

CHERS ADHÉRENTS,
CETTE ANNÉE NOS FAITS ET GESTES SERONT TOURNÉS VERS LE **VIVRE ENSEMBLE**.
AU REGARD DES ÉVÈNEMENTS QUE NOUS AVONS TOUS VÉCUS TOUT AU LONG DE
L'ANNÉE 2016, NOUS AVONS TROUVÉ QU'IL ÉTAIT SAGE ET OPPORTUN DE RAPPELER
QUE LA SOCIÉTÉ SE VIT AU PLURIEL ET SANS EXCLUSION.
CE MESSAGE QUE NOUS VÉHICULONS DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES EST
L'ESSENCE DE NOTRE ASSOCIATION, IL DOIT ÊTRE PARTAGÉ VOIR PROMU AUPRÈS DE
CHACUN.
AUSSI, JE COMPTE SUR VOUS POUR QUE CET ÉTAT D'ESPRIT QUI ANIME LES MJC
DEPUIS LEUR CRÉATION SOIT À NOUVEAU RAPPELÉ MIS EN AVANT POUR AMENER LES
PARTISANS DE LA DIFFÉRENCE À COMPRENDRE NOS VALEURS ET À LES VIVRE AU
QUOTIDIEN.
MERCI POUR CE QUE VOUS FEREZ AU SEIN DE NOTRE ASSOCIATION.
VOTRE PRÉSIDENT,
PATRICK TAPPREST

NOUVEAUTES

EVEIL MUSICAL **NICOLAS PETIT**

MARCHE NORDIQUE **CHRISTOPHE BARTHE**

ANGLAIS DÉBUTANT **KAREN ROSS**

ATELIER CREATION BIJOUX **POUR PETITS ET GRANDS.....**

MERCREDI 14H30-16H00 à partir DE 9 ANS À CONFIRMER

YOGA **CORINNE LACAZE**

YOGA DU RIRE **PATRICE JORREY**

STAGES DU 11 DECEMBRE 2016 ET 23 AVRIL 2017

ENSEMBLE.....

EN FORME

ABDOS FESSIERS MONIQUE PAYET

LUNDI 8H30-9H30

GYM TONIC MONIQUE PAYET

JEUDI 18H00-19H00

BARRE À TERRE / STRETCHING CHRISTINE URBANO

MERCREDI 19H30-20H30 SAMEDI 9H00-10H00

COACHING PERSONNALISÉ CHRISTINE URBANO
BIEN ÊTRE ET ÉQUILIBRE CORPOREL (COURS À LA DEMANDE)

CIRCUIT MINCEUR NICOLAS PAUZIES

VENDREDI 12H30-13H30

GYM DOUCE

MONIQUE PAYET

BETTY SOARÈS

LUNDI 9H30-10H30

JEUDI 20H15-21H15

MARDI 9H00-10H00

20H00-21H00

JEUDI 8H30-9H30



GYM SENIORS

MONIQUE PAYET

DANIELLE KOEPEL

LUNDI 10H30-11H30

VENDREDI 9H00-10H00

RESPONSABLE GYM: GISÈLE JULIEN 05 63 75 88 30

3

CARDIOMIX MONIQUE PAYET
BOKWA-RLACE-PILOXING

JEUDI 19H00-20H00

NOUVEAU

NOUVEAU

MONIQUE PAYET

ZUMBA

HELENE BOCHET

MARDI 18H00-19H00 **GOLD**
MARDI 19H00-20H00

LUNDI 18H00-19H00 ZUMBA STEP
JEUDI 20H30-21H30 +14 ANS/ADULTES



MARCHE NORDIQUE CHRISTOPHE BARTHE

LUNDI 9H00-10H15
MERCREDI 18H15-19H30
VENDREDI 18H00-19H15

NOUVEAU

RANDONNÉES

Resp. Bernard Lagarde 05 63 59 80 74

1 DIMANCHE SUR 2 - LA JOURNEE

1 JEUDI SUR 2 - L'APRÈS-MIDI

... ET DETENDU

YOGA CORINNE LACAZE
D'INSPIRATION TIBÉTAINE

LUNDI 14H00-15H30
VENDREDI 14H00-15H30

NOUVEAU

QI GONG LUC BERNARD

LUNDI 17H45-18H45
18H45-19H45

SOPHROLOGIE SYLVIE BARRAU

MERCREDI 20H30-21H30

4

LA DANSE

ZUMBA KIDS HÉLÈNE BOCHET

LUNDI 17H00-18H00 4/7 ANS
JEUDI 17H30-18H30 8/14 ANS

POP DANSE HÉLÈNE BOCHET

JEUDI 18H30-19H30 + 12 ANS



DANSE JAZZ MONIQUE PAYET

JAZZ 1 JEUDI 17H00-18H00 5-7 ANS
JAZZ 2 MARDI 17H00-18H00 8-12 ANS
MERCREDI 14H00-15H30 ADOS

DANSE CLASSIQUE CHRISTINE URBANO

MERCREDI 16H30-17H30 6-11 ANS
17H30-18H30 À PARTIR DE 11 ANS
SAMEDI 10H00-11H00 MOYENS/AVANCÉS

SALSA**LILIAN CATHALO**
06 29 55 44 65

MARDI 20H00-21H00 DÉBUTANTS

BACHATA LILIAN CATHALO

LUNDI 21H00-22H00 INTERMÉDIAIRES

DANSES DE SALON LILIAN CATHALO

LUNDI 20H00-21H00 INTERMÉDIAIRES

**DANSES ORIENTALES MARTINE CULIÉ**VENDREDI 18H30-20H00 DÉBUTANTS
20H00-21H30 INTERMÉDIAIRES
AVANCÉS**DANSES TRADITIONNELLES DANIELLE PATOISEAU**
(RESP.) 06 52 79 34 20MERCREDI 19H30-20H30 DÉBUTANTS
20H30-22H30 AVANCÉS**MULTIDANSES EN LIGNE HÉLÈNE BOCHET**

JEUDI 19H30-20H30 TROUPE SPECTACLE

LILIAN CATHALO **Rock** **HÉLÈNE BOCHET**

MARDI 19H00-20H00 AVANCÉS LUNDI 19H00-20H00 DÉBUTANTS

MIX SWING Rock - BOOGIE - LINDY **LILIAN CATHALO**
06 29 55 44 65

NOUVEAU MARDI 21H00-22H00 INTERMÉDIAIRES

SOIRÉE DANSANTE
LATINO - ROCK - DANSES DE SALON

AVEC DJ SALSASWING
TOUS LES 4^e SAMEDI DU MOIS



ATELIER DANSE CONTEMPORAINE ET
PRÉPARATION CONCOURS (CLASSIQUE
ET CONTEMPORAINE) **CHRISTINE URBANO**

VENDREDI 19H30-21H00



MODERNE **CHRISTINE URBANO**

SAMEDI 11H00-12H00 ADOS/ADULTES

DANSE CLASSIQUE ET **CHRISTINE URBANO**
MODERNE **CLASSIQUE SUR MUSIQUE ACTUELLE**

MERCREDI 18H30-19H30 ADOS/ADULTES

NOUVEAU

TOUS POUR LA MUSIQUE...



ÉVEIL MUSICAL NICOLAS PETIT

MERCREDI 14H30-15H30

NOUVEAU

JEAN PAUL SPANO

GUITARE

DENIS TETARD

LUNDI 18H00-19H00 DÉBUTANTS LUNDI 19H15-20H15 2^e/3^e ANNÉES
20H15-21H15 CONFIRMÉS

APRÈS MIDI CHANTANTS

LILIANE PALAPRAT HENRI GAYRAUD (RESP.)05 63 35 02 12

MARDI 14H30-17H00 1 MARDI SUR 2



FLÛTE À BEC HENRI GAYRAUD

JEUDI 9H45-11H15

...ET LES JEUX

STAGES DE CIRQUE PATRICE JORREY

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

DU 13 AU 17 FEVRIER 2017

DU 17 AU 21 JUILLET 2017

PARTAGEONS LES LOISIRS

ART FLORAL FRANÇOISE PERRY

VENDREDI 15H00-17H00
1 FOIS/MOIS - 1^o VENDREDI DU MOIS

PEINTURE FRANÇOISE PERRY/CLAUDE BLAZY



JEUDI 18H15-20H15
AQUARELLE: FRANÇOISE
PASTEL: CLAUDE
RESP. FRANÇOISE 06 84 60 52 02

PATCHWORK RACHEL DURRIEU (RESP.) 05 63 72 27 87

MARDI 14H00-17H30

POTERIE CHANTAL ANSELME

LUNDI 14H00-17H00



SCRAPBOOKING LAURENCE BONNASSIEUX 05 63 72 04 58

MARDI 14H00-17H00 1 FOIS/MOIS 10 SÉANCES



L'ATELIER PHOTO DE LAURENT

L. CROS

MARDI 19H00-20H30 1 SEMAINE SUR 2 DÉBUTANTS
1 SEMAINE SUR 4 2° ANNÉE
VENDREDI 10H00-11H30 1 SEMAINE SUR 2 DÉBUTANTS
1 SEMAINE SUR 4 2° ANNÉE

ESPAGNOL CASTILLAN FLORENCE LAFAGE

MARDI 11H00-12H00
RESP. LUCETTE CHAVERNAC 05 63 35 14 28

FLORENCE LAFAGE ANGLAIS KAREN ROSS

MARDI 18H00-19H00 CONVERSATION 2
MERCREDI 14H00-15H30 DÉBUTANTS

NOUVEAU

SCRABBLE HUGUETTE CAVAILLES (RESP.)

MERCREDI 14H00-17H00



RONDE DES LIVRES CATHY BAGES

ECHANGE MENSUEL DE LIVRES

THÉÂTRE CLAIRE BIRBES PASTUREL

MARDI 17H00-18H00 7-11 ANS

Programme culturel 2016/2017



Concerts

SAMEDI 05/11
STRANGE ENQUÊTE

SAMEDI 11/03
Solrée chansons
françaises
K BARRES

Théâtre

SAMEDI 10/12
LES-AMUSE-GUEULES
'Venise sous la neige'

SAMEDI 14/01
Troupe MJC de Saix
'Doggy bar'

Conférences

Voyages

05/10 L'Ethiopie
09/11 Les régions
polaires

07/12 Les Incas

04/01 Les Etats Unis

01/02 Les Emirats
arabes/Istanbul

08/03 L'Inde

03/05 le miel et
les abeilles

Expos

Novembre
Alain QUINAUX
Pierre JIMENEZ
Laura
LEVAVASSEUR
Mars
Françoise
PERRY
et ses élèves

Mal
Ghislaine
MACARA

Cabaret/théâtre

SAMEDI 13/05
LES DECALEES
et
LE VESTIAIRE
DES FILLES

	<u>ACTIVITES</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>LIEU</u>	<u>TARIFS</u>
LUNDI	ABDO FESSIERS	8h30-9h30	Salle Danse	135€
	GYM DOUCE	9h30-10h30	Salle Danse	
	GYM SENIORS	10h30-11h30	Salle Danse	
	MARCHE NORDIQUE	9h00-10h15	Voir RV	142€
	YOGA	14h00-15h30	Salle Danse	220€
	POTERIE	14h00-17h00	Foyer	155€
	ZUMBA KIDS (4-7 ans)	17h00-18h00	Salle Polyvalente	120€
	QI-GONG	17h45-18h45 18h45-19h45	Salle Danse	135€
	ZUMBA STEP	18h00-19h00	Salle Polyvalente	135€
	GUIWARE débutants	18h00-19h00	Salle Réunion	130€ enfants
	ROCK débutants	19h00-20h00	Salle Polyvalente	145€
	GUIWARE (2°/3° année)	19h15-20h15	Foyer	130€ enfants
	GUIWARE (confirmés)	20h15-21h15	Foyer	150€ adultes
	DANSES de SALON intermédiaires	20h00-21h00	Salle Danse	175€
BACHATA intermédiaires	21h00-22h00	Salle Danse	175€	

MARDI	GYM DOUCE	9h00-10h00	Salle Danse	135€
	ESPAGNOL	11h00-12h00	Foyer	140€
	PATCHWORK	14h00-17h30	Foyer	25€
	SCRAPBOOKING	14h00-17h00 1 fois/mois	Salle Polyvalente	135€ (10 séances)
	APRES MIDI CHANTANTS	14h30-16h30 1 sem sur 2	Salle Polyvalente	15€
	THEATRE Enfants	17h00-18h00	Salle Polyvalente	35€
	DANSE JAZZ 2 (8-12 ans)	17h00-18h00	Salle Danse	110€
	ZUMBA GOLD	18h00-19h00	Salle Danse	135€
	ANGLAIS (niveau 1 et 2)	18h00-19h00	Foyer	140€
	ATELIER PHOTO DE LAURENT 1° année 2° année	19h00-20h30 1 sem sur 2 1 sem sur 4	Salle Travaux Manuels	120€
	ROCK avancés	19h00-20h00	Salle Polyvalente	175€
	ZUMBA	19h00-20h00	Salle Danse	135€
	GYM DOUCE	20h00-21h00	Salle Danse	135€
	SALSA Débutants	20h00-21h00	Salle Polyvalent	175€
	MIX SWING Rock – Boogie - Lindy	21h00-22h00	Salle Polyvalente	175€

MERCREDI	DANSE JAZZ (Ados)	14h00-15h30	Salle Danse	160€
	SCRABBLE	14h00-17h00	Foyer	10€
	ANGLAIS débutant	14h00-15h30	Salle Réunion	210€
	EVEIL MUSICAL	14h30-15h30	Salle Polyvalente	130€
	DANSE CLASSIQUE 6-11ans	16h30-17h30	Salle Danse	130€
	DANSE CLASSIQUE +11 ans	17h30-18h30	Salle Danse	130€
	DANSE CLASSIQUE avancés	18h30-19h30	Salle Danse	130€/150€
	MARCHE NORDIQUE	18h15-19h30	Voir RV	142€
	BARRE A TERRE	19h30-20h30	Salle Danse	150€
	DANSES TRAD (Débutants) (Avancés)	19h30-20h30 20h30-22h30	Salle Polyvalente	40€
SOPHROLOGIE	20h30-21h30	Salle Danse	140€	
JEUDI	GYM DOUCE	8h30-9h30	Salle Danse	135€
	FLÛTE A BEC	9h45-11h15	Salle Polyvalente	15€
	DANSE JAZZ 1 (5-7 ans)	17h00-18h00	Salle Danse	110€
	ZUMBA KIDS (8-14 ans)	17h30-18h30	Salle Polyvalente	120€
	GYM TONIC	18h00-19h00	Salle Danse	135€
	POP DANSE	18h30-19h30	Salle Polyvalente	120€/135€
	AQUARELLE / PASTEL	18h15-20h15	Foyer/Mezzanine	95€
	CARDIOMIX	19h00-20h00	Salle Danse	135€
	MULTIDANSES en ligne	19h30-20h30	Salle Polyvalente	145€
	GYM DOUCE	20h15-21h15	Salle Danse	135€
	ZUMBA ADULTE/+14ANS	20h30-21h30	Salle Polyvalente	135€
	RANDO DU JEUDI	1 jeudi sur 2	Voir rdv rando	15€
	VENDREDI	GYM SENIORS	9h00-10h00	Salle Danse
ATELIER PHOTO DE LAURENT 1° année 2° année		10h00-11h30 1 sem sur 2 1 sem sur 4	Salle Travaux Manuels	120€
CIRCUIT MINCEUR		12h30-13h30	Salle Danse	145€
YOGA		14h00-15h30	Salle Danse	220€
ART FLORAL (1 fois/mois)		15h00-17h00	Foyer	25€
MARCHE NORDIQUE		18h00-19h15	Voir RV	142€
DANSES ORIENTALES déb		18h30-20h00	Salle Danse	120€
DANSES ORIENTALES interméd DANSE CLASSIQUE Prép.concours		20h00-21h30 19h30-21h00	Salle Danse Salle polyvalente	120€
SAMEDI	BARRE A TERRE	9h00-10h00	Salle Danse	150€
	DANSE CLASSIQUE Ados/Adult MODERNE	10h00-11h00 11h00-12h00	Salle Danse Salle Danse	130€/150€ 130€/150€
	RANDOS DU DIMANCHE	1 dim sur 2	Voir rdv randos	15€

TARIFS INFOS

ENCADREMENT DES ACTIVITÉS

Toutes nos activités hebdomadaires
sont encadrées :

Par un responsable bénévole auprès duquel vous
pouvez vous inscrire ou prendre des renseignements,

Par des animateurs professionnels ou bénévoles
compétents dans leur discipline.

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Les inscriptions sont enregistrées à l'année.

Les clubs d'activités ne fonctionnent pas pendant les
vacances scolaires.

Les activités se termineront fin juin 2017.

Pour certaines activités très demandées, le nombre de
places étant limité, il y a lieu de s'inscrire au plus tôt.

**L'ouverture de certaines activités pourra être annulée si
le nombre d'inscrits est insuffisant à la fin de la période
des inscriptions.**

TARIFS 2016 - 2017

Adulte:	35€	Carte Astuce: 15€ Part. à la Vie Associative: 20€
Enfants -18 ans:	18€	Carte Astuce: 8€ Part. à la Vie Associative: 10€
Etudiants, handicapés, demandeurs d'emploi: (sur justificatif)	30€	Carte Astuce: 10€ Part. à la Vie Associative: 20€

INFOS PRATIQUES

**HORAIRES D'ACCUEIL DU SECRÉTARIAT DE LA MJC:
DU LUNDI AU VENDREDI DE 15H00 À 18H00**

INSCRIPTIONS

Les inscriptions et l'adhésion à la MJC doivent être prises au secrétariat. Les renseignements peuvent également être fournis par les responsables d'activité.

Aucune inscription ne sera prise par téléphone.

L'inscription sera définitive après règlement de la Carte Astuce, de la Participation à la Vie Associative ainsi que le paiement de la cotisation de l'activité choisie.

Un certificat médical est exigé à l'inscription pour la pratique des activités physiques et sportives.

Réinscriptions même activité: 29 et 30 août
10 h 00 – 12 h 00 et 15 h 00 – 19 h 00

Inscriptions: 31 août, 1 et 2 septembre:
10 h 00 – 12 h 00 et 15 h 00 – 19 h 00

Début des activités : lundi 5 septembre 2016

CARTE ASTUCE

Cette carte vous permet d'être assuré et de bénéficier de tarifs préférentiels pour certains spectacles dans les MJC et chez quelques commerçants de la région.

Elle est valable de septembre 2016 à août 2017.

Toute activité engagée est due et ne sera pas remboursée.