



www.mjc-lezignan-carbieres.com

Activités

2015
2016

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

70 ANS D'ACTIONS POUR LA CULTURE ET LA JEUNESSE À LÉZIGNAN-CORBIÈRES



ANNÉE DÉBUT DU PRÉSIDENT



Une saison pas comme les autres ...

Je sais, en début de saison on a tendance à abuser de la formule ... « vous verrez cette année ne ressemblera pas aux autres ... » mais cette fois-ci c'est vraiment vrai !! Promis, juré ...

La preuve, il s'agit du soixante-dixième début de saison de la Maison qui se terminera donc par les cérémonies de son soixante-dixième anniversaire ... Notre Maison a été créée immédiatement après la Libération, et, à ce titre, est une des plus anciennes de France. Cela méritera bien de se réjouir tous ensemble le moment venu, une fois tous les dix ans ce n'est pas un péché.

Et puis vous constaterez que cette dame d'âge respectable n'en finit pas de rajeunir ... au cours de cette saison se mettront progressivement en place tous les aménagements prévus dans la troisième tranche des travaux financés par la Ville de Lézignan-Corbières.

Il y aura aussi fatalement des désagréments, compte tenu de l'ampleur des travaux ; mais comme d'habitude, avec de l'ingéniosité et de

la bonne volonté on arrivera à vaincre les difficultés.

Il y a aussi, heureusement, des choses qui ne changent pas, notamment la qualité et la variété de l'offre d'activités qui est disponible sur cette plaquette. Et si je regrette que les cours de langue soient provisoirement interrompus, vous pourrez constater que de nouveaux clubs font leur apparition : graff, mosaïque, art floral, jeux de mémoire, réflexion, batucada et mini basket loisirs. Il y en aura encore pour tous les goûts.

Bonne rentrée 2015 à la MJC.

ALAIN QUINTANE

A stylized, handwritten signature of the name 'Alain Quintane' in dark ink.

*Président de la Maison des Jeunes et de la
Culture de Lézignan-Corbières*



MOT DU MAIRE

La MJC est une structure associative exceptionnelle au cœur de ville. Avec ses très nombreux adhérents, ses intervenants, salariés ou bénévoles, elle demeure une association phare de notre cité.

La Ville est heureuse, la municipalité et moi-même sommes ravis de pouvoir compter de si nombreuses associations locales.

Ces associations très dynamiques à l'offre très diversifiée, amènent chacune leurs activités, leurs animations et des manifestations ou festivités très appréciées.

En cette nouvelle saison, la MJC s'orientera plus que jamais vers des projets tournés vers la jeunesse, l'intergénérationnel, la mixité sociale, en étroite collaboration avec les autres associations de la Ville.

La ville de Lézignan-Corbières sera toujours aux côtés de la MJC. Elle est l'acteur principal de sa réhabilitation structurelle.

Cette nouvelle saison, je la souhaite riche en activités et en évènements fédérateurs.

Je remercie toutes celles et tous ceux, salariés, intervenants, administrateurs, bénévoles, qui travaillent avec passion au rayonnement de cette association incontournable de notre vie locale.

Au nom de tous, j'exprime donc là, notre vive et reconnaissante considération.

MICHEL MAÏQUE

*Maire de Lézignan-Corbières
Président de la Communauté de Communes de
la Région Lézignanaise Corbières et Minervois*

1

- #5 S'inscrire à la MJC
- #6 Payer l'inscription ■ Réductions

2

1-ART/EXPRESSION

- #8 Atelier d'écriture ■ Broderie ■ Dessin/Peinture ■ Graff
- #9 Mosaïque ■ Patchwork ■ Photographie
- #10 Poterie ■ Théâtre

2-DANSE

- #12 Danse africaine ■ Danse classique ■ Danses de salon
- #13 Hip Hop ■ Modern'jazz

3

3-SCIENCE/MULTIMÉDIA

- #15 Ludi'sciences ■ Informatique & multimédia

4-LOISIR/DÉTENTE

- #18 Aéromodélisme ■ Atelier floral ■ Bridge ■ Découverte du patrimoine
- #19 Été indien ■ Jeux de mémoire ■ Lecture ■ Œnologie
- #20 Qi Gong ■ Réflexion ■ Scrabble ■ Tai Chi Chuan ■ Yoga

4

5-MUSIQUE

- #22 Batucada ■ Chant ■ Chorale
- #23 Guitare ■ Piano

5

6-SPORT

- #25 Aïkido ■ Athlétisme/Course ■ Baby Gym
- #26 Course d'orientation ■ Gym artistique ■ Gym douce
- #27 Gym Tendance
- #28 Judo ■ Mini basket loisirs ■ Natation
- #29 Rando montagne ■ Rando pédestre/Marche nordique ■ Ski club
- #30 Tennis de table ■ Zumbakids

6

ENFANCE & JEUNESSE

- #31 ALSH La Lausea ■ AJSH L'Espace Jeunes ■ PIJ ■ CEL
- #34 La MJC en action ■ Les services de la MJC

SOMMAIRE ET INFOS

NOS CLUBS D'ACTIVITÉS

Dans ce guide, vous trouverez la présentation synthétique de nos clubs classés en 6 pôles d'activités :

1-ART/EXPRESSION

2-DANSE

3-SCIENCE/MULTIMÉDIA

4-LOISIR/DÉTENTE

5-MUSIQUE

6-SPORT

Les activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires et l'inscription est annuelle. Vous trouverez plus d'informations sur la présentation des clubs en consultant notre site internet :

www.mjc-lezignan-corbieres.com

LA CARTE MJC

■ *Obligatoire pour la pratique des activités*

#Abonnement annuel

Jusqu'à 15 ans >> 15 €

De 16 à 25 ans >> 20 €

26 ans et + >> 25 €

(carte valable du 19/09/2015 au 31/08/2016)

#Abonnement limité

Carte sortie >> 5 € / sortie

Carte estivale >> 10 €

(carte valable de Juin à Août 2016 uniquement)

Carte stage >> 10 €

(carte valable le(s) jour(s) du stage uniquement)

S'INSCRIRE À LA MJC

■ *Essais gratuits*

Vous avez la possibilité d'essayer gratuitement une ou deux fois l'activité. Pour cela, il vous faut disposer d'un **bon d'essai** à retirer au secrétariat de la MJC. Au-delà du 1^{er} ou 2^{ème} cours d'essai **la cotisation est exigible**.

■ *S'inscrire au cours*

Après avoir essayé l'activité, vous êtes convaincu(e). Par conséquent vous devez confirmer votre inscription en **réglant l'adhésion** à la MJC **et la cotisation de l'activité**.

Vous retirez un **dossier de demande d'adhésion** au secrétariat de la MJC ou auprès de l'animateur. Vous retournez le dossier rempli accompagné des justificatifs demandés.

Si vous pratiquez une **activité sportive** pensez à vous procurer un **certificat médical** de non contre indication à la pratique de l'activité sportive choisie.

■ *Adhérer à la MJC*

Une fois adhérent, vous recevez votre **carte de membre MJC** (qui vous permet de bénéficier d'une **assurance** en cas d'accident pendant la pratique des activités MJC) ainsi que le dépliant intitulé « **Bienvenue à la MJC** » dans lequel sont expliqués l'organisation et le fonctionnement de notre association, ainsi que les **nombreux avantages** réservés aux adhérents. Avec la carte d'adhésion, vous disposez d'un nombre important de **tarifs préférentiels chez les commerçants locaux** ainsi que pour vos loisirs.

NOTICE



infos/planning à l'accueil
et sur le site web de la MJC



affiliation à la Fédération
Française correspondant à l'activité

PAYER L'INSCRIPTION

■ Vous souhaitez payer en un seul règlement ?

Possibilité par **carte bancaire** ou en **espèces**, directement au secrétariat de la MJC (les chèques ne sont pas acceptés).

■ Vous souhaitez régler en plusieurs fois ?

Cela est possible uniquement par prélèvement automatique : au moment de l'inscription, vous remplissez une autorisation de **prélèvement SEPA** et vous fournissez un RIB. Le service comptabilité procédera aux prélèvements qui interviendront à échéances régulières du mois suivant l'inscription au mois de Juillet 2016 (si le montant dû est inférieur à 150 €, il y aura trois échéances trimestrielles ; s'il est supérieur à 150 €, les échéances seront mensuelles).

Attention, la carte d'adhésion est exigible sur le 1^{er} prélèvement en sus du débit des cotisations.

Pour les adhérents ayant choisi ce mode de paiement la saison précédente, il est inutile de remplir à nouveau une autorisation de prélèvement et d'apporter un RIB, sauf si vous avez changé de banque en cours d'année.

■ Facilités de paiement : les aides

#Aides au paiement

Vous pouvez régler vos cotisations en **Chèques Vacances** et **Coupons Sport**. La MJC accepte également les participations financières des **comités d'entreprise** et de la **MSA**. Pour les personnes rencontrant des difficultés, des prises en charge peuvent être signées avec les **services sociaux** du **Conseil Général de l'Aude**. Pour les séjours ou pour certaines sorties la MJC acceptera les **bons CAF**.

#Chèque passerelle

Le Conseil Départemental de l'Aude propose un **chèque passerelle** pour l'enseignement artistique et sportif. Ce chèque d'un montant de **50 €** permet aux adhérents de la MJC **collégiens boursiers** ou **apprentis boursiers** de voir diminuer le montant des cotisations.

RÉDUCTIONS

Attention ! Il ne sera pas possible de cumuler les réductions. à l'adhérent de choisir le système le plus avantageux par rapport à sa situation. Pour bénéficier des réductions, il faut se présenter au secrétariat après avoir effectué les essais. Une fois l'inscription enregistrée, ou en cas de rajout d'activité en cours d'année, les réductions ne seront plus applicables.

■ Réduction multi-clubs (individuelle)

La réduction multi-clubs sera appliquée à l'adhérent sur le total dû à **partir de sa deuxième inscription** et aux inscriptions suivantes :

- 2^{ème} club > - 10 €
- 4^{ème} club > - 30 €
- 3^{ème} club > - 20 €
- 5^{ème} club > - 40 €

Conditions : s'inscrire à deux clubs différents ou plus. Pas de justificatif à présenter. Réduction accordée automatiquement par le secrétariat après vérification de la véracité des inscriptions pour la saison en cours. Elle ne s'applique pas à l'adhérent inscrit dans plusieurs activités dans le même club où une dégressivité tarifaire est déjà appliquée.

■ Réduction familiale

La réduction familiale s'appliquera à **partir de deux adhérents** d'une lignée ou fratrie directe vivant sous le même foyer fiscal.

- 2^{ème} adhérent > - 10 €
- 5^{ème} adhérent > - 60 €
- 3^{ème} adhérent > - 20 €
- 6^{ème} adhérent > - 80 €
- 4^{ème} adhérent > - 40 €

Conditions : réduction accordée par le secrétariat après délivrance d'une copie du livret de famille ou d'un document récent justifiant le foyer fiscal.

■ Réduction sociale

La réduction sociale s'appliquera aux **demandeurs d'emploi** et **étudiants**. Elle sera attribuée à l'adhérent « individu » sur le total dû dès la première inscription :

- 1^{er} club > - 10 €
- 3^{ème} club > - 30 €
- 2^{ème} club > - 20 €

Conditions : réduction accordée par le secrétariat après délivrance d'une attestation de Pôle Emploi justifiant la situation de demandeur d'emploi de l'adhérent et datée du mois en cours. Les étudiants doivent présenter leur carte d'étudiant valable sur la saison en cours.





ART / EXPRESSION

Atelier d'écriture ■ Broderie ■ Dessin/Peinture
Graff ■ Mosaïque ■ Patchwork
■ Photographie ■ Poterie ■ Théâtre

ATELIER D'ÉCRITURE

VÉRONIQUE BARRAU

10-99
ans

C'est un moment suspendu dans le temps, où la bienveillance du regard des autres nous autorise l'audace d'aller explorer nos territoires en friche ... pour le plaisir d'écrire. *Par l'association Mélusine, partenaire de la MJC*

MERCREDI (selon calendrier*) ■ 13h45-14h45 ■ Atelier d'écriture ■ 60 € l'année

MERCREDI (selon calendrier*) ■ 15h-18h ■ Écrire des nouvelles ■ 160 € l'année

■ ou 210 € l'année pour les deux ateliers (nouvelles + écriture)

* 7 et 14 Octobre/4 et 18 Novembre/2 et 16 Décembre/6 et 20 Janvier/3 et 10 Février
2, 16 et 30 Mars/13 Avril/11 et 25 Mai/8 et 22 Juin

BRODERIE

SUZANNE MARTIN

16-99
ans

Cette activité vous permettra de vous initier à plusieurs sortes de broderie : le point de croix compté, le hardanger, la broderie richelieu et la broderie traditionnelle. Le club est ouvert tant aux débutantes qu'aux brodeuses confirmées.

JEUDI ■ 14h30-17h ■ 30 € l'année

DESSIN/PEINTURE

HÉLÈNE BERTHELOT

5-99
ans

Partir à la recherche de sa propre création, se surprendre soi-même, par la pratique de différentes techniques (peinture à l'huile, aquarelle, fusain ...) avec les règles élémentaires de la création plastique.

MERCREDI ■ 14h-15h ■ 15h-16h ■ 16h-17h ■ Enfants 5-10 ans (1h) ■ 100 € l'année

MERCREDI ■ 14h-15h30 ■ 15h30-17h ■ Enfants 5-10 ans (1h30) ■ 140 € l'année

MERCREDI ■ 17h-18h30 ■ Ados 11-17 ans ■ 100 € l'année (1h) ■ 140 € l'année (1h30)

LUNDI ■ 9h30-11h30 ■ 11h30-13h30 ■ 13h30-15h30 ■ 15h30-17h30 ■ Adultes

MARDI ■ 13h30-15h30 ■ 15h30-17h30 ■ Adultes

130 € l'année (2h) ■ 230 € l'année (4h) ■ 330 € l'année (6h) ■ 430 € l'année (8h)



GRAFF - Street Art

CAMILLE CASTEIGNAU

11-99
ans

Du crayon à la bombe, apprentissage des techniques de graff et tag, pochoirs, fresques sur mur, customisation de vêtements ... dans un cadre sécurisé.

MERCREDI ■ 15h-16h30 ■ 230 € l'année (ce tarif comprend le matériel)



MOSAÏQUE

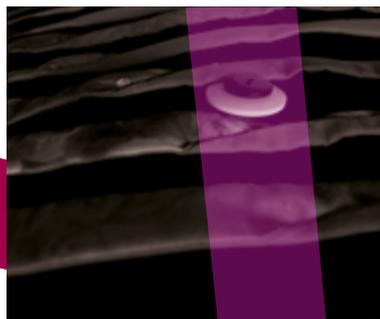
MARIE FREU

18-99
ans

C'est un art ludique, original et créatif qui personnalise miroirs, tableaux, murs ... Les oeuvres seront réalisées à partir de faïences, carrelages, assiettes, tesselles ou vaisselles récupérés.

JEUDI ■ 15h-18h ■ 70 € l'année

Hormis pour la première pièce, le matériel n'est pas fourni (à prévoir en achat ou récupération : faïence, tesselles, pinces, colle à bois et joints).



PATCHWORK

BERNADETTE
PINEAUX

18-99
ans

À la portée de toute personne aimant tenir une aiguille, un patchwork est un ouvrage constitué d'un assemblage de morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes.

LUNDI ■ 14h-17h30 ■ 35 € l'année

PHOTOGRAPHIE - Argentique & Numérique

MADELINE DUCHAN

16-99
ans

Venez acquérir les techniques labo, la prise de vue noir et blanc, ainsi que les techniques numériques (prise de vue, transfert, retouche ...); réalisation d'une exposition et sorties thématiques.

JEUDI ■ 15h-17h ■ Numérique ■ 17h-19h ■ Argentique ■ 50 € l'année

(cf calendrier sur la porte du labo et sur le site internet de la MJC en fonction des demandes)

POTERIE

MÉLANIE SÉQUI

3-99
ans

Inviter enfants et adultes dans un espace de création, dans le but de renouer avec son imaginaire, développer sa créativité. L'art de la terre permet l'expression de soi, la rencontre avec l'autre et sera l'occasion d'apports techniques mutuels. Les cours des enfants sont volontairement rythmés, ce qui permet un total investissement, sans la perte de concentration. Les ateliers adultes sont conçus comme des espaces d'échanges et dans la plus grande liberté possible.

MERCREDI ■ 15h45-16h45 ■ Baby Modelage 3-5 ans ■ 180 € l'année

MERCREDI ■ 13h30-14h30 ■ 14h30-15h30 ■ 16h45-17h45 ■ Enfants & ados 6-17 ans
■ 270 € l'année

Comprend les cours, les cuissons, les émaux et la terre.

MERCREDI ■ 18h-21h ■ Adultes

VENDREDI ■ 9h-12h ■ Adultes

■ 290 € l'année

Comprend les cours et les cuissons ; émaux et terre en supplément sur commande à la MJC ou à apporter.

THÉÂTRE - Ateliers

MYLÈNE VAREILLES

8-99
ans

Débutants ou confirmés, les ateliers théâtre vous proposent une découverte ludique du travail du jeune comédien, de l'écriture, du jeu théâtral et de la dynamique de groupe. Initiez-vous à l'improvisation, goûtez à la création et apprenez à faire vos premiers pas sur la scène face au public.

MERCREDI ■ 14h-15h30 ■ 15h30-17h ■ Enfants 8-11 ans ■ 120 € l'année

VENDREDI ■ 17h-18h30 ■ Enfants 12-15 ans ■ 120 € l'année

JEUDI ■ 20h-21h30 ■ Ados à partir de 16 ans & adultes ■ 140 € l'année

THÉÂTRE - Compagnies

ROGER FABRY
ALAIN QUINTANE

16-99
ans

En plus des ateliers théâtre, la MJC compte deux troupes qui montent des spectacles chaque année et se produisent dans la région : la Compagnie du Tilleul et la Compagnie de l'Art Scénique. Elles recherchent de temps en temps de nouveaux comédiens, suivant les rôles définis dans les représentations de l'année. Les élèves fréquentant le club Théâtre - Ateliers seront prioritaires sur ces rôles. Toutefois, si vous êtes intéressé, vous pouvez consulter leur page sur le site internet de la MJC et n'hésitez pas à vous manifester auprès de l'accueil de la MJC.

■ 10 € l'année



DANSE

Danse africaine ■ Danse classique
Dances de salon ■ Hip Hop
■ Modern'Jazz

DANSE AFRICAINE

ISABELLE BRESSON

5-9
ans

La danse africaine, composante majeure de la culture africaine, entretient un rapport complice avec la musique. Elle sollicite les parties du corps, permet d'évacuer stress et fatigue tout en augmentant sa puissance cardio vasculaire, son endurance à l'effort. Pour les enfants, approche de la danse et de la culture africaine à travers l'apprentissage de rythmes sur percussions traditionnelles.

LUNDI ■ 17h30-18h30 ■ Débutants 5-10 ans ■ 150 € l'année

LUNDI ■ 18h30-19h30 ■ Avancés 5-10 ans ■ 150 € l'année

SAMEDI ■ 10h30-12h ■ Ados à partir de 11 ans & adultes ■ 175 € l'année

DANSE CLASSIQUE

STÉPHANIE
BOLCHAKOFF

8-9
ans

Pour les élèves désirant débiter ou consolider l'apprentissage de la technique classique ou en complément d'une autre discipline pour acquérir les bases nécessaires (placement, maintien, technique).

Merci d'accompagner votre enfant devant la salle quelques minutes avant le début du cours et de l'aider à se changer afin que les cours puissent commencer à l'heure.

JEUDI ■ 17h30-19h ■ Enfants 8-12 ans ■ 190 € l'année ou *Pass Danses**

JEUDI ■ 19h-20h30 ■ Débutants à partir de 13 ans ■ 190 € l'année ou *Pass Danses**

SAMEDI ■ 10h45-12h45 ■ Intermédiaires à partir de 13 ans ■ 190 € l'année ou *Pass Danses**

DANSES DE SALON

FERVAND BOURREL

12-99
ans

Tango, valse, rock, cha-cha, samba ... les danses de bal constituent la base fondamentale de la danse de salon. Les premiers pas ne sont pas difficiles, danser dans un bal est un art accessible à tous ! Apprenez vite à danser dans une ambiance très conviviale. *Par l'école de danse FB.danse, partenaire de la MJC*

LUNDI ■ 19h30-20h30 ■ Débutants

LUNDI ■ 20h30-22h ■ Avancés

■ 35 € le mois ou 90 € le trimestre ou 255 € l'année pour une personne ■ 27,50 € le mois ou 75 € le trimestre ou 210 € l'année par personne pour une inscription en couple

PASS DANSES

* Le tarif *Pass Danses* vous permet de pratiquer plusieurs danses à moindre coût. Il n'est pas cumulable avec les réductions familiales ou sociales.

PASS 2 DANSES (au choix entre Modern'jazz, Danse Classique et Hip Hop) ■ 260 € l'année

PASS 3 DANSES (Modern'jazz, Danse Classique et Hip Hop) ■ 310 € l'année

HIP HOP - Breakdance

CAMILLE CASTEIGNAU

7-99
ans

Cette danse a beau être réputée comme spectaculaire, elle est néanmoins accessible à tous ! Durant les cours, les élèves apprendront des bases de top rocks, footworks, freezes, et powermoves pour les plus avancés. L'objectif est que chacun soit capable d'assurer un passage complet pendant un freestyle ou un battle !

MERCREDI ■ 17h-18h ■ Enfants 7-8 ans ■ 175 € l'année ou *Pass Danses**

MERCREDI ■ 18h15-19h15 ■ Enfants 9-11 ans ■ 175 € l'année ou *Pass Danses**

MERCREDI ■ 19h30-21h ■ Ados à partir de 12 ans & adultes ■ 190 € l'année ou *Pass Danses**

MODERN'JAZZ

STÉPHANIE
BOLCHAKOFF

4-99
ans

ÉVEIL : développer le plaisir du mouvement par le jeu, l'écoute de la musique, favoriser la socialisation de l'enfant et la pratique collective.

INITIATION : prise de conscience des fondements des techniques de la danse et expérimentation, rappel des acquis du cours d'éveil en ajoutant plus de difficultés.

MODERN'JAZZ : danse basée sur l'énergie, le dynamisme, le rythme et le swing ; assouplissement, déplacements, technique et chorégraphies au programme ...

Merci d'accompagner votre enfant devant la salle quelques minutes avant le début du cours et de l'aider à se changer afin que les cours puissent commencer à l'heure.

SAMEDI ■ 10h-10h45 ■ Éveil 4-5 ans ■ 170 € l'année ou *Pass Danses**

MERCREDI ■ 14h-15h ■ Initiation 6-7 ans ■ 170 € l'année ou *Pass Danses**

MERCREDI ■ 15h-16h30 ■ 16h30-18h ■ Enfants 8-9 ans ■ 190 € l'année ou *Pass Danses**

MERCREDI ■ 18h-19h30 ■ Débutants 13-17 ans ■ 190 € l'année ou *Pass Danses**

VENDREDI ■ 17h30-19h ■ Enfants 10-12 ans ■ 190 € l'année ou *Pass Danses**

VENDREDI ■ 19h-20h30 ■ Intermédiaires 13-17 ans ■ 190 € l'année ou *Pass Danses**

MERCREDI ■ 19h30-21h ■ Tous niveaux à partir de 18 ans

VENDREDI ■ 20h30-22h ■ Tous niveaux à partir de 18 ans

■ 190 € l'année ou *Pass Danses** ■ 260 € l'année **participation aux 2 créneaux**





SCIENCE MULTIMÉDIA

LUDI'SCIENCES – Activités manuelles & scientifiques

CAROLINE BORDES

6-10
ans

Engendrer la curiosité et développer l'habileté manuelle, inculquer certaines bases scientifiques tout en pratiquant et s'amusant. Aucune séance ne se ressemble et c'est bien le but ! Entre expériences scientifiques et bricolage, il y a de quoi faire ! Chacun sera à même de s'exprimer, tester, échanger, créer ... une activité idéale pour développer le savoir.

VENDREDI ■ 17h15-18h30 ■ 40 € l'année

Cette activité est financée dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse par la Ville de Lézignan-Corbières.

INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA

Outre les activités décrites ci-dessous et sur la page 16, des stages spécifiques « LES SAMEDIS DE L'INFORMATIQUE » sont proposés en cours d'année.

Renseignez-vous en consultant « Les rendez-vous de la MJC », dépliant trimestriel.

La MJC est déclarée organisme de formation auprès de la préfecture de région.

Ainsi, certaines formations sont remboursées dans le cadre de la formation professionnelle (sous conditions).

INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA

– Découverte informatique

MICHEL LAURENT

16-99
ans

Contenus : l'environnement informatique (composants et périphériques), la gestion et la création (fenêtres et menus, dossiers et fichiers), maîtriser son ordinateur (contenus et accessoires). Aucun prérequis.

JEUDI (selon calendrier*) ■ 10h-11h30 ■ 50 € le module (réduction de 10 € à partir du 2^{ème} module des cours INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA)

* MODULE 1 : 24 Septembre/1^{er}, 8 et 15 Octobre/5 Novembre

MODULE 2 : 14, 21 et 28 Janvier/4 et 11 Février

INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA

– Découverte internet, navigation et messagerie

MICHEL LAURENT

16-99
ans

Contenus : navigation, communication, sécurité. Prérequis : connaissances de bases telles que création d'un dossier, l'utilisation du clavier et de la souris.

JEUDI (selon calendrier*) ■ 10h-11h30 ■ 50 € le module (réduction de 10 € à partir du 2^{ème} module des cours INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA)

* MODULE 1 : 19 et 26 Novembre/3, 10 et 17 Décembre

MODULE 2 : 10, 17, 24 et 31 Mars/7 Avril

INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA

- Initiation à la photo numérique et retouche d'image

MICHEL LAURENT

16-99
ans

Contenus du MODULE 1 : gestion, création, technique photographique, outils.
Contenus du MODULE 2 : logiciels, maîtrise de retouche, gestion des calques.
Prérequis : connaissances de bases de l'ordinateur.

JEUDI (selon calendrier*) ■ **18h-19h30** ■ **70 €** le module (réduction de **10 €** à partir du 2^{ème} module des cours **INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA**)

* **MODULE 1** : 5, 12, 19 et 26 Novembre/3 et 10 Décembre
MODULE 2 : 10, 17, 24 et 31 Mars/7 et 14 Avril



INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA

- Montage vidéo

MICHEL LAURENT

16-99
ans

Contenus : conseils et mise en place de projet, échanges de pratiques, montage de clip. Prérequis : connaissances de bases de l'ordinateur et de la prise d'images.

SAMEDI (selon calendrier*) ■ **10h-12h** ■ **70 €** le module (réduction de **10 €** à partir du 2^{ème} module des cours **INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA**)

* **MODULE** : 3 Octobre/7 Novembre/5 Décembre/9 Janvier/6 Février/12 Mars/9 Avril/7 Mai/4 Juin

INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA

- Traitement de texte et bureautique

MICHEL LAURENT

16-99
ans

Contenus : organisation, mise en œuvre et en page avec des logiciels libres et gratuits (LibreOffice) . Prérequis : connaissances de bases de l'ordinateur telles que création d'un dossier, utilisation du clavier et de la souris.

VENDREDI (selon calendrier*) ■ **18h-19h30** ■ **50 €** le module (réduction de **10 €** à partir du 2^{ème} module des cours **INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA**)

* **MODULE TRAITEMENT DE TEXTE** : 8, 15, 22 et 29 Janvier/5 Février
MODULE TABLEUR : 11, 18 et 25 Mars/1^{er} et 8 Avril

- Aéromodélisme ■ Atelier floral ■ Bridge
- Découverte du patrimoine ■ Été indien
- Jeux de mémoire ■ Lecture ■ Oenologie
- Qi Gong ■ Réflexion ■ Scrabble
- Tai Chi Chuan ■ Yoga

LOISIR DÉTENTE



AÉROMODÉLISME

ALAIN MAGISTRAT

16-99
ans

Le but est de reproduire des avions à diverses échelles (de quelques centimètres à plusieurs mètres d'envergure) ; vous apprendrez à régler et piloter vos modèles. L'activité se déroule sur l'aérodrome de Lézignan-Corbières (avions et hélicoptères) et sur les sites de vol de pente entre Conilhac-Corbières et Montbrun (planeurs).

TOUS LES JOURS ■ après-midi ■ 25 € l'année

Tous les jours selon les conditions météo pour le vol libre, et plus particulièrement le mercredi, samedi et dimanche après-midi (écologie).



ATELIER FLORAL

SIMONE BLANC

15-99
ans

Les fleurs donnent une touche personnelle à notre intérieur, par le jeu des couleurs, des formes et des senteurs. Une fois les techniques maîtrisées, il vous suffira de marier les espèces pour créer de magnifiques compositions.

SAMEDI (selon calendrier*) ■ 9h-13h ■ 170 € l'année

Le matériel pour la composition est inclus, l'adhérent emporte la composition réalisée.

* 10 Octobre : **Bouquet boisé et fleurs séchées**

7 Novembre : **Couronne de l'Avent**

12 Décembre : **Magie de Noël**

16 Janvier : **Fleurs structurées**

13 Février : **Bouquet Cœur**

12 Mars : **Fête des Bulbes**

9 Avril : **Composition de Pâques**

21 Mai : **Composition de Légumes**

18 Juin : **Bouquet d'Été**

BRIDGE

JACKY PINTEAUX

14-99
ans

Pour pratiquer à tous niveaux ce jeu de cartes universel qu'est le bridge.

MERCREDI/VENDREDI ■ 17h-19h ■ 20 € l'année

DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

JEAN-MARIE DAMAS

16-99
ans

À la faveur de plusieurs visites au cours de la journée, commentées par des intervenants compétents, découvrez des sites culturels ou d'activités remarquables de la région : villes, musées, châteaux, abbayes, artisanat ...

SAMEDI OU DIMANCHE (selon calendrier*) ■ journée ■ 25 € l'année

Les repas au restaurant et le covoiturage au départ de la MJC sont à la charge des participants.

* 10 Octobre/8 Novembre/12 Décembre/10 Janvier/13 Février/5 Mars/30 Avril/21 Mai/6 Juin/3 Juillet

ÉTÉ INDIEN - Le club du temps libre

Se détendre et pratiquer ensemble jeux de cartes et de société (belote, tarot ...).

MARDI ■ 13h30-16h30 ■ 25 € l'année

JEANTINE
CARENÈVE PELAT

18-99
ans



JEUX DE MÉMOIRE

Faisons travailler notre mémoire grâce à des jeux d'observation et de logique.

JEUDI (selon calendrier*) ■ 18h30-19h30 ■ 10 € l'année.

* 8 Octobre/5 et 19 Novembre/3 et 17 Décembre/7 et 21 Janvier/4 et 18 Février/17 et 31 Mars
14 Avril/12 et 26 Mai/9 et 23 Juin

ALINE DAMAS

18-99
ans



LECTURE

À raison d'une réunion par mois, présentation d'un livre et échanges à propos de sa lecture. Les adhérents choisiront les livres plusieurs mois à l'avance.

JEUDI (selon calendrier*) ■ 18h-19h ■ 15 € l'année (les livres ne sont pas financés par la MJC)

* 8 Octobre/12 Novembre/10 Décembre/7 Janvier/11 Février/10 Mars/7 Avril/12 Mai/9 Juin/7 Juillet

JEAN-MARIE DAMAS

18-99
ans

OENOLOGIE - Apprentissage de la dégustation

Dans une ambiance agréable et conviviale, les participants appréhendent leurs sens, travaillent leur mémoire et découvrent tous les secrets du vin. Autour de nombreuses dégustations, de jeux ludiques et amusants, devenez des amateurs éclairés. *L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.*

MARDI (selon calendrier*) ■ 19h30-21h30 ■ 87 € l'année + 17 € la séance

Le tarif comprend : verres, crachoirs, amuses bouches, support théorique, vins.

Prévoir un petit supplément pour les soirées du 8 Décembre et du 5 Janvier.

* 22 Septembre : Cours d'essai

29 Septembre : Les petits nouveaux d'ici et d'ailleurs les vigneron installés entre 2010 et 2015 qui ont le vent en poupe !

13 Octobre : Gaillac avec les vins de Robert Plageoles tous les styles, tous les cépages d'une des plus riches AOP du sud-ouest

3 Novembre : Beaujolais, le vrai ! mal connu, amalgame ... découvrez le Beaujolais « fait » par des vigneron

8 Décembre : Soirée d'exception ! Atelier gastronomique 4 accords mets & vins

5 Janvier : Vins & chocolats une dégustation riche en saveurs où vous découvrirez différents mariages de styles et de crus

2 Février : Pic St Loup nouvelle ou ancienne vague ... petit terroir mais grands vins

8 Mars : La Loire et ses nouvelles recrues vins sans soufre, vins en jarre ... des vins 100% pur jus

5 Avril : Languedoc 2014 un profil du millésime et de son avenir

10 Mai : Les 4 saveurs du vin acide, sucré, amer et salé ? dosez-vous-même et apprenez à reconnaître ces saveurs

7 Juin : Le vin au litre le vin en vrac est le vin le plus consommé en été ... les meilleurs vins du Languedoc en cubitainers

28 Juin : Soirée VIP

AUORE BACONNAIS

18-99
ans

QI GONG

Ensemble de pratiques énergétiques visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ; c'est un art préventif et curatif.

FABIEN VERRIER

16-99
ans

MARDI/JEUDI ■ 9h30-10h45 ■ 205 € l'année ■ 305 € l'année Taï Chi Chuan+Qi Gong



RÉFLEXION - Échange d'idées & ouverture d'esprit

Vous aimez discuter ? Différents thèmes comme la liberté, l'amour, le progrès, le bonheur, la morale, le respect, l'art ... seront abordés ; rien d'une conférence ou d'un cours, mais échanges et prise de conscience en toute convivialité.

MYLÈNE
FERRUCCO GUÉLLIN

18-99
ans

JEUDI (selon calendrier*) ■ 18h-19h30 ■ carte MJC seulement

* 24 Septembre/8 Octobre/5 et 18 Novembre/3 et 17 Décembre/7 et 21 Janvier/4 et 18 Février/17 et 31 Mars/14 Avril/12 et 26 Mai/8 et 23 Juin

SCRABBLE

Uniquement en parties amicales, venez jouer avec les lettres et les mots ...

ODETTE LACHIZE

16-99
ans

MARDI ■ 16h45-18h45

JEUDI ■ 14h30-17h

■ 22 € l'année

TAÏ CHI CHUAN - Style Yang

Alliant respiration, relaxation et mouvement, c'est un art de santé, de bien-être et de vie. Le calme et l'équilibre par l'écoute de soi et des autres, pour affronter la vie quotidienne avec sourire et fermeté.

FABIEN VERRIER

16-99
ans

MARDI/JEUDI ■ 10h45-12h ■ 205 € l'année ■ 305 € l'année Taï Chi Chuan+Qi Gong

YOGA

Discipline qui unifie tous les aspects de la personne, qui restaure l'équilibre et l'harmonie. Le résultat peut être perçu autant à l'intérieur de soi qu'à l'extérieur. Les bienfaits du yoga sont multiples, physiquement et spirituellement.

Notre professeur a été formée à l'Institut Français de Yoga (IFY).

MYRIAM CABRA

16-99
ans

MARDI ■ 14h30-15h30 ■ 18h-19h ■ 19h-20h

VENDREDI ■ 10h-11h

205 € l'année (1h) ■ 290 € l'année (2h)

Batucada ■ Chant ■ Chorale
■ Guitare ■ Piano

MUSIQUE



NOUVEAU BATUCADA

ANTONI WOJSZCZYK

14-99
ans

Création d'un ensemble musical de percussions traditionnelles du Brésil. La pratique en groupe permet une progression rapide dans l'apprentissage des instruments et favorise le lien social entre musiciens, mais aussi une émulation artistique et créatrice.

VENDREDI ■ 18h30-20h30 ■ 180 € l'année



CHANT

ROGER CATHALA

7-99
ans

Découvrez votre voix à travers les standards de la chanson. Le répertoire étudié est essentiellement composé de variété française à une, deux ou trois voix. L'objectif de cet atelier est le plaisir de la pratique du chant.

LUNDI/MARDI ■ 14h-20h ■ cours particulier (1h) ■ 305 € l'année
MERCREDI ■ 14h-15h30 ■ 1^{ère} année (cours collectif) ■ 215 € l'année
MERCREDI ■ 15h30-17h ■ 2^{ème} année (cours collectif) ■ 215 € l'année
MERCREDI ■ 17h-18h30 ■ 3^{ème} année (cours collectif) ■ 215 € l'année
MERCREDI ■ 18h30-20h ■ prépa élite (cours collectif) ■ 215 € l'année
MERCREDI ■ 20h-21h30 ■ adultes (cours collectif) ■ 215 € l'année

CHORALE - Les Airs de Rien

HUBERT LACHAMBRE

16-99
ans

Chanter ensemble, à plusieurs voix, dans un climat détendu et chaleureux, en alliant qualité musicale et plaisir ; prestations publiques et échanges au cours de l'année. Styles, pays, époques différentes abordés. Il n'est pas nécessaire de savoir lire le solfège.

MERCREDI ■ 20h30-22h30 ■ 30 € l'année

GUITARE

ARNAUD BARAT

7-99
ans

Vous chantez et aimeriez vous accompagner d'un instrument ? Vous souhaiteriez jouer de la guitare classique mais vous ne savez pas lire la musique ? Vous voulez créer un groupe de rock mais vous n'avez jamais touché une guitare ? Quels que soient votre envie, votre style, niveau ou votre âge, cet atelier vous est ouvert.

Notre professeur est diplômé des conservatoires de Bordeaux et d'Agen.

LUNDI/MARDI/JEUDI ■ 10h-20h ■ horaires à planifier avec l'animateur

220 € l'année **cours collectif 3 personnes** (45 min/semaine) ■ 260 € l'année **cours collectif**

2 personnes (45 min/semaine) ■ 280€ l'année **cours individuel** (45 min tous les 15 jours)

■ 380 € l'année **cours individuel** (30 min/semaine)



PIANO

ANTONI WOJSZCZYK

5-99
ans

Cet atelier vous propose de découvrir le piano comme un instrument prodigieux au niveau de l'apprentissage comme des sensations. L'ouïe, la vue, le toucher : les sens sollicités sont autant de vecteurs au plaisir. Découverte de l'instrument, du solfège et du rythme de façon ludique et créative pour les débutants ; interprétation d'un répertoire varié à 2 et 4 mains : classique, jazz, musique contemporaine ... tout en favorisant l'expression personnelle et le travail créatif et artistique.

MERCREDI/JEUDI/VENDREDI ■ horaires à planifier avec l'animateur

350 € l'année **cours individuel** (30 min) ■ 450 € l'année **cours individuel** (45 min)

- Aïkido
- Athlétisme/Course
- Baby Gym
- Course d'orientation
- Gym artistique
- Gym douce
- Gym tendance
- Judo
- Mini basket loisirs
- Natation
- Rando montagne
- Rando pédestre/Marche nordique
- Ski club
- Tennis de table
- Zumbakids

SPORTS



Pour chaque sport, l'adhérent doit fournir un *certificat médical* de non contre-indication à la pratique du sport concerné.

ATTENTION

AïKIDO

//ff

DOMINIQUE
PEINTURIER

6-99
ans

Technique de défense idéale, cet art martial impose de transformer l'agressivité de son adversaire en lui démontrant l'inutilité de son attaque. Discipline physique et morale complète, l'Aïkido permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi.

Les cours se déroulent au Dojo (rue Hoche).

MARDI/JEUDI ■ **18h-19h** ■ Enfants 6-14 ans ■ **175 €** l'année (1h) ■ **205 €** l'année (2h)
MARDI/JEUDI ■ **19h-20h30** ■ Ados à partir de 15 ans et adultes ■ **185 €** l'année (1h30)
■ **235 €** l'année (3h)

La licence est incluse dans les tarifs.

ATHLÉTISME/COURSE

//ff

JACKY PINTEAUX

6-99
ans

Courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche ... des entraîneurs diplômés sont à la disposition des adhérents pour leur apprendre les bons gestes dans toutes les disciplines de l'athlétisme. Respect des choix et des niveaux, du simple plaisir de courir à la performance, chacun y trouvera sa place.

Avec Jeunesse et Sport Lézignan. L'activité a lieu au stade de la Roumenguière.

MERCREDI ■ **14h-15h30** ■ Enfants 6-17 ans ■ **85 €** l'année
MARDI/JEUDI ■ **18h15-19h15** ■ École d'athlétisme (benjamins, minimes, cadets)
■ **85 €** l'année

La licence est incluse dans les tarifs.

BABY GYM

LAETITIA ROUX

3-5
ans

Activités d'éveil dont l'objectif est de contribuer au développement harmonieux de la motricité des jeunes enfants. Des exercices ludiques sont destinés à développer leurs capacités ; le matériel est spécialement adapté.

L'activité a lieu au gymnase Coubertin (rue Kléber).

MERCREDI ■ **16h15-17h** ■ Enfants 3-4 ans ■ **120 €** l'année
MERCREDI ■ **17h-17h45** ■ Enfants 5 ans ■ **120 €** l'année

COURSE D'ORIENTATION

ff

GUTHIEM SANT

7-99
ans

Course sur un circuit composé de plusieurs postes de contrôle (balises). Il faut rejoindre au plus vite la prochaine balise en élaborant un itinéraire avec sa carte. La difficulté réside dans le choix de cet itinéraire. C'est une activité sportive pour la tête et les jambes.

Avec l'association la LOCO (Lézignanais Orientation Club Occitan), partenaire de la MJC. L'activité a lieu sur le site de la Pinède de Lézignan-Corbières (parcours Vita) et dans le lézignanais.

MARDI ■ à partir de 18h ■ Entraînements et initiations (ados et adultes)

MERCREDI ■ 14h30-15h30 ■ École d'orientation 7-16 ans

50 € l'année 7-14 ans ■ 56 € l'année 15-18 ans ■ 86 € l'année à partir de 19 ans

■ 201 € l'année famille

La licence est incluse dans les tarifs.

GYM ARTISTIQUE

SANDRINE NAVARRO

6-16
ans

Discipline sportive consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès (sol, cheval d'arçons, trampoline, cerceaux, rubans, chorégraphies ...), à faire des enchaînements en apprenant des techniques et des exercices pour améliorer sa concentration, sa souplesse et avoir un meilleur tonus musculaire.

L'activité a lieu à la halle aux sports Louis Tournier (avenue Fernand Buisson).

MERCREDI ■ 16h15-17h15 ■ Enfants 6-8 ans ■ 150 € l'année

MERCREDI ■ 17h15-18h15 ■ Enfants 9-11 ans ■ 150 € l'année

MERCREDI ■ 18h15-19h15 ■ Enfants et ados 12-16 ans ■ 150 € l'année

GYM DOUCE

SANDRINE NAVARRO

18-99
ans

La gymnastique douce, composée d'exercices lents, d'étirements, d'exercices de visualisation, de respiration, ou encore d'automassages, permet une détente profonde et aide à se sentir bien dans sa peau. Plus qu'une technique, la gymnastique douce est un état d'esprit.

L'activité a lieu à la halle aux sports Louis Tournier le mercredi et à la MJC le lundi.

LUNDI ■ 9h15-10h45 ■ 130 € l'année ou Pass Gym*

LUNDI ■ 10h45-11h45 ■ Cours séniors avancés Gym Volontaire ■ 130 € l'année ou Pass Gym*

MERCREDI ■ 19h15-20h15 ■ 130 € l'année ou Pass Gym*

PASS GYM

** Le tarif Pass Gym vous permet d'accéder en illimité aux cours des clubs Gym tendance et Gym douce à moindre coût ■ 160 € l'année*

GYM TENDANCE - Aérofitness/Zumba®/Pilates

//ff

VIVIANE MARTINOLLE
SANDRINE NABARRO
LAËTITIA ROUX
**15-99
ans**

AÉROFITNESS : c'est la gymnastique de la forme, visant à améliorer sa condition physique dans un souci de bien-être. Les activités contiennent de la gymnastique rythmique, ou aérobic, qui s'articule essentiellement autour de cours collectifs en musique chorégraphiés (step ...) ou du renforcement musculaire avec ou sans charge.

ZUMBA® : conditionnement physique s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, reggaeton ...). C'est une fête de fitness et de danse, facile à suivre, pour brûler des calories et emmener les participants vers la joie et la santé.

PILATES : harmoniser et affiner la silhouette par le renforcement musculaire, mieux connaître et contrôler son corps. Grâce au travail des muscles profonds, la méthode améliore la posture, ramène le corps à un alignement idéal et lutte contre le mal au dos.

Pour des questions d'hygiène, il est vivement conseillé d'apporter son tapis ainsi que sa serviette.

LUNDI ■ 14h15-15h15 Viviane ■ 18h-19h Laëtitia ■ Aérofitness

LUNDI ■ 19h-20h Laëtitia ■ Zumba®

MARDI ■ 12h15-13h15 Laëtitia ■ 18h-19h Sandrine ■ Aérofitness

MARDI ■ 19h-20h Sandrine ■ Step

MERCREDI ■ 18h15-19h15 Laëtitia ■ Aérofitness

MERCREDI ■ 19h15-20h15 Laëtitia ■ Zumba®

JEUDI ■ 12h15-13h15 Laëtitia ■ 14h15-15h15 Viviane ■ 18h-19h Sandrine ■ Aérofitness

JEUDI ■ 19h-20h Sandrine ■ Pilates

■ 160 € l'année Pass Gym*

La licence est incluse dans les tarifs.



JUDO

ff

DELPHINE TIBJE

4-99
ans

Ce sport de combat se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, de clefs ... c'est aussi un moyen d'éducation du corps et de l'esprit basé sur de fortes valeurs morales. Passage des grades (ceintures) en fin d'année.

L'activité a lieu au Dojo (rue Hoche).

MERCREDI ■ 14h-15h30 ■ Dragons 8-12 ans ■ 170 € l'année

MERCREDI ■ 15h30-16h30 ■ 16h30-17h30 ■ Scarabées 4-7 ans ■ 130 € l'année

La licence est incluse dans les tarifs.



MINI BASKET LOISIRS

LAETTITIA ROUX

7-10
ans

Dans un esprit de loyauté et de camaraderie, les enfants jouent avec des ballons de petite taille sur des paniers ajustables. Le non-contact et la notion de marcher sont les deux règles principales.

L'activité a lieu au gymnase Léo Lagrange.

JEUDI ■ 17h-18h30 ■ 80 € l'année



NATATION

ff

EMMANUELLE GRACIA

6-18
ans

Pratiquée dans l'eau, en apesanteur, cette activité affiche des bénéfices multiples. La natation, c'est bon pour tout, et pour tous. N'hésitez plus, enfiler le maillot !

D'Octobre à Mai l'activité a lieu à la piscine couverte de Capendu, et de Juin à Août à la piscine en plein air de Lézignan-Corbières.

ÉCOLE ET PERFECTIONNEMENT CLUB

D'Octobre à Mai ■ MARDI OU VENDREDI ■ 18h15-20h15

En Juin ■ LUNDI/MARDI/JEUDI/VENDREDI ■ 18h15-19h15

En Juillet et Août ■ DU LUNDI AU VENDREDI ■ 8h45-9h45

■ 185 € l'année (comprend les transports, les cours et la licence)

ÉCOLE DE NATATION ESTIVALE

En Juin ■ LUNDI/MARDI/JEUDI/VENDREDI ■ 17h20-18h05

En Juillet et Août ■ DU LUNDI AU VENDREDI ■ 9h45-10h30

■ 50 € la semaine (la 4^{ème} semaine est offerte ; la licence est incluse dans les tarifs)

RANDO MONTAGNE

// i // ff

FRANCINE PEREZ

18-99
ans

Notre vocation de marcher en montagne nous emmène souvent dans les Pyrénées-Orientales ou dans l'Ariège. Nous proposons des sorties pendant le week-end, sur un ou deux jours, et un séjour estival. Dépaysement et convivialité assurés !

CERTAINS WEEK-ENDS ■ sur un ou deux jours ■ 45 € l'année

Licence comprise.

RANDO PÉDESTRE/MARCHE NORDIQUE

// i // ff

NICOLE CLARETO

6-99
ans

La randonnée pédestre pratiquée à la MJC est une activité sportive très conviviale dans un esprit de découverte environnementale.

Avec Lézig'zagueurs. Les enfants accompagnés sont admis.

MARDI ■ 13h30 ■ Rando à la demi-journée (8/10kms)

MARDI ■ 14h ■ Rando à la demi-journée (6/8kms)

1^{er} MARDI du mois/3 DIMANCHES par mois ■ **départ variable** ■ rando à la journée

JEUDI ■ 8h45 ■ Marche nordique (2h de marche, 2 niveaux)

VENDREDI ■ 14h ■ Rando Santé (6kms à plat)

■ 43 € l'année (en option + 6 € **abonnement Rando Magazine**)

Licence comprise.

SKI CLUB

// i // ff

MATHEU BERNAD

13-99
ans

Le club fonctionne au sein de la MJC depuis 1946. Y sont proposées principalement des sorties ski ; un service de location de matériel est ouvert pendant la saison hivernale au sous-sol (*voir page 35*). Un séjour ski est aussi organisé chaque année.

Les sorties sont ouvertes à tous dès l'âge de 13 ans, mais le club n'assure pas d'encadrement.

DIMANCHE 10 JANVIER ■ Formiguères

DIMANCHE 24 JANVIER ■ Les Angles

DIMANCHE 7 FÉVRIER ■ Formiguères

DIMANCHE 21 FÉVRIER ■ Les Angles

DIMANCHE 13 MARS ■ Formiguères

■ 45 € la sortie (50 € pour un non-adhérent/en option + 5 € **location matériel**) ou *Pass Glisse**

Comprend bus, forfait et assurance journée.

■ 20 € le transport en bus (25 € pour un non-adhérent/en option + 2 € **location raquette**)

Comprend bus seulement.

PASS GLISSE 2015-2016

* Le tarif *Pass Glisse* vous permet de participer à plusieurs sorties à la neige à moindre coût

■ 140 € les 4 sorties à choisir à la souscription ■ 175 € les 5 sorties

Comprend bus, forfait, assurance et matériel. À souscrire avant le 23 janvier 2016.

TENNIS DE TABLE

ff

ISABELLE POURGINE

4-99
ans

Pratique compétitive ou de loisir (licence traditionnelle pour la compétition ou licence promotionnelle sans contrainte), c'est le lieu de rassemblement sportif de divers profils et aspirations. Seuls comptent l'envie et le plaisir de jouer !

L'activité a lieu à la halle aux sports Louis Tournier sauf le jeudi de 20h à 22h, au gymnase Coubertin.

LUNDI ■ **18h30-20h** ■ Loisirs ■ **65 €** l'année (nés en 2005 et après) ■ **80 €** l'année (nés avant 2005)

MARDI ■ **18h-20h** ■ Jeunes confirmés

VENDREDI ■ **18h30-20h** ■ Jeunes confirmés

65 € l'année licence Promo (nés en 2005 et après) ■ **80 €** l'année licence Promo (nés avant 2005) ■ **95 €** l'année licence Tradi (nés en 2005 et après) ■ **105 €** l'année licence Tradi (nés avant 2005) ■ **NOUVEAU : + 30 €** pour participer à un créneau horaire en plus

MERCREDI ■ **17h-18h30** ■ Débutants 11-18 ans ■ **80 €** l'année

MERCREDI ■ **18h30-19h** ■ Baby Ping 4-7 ans ■ **65 €** l'année

MERCREDI ■ **19h-20h** ■ Débutants 7-10 ans ■ **65 €** l'année

MARDI ■ **20h-22h** ■ Adultes tous niveaux

JEUDI ■ **18h-20h** ■ **20h-22h** ■ Adultes confirmés

80 € l'année licence Promo ■ **105 €** l'année licence Tradi

La licence est comprise dans les cotisations club.



ZUMBAKIDS

LAËTITIA ROUX

6-13
ans

Permettre aux enfants un maximum de plaisir avec des chorégraphies spécialement étudiées sur leur musique préférée. Les enfants pourront se déhancher sans retenue. Musique et pas de danse adaptés à l'âge des participants.

L'activité a lieu au gymnase Coubertin.

MERCREDI ■ **14h-15h** ■ Enfants 6-8 ans ■ **120 €** l'année

MERCREDI ■ **15h-16h** ■ Enfants 9-13 ans ■ **120 €** l'année



Enfance & Jeunesse

ALSH-AJSH-PIJ-CEL

**2015
2016**

*Les deux missions originelles de la MJC : LA CULTURE ET LA JEUNESSE.
Depuis sa création, l'action autour de la jeunesse est une priorité, un objectif.
La jeunesse, celle de la Ville mais aussi des Corbières et du Minervois, est depuis
toujours garante de l'avenir de l'association.*

L'ALSH LA LAUSETA

ENFANTS

3-13
ans

Destiné aux loisirs éducatifs pour les enfants hors du temps scolaire, l'ALSH « La Lauseta » (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) propose des activités réfléchies pour répondre concrètement **aux besoins et au rythme** des enfants selon la tranche d'âge (3-6 ans et 7-13 ans).

De nombreuses **activités sportives, culturelles, éducatives, environnementales, scientifiques** ... et des **sorties à thème** sont programmées pendant les vacances.

Le **projet pédagogique du centre**, qui s'appuie sur les **valeurs de l'Éducation Populaire, de la Citoyenneté, et sur le bien-être et la sécurité des enfants** est à votre disposition sur simple demande.

■ Lieu

Située au cœur du Complexe Sportif de **Gaujac**, la structure de « La Lauseta » est installée dans **un grand chalet en bois**.

Le plus du lieu étant **le charme de sa pinède** et son grand espace naturel.

*ALSH La Lauseta
Complexe sportif de Gaujac
11200 Lézignan-Corbières
Tél : 09 52 68 04 99*

#Horaires période scolaire
MERCREDI ■ **12h-18h15**

#Horaires vacances
DU LUNDI AU VENDREDI ■ **7h45-18h15**
L'accueil et la sortie des enfants est échelonné sur 1h15.

■ Inscriptions

Les inscriptions se font auprès du **service Enfance Jeunesse à la Mairie** de Lézignan-Corbières.

*Service Enfance Jeunesse
Cours de la République / B.P. 202
11200 Lézignan-Corbières cedex 2
Tél : 04 68 27 10 32*



ALSH L'ESPACE JEUNES

ADOS

14-17
ans

L'Espace Jeunes (Accueil de Jeunes Sans Hébergement) est un **espace de détente** où vous trouverez des jeux de sociétés, un baby-foot, une table de tennis de table, une télévision ... des animations sont également proposées pendant les vacances scolaires, **sorties** à la journée, **activités** ponctuelles à la MJC, ou **séjours** (une plaquette spécifique sera éditée cet automne). Les jeunes qui souhaiteraient s'investir dans un **projet particulier** sont invités à en informer l'animateur jeunesse. C'est un lieu pour **s'exprimer, échanger des idées**, des opinions, un espace pour découvrir des animations, des jeux, **être acteur** de ses loisirs, de sa vie, découvrir et partager de nouveaux horizons, s'amuser, profiter de son temps libre tout **en s'épanouissant**.

#Horaires période scolaire
MERCREDI ■ **14h-19h**
VENDREDI ■ **17h-21h**
SAMEDI ■ **14h-19h**

#Horaires vacances
DU LUNDI AU VENDREDI ■ **10h-12h ■ 14h-20h**
Ces horaires peuvent changer en fonction de programmations exceptionnelles (soirées, sorties ...).

■ Lieu et inscriptions

L'Espace Jeunes occupe une salle dédiée de la MJC qui donne sur le Jardin Public.



Les inscriptions se font auprès de l'accueil de la MJC ou de l'animateur jeunesse.

La carte d'adhésion est obligatoire : elle assure les usagers pour l'année durant les activités organisées par l'Espace Jeunes.

#CARTE MJC

Jusqu'à 15 ans >> 15 €

De 16 à 25 ans >> 20 €

Tél : 04 68 27 03 34

Mail : espace-jeune@mjc-lezignan-corbieres.com

POINT INFO JEUNESSE

Le PIJ de la MJC de Lézignan-Corbrières est un lieu d'**information** et d'**écoute** aux jeunes ainsi qu'aux parents dans les domaines de la vie quotidienne. Seul ou guidé par un animateur, vous trouverez sur place des classeurs documentaires divisés en 9 secteurs :

- Études
- Emploi
- Loisirs
- Métiers
- Vie pratique
- Vacances
- Formation continue
- Sport
- Étranger

Les ordinateurs de l'espace multimédia sont mis à disposition pour consultation internet ou travaux de publication de texte. Les **jobs d'été**, la **banque de stages** des jeunes Audois sont des dispositifs mis en place par le réseau Information Jeunesse et relayés ici même.

#Horaires période scolaire

MERCREDI ■ 10h-12h ■ 14h-19h

JEUDI ■ 14h-17h

VENDREDI ■ 17h-19h

SAMEDI ■ 14h-16h

#Horaires vacances

DU LUNDI AU VENDREDI ■ 14h-17h

L'accueil est **anonyme** et **gratuit**, l'espace documentaire est en **libre accès**.

Tél : 04 68 27 03 34

Mail : [pij@mjc-lezignan-corbieres.com](mailto:pj@mjc-lezignan-corbieres.com)

CONTRAT ÉDUCATIF LOCAL



La **Ville** propose en partenariat avec la MJC pendant les **vacances scolaires** des **animations aux enfants** dans le cadre du Contrat Éducatif Local : multimédia, zumba, arts plastiques et manuels ...

Les programmes « Léz'vacances » et « Estivades » sont édités avant chaque période de vacances.

■ Inscriptions

Les inscriptions se font auprès du **service Enfance Jeunesse à la Mairie** de Lézignan-Corbrières.

Service Enfance Jeunesse

Cours de la République / B.P. 202

11200 Lézignan-Corbrières cedex 2

Tél : 04 68 27 10 32

COMMUNICATION

■ *Les rendez-vous de la MJC*

En Septembre, Janvier et Mai, nous éditons « **Les rendez-vous de la MJC** », dépliant dans lequel vous retrouverez **tous les évènements**, les **sorties** et les **stages** proposés pour les quatre mois à venir.

■ *Le journal de la MJC « Moi Je Capte »*

En Septembre, Janvier et Mai, nous éditons et diffusons un journal « **Moi Je Capte** ». Des rubriques variées vous informent au mieux sur **la vie de votre association**.

FITIAVANA MADAGASCAR

■ *Action humanitaire*

La MJC soutient l'opération « **Fitiavana Madagascar** » qui a pour but de permettre aux **enfants malgaches** d'aller à l'école, de les nourrir et d'améliorer leurs conditions de vie, tant leur précarité est grande.

S'adresser à **Mylène FERRUCCI** lors des permanences organisées à la MJC.

#Calendrier des permanences

MERCREDI (*selon calendrier**) ■ **15h-17h**

**23 Septembre/14 Octobre/18 Novembre/
16 Décembre/20 Janvier/17 Février/16 Mars/
13 Avril/18 Mai/22 Juin*

#Formes de soutien

Faire des achats de production malgache ■
Participer aux animations qui ont lieu en cours d'année à la MJC ou dans les villages environnants ■
Devenir parrain d'un enfant malgache (le parrainage permet à un enfant d'aller à l'école pour **8 €** par mois).

ACCÈS LIBRE INTERNET

■ *Consultez internet et imprimez vos documents*

La MJC met à votre disposition **trois postes** à l'Espace Bar pour vous permettre de vous connecter et/ou d'imprimer vos documents. S'adresser à l'accueil ou à l'Espace Multimédia si travaux particuliers.

#Horaires période scolaire

DU LUNDI AU VENDREDI ■ **9h-18h**

SAMEDI ■ **8h-12h** ■ **14h-17h**

Pendant les vacances, les horaires sont modifiés, se renseigner à l'accueil de la MJC. Ces horaires sont donnés à titre indicatif, l'ouverture dépendra surtout de l'avancée des travaux de rénovation de la MJC ; appeler avant de venir.

#Tarifs connexion

Adhérents MJC/demandeurs d'emploi sur justificatif ■ CARTE MJC + **0,5 €** de 0 à 60min

(le temps non-consommé n'est pas reportable)

Non-adhérents MJC ■ **2,50 €** de 0 à 60min

(le temps non-consommé n'est pas reportable)

#Tarifs impressions

A4 noir et blanc ■ **0,10 €**

A4 couleur ■ **0,30 €**

A3 noir et blanc ■ **0,20 €**

A3 couleur ■ **0,60 €**



LOCATION DE MATÉRIEL AU SKI CLUB

■ Location à prix attractif

Le Ski club de la MJC propose à la location un matériel **varié et entretenu** : skis, chaussures, surfs, boots, bâtons, mini-skis ...

S'adresser au local du Ski club, au sous-sol de la MJC.

#Horaires période scolaire
(à partir du 7 Décembre 2015)
LUNDI ■ MERCREDI ■ VENDREDI ■ 17h30-19h
SAMEDI ■ 9h-12h

#Horaires vacances d'Hiver
DU LUNDI AU VENDREDI ■ 17h30-19h
SAMEDI ■ 9h-12h



#Tarifs

	Tarifs public	Adhérents MJC Lézignan
CHAUSSURES/BOOTS		
■ par jour	4 €	3 €
■ une semaine (7 jours)	20 €	15 €
SKIS/SURF		
■ par jour	6 €	4 €
■ une semaine (7 jours)	30 €	20 €
SNOWBLADE/MINISKIS		
■ par jour	7 €	5 €
■ une semaine (7 jours)	35 €	25 €
CASQUE		
■ par jour	2 €	1 €
■ une semaine (7 jours)	10 €	5 €
RAQUETTES		
■ par jour	4 €	2 €
■ une semaine (7 jours)	20 €	10 €

**LES SERVICES
DE LA MJC**

Ne pas jeter sur la voie publique © MJC Espace Multimédia tous droits réservés



Retrouvez tous les renseignements sur la MJC,
les infos, les animations, l'histoire, le fonctionnement ... sur

www.mjc-lezignan-corbieres.com  



Maison des Jeunes et de la Culture / Centre International de Séjour
25, rue Marat BP 26 11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES / **Tél** : 04 68 27 03 34 / **Fax** : 04 68 27 85 01
Courriel : mjc.lezignan.corbieres@wanadoo.fr

Fondée en 1946 et agréée par le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et de la Vie Associative.
Affiliée à la Fédération Régionale des MJC du Languedoc-Roussillon et à la Confédération des MJC de France.