.

 Bénéficiaires des paniers, LOVAMAP, Ferme bio de Lovagny, maraichers et autres partenaires

 Partage des légumes et rencontre avec les maraichers	D'avril à décembre 18h30-19h30	€	2€ (Sous condition de revenus).
 Conserves artisanales préparées par nos maraichers selon la production de légumes de l'année.	De janvier à mars 18h30-19h30		
 Différents ateliers et sorties autour du bien manger et vivre ensemble	Toute l'année	€	De la gratuité à une participation financière suivant l'activité proposée.
 Famille			

Les partenaires actuels :



NOUVEAU

Café du TEMPS PARTAGÉ

Venez partager un moment
avec nous autour d'un café, d'un thé,
d'une tisane...

Pour discuter, échanger des idées,
se rencontrer, mieux connaître
la vie de l'association...



OPHÉLIE
OU JEAN-FRANÇOIS



Forum des Romains



Tous les lundis en période
scolaire de 13h30 à 15h00.



Gratuit sans inscription.



Adultes



*"La danse,
ce sont les
émotions mises
en mouvement"*

Notre **DÉJEUNER DANSANT***
revient le samedi 12 décembre
2026 (25€, inscription obligatoire)
et notre version **GUINGUETTE**
en entrée gratuite le 25 juin
2027, consommations et petites
collations payantes.

* **Réservation obligatoire.**

Informations complémentaires
tout au long de l'année sur
le site internet du Forum des
Romains pour les temps forts ou
modifications de dates.

Calendrier susceptible d'être
modifié en fonction des élections
futures : **contactez Ophélie
pour confirmation.**

THÉ DANSANT !

Et si le temps d'un après-midi,
nous laissons parler nos pas ?

La nouvelle saison des thés dansants
est ouverte !

Que vous soyez danseurs
expérimentés, débutants curieux, en
duo ou solo, la piste du Forum vous
tend les bras !

L'équipe du Forum ainsi que celle
des bénévoles vous invitent à
partager une après-midi dansante où
retrouvailles et rencontres se feront
au rythme de la voix et des mélodies
d'Hubert Ledent.



Hubert LEDENT
et l'équipe de bénévoles



11 septembre 2026, 14h-18h
23 octobre 2026, 14h-18h
6 novembre 2026, 14h-18h

**12 DÉCEMBRE 2026
DÉJEUNER DANSANT
12H-18H***

22 janvier 2027, 14h-18h
12 février 2027, 14h-18h
12 mars 2027, 14h-18h
2 avril 2027, 14h-18h
28 mai 2027, 14h-18h

**25 JUIN 2027
GUINGUETTE
14H-18H***



10€ pour non adhérent
8€ pour adhérent
Aucune réservation possible.
Venez le jour même.
Jauge : 60 danseurs maximum

SORTIES NEIGE ET NATURE

Cette nouvelle saison est une invitation à vivre des moments uniques entre paysages enneigés et convivialité.

Au programme : raquettes, marche et découverte de la nature au cœur de nos montagnes Haut-savoyardes en compagnie de nos bénévoles Danielle et Georges.

Que vous soyez débutant ou initié, chacun pourra avancer à son rythme au sein d'un groupe de niveau.

Chacun apporte son matériel (crampons, bâtons, raquettes...) et son repas qui sera pris en extérieur ou en salle hors-sac.

S'il n'y a pas de neige, on randonne tranquillement en profitant du calme et des paysages.

Transport compris dans le tarif.

Lieu de rendez-vous : Parking Pierre de Coubertin, Annecy.



DANIELLE ET GEORGES
ENCADRANTS BÉNÉVOLES



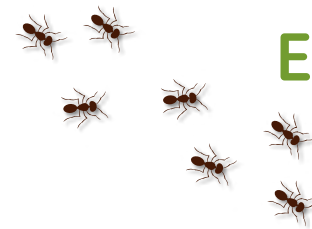
13 sorties
du jeudi 7 janvier 2027
au jeudi 1^{er} avril 2027
9h-17h



150€ le forfait + adhésion
17€ la sortie individuelle
+ adhésion



Tout public.
Enfants accompagnés
d'un adulte. Chacun est sous
sa responsabilité propre.



ENGAGEMENT CITOYEN

NOUVEAU

A nous de jouer !

Ici, chacun peut prendre part au collectif. Proposer, participer, s'exprimer : autant de façons de faire avancer les choses à la mesure de ses possibles. Nous nous engageons ! Alors pourquoi pas vous ?

LA FOURMILIÈRE

Un espace pour contribuer ! Vous fourmillez d'idées pour votre quartier, ces rendez-vous réguliers, conviviaux et gourmands sont pour vous ! L'occasion de tisser des liens, de se retrouver, d'imaginer et de construire ensemble des projets pour les habitants du quartier, en mettant en valeur son histoire et la richesse de ceux qui y vivent. La fourmilière c'est aussi le lieu où vous pouvez prendre part à l'amélioration de notre offre d'activité pour qu'elle s'adapte et réponde mieux aux besoins des habitants.



OPHÉLIE
ET JEAN-FRANÇOIS



Forum des Romains



Rythme mensuel, dates
et horaires sur affichage



Gratuit



Adultes, adolescents



Si vous souhaitez des renseignements complémentaires,
contactez Ophélie au 06 26 97 89 84

ENGAGEMENT CITOYEN

37^È ÉDITION DES SISM

« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

Pour la seconde année, le Forum des Romains participera aux semaines de la santé mentale en partenariat avec la ville d'Annecy des associations de quartier et des habitants mobilisés pour cette cause. À travers des ateliers et temps d'échange, nous mettrons en avant l'art comme moyen d'expression, de lien et de bien-être.



Forum, ville d'Annecy et d'autres nombreux partenaires

Forum des Romains

Du 5 au 18 octobre 2026

Gratuit

Tout public

JOURNÉE PADDLE ROSE



La balade pourra se faire en paddle ou canoé. Possibilité de louer du matériel. La somme récoltée sera reversée au profit de la prévention du cancer du sein. Sur le temps du midi, repas partagé.

Les autres activités proposées par Le Forum seront gratuites (création d'une œuvre collective en Origami, découverte de la Mollette, etc...)

Forum et l'association Paddle en eau Douce
Réfèrent projet : OPHÉLIE

Plage d'Albigny

Samedi 3 octobre 2026

10€ par participant à la balade sur l'eau «Paddle Rose ».

Tout public

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires, contactez Ophélie au 06 26 97 89 84

LES ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

"We are family"

Sister Sledge

Baby Gym Baby jeu

« Une belle matinée au baby gym, Jouer, Sauter, Recommencer... ».

Telle est la devise de cet espace de parcours moteur et jeux libres. Ici enfants et parents viennent jouer, bouger et échanger pour mieux grandir et partager.

Adhésion familiale obligatoire.

La présence d'un parent ou d'un proche de l'enfant est nécessaire. 3 places à la carte sont disponibles à chaque séance, sans adhésion, à 6€ la séance sur réservation par SMS sur le portable au 07.68.39.43.88 selon disponibilité.

Début de l'atelier vendredi 11/09/2026.

Audrey HERNOULT
Marianne MARESCAUX
Laura DAOUADI

Salle polyvalente du forum.

Vendredi, 9h30-11h.
Hors vacances scolaires

150€ l'année

Enfants de 1 à 3 ans



4 Mains, 4 Pieds pour mieux s'amuser

En petit groupe, venez profiter de cet espace d'éveil corporel et d'expérimentations à travers plusieurs activités évoluant au fil de l'année.



Jeux, motricité, patouilles, peinture, ballons, cerceaux... viendront éveiller vos sens et favoriser les premiers liens et échanges.

Adhésion familiale obligatoire.
Début de l'atelier le 14/09/2026.

Audrey HERNOULT,
psychomotricienne et animatrice famille

Salle polyvalente du Forum

Lundi, 9h30-11h.
Hors vacances scolaires

150€ l'année

Pour les 1 à 3 ans
Enfants marcheurs.

NOUVEAU

Instants Complicité

Des activités pour Tous, des souvenirs pour chacun !

Nous croyons que les vacances et les temps libres sont faits pour créer du lien, s'amuser et découvrir ensemble. Que vous soyez en famille, entre amis ou seul(e), nos activités sont conçues pour tous les publics et tous les âges !

Au programme :

- **Des ateliers créatifs** pour laisser libre cours à son imagination (peinture, bricolage, création collective...).
- **Motricité et jeux.**
- **Des temps conviviaux** pour échanger, rire et partager des moments complices.
- **Des projets spéciaux** pour marquer les saisons ou célébrer des événements ensemble.
- **Sortons TOUS ensemble** pour explorer la nature, le patrimoine local, des festivals...

Pourquoi nous rejoindre ?

- Un accueil chaleureux dans un cadre cocooning.
- Des activités variées pour s'adapter aux envies de chacun.
- Un esprit solidaire et bienveillant, où tout le monde à sa place.

"Ce sont les petits riens qui font les plus grands bonheurs"

Carl Norac





PROMENEURS DU NET


Nous sommes fiers de faire partie du réseau Promeneurs du Net Parentalité. Une initiative qui vise à accompagner les familles dans leur usage du numérique et à favoriser un dialogue bienveillant autour des écrans et de la parentalité.


Vous avez des questions sur le numérique en famille ?


Nous sommes là pour en parler, vous pouvez nous contacter en DM les lundis de 13h30 à 15h30.

 Audrey HERNOULT
Marianne MARESCAUX
Des bénévoles

 **Où ? Au Forum des Romains, en extérieur ou dans des lieux partenaires sur l'ensemble du quartier - L'ESSENTIEL EST D'ÊTRE ENSEMBLE !**

 **Vacances scolaires (hors août)**
Horaires : voir programme.
Il n'est pas obligatoire d'être présent dès le début de l'activité. Arrivée échelonnée.

 Gratuit, sans inscription.
Adhésion famille obligatoire au bout de 3 activités sur la saison

 Bébés, enfants, adolescents, adultes, seniors. Se référer à la programmation.



Likez, partagez et abonnez-vous pour être informés en temps réel et ne pas rater nos prochains rendez-vous !

 Suivez-nous sur instagram : **Audrey MJC Forum des Romains**

 Les actus de notre Whats App : **07 68 39 43 88**

A très vite pour de nouvelles aventures ensemble !

L'Escale

Un lieu pour grandir, jouer
et partager en toute simplicité !

Bienvenue au Lieu d'accueil Enfant-Parent (LAEP), l'Escale !

Un espace de jeu et de partage pour les tout-petits et leurs accompagnants.

Qu'est-ce qu'un LAEP ?

Le Lieu d'Accueil Enfant-Parent est un espace gratuit, convivial et sans inscription, pensé pour :

- **Accueillir** les enfants de 0 à 6 ans et les adultes qui les accompagnent (parents, grands-parents, ou autre membre de la famille...)
- **Favoriser** les échanges entre enfants, entre adultes, et les liens enfant-parent.
- **Offrir** un cadre sécurisé et stimulant, encadré par des professionnels et une équipe de bénévoles formés.

Le LAEP n'est pas un mode de garde : l'enfant reste toujours sous la responsabilité de son accompagnant. C'est un lieu de rencontre, de jeu et de soutien à la parentalité, où chacun peut venir librement, selon ses besoins et son rythme.

"Ecrans, débranchez nos parents, coupez-leur donc le wifi, on fera connaissance"

Aldebert

Pourquoi venir au LAEP ?

Pour les enfants :

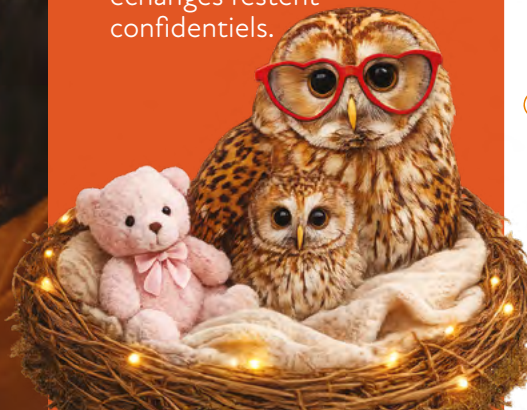
- **Un univers adapté** : des jouets, des livres, des jeux d'imitation et des activités variées pour éveiller leur curiosité et leur créativité.
- **Des rencontres stimulantes** : l'occasion de jouer avec son parent mais aussi avec d'autres enfants, d'apprendre à partager, à communiquer et à se socialiser.
- **Un accompagnement bienveillant** : les encadrants présents veillent à ce que chaque enfant se sente en confiance et puisse explorer à son rythme.


Pour les parents et accompagnants :

- **Un lieu de partage avec son enfant** mais aussi pour souffler : un moment pour se poser, discuter avec d'autres parents.
- **Des échanges enrichissants** : partager des expériences, des astuces et des moments de complicité avec d'autres familles.
- **Un soutien dans la parentalité** : des professionnels à l'écoute pour répondre aux questions (sommeil, alimentation, développement, etc).

NOS VALEURS

- **Bienveillance** : chaque famille est accueillie avec respect et sans jugement.
- **Inclusion** : le LAEP est ouvert à tous, quels que soient l'origine, la situation familiale ou le handicap.
- **Confidentialité** : les échanges restent confidentiels.




 Marianne MARESCAUX
Audrey HERNOULT
L'équipe de bénévoles


 3 boulevard de la Rocade, Annecy.

Mardi, 16h30-18h30
(hors vacances scolaires).

Mercredi, 8h30-11h30

 Jeudi, 8h30-11h30 et 13h30-15h30.
Ouvert pendant les vacances scolaires (hors août et décembre).

 Gratuit

 Enfants de 0 à 6 ans et leurs parents

Pour tous renseignements,
veuillez joindre la référente famille
au **07 68 39 43 88**

ou par mail :
famille@mjcdesromains.org

L'Escale, lieu ressource

Au cœur de l'Escale, un réseau de partenaires s'investit pour soutenir les familles sous différentes formes :

- **L'association Espace Femme - Geneviève D**, accueille, soutient et accompagne les femmes victimes de violences conjugales, dès 16 ans et sans condition. <https://espace-femmes.org>
- **Au Labo des Pros**, les professionnels du social et de la parentalité se retrouvent pour échanger, mieux se connaître et réfléchir ensemble. Grâce à des outils d'intelligence collective, ces moments permettent de co-construire des idées et des solutions.

Et bonne nouvelle : vous pouvez nous rejoindre à tout moment de l'année.

" Et si on s'asseyait un peu, pour parler de tout et de rien ? Un peu de douceur dans ce monde de fous... " Tryo

L'Escale est un espace chaleureux et accueillant, pensé pour offrir un cadre apaisant et inspirant. Un lieu cocooning où le Forum des Romains peut organiser des activités variées, des spectacles ou encore des projets spécifiques, selon les envies et les besoins.

La
Ludothèque
FORUM DES ROMAINS

« Je suis l'as de trèfle qui pique ton cœur »
Mc Solaar

LA LUDOTHÈQUE est ouverte à toutes les familles : joueurs débutants ou experts.

La ludothèque c'est quoi ?

C'est avant tout plus de 2000 jeux à disposition pour jouer sur place ou à emmener chez soi. Les ludothécaires sont présents pour dispenser conseils et bons plans.

La Ludothèque c'est aussi :



- **Le LUDILAB'** : une salle calme dédiée aux parties de jeux plus longues.
- **Une salle Tous Petits** (0-3 ans) avec tobogan, tapis tout doux, boîtes à formes et jouets d'éveil.
- **Une zone +4 ans** pour évoluer dans des espaces adaptés en toute sécurité et dont les thématiques changent régulièrement.
- **Une grande salle de 70m²** aménagée pour partager un temps de jeu avec petits et grand réunis. Vous trouverez une marchande, des poupées, des jeux de constructions et d'imitation.

Les nouveautés sont testées, décryptées, et aussitôt ajoutées au prêt avec un catalogue consultable en ligne.

Professionnels, associations : nous pouvons aussi intervenir directement chez vous !

- De nombreuses animations pour les écoles, fêtes de village, CE, avec un catalogue de plus de 50 jeux traditionnels en bois.
- Des prestations d'animations avec notre ludobus et sa ludothèque ambulante pour les accueils de loisirs, foyer, EHPAD, écoles.
- L'accueil de groupes sur réservation avec un espace dédié.
- La location de malles de jeux pour de longues durées.
- Un escape game mobile. N'hésitez pas à nous demander un devis pour toute intervention.

Pour nous suivre en temps réel :

 **ludothèque des Romains**
 **ludodesromains**

9 rue de la solidarité 74000 Annecy
Contact : ludotheque@mjcdesromains.org


Tél : 04 50 67 07 39

Mob : 06 46 78 86 25

Site internet : www.forumdesromains.org




Les gestes de premiers secours pour bébé


 Sylvain BAUDOT,
pompier professionnel

 **Lundi 28 septembre 2026**
9h-11h

 **Lundi 9 novembre 2026**
18h-20h

2€/ pers.

 Inscription obligatoire
via Hello Asso.

 Adulte, femme enceinte, il est possible de venir avec bébé.

L'objectif de cet atelier est de permettre aux parents et autres membres de la famille de repartir avec des connaissances pratiques pour pouvoir réagir dans une situation de danger pour les bébés et les enfants.

*Pas d'adhésion nécessaire.
Inscription obligatoire au minimum
1 semaine avant la date de l'atelier.*

€ TARIFS À L'ANNÉE de septembre à fin août

Adhésion familiale obligatoire à une MJC ou Centre social d'Annecy, sur présentation d'un justificatif.

Puis au choix :

- **JEU SUR PLACE** : 13€ pour la famille.
- **PASS LUDO** : 22€ pour jouer sur place et emprunter 2 jeux pour 3 semaines maximum.
- **PASS LUDO MAX** : 32€ pour jouer sur place et emprunter 4 jeux pour 3 semaines maximum.

Un chèque de caution de 100 € vous sera demandé lors de l'inscription pour l'emprunt de jeux.



📅 TEMPS SCOLAIRE

👤	ÉQUIPE LUDO
Mercredi	9h30-12h et 14h-18h30
Vendredi	16h30-19h
Samedi	9h30-12h et 14h-17h
🎯	Tout public

📅 PETITES VACANCES SCOLAIRES

👤	ÉQUIPE LUDO
Lundi	14h-18h
Mardi	14h-18h
Mercredi	9h30-12h et 14h-19h
Judi	14h-18h
Vendredi	9h30-12h et 14h-18h
🎯	Tout public



Les soirées JEUX

Des soirées ouvertes à tous, que l'on soit joueur débutant ou confirmé ou simplement curieux.

Nous accueillons aussi les enfants à partir de 6 ans pour des moments en famille. L'équipe d'animateurs vous attend pour passer un moment privilégié, découvrir de nouveaux jeux, tester celui dont tout le monde parle sans devoir lire le livret de règles, nous faisons pour vous !

Alors tous à vos agendas !



👤 PAUL, LAURA, SANDY ET LUC

📍 A la Ludothèque (sauf le 15 novembre au Forum)

📅 **Les samedis, 17h-23h**
17 octobre 2026
14 novembre 2026
 en partenariat avec l'Annecy Ludique Festival (ALFEST)
5 décembre 2026
16 janvier 2027
6 février 2027
20 mars 2027
3 avril 2027
5 juin 2027

Comme on ne change pas une formule qui gagne, nous vous proposons aussi une soirée jeu par période de vacances scolaires !

28 octobre 2026
24 février 2027
14 avril 2027

€ Gratuit et sans inscription

🎯 Tout public à partir de 6 ans



Du 20 au 23 mai 2027, venez rejoindre l'équipe de bénévoles qui, tout au long de l'année, construit, fabrique, programme

LE FESTIVAL DU JEU D'ANNECY.

Avec NOUS, venez faire vivre l'évènement qui, chaque année, rassemble plus de joueurs !

Contact : ludotheque@mjcdesromains.org



SOIRÉES JEUX ANNECY LUDIQUE

Des soirées jeux proposées par notre partenaire trois soirs par semaine tout au long de l'année.

Renseignements : annecyludique.fr

OUVERTURE JUILLET : voir plaquette estivale

LE LOCAL TON ESPACE DE LIBERTÉ

Le local, c'est le lieu où tout est possible.

« Recommence-moi,
invente-moi encore. »
Santa

Entre détente et prises de marques dans un espace conçu pour toi.

Que tu aies besoin d'une oreille attentive ou d'un coup de main, un animateur t'attend !

Besoin de souffler ? Plonge dans nos mangas et comics ou squatte les fauteuils en mode chill !

DEVENEZ ACTEURS DE VOS LOISIRS :

Plus qu'un simple lieu de passage, le local est le point de départ de vos projets. Envie de monter un séjour, d'organiser un concert ou une action citoyenne ? On vous accompagne pour transformer vos idées en réalité.

Envie de défier tes potes ? Entre la rapidité nerveuse du Gobbit, la précision des fléchettes ou les tournois acharnés sur la Switch et au baby-foot, l'ambiance est au rendez-vous.

Besoin de bosser (sérieusement) ? On a le matos et les livres qu'il te faut.



GARRY ET MARION



Mercredi, 14h-18h
Vendredi, 16h-19h
Samedi, 14h-17h



1€/mois ou 10€/année



Ados 11-17 ans
(conditions minimum avoir 10 ans et être au collège)



« C'est un sacré bordel, mais c'est chez nous »
Bigflo et Oli

MANGABREAK

Avis à toi, fan absolu de culture nippone : nous te dédions des séances « spéciales » pour vivre ta passion à fond !

Au fil de nos rendez-vous, tu pourras t'initier aux techniques du dessin manga et te lancer dans la création de ton propre cosplay.

Entre deux coups de crayon, on passera en cuisine pour apprendre à confectionner d'authentiques mochis, makis et onigiris, tu pourras également te poser dans notre coin lecture rempli de mangas et de revues.



Le midi, la convivialité est à l'honneur : on déjeune tous ensemble avec ton repas tiré du sac, et la MJC s'occupe d'ajouter une petite surprise culinaire pour pimenter le tout !

Cette année, le grand défi sera d'organiser une sortie en convention régionale, et de proposer un stage Mangabreak pendant les vacances.



switchycosplay
switchycosplay.com



rayon_desoleil



GARRY, PAUL,
SWITCHYCOSPLAY,
ATELIER RAYON DE SOLEIL



Les Samedis
10 octobre 2026
12 décembre 2026
6 mars 2027
12 avril 2027
9h30-17h

Samedi 12 juin 2027
9h-17h



Forum des Romains



20€/séance
ou forfait de 80€
pour le cycle



Jeunes 11-17 ans

ICÔNE Instant Pop Culture

ICÔNE est un rendez-vous pop culture qui célèbre, tous les deux ans, les différentes facettes de la culture geek et pop. Ce festival organisé en partenariat avec Archipel Sud et les jeunes de nos quartiers, rassemble un large public passionné par les univers de la bande dessinée, du jeu vidéo, du cinéma, des séries télévisées et plus largement des cultures de l'imaginaire et du divertissement populaire.

Rendez-vous les 22 et 23 janvier 2027 sur le thème de l'illustration.

LE C.L.A.S

Dispositif d'accompagnement
à la scolarité pour niveaux
primaire et collège.



**Votre enfant rencontre des difficultés scolaires ?
Les devoirs à la maison deviennent source de stress et de tensions ?**

Il existe des solutions : l'accompagnement à la scolarité peut vraiment faire la différence. Encadré par une équipe bienveillante de bénévoles et de professionnels expérimentés, en partenariat avec les établissements scolaires, ce dispositif offre deux temps d'accueil par semaine pour aider votre enfant à retrouver confiance et motivation.

Participation aux 2 séances hebdomadaires obligatoires.

Le jeune doit être adhérent (10€).

Le jeune doit participer à une sortie culturelle proposée par le Forum.

Participation de la famille à des temps collectifs dans l'année.



**Lundi et jeudi
16h30-18h
pour les 6/7/8 ans**

**Mardi et jeudi
17h-18h30
pour les collégiens**



Forum des Romains
et Ludothèque



Adhésion individuelle
enfant



Enfants 6-8 ans,
Collégiens 11-15 ans

ACCUEILS DE LOISIRS



**"Est-ce que tu viens
pour les vacances ?"**
David et Jonathan



**POUR LES
3/10 ANS**

Notre équipe d'animateurs accueille vos enfants à l'école des Romains dans des salles spécialement aménagées rien que pour eux ! Les journées sont rythmées par des activités variées, des temps calmes et des moments de partage.

L'objectif ? Leur offrir un espace où ils peuvent s'amuser, grandir et s'épanouir, à leur rythme.



INFORMATIONS PRATIQUES

L'accueil de loisirs des 3/10 ans est situé à l'école des Romains (bâtiment maternel et élémentaire).

Nous accueillons vos enfants :

- En journée complète de 8h à 18h
- En matinée de 8h à 12h
- En après-midi de 13h30 à 18h

En cas de sortie de groupe, les horaires de départ des enfants peuvent être modifiés.

Si vous ne prenez pas le repas, nous ne pouvons encadrer votre enfant sur la pause méridienne.

Celui-ci reste à votre charge et sous votre responsabilité.

L'accueil de loisirs des 11/17 ans se déroule au local « Jeunes » dans le bâtiment du Forum des Romains.



ACCUEILS DE LOISIRS

	DATES D'OUVERTURE DE NOTRE ACCUEIL DE LOISIRS	DATES D'INSCRIPTION 2026-2027
Vacances d'Automne	Du lundi 19 octobre au vendredi 30 octobre 2026	A partir du lundi 21 septembre 2026
Vacances de Noël	Du lundi 21 décembre au jeudi 24 décembre 2026	A partir du lundi 23 novembre 2026
Vacances d'hiver	Du lundi 15 février au vendredi 26 février 2027	A partir du lundi 18 janvier 2027
Vacances de Printemps	Du mardi 12 avril au vendredi 23 avril 2027	A partir du lundi 15 mars 2027
Vacances d'été	Du lundi 5 juillet au vendredi 30 juillet 2027	A partir du jeudi 10 juin 2027

Limite d'inscription le lundi pour le mercredi et vendredi pour le lundi des vacances.

TARIFS 2026/2027

• POUR LES 3/10 ANS

Les habitants de la Commune Nouvelle d'Anncy, tarif selon coefficient familial.

- La ½ journée sans repas de 5,46€ à 11,70€.
- la ½ journée avec repas de 6,30€ à 13,50€ + prix du repas
- La journée de 12,60€ à 21,00€ + prix du repas.

Une nouvelle aide unique offerte par la ville d'Anncy sera déduite selon une grille de quotients familiaux à retrouver sur notre site internet.

Tarif repas : 8,29€.

• POUR LES 11/17 ANS

Tarif modulé selon activité. Ce tarif inclut l'encadrement pédagogique et les activités proposées (hors sorties exceptionnelles et camps). Nous proposons également un forfait semaine (présence sur 5 jours). Une nouvelle aide unique offerte par la ville d'Anncy sera déduite selon une grille de quotients familiaux à retrouver sur notre site internet.



Pièce obligatoires à fournir pour tous pour l'inscription :

- Justificatif de domicile (si habitant la Commune Nouvelle d'Anncy*).
- Numéro d'allocataire CAF (à défaut votre dernier avis d'imposition).
- Carnet de santé de l'enfant avec copie des pages de vaccination à jour.
- Fiche sanitaire et d'inscription disponible à l'accueil ou sur notre site internet.
- Bon vacances CAF si vous y avez droit, déductible uniquement sur les périodes de vacances.

ACCUEILS DE LOISIRS

POUR LES 11/17 ANS

LE QG DES ADOS AU FORUM DES ROMAINS !

Envie de décrocher ? Ici, tu es acteur de tes vacances, entre détente, découvertes et partage.

Le deal ? On range les écrans, on éteint les portables et on profite du monde réel. Au menu : des activités partout dans Anncy, des rencontres avec des intervenants passionnés et des séjours inoubliables à construire ensemble.

Les projet Pédagogiques sont disponibles sur notre site.



À SAVOIR

Ces accueils de loisirs sont agréés Jeunesse et Sport et encadrés par des directeurs diplômés et des animateurs BAFA ou stagiaires. L'effectif maximum que nous pouvons accueillir est de 80 enfants de 3/10 ans et variable selon encadrement pour les 11/17 ans.



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Pour 30 séances dans l'année hors vacances scolaires, à destination des jeunes enfants - sans âge limite pour les adultes, une équipe professionnelle d'une vingtaine d'intervenants offre un programme varié ; tant sur les disciplines que sur les créneaux.

Une grille de tarifs prenant en compte les quotients familiaux pour les habitants d'Annecy est un fondement volontaire au sein de notre centre social.

GRILLE DES TARIFS DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 2026/2027

Date de reprise des cours : lundi 14 septembre 2026.

Quotient familial pour les habitants d'Annecy	Cours Collectifs				Musique et Chant	
	Tarif A €	Tarif B €	Tarif C €	Tarif D €	Tarif E Binôme	Tarif F Solo
0/700	91	121	150	196	240	325
701/950	118	156	195	244		
951/1550	158	211	263	318	350	471
1551/2000	200	267	333	414		
Plus de 2000 et hors Annecy	224	298	372	447	510	681

du 1^{er} au 31 juillet 2026 - 5% de réduction seront appliqués pour toute ré-inscription* (hors activité petite enfance)

*La remise s'appliquera si vous étiez inscrit durant la saison 25/26.

FONCTIONNEMENT DES ACTIVITÉS

- 1 cours d'essai possible. Tous nos cours sont mixtes.
- Inscription toute l'année dans la mesure des places disponibles avec l'accord du professeur.
- Sans un minimum d'inscrits, un cours pourra ne pas être maintenu. Cette décision sera prise le vendredi 9 octobre 2026. Ne tardez pas !
- Des tenues, accessoires, ou matériels peuvent être demandés.
- Si un animateur est absent, le cours sera reporté.
- Si un animateur met fin à son contrat en cours d'année, il pourra être remplacé.

AUCUN REMBOURSEMENT n'est effectué sauf dans les cas suivants :

- En cas d'annulation de votre activité par décision de l'association, votre cotisation et votre adhésion seront remboursées, déduction faite des séances suivies. Restitution de la carte d'adhésion obligatoire si vous ne souhaitez pas conserver cette dernière.
- Si vous ne pouvez plus suivre votre activité pour raison médicale ou déménagement, votre demande sera étudiée par le bureau. Elle sera prise en compte à la date de réception par écrit et du justificatif médical ou nouvelle adresse. Les séances suivies seront retenues, ainsi que 16€ de frais de dossier. L'adhésion ne sera pas remboursée.

PRINCIPE DE FIDÉLISATION ET D'OUVERTURE

- Parmi les valeurs et missions du Forum des Romains Centre Social, il y a celles de pouvoir faire découvrir des activités à tous (ou au plus grand nombre).
- Dans ce cadre-là, les activités étant soumises à une forte demande, pourront être assujetties à des règles d'inscriptions spécifiques impliquant par exemple un nombre d'année limite de pratique.



ACTIVITÉS Danse

Dans une salle pleine d'énergie et de mouvement, petits et grands sont invités à danser ! Laissez place à l'expression, à la créativité, à l'improvisation... et surtout, au plaisir de partager ces moments ensemble !

STREET DANSE

Danse de clip très girly sur des Hits du moment ! Les chorégraphies avec de nombreux changements de formation sont gardées tout le long d'une période avant d'être présentées aux familles lors d'une restitution familiale. Des baskets d'intérieures avec des semelles blanches sont demandées. Tenue souple & libre.

TAP DANCE/CLAQUETTES

Le Tap dance, c'est de la percussion... avec les pieds ! Un art dynamique où le danseur devient aussi musicien : chaque pas, chaque claquement résonne comme une note. Ouverture d'un nouveau cours pour s'initier dès 4 ans. Claquettes prêtées pour les essais.



BREAKDANCE/HIP HOP

Ces cours invitent les enfants à plonger dans l'univers vibrant du hip-hop : un cocktail explosif de breakdance, de figures acrobatiques et d'énergie pure, le tout sur des beats hip-hop qui font vibrer les murs. Et pour les plus passionné-e-s (ados/adultes) : place à la jam session ! Deux heures par semaine pour se challenger, échanger, progresser et surtout... kiffer la vibe !

ÉVEIL ET INITIATION À LA DANSE

Les jeunes enfants pourront appréhender l'espace, les mouvements et la musique en groupe. Les fondamentaux seront transmis avec bienveillance dans une dynamique ludique et collective.

			Public	€
ÉVEIL À LA DANSE Rose CAPRETTI	Mercredi	10h-10h45	Enfants (petite et moyenne section maternelle)	A
INITIATION À LA DANSE Rose CAPRETTI		10h45-11h30	Enfants (grande section maternelle)	
DANSE DÉBUTANT Rose CAPRETTI	Mercredi	14h-15h	Enfants 6/8 ans	B
DANSE PRÉPARATOIRE Rose CAPRETTI	Mercredi	15h-16h	Enfants 8/9 ans	B
DANSE ÉLÉMENTAIRE Rose CAPRETTI	Vendredi	17h-18h	Enfants à partir de 9 ans et 2 ans de pratique	B
DANSE INTERMÉDIAIRE Rose CAPRETTI	Vendredi	18h-19h	Enfants de 10 ans et 3 ans de pratique (depuis niveau débutant)	B
BREAKDANCE/HIP HOP BBOY Sam	Mercredi	14h30-15h30	Enfants débutant dès 7 ans Passage sur décision du professeur Jam/training tous niveaux.	B
		15h30-16h30		B
		16h30-18h30		Adhésion
STREET DANSE Carla TEIXEIRA	Mardi	17h-18h	Enfants débutant 7/10 ans	B
		18h-19h	Enfants 2 ^e année 8/11ans	B
		19h-20h15	15-18 ans Dès 4 ans de pratique	C
TAP DANCE/CLAQUETTES Hervé CHAPPAZ	Mardi	17h-18h	Enfants 4/6 ans initiation	B
		18h15-19h30	Adultes débutants	C
		19h30-20h45	Adultes intermédiaire dès 4 ans de pratique	C

ACTIVITÉS Musique

Dans une salle pensée pour vibrer au son de la musique, apprenez à jouer de votre instrument préféré, à votre tempo. Des morceaux pour tous les goûts, des classiques intemporels aux hits du moment- y compris celui que vous venez tout juste de découvrir et que vous rêvez déjà d'interpréter.

Ici, c'est votre passion qui donne le ton !



ENSEMBLE DE PERCUSSIONS

Apprenez, créez et jouez collectivement des percussions avec ce nouveau cours hebdomadaire. Sur des toms, des percussions traditionnelles, des petites percussions, venez vous exprimer et partager de beaux moments.

Lundi 17h15-18h15 : enfants
et 19h15-20h15: adultes (tous niveaux, débutants bienvenus - matériel fourni).



APÉRO CHANT AU LOCAL !

Retrouvez Anik pour un moment convivial pour chanter au micro avec ou sans partenaire.

3 soirées à partager en chanson autour d'un verre et de grignotages ! Ouvert à tous - entrée libre.

Pas de niveau requis juste de la bonne humeur et de la bienveillance.

Vendredi 4 décembre, vendredi 12 mars, vendredi 18 juin de 19h à 22h.



STAGE CHANT AU MICRO

Parallèlement au travail vocal transmis en cours, nous vous proposons un coaching vocal spécifique avec les micros ! Anik vous initiera à la pratique ou complètera votre expérience avec du matériel son en appui.

Stage maintenu dès 7 inscrits
Tarif de 30€ - Session de 14h à 17h
le 5/12, 13/03, 19/06.

"Un peu plus près des étoiles..." Gold

				Public	€
BATTERIE Etienne BUSSON	Lundi	16h45-17h15 18h15-18h45 18h45-19h15	Ouvert à tous à partir de 7 ans	F	
ENSEMBLE DE PERCUSSIONS Etienne BUSSON	Lundi	17h15-18h15 19h15-20h15	Enfants 8/12 ans Adultes (tous niveaux, débutants bienvenus)	B	
TECHNIQUE VOCALE Solo ou Duo Anik COGGINS	Lundi Jeudi	30 minutes	Horaires à convenir avec l'intervenante à partir de 18h15 le lundi et 17h le jeudi.	16 ans/Adultes	E ou F
ATELIER CHANSON Anik COGGINS	Lundi	16h30-18h00	16 ans/Adultes	D	
CIRCLE SONG Anik COGGINS	Jeudi	19h45-20h45	Adultes	B	
GUITARE Fabien ABBE Fabien GUERNOD	Mardi Mercredi Jeudi	14h-20h30 16h-20h30 16h45-19h	Ouvert à tous à partir de 7 ans	E ou F	
PIANO Nicolas MARSAT	Mardi Mercredi	14h-19h 14h-19h	Ouvert à tous à partir de 7 ans	E ou F	

* Batterie/Piano : Le tarif F sera appliqué pour 30 minutes de cours en solo. Pour toute inscription en binôme soit 2x30 minutes, chacun des 2 participants bénéficiera d'une remise de 10%.



ACTIVITÉS Théâtre et Langue



ACTIVITÉS Arts CRÉATIFS



**"N'oublie jamais cet adjectif :
le théâtre est un art collectif"**
Grand Corps Malade

ENFANTS/ADULTES : THÉÂTRE AVEC LILLY CHAPPAZ

On improvise, on s'amuse, on invente des histoires et on rit ensemble. Ici, la scène devient un terrain de jeu pour libérer sa créativité et prendre confiance en soi ! Les débutants sont les bienvenus.

Les cours de Théâtre seront dispensés dans la salle Plurivalente de la Ludothèque, 9 rue de la solidarité.

			Public	€
Lundi		17h-18h	Enfants 7/10 ans	B
		18h-19h	10/15 ans	B
		19h15-20h45	Adultes dès 16 ans	C

ITALIEN AVEC ALESSANDRA ZAMPIERI

A l'aide de nombreux supports pédagogiques et avec passion, Alessandra vous apprendra les rudiments de sa langue maternelle puis vous proposera des exercices pour enrichir votre vocabulaire, vous apprendrez aussi les conjugaisons, l'orthographe... pour les intermédiaire, quelques notions apprises au collège et/ou au lycée suffisent pour intégrer le groupe.

			Public 16 ans/adultes	€
Mardi		17h-18h15	Niveau confirmé	D
		18h15-19h30	Niveau intermédiaire	
		19h30-20h45	Niveau débutant	

			Public	€
CÉRAMIQUE : créations personnelles Emmanuel MARCY	Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi	13h45-15h45 18h-20h 18h-20h 18h-20h 18h-20h	Adultes	D
GRAINES D'ARTISTES Géraldine BRUNEAU	Mercredi	9h45-11h45	7/10 ans	D
AQUARELLE MODERNE Géraldine BRUNEAU	Lundi	9h45-11h45	Adultes	D
ATELIER MANGA Paul PERETTI	Mercredi Jeudi	13h30-15h 18h-19h30	11/17 ans Adultes dès 16 ans	C
MANGABREAK	Voir modalités page 36		11/17 ans	



"What a wonderful world"
Louis Amstrong

NOUVEAU

**STAGES
DÉCOUVERTES**

**DES STAGES SERONT
PROPOSÉS TOUT AU LONG
DE LA SAISON.**

Tantôt pour les enfants, les jeunes ou les adultes, les offres et les formats seront variés. Art Végétal, labo de couture, cirque, impros de street dance ou théâtre, danses de salon, marche nordique... Suivez nos réseaux sociaux et notre site internet pour vous renseigner...



AQUARELLE MODERNE

L'atelier aquarelle s'adresse à tous, débutants comme initiés, motivés et curieux... A partir d'un thème proposé, plusieurs sujets et techniques seront abordés à travers la pratique du dessin et de la couleur. Le travail d'observation, l'éducation du regard, les recherches personnelles, donneront à chacun l'opportunité d'apprendre, de pratiquer et de développer sa sensibilité. Que de plaisirs en perspective. Matériel non fourni. Une liste du matériel nécessaire sera distribuée à la 1^{ère} séance.



**ACTIVITÉS
Bien-être**






"Relax, cool, cool, cool, super cool"
Guy Marchand

			Public	€
SOPHROLOGIE Mylène BOUCHARDY	Mercredi	17h-18h 18h15-19h15	16 ans/ Adultes	B
QI GONG Graziella POURROY-SOLARI	Lundi	14h45-16h 18h-19h15	16 ans/ Adultes	C
YOGA Bénédicte DEVAUX	Jeudi	17h30-18h45 18h45-20h	16 ans/ Adultes	C



ACTIVITÉS Forme

Les cours de Forme ont une intensité progressive dans cet ordre :
Stretching / Assouplissement / Pilates / Renfo Cardio / Circuit Training.
Néanmoins, dans chaque cours, chacun peut travailler à son rythme et
selon ses objectifs. Les intervenants sauront vous accompagner.
Un tapis de gym personnel sera nécessaire.

			Public	€
ASSOULISSEMENT STRETCHING Nadia LEBEDEFF	Mardi Vendredi	9h15-10h15 19h-20h	16 ans/Adultes	B
STRETCHING Nelly OBOZIAN	Mercredi	13h30-14h30		B
RENFO CARDIO Julien KHENAFU	Mercredi Jeudi	18h45-19h30 18h50-19h35	16 ans/Adultes	B
CIRCUIT TRAINING Julien KHENAFU	Mercredi Jeudi	19h35-20h35 19h40-20h40	16 ans/Adultes	B
PILATES Julien KHENAFU	Mercredi Jeudi	20h40-21h25 18h-18h45	16 ans/Adultes Tous niveaux	B
PILATES Nelly OBOZIAN	Mardi	14h-15h	16 ans/Adultes Tous niveaux	B
	Mercredi	12h15-13h15	16 ans/Adultes Dès 1 an de pratique	



RENFO CARDIO

On s'échauffe avec des mouvements légers et du cardio pour bien tonifier le corps avant la séance. Puis on enchaîne des mouvements de 20 secondes d'effort suivies de 10 secondes de récupération réparties sur 4 minutes sans interruption. Ces séries viennent renforcer considérablement le système de cardio vasculaire et favorise la perte de poids et brûle la graisse 24h après l'activité.

Mercredi 18h45-19h30 et Jeudi 18h50-19h35



CIRCUIT TRAINING

Ce programme comprend à la fois des exercices cardiovasculaires et des séances de renforcement musculaire. Il est important également de travailler sur différentes périodes de récupération pour bien habituer votre



corps et le renforcer, afin d'améliorer son efficacité, pour une routine quotidienne, toujours de manière progressive, afin que votre corps s'habitue et progresse de séance en séance.

Mercredi 19h35-20h35
Jeudi 19h40-20h40

Nos partenaires !

9 ASSOCIATIONS ADHÉRENTES AVEC :

- **Lallamada flamenco** : ateliers ou les samedis fin de matinée, début d'après-midi et stages. lallamada74@hotmail.com - www.facebook.com/lallamada74/
- **Studio art express** : danses et culture Russes les samedis matins.
studio.art.express74@gmail.com
- **Lac de velours** : jeu de rôle grandeur nature, 1 week-end par mois.
lacdevelours@gmail.com
- **AYANA** : acroportés et acroyoga les mardis et dimanches.
ayana.annecy@gmail.com
- **Petit à petit** : association d'assistantes maternelles.
Insta : [association.petit.a.petit](https://www.instagram.com/association.petit.a.petit)
- **Annecy Ludique** : jeu de société, de rôle et de figurines tous les mardis, jeudis et 1 samedi sur 2. www.annecyludique.fr
- **Instruction en famille** : association de parents ayant fait le choix d'instruire leurs enfants à la maison. www.iefdessavoie.fr
- **Les fondus de tango** : cours et soirée tango 1 vendredi par mois
www.fondusdetango.free.fr

AUTRES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

Espace Femme-Geneviève D, Atout Club, Gaia 74, Passage, La Ferme de Lovagny
Festival Petit Patapon (en avril).

DISPOSITIF CHÈQUE LOISIRS VILLE

Nous sommes partenaires du dispositif, et si vous habitez Annecy, vous pouvez, sous condition de ressources, recevoir une aide financière pour pratiquer une activité culturelle, sportive ou de loisirs.

- Quotient de 0 à 650 € : chèque de 70 €
- Quotient de 651 à 1200 € : chèque de 30 €

Pour savoir immédiatement si vous avez droit au chèque loisirs et quel sera son montant, vous pouvez faire une simulation sur le site de la ville d'Annecy :

www.annecy.fr/quotidien/sante-et-solidarite/guide-des-aides-financieres

Si vous êtes éligible, il vous suffit de vous présenter à l'un des **accueils de proximité de la ville** ou au **bureau information jeunesse (BIJ)** avec les documents suivants : avis d'imposition, justificatif de domicile de moins de 3 mois et une pièce d'identité.

Cette aide sera directement déduite lors de votre inscription à une activité régulière au Forum des Romains MJC Centre Social.



Merci !

ANNECY
ma ville est bien plus +



haute savoie
le Département



FDVA
FOND POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE ASSOCIATIVE

FONJEP
Fonds de coopération de la jeunesse et de l'éducation populaire



AG2R LA MONDIALE



Carsat Retraite & Santé au travail
Rhône-Alpes

Annecy Ludique, Le Lac de Velours, Haute-Savoie Habitat, Bibliofil, la Croix Rouge Française, Espace Femmes Geneviève D, Les fondus de Tango, Lallmada flamenco, Ayana, Studio art express, Instruction en Famille, l'association Petit à petit, la Ferme bio de Lovagny, la Turbine, l'APE des Romains et l'APE de Carnot, Atout club, L' Accorderie, le Collège Raoul Blanchard, l'école des Romains, le Conseil de quartier Fins/Fier, L'Armalté, le service culture du Conseil départemental, le service jeunesse de la ville d'Annecy, Gaia 74, Le Sou des écoles laïques d'Annecy

Sans oublier évidemment les autres

MJC/Centres sociaux d'Annecy :

Archipel Sud, Les Carrés (Annecy-le-Vieux), Cran-Gevrier Animation (Cran-Gevrier), Le Cairn (Meythet), Le Mikado, Le Parmelan, Le Polyèdre (Seynod).





HORAIRES D'ACCUEIL

Lundi 15h/18h30
Mardi 15h/19h
Mercredi 14h/18h30
Jeudi 16h/18h30
Vendredi 16h/18h

ADRESSE

28 Avenue du Parc des Sports
BP 519 Annecy
74014 Annecy cedex

CONTACT

Tél : 04.50.57.30.97
accueil@mjcdesromains.org
forumdesromains.org



Pour suivre les actualités, rendez-vous aussi sur  