



**NOTRE MÉDIA** propose des émissions autour de la culture, la citoyenneté, le numérique... Venez vous impliquer en tant qu'animateur, chroniqueur, technicien...



**NOTRE ESPACE NUMÉRIQUE** propose un Fab Lab, Un EPN (Espace Public Numérique), une salle de réunion connectée, une salle E-sport / réalité virtuelle. Du mardi au samedi.



**NOTRE BAR ASSOS «LE PTI BEK»** vous accueille avec une carte gourmande de produits locaux le tout en jouant (jeux de société, grands jeux...).  
Périodes scolaires : mercredi & samedi de 14h à 18h.  
Vacances scolaires : Du mardi au samedi de 14h à 18h.  
Des événements sont programmés de septembre à juin : scène d'improvisation jazz, théâtre, soirées jeux...



### ACCUEIL JEUNES 11 - 17 ANS :

Venez vous impliquer dans vos projets Riders, Gaming, globetrotteur... avec notre équipe tous les mercredis et samedis de 14h à 18h et du lundi au vendredi pendant les vacances scolaires.

### MJC BOLBEC

Le Val aux Grès,  
126, Route de Mirville  
76210 Bolbec  
Tél : 02 35 31 05 35

 [www.mjcbolbec.fr](http://www.mjcbolbec.fr)

 [mjcbolbec](https://www.facebook.com/mjcbolbec)

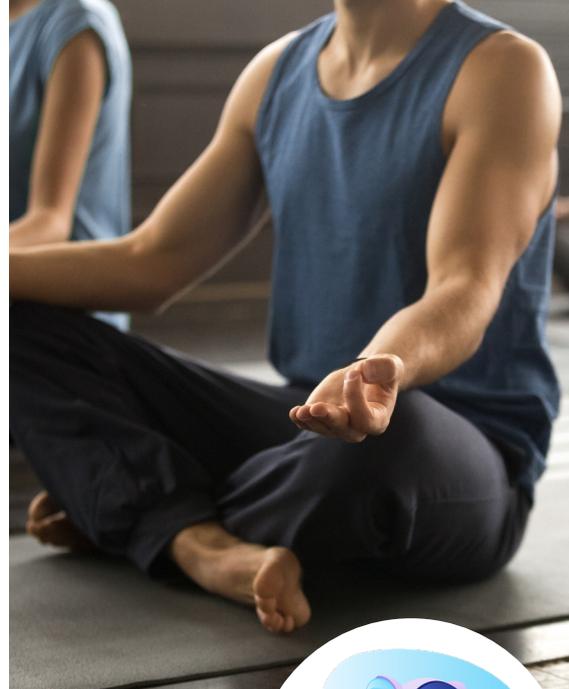
 [mjcbolbec](https://www.instagram.com/mjcbolbec)

### LA QUINTEFEUILLE DE BRÉAUTÉ

16, rue Pierre de Courbertin  
76110 Bréauté  
Tél : 06 03 75 21 34

 [www.quintefeuille.fr](http://www.quintefeuille.fr)

 [laquintefeuilledebreaute](https://www.facebook.com/laquintefeuilledebreaute)



# ACTIVITES SPORTS ET LOISIRS SAISON 2023 - 2024

MJC BOLBEC  
LA QUINTEFEUILLE DE BRÉAUTÉ

## POUR LES ENFANTS :

### SPORT :

#### EVEIL À LA DANSE À PARTIR DE 4 ANS :

Avec Delphine Petit - MJC de Bolbec

► Mercredi 15h30 - 16h30 : 6 - 9 ans

► Mercredi 16h30 - 17h30 : 4 - 6 ans

Avec Christelle Benoist - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Claude Duvallat au 06 03 75 21 34)

► Mercredi : 11h - 11h45

#### DANSE MODERNE À PARTIR DE 9 ANS :

Avec Delphine Petit - MJC de Bolbec

► Mercredi 14h30 - 15h30 : 9 - 12 ans

#### DANSE MODERNE JAZZ NIV.1 À PARTIR DE 7 ANS :

Avec Christelle Benoist - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Claude Duvallat au 06 03 75 21 34)

► Mercredi 09h - 10h

#### DANSE MODERNE JAZZ NIV.2 :

► Jeudi 20h - 21h

#### DANSE CLASSIQUE NIV.1 À PARTIR DE 7 ANS :

Avec Christelle Benoist - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Claude Duvallat au 06 03 75 21 34)

► Mercredi 10h - 11h

#### DANSE CLASSIQUE NIV.2 :

► Jeudi 19h - 20h

#### CLAQUETTES À PARTIR DE 7 ANS :

Avec Christelle Benoist - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Claude Duvallat au 06 03 75 21 34)

► Jeudi 18h - 19h

#### GYM LUDIQUÉ ENFANT À PARTIR DE 4 ANS :

Avec François Briche - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Joëlle Liard au 06 81 63 87 28)

► Lundi 17h15 - 18h

#### KARATÉ À PARTIR DE 7 ANS :

Avec Michel Mutel - MJC de Bolbec

► Lundi 18h15 - 19h15

### BIEN ÊTRE ET REMISE EN FORME :

#### YOGA PARENT - ENFANT À PARTIR DE 4 ANS :

Avec Danièle Geoffroy - MJC de Bolbec

► Samedi 10h - 11h30

### CULTURE ET CIVILISATION :

#### ANGLAIS :

Avec Isabelle Héning - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Anne Marie Cinquini au 06 09 88 03 78)

► Mercredi 11h - 12h

## POUR LES ADOS - ADULTES :

### SPORT :

#### DANSE MODERNE À PARTIR DE 13 ANS :

Avec Delphine Petit - MJC de Bolbec

► Mercredi 17h30 - 18h30

#### DANSE LATINE (LADY STYLING) À PARTIR DE 12 ANS :

Avec Delphine Petit - MJC de Bolbec

► Mercredi 19h - 20h30 : Débutant

► Mercredi 19h30 - 20h30 : Confirmé

#### DANSE ORIENTALE À PARTIR DE 12 ANS :

Avec Morgane Josset - MJC de Bolbec

► Un samedi par mois de 14h - 18h

#### KARATÉ A PARTIR DE 13 ANS :

Avec Michel Mutel - MJC de Bolbec

► Lundi 19h15 - 20h45

#### KRAV MAGA À PARTIR DE 12 ANS :

Avec Karim Boukraa - MJC de Bolbec

► Mercredi ou jeudi 18h - 19h30

#### BADMINTON À PARTIR DE 12 ANS :

Avec Serge Constantin - La Quintefeuille de Bréauté

(Contact Serge Constantin au 06 34 49 12 84)

► Vendredi 20h - 23h

#### STREET JAZZ - HIP HOP :

Avec Just Kiff Dancing - MJC de Bolbec

► Samedi 14h - 16h

#### COUPE DECALE :

Avec Just Kiff Dancing - MJC de Bolbec

► Samedi 16h - 18h

#### CLUB RIDER :

MJC de Bolbec

► Samedi 10h - 11h30

#### CLUB E-SPORT :

Avec Elvis Rocquelay - MJC de Bolbec

► Samedi 10h - 11h30

### BIEN ÊTRE ET REMISE EN FORME :

#### YOGA & RELAXATION À PARTIR DE 12 ANS :

Avec Danièle Geoffroy - MJC de Bolbec

► Lundi 17h - 18h30 / 18h45 - 20h15

► Mardi 9h - 10h30

Avec Sam Casier - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Claude Duvallat au 06 03 75 21 34)

► Mercredi 19h - 20h (Adultes)

► Jeudi 15h - 16h (Adultes)

#### QI GONG À PARTIR DE 12 ANS :

Avec Christian Foulon - MJC de Bolbec

► Mardi 18h - 19h30

Avec Christian Foulon - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Patrice Dumesnil au 02 35 31 68 82)

► Mardi 14h - 15h30 (Adultes)

#### FITNESS GYM ADULTE :

Avec François Briche - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Joëlle Liard au 06 81 63 87 28)

► Lundi 18h - 19h

#### PILATES À PARTIR DE 12 ANS :

Avec Nathalie Lebaillif Laurent - MJC de Bolbec

► Jeudi 10h - 11h

#### STRETCHING À PARTIR DE 12 ANS :

Avec Nathalie Lebaillif Laurent - MJC de Bolbec

► Jeudi 11h - 12h

#### SMOVEY À PARTIR DE 12 ANS :

Avec Anne Sophie Gérard - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Claude Duvallat au 06 03 75 21 34)

► Mardi 15h45 - 16h45

► Mercredi 18h30 - 19h30

#### SOPHROLOGIE À PARTIR DE 12 ANS :

Avec Isabelle Gervais - MJC de Bolbec

► Jeudi 18h - 19h

### CULTURE ET CIVILISATION :

#### ATELIER MANGA :

Avec Cassandre Iliou - MJC de Bolbec

► Un samedi par mois

## POUR LES ADULTES :

### LOISIRS :

#### DESSIN :

La Quintefeuille de Bréauté (Contact Lionel au 09 86 33 60 63)

► Lundi 18h00 - 19h30

### PATCHWORK :

Avec Claudine Malandain - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Claudine Malandain au 06 84 57 28 03)

► Jeudi 14h30 - 16h30

### COUTURE :

Avec Agnès Houard - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Agnès Houard au 06 89 09 36 87)

► Lundi 18h - 20h

► Mardi 9h30 - 11h30 / 14h - 16h / 16h - 18h

► Jeudi 18h - 20h

### CULTURE ET CIVILISATION

#### ANGLAIS (ADULTES)

Avec Isabelle Héning - MJC de Bolbec

► Mercredi 18h - 19h

#### ANGLAIS (ADULTES)

Avec Isabelle Héning - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Anne Marie Cinquini au 06 09 88 03 78)

► Mardi 18h15 - 19h15

► Jeudi 11h - 12h

#### CENOLOGIE :

Avec Guillaume Serdet - La Quintefeuille de Bréauté  
(Contact Joëlle Liard au 06 81 63 87 28)

► Jeudi 20h15 - 22h

## ASSOCIATIONS SPORTIVES PARTENAIRES

### COB BMX

**Le Club Omnisports de Bolbec-Nointot Section BMX vous propose :**

► La pratique du BMX comme sport de Loisirs ou de compétition.

► La pratique de la draisienne et baby vélo.

► La pratique du VTT de loisirs (compétition envisagée).

Contact par mail : yvonleger@wanadoo.fr

Tél : 06 07 51 33 53

### COB ATHLETISME

**Le COB Section Athlétisme est un club de course à pied et de marche.**

Public concerné : tout public

Contact par mail :

dede.dumontier@laposte.net

### LA LUNE BLEUE

Collectif de peintres, d'illustrateurs, et de sculpteurs de la région, La Lune Bleue est un atelier libre où chacun peut donner libre cours à son imagination. Une exposition annuelle a lieu au Château du Val aux Grès.

Contact : Véronique Hombert Dupuis - présidente au 06 80 74 28 53

