

CHERS ADHÉRENTS,

CETTE ANNÉE ENCORE NOUS AVONS VOULU VOUS APPORTER DE NOUVELLES ACTIVITÉS AFIN DE RÉPONDRE À VOS ATTENTES.

Pour le public jeune, des stages autour du cirque seront organisés pendant les vacances scolaires. Nous retrouverons également des ateliers d'art plastique. Et pour finir nous n'avons pas oublié les adultes qui pourront sculpter leur corps, pour les plus forts, ou se maintenir en forme en affinant sa silhouette pour les plus zen.

ALORS VENEZ DÉCOUVRIR TOUTES NOS ACTIVITÉS PENDANT LES INSCRIPTIONS, NOUS VOUS ATTENDONS...

Bonne rentrée à tous

NOUVEAUTES

ATELIER ARTS PLASTIQUES PATRICIA GULYAS

MERCREDI 14H00-15H30 7-12 ANS 15H30-17H00 +12 ANS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE NICOLAS PAUZIÈS

MARDI 12H30-13H30 CROSS TRAINING VENDREDI 10H00-11H00 FIT MATIN 11H00-12H00 CIRCUIT TRAINING 12H30-13H30 CIRCUIT MINCEUR

STAGES CIRQUE PATRICE JORREY

A PARTIR DE 4 ANS

Du 26 au 30 octobre 2015 Du 22 au 26 février 2016 Du 18 au 22 avril 2016 Du 11 au 15 juillet 2016

POUR VOTRE MISE EN FORME....

ABDOS FESSIERS MONIQUE PAYET

Lundi 8H30-9H30





GYM TONIC MONIQUE PAYET

JEUDI 18400-19400

BARRE À TERRE / STRETCHING CHRISTINE URBANO

Mercredi 19H30-20H30 Samedi

EDI 9H00-10H00

GYM DOUCE

Monique Payet

BETTY SOARÈS

Lundi 9H30-10H30

MARDI 9400-10400

JEUDI 20H15-21H15

20H00-21H00 Jeudi 8H30-9H30

GYM SENIORS

MONIQUE PAYET

DANIELLE KOEPPEL

LUNDI 10H30-11H30

VENDREDI 9H00-10H00

RESPONSABLE GYM: GISÈLE JULIEN 05 63 75 88 30

FITNESS

ZUMBA Monique Payet / Hélène Bochet

LUNDI 19H00-20H00 ZUMBA STEP HÉLÈNE

MARDI 19H00-20H00 MONIQUE

JEUDI 20H30-21H30 +14 ANS/ADULTES HELÈNE

BOKWA MONIQUE PAYET

JEUDI 19H00-20H00

RANDOS



RANDO DU DIMANCHE

1 DIMANCHE SUR 2 - LA JOURNEE RESP. BERNARD LAGARDE 05 63 59 80 74

RANDO DU JEUDI

1 JEUDI SUR 2 - L'APRÈS-MIDI RESP. CHRISTIAN GENET 06 04 40 52 72

DETENTE

QI GONG Luc BERNARD LUNDI 17H45-18H45

17445-18445 18445-19445



SOPHROLOGIE SYLVIE BARRAU

MERCREDI 20H30-21H30

Pour les passionnés de Danse ...

ENFANTS - ADOS

ROCK SAUTÉ HÉLÈNE BOCHET

LUNDI 18H00-19H00 AVANCÉS

ZUMBA KIDS HÉLÈNE BOCHET

Lundi 17H00-18H00 4/8 ans Jeudi 17H30-18H30 8/14 ans

POP DANSE HÉLÈNE BOCHET

JEUDI 18H30-19H30 + 12 ANS

BABY DANSE MONIQUE PAYET

MARDI 17H00-18H00 4-5 ANS

DANSE JAZZ MONIQUE PAYET

Jeudi 17H00-18H00 9-12 ans Mardi 18H00-19H00 6-9 ans Mercredi 14H00-15H30 13 ans et +

DANSE CLASSIQUE CHRISTINE URBANO

MERCREDI 16H30-17H30 6-13 ANS

17H30-18H30 POINTES 10-15 ANS

ADULTES

SALSA HÉLÈNE BOCHET

LUNDI 21H00-22H00 AVANCÉS

CELTIQUES HÉLÈNE BOCHET

JEUDI 19H30-20H30 TROUPE SPECTACLE

DANSES TRADITIONNELLES DANIELLE PATOISEAU (RESP.) 06 52 79 34 20

MERCREDI 19H30-20H30 DÉBUTANTS 20H30-22H30 AVANCÉS

DANSES ORIENTALES

MARTINE CULIÉ

CHACOOL

VENDREDI 18H30-20H00 DÉBUTANTS

20H00-21H30 INTERMEDIAIRES/AVANCÉS



DANSES AFRICAINES
AVEC PERCUSSIONS

Mardi 21H15-22H15

CONTACT IMPROVISATION LAETITIA LICHAU

Lundi 20H15-22H15

Nouveau

ROCK N'ROLL INTERMÉDIAIRES + LILIAN CATHALO DANSES DE SALON DÉBUTANT 06 29 55 44 65

Cours 1430

MARDI 19H00-20H30

ROCK N'ROLL SWING-BOOGIE ROCK LILIAN CATHALO

MARDI 20H30-22H00 +3 ANS DE ROCK REQUIS



ROCK HÉLÈNE BOCHET

LUNDI 20H00-21H00 AVANCÉS

MODERNE CHRISTINE URBANO
SAMEDI 11HOO-12HOO ADOS/ADULTES



DANSE CLASSIQUE CHRISTINE URBANO
SAMEDI 10H00-11H00 ADDS/ADULTES

ATELIER POINTES CHRISTINE URBANO

MERCREDI 18H30-19H30 ADOS/ADULTES
CLASSIQUE ET CONTEMPORAINE



POUR APPRENDRE LA MUSIQUE

GUITARE DENIS TETARD

LUNDI 19415-20415 2°/3° ANNÉES 20H15-21H15 CONFIRMÉS

MERCREDI 19415-20415 DÉBUTANTS





DJEMBÉ CHACOOL

MARDI 20H15-21H15

FLÛTE À BEC

HENRI GAYRAUD

MARDI 9H45-11H15 JEUDI 9H45-11H15

Poussons la Chansonnette

LILIANE PALAPRAT HENRI GAYRAUD (RESP.) 05 63 35 02 12 MARDI 14H30-17H00 1 MARDI SUR 2

> STAGES DE CHANT LIANE WILLIAMSON

> > DATES A DETERMINER

WWW.SOLEIL.DANS.LA.VOIX.OVER-BLOG.FR WWW.LIANECO.COM

Les Loisirs à votre portée ...



DESSIN PEINTURE PATRICIA GULYAS
MARDI 17400-18430 6 - 10 ANS

ART FLORAL FRANÇOISE PERRY

VENDREDI 15H00-17H00 1 FOIS/MOIS - 1° 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.)

MARDI 14400-17430 05 63 72 27 87

POTERIE CHANTAL ANGELME

Lundi 14+00-17+00



SCRAPBOOKING LAURENCE BONNASSIEUX 05 63 72 04 58

MARDI 14400-17400 1 FOIS/MOIS 10 SÉANCES

L'ATELIER PHOTO DE LAURENT L. CROS

Mardi 19415-20445 1 semaine sur 2 Débutants 19415-21415 1 semaine/mois 2° annee



ET CULTURELS

ESPAGNOL CASTILLAN FLORENCE LAFAGE

Mardi 11H00-12H00

RESP. LUCETTE CHAVERNAC 05 63 35 14 28

ANGLAIS FLORENCE LAFAGE

Mardi 18+00-19+00

RESP. CATHY BAGES 05 63 71 04 12





SCRABBLE HUGUETTE CAVAILLES (RESP.)

MERCREDI 14H00-17H00

RONDE DES LIVRES CATHY BAGES

ECHANGE MENSUEL DE LIVRES

THÉÂTRE CLAIRE BIRBES

MARDI 17H00-18H00 7-11 ANS

RDVM

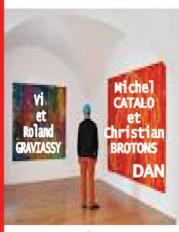
La Russie, l'Indonésie la Norvège....



CONCERTS



EXPOS



THEATRE



	<u>ACTIVITES</u>	HORAIRES	LIEU	<u>TARIFS</u>
	ABDO FESSIERS	8h30-9h30	Salle Danse	135€
	GYM DOUCE	9h30-10h30	Salle Danse	
	GYM SENIORS	10h30-11h30	Salle Danse	
	POTERIE	14h00-17h00	Foyer	155€
	ZUMBA KIDS 4/8 ans	17h00-18h00	Salle Polyvalente	120€
LUNDI	QI-GONG	17h45-18h45 18h45-19h45	Salle Danse	135€
	ROCK SAUTE	18h00-19h00	Salle Polyvalente	120€
	ZUMBA STEP	19h00-20h00	Salle Polyvalente	135€
	GUITARE (2°/3° année)	19h15-20h15	Foyer	130€ enfants 150€ adultes
	GUITARE (confirmés)	20h15-21h15	Foyer	
	ROCK (Avancés)	20h00-21h00	Salle Polyvalente	145€
	CONTACT IMPROVISATION	20h15-22h15	Salle Danse	26€/mois
	SALSA (Avancés)	21h00-22h00	Salle Polyvalente	145€

	GYM DOUCE	9h00-10h00	Salle Danse	135€
	FLUTE A BEC	9h45-11h15	Salle Polyvalente	15€
	ESPAGNOL	11h00-12h00	Foyer	140€
	CROSS TRAINING	12h30-13h30	Salle Danse	145€
	PATCHWORK	14h00-17h30	Foyer	25€
	SCRAPBOOKING	14h00-17h00	Salle Polyvalente	135€ (10 séances)
	POUSSONS LA CHANSONNETTE	14h30-17h00 1 sem sur 2	Salle Polyvalente	15€
	THEATRE	17h00-18h00	Salle Polyvalente	35€
	PEINTURE DESSIN ENFANT	17h00-18h30	Salle Trav. manuels	150€
MARDI	BABY DANSE (4-5 ans)	17h00-18h00	Salle Danse	110€
	DANSE JAZZ (6-9 ans)	18h00-19h00	Salle Danse	110€
	ANGLAIS (niveau 1 et 2)	18h00-19h00	Foyer	140€
	ATELIER PHOTO DE LAURENT 1° année	19h15-20h45 1 sem sur 2	Foyer	110€
	2° année	1 fois/mois	Foyer	110€
	ROCK n'ROLL (Interméd) + DANSES DE SALON	19h00-20h30	Salle Polyvalente	280€
	ZUMBA	19h00-20h00	Salle Danse	135€
	GYM DOUCE	20h00-21h00	Salle Danse	135€
	DJEMBE	20h15-21h15	Salle Réunion	120€
	ROCK n'ROLL SWING (BOOGIE ROCK)	20h30-22h00	Salle Polyvalente	280€
	DANSES AFRICAINES	21h15-22h15	Salle Danse	140€

MERCREDI	DANSE JAZZ (+12 ans)	14h00-15h30	Salle Danse	160€		
	SCRABBLE	14h00-17h00	Foyer	10€		
	ARTS PLASTIQUES 7-12 ans	14h00-15h30	Salle Trav. manuels	150€		
	ARTS PLASTIQUES + 12 ans	15h30-17h00	Salle Trav. manuels	150€		
	DANSE CLASSIQUE 6-13 ans	16h30-17h30	Salle Danse	130€		
	POINTES 10-15 ans	17h30-18h30	Salle Danse	130€		
	ATELIER POINTES Ados/Adulte	18h30-19h30	Salle Danse	130€/150€		
	GUITARE (débutants)	19h15-20h15	Salle Réunion	130€/150€		
	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€		
	GYM DOUCE	8h30-9h30	Salle Danse	135€		
	FLÛTE A BEC	9h45-11h15	Salle Polyvalente	15€		
	DANSE JAZZ 9-12 ans	17h00-18h00	Salle Danse	110€		
	PEINTURE DESSIN ENF.	17h00-18h30	Salle Trav. manuels	150€		
	ZUMBA KIDS 8/14 ans	17h30-18h30	Salle Polyvalente	120€		
_	GYM TONIC	18h00-19h00	Salle Danse	135€		
JEUDI	POP DANSE	18h30-19h30	Salle Polyvalente	120€/135€		
2	PEINTURE	18h15-20h15	Foyer/Réunion	95€		
	BOKWA	19h00-20h00	Salle Danse	135€		
	CELTIQUES	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€		
	GYM SENIORS	9h00-10h00	Salle Danse	125€		
	FIT MATIN	10h00-11h00	Salle Danse	145€		
	CIRCUIT TRAINING	11h00-12h00	Salle Danse	145€		
JRE	CIRCUIT MINCEUR	12h30-13h30	Salle Danse	145€		
/ENDREDI	ART FLORAL	15h00-17h00	Foyer	25€		
>	DANSES ORIENTALES Déb	18h30-20h00	Salle Danse	120€		
	DANSES ORIENTALES Interméd	20h00-21h30	Salle Danse	120€		
ED	BARRE A TERRE DANSE CLASSIQUE	9h00-10h00	Salle Danse	150€		
SAMEDI	Ados/Adultes	10h00-11h00	Salle Danse	130€/150€		
(O)	MODERNE	11h00-12h00	Salle Danse	130€/150€		
RANDOS DU DIMANCHE						
	HANDOS DU DIMANCHE	i aim sur 2	voir rav randos	ı∋€		

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 HERDOMADAIRES

Les inscriptions sont enregistrées à l'année. Les clubs d'activités ne fonctionnent pas pendant les vacances scolaires

Les activités se termineront fin juin 2016. 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.

TARIES 2015 - 2016

Carte Astuce: 15€ Adulte: 35€ Part. à la Vie Associative: 20€

Carte Astuce: 8€ Enfants -18 ans: 18€ Part. à la Vie Associative: 10€

Etudiants, handicapés,

Carte Astuce: 10€ 30€ demandeurs d'emploi: Part. à la Vie Associative: 20€

(sur justificatif)

INFOS PRATIQUES

Horaires d'accueil du secrétariat de la MJC: Du lundi au vendredi de 15+00 à 18+00

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: 2, 3 et 4 septembre 10 h 00 – 12 h 00 et 15 h 00 – 19 h 00 Inscriptions: 7, 8 et 9 septembre: 10 h 00 – 12 h 00 et 15 h 00 – 19 h 00

Début des activités : lundi 14 septembre 2015

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 region.

Elle est valable de septembre 2015 à août 2016.

Toute activité engagée est due et ne sera pas remboursée.