

Activités

2017
2018



njc

Lezignan-Corbières



www.njc-lezignan-corbieres.com

Nous voilà repartis pour une année culturelle, sportive et artistique bien chargée en émotions et en résultats ; il est désormais temps de découvrir les activités proposées cette saison.

Vous trouverez dans ce guide pratique toutes les informations nécessaires pour choisir ce qui va vous donner l'envie de nous rejoindre ou de vous ré-inscrire à la MJC.

Les travaux de réhabilitation de la Maison engagés par la mairie, notre principal soutien et partenaire, continueront encore cette année mais le but final approche. À l'automne, c'est la partie restauration qui sera inaugurée pour régaler les futurs résidents du CIS. Début 2018 nous récupérerons trois nouvelles salles d'activités dont une seconde salle de danse de 80m².

L'Espace Jeunes a pu être relancé la saison dernière. Un de mes souhaits de présidente serait que des jeunes adhérents s'investissent et entrent au conseil d'administration. Rien de compliqué, il suffit juste d'un peu de motivation et de temps à donner aux autres. Pourquoi pas commencer en participant à l'élaboration du nouveau projet associatif qui va se construire et pour les 5 ans à venir ?

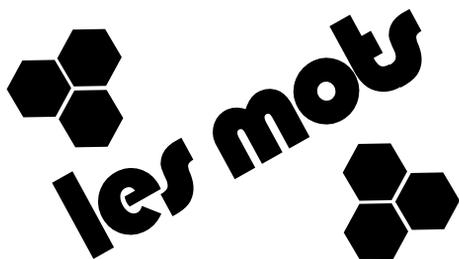
Pour terminer, j'espère que les valeurs de l'éducation populaire impulsées par la Maison seront toujours appréciées et respectées par les adhérents et que vous prendrez beaucoup de plaisir cette saison au sein de notre belle MJC.

Bonne saison 2017-2018 à toutes et à tous !

Isabelle Poursine



Présidente de la Maison des Jeunes
et de la Culture de Léizignan-Corbières



La Ville, sa municipalité et moi-même, sommes heureux de pouvoir compter sur de nombreuses associations locales. Celles-ci très dynamiques, touchant à tous les domaines, sportifs, culturels, de loisirs, et s'adressant à tous les publics, tressent le lien social indispensable à la bonne entente de tous nos concitoyens.

La MJC est une de ces structures associatives exceptionnelles, implantée au cœur de la Ville. C'est l'association qui regroupe le plus grand nombre d'adhérents sur la Ville. Elle propose une grande variété d'activités ouvertes sur la ville et sur l'ensemble du territoire de la Communauté des Communes de la Région Léizignanaise Corbières et Minervois. Nous avons fêté ses 70 ans cette année. La progression sans cesse croissante de ses adhérents montre le dynamisme de l'association et conforte l'investissement de tous les acteurs de la MJC, dont le but est de faire vivre la Ville de Léizignan-Corbières et d'offrir aux jeunes comme aux adultes la possibilité de développer leurs aptitudes artistiques, sportives et culturelles. La nouvelle saison 2017/2018 qui s'annonce, préparée par tous les intervenants salariés ou bénévoles, dans les nombreuses sections, sera, je n'en doute pas, riche en activités et en événements fédérateurs proposés tout au long de l'année.

La Ville de Léizignan-Corbières sera toujours aux côtés de la MJC. Elle est l'acteur principal de sa réhabilitation structurelle. Pour cela la ville a investi de façon conséquente dans la rénovation de la MJC pour des nouveaux locaux mieux adaptés pour accueillir les activités actuelles et futures.

Merci à toute l'équipe : salariés, intervenants, administrateurs et notamment les bénévoles, qui malgré le développement important de la structure, s'efforcent de préserver l'esprit associatif d'entraide et de partage, et de proscrire l'individualisme.

Je souhaite que la MJC reste un lieu convivial, d'échanges et de créations, commun à tous les léizignais.

Bonne saison 2017/2018.

Michel Maïque



Maire de Léizignan-Corbières
Président de la Communauté de Communes de
la Région Léizignanaise Corbières et Minervois

Nos clubs & sections d'activités

Dans ce guide, vous trouverez la présentation synthétique de nos clubs classés en 6 pôles d'activités. Les activités commencent la semaine du **18 Septembre 2017** (sauf spécification contraire dans la fiche club) et n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires ; l'inscription est annuelle. Certains clubs sont limités en place, priorité aux premiers inscrits.

Vous trouverez plus d'informations sur la présentation des clubs en consultant notre site internet :

www.mjc-lezignan-corbieres.com

Fonctionnement

Sauf programmes spécifiques, nos activités fonctionneront **34 semaines*** en 2017/2018 réparties selon le calendrier scolaire suivant :

- du lundi 18 Septembre
au dimanche 22 Octobre 2017
- du lundi 6 Novembre
au samedi 23 Décembre 2017
- du lundi 8 Janvier
au dimanche 18 Février 2018
- du lundi 5 Mars
au dimanche 15 Avril 2018
- du lundi 30 Avril
au dimanche 29 Juillet 2018

**Nos activités ne fonctionnent pas les jours fériés.*

Légendes clubs

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

 affiliation à la Fédération
Française correspondant à
l'activité



7.

INSCRIPTIONS

J'arrive
J'adhère et je cotise
Je règle

11.

DANSE

Danse africaine
Danse classique
Dances de salon
Hip-hop
Danse modern'jazz
Salsa

14.

MUSIQUE

Batucada juniors
Chant
Chorale
Guitare
Percussions africaines
Piano
Plaisir de chanter
Solfège



index

17.

ART / EXPRESSION

Broderie
Créa'déco
Dessin & peinture
Mosaïque
Patchwork & loisirs créatifs
Photographie argentique
Poterie
Théâtre

21.

LOISIR / DÉTENTE

Aéromodélisme
Art floral
Bridge
Découverte du patrimoine
Jeux de mémoire
Lecture
Lézi'philo
Œnologie
Qi Gong
Scrabble
Yoga

25.

LANGUE / SCIENCE / MULTIMÉDIA

Informatique & Multimédia
Anglais
Ludi'sciences



28.

SPORT

Aïkido
Athlétisme
Baby Gym
Course d'orientation
Gym artistique
Gym douce
Gym tendance
Judo
Natation
Pentathlon
Rando Montagne
Rando Pédestre
Ski Club
Tennis de table
Zumbakids

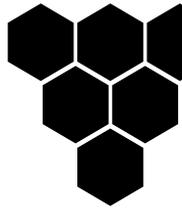
34.

LES + DE LA MJC

Jeunesse
Séjours
Communiquons
À votre service



j'arrive



11
septembre

1 SEMAINE d'inscription aux activités

Secrétariat de la MJC

du 11 au 15/09 >> 9h/12h et 13h30/19h30

Attention certaines de nos activités sont très demandées et les places sont limitées.

Il est vivement conseillé de ne pas tarder à confirmer votre inscription en régularisant votre situation au secrétariat. Si vous êtes sûr de pratiquer une activité il est recommandé de ne pas attendre la fin des deux semaines de découverte pour bloquer votre place.

18
septembre

2 SEMAINES de découverte des activités

NOUVEAU

Venez essayer les activités de votre choix à la MJC

du 18/09 au 01/10 selon emploi du temps

Aucune réservation nécessaire.

Les jours et horaires dépendent de chaque activité, consultez les pages de chaque club dans ce guide. Attention les parents des mineurs doivent accompagner les enfants jusqu'à l'animateur.

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

2
octobre

INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour participer aux activités

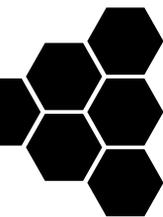
Fin de la découverte

à compter du 02/10

Vous devez être inscrit(e) pour continuer à fréquenter la ou les activité(s) choisie(s).

Une fois adhérent, vous recevrez votre carte de membre MJC ainsi que le « Guide des adhérents » dans lequel sont expliqués l'organisation et le fonctionnement de notre association, ainsi que les nombreux avantages réservés aux adhérents.

Avec la carte MJC vous disposez d'un nombre important de tarifs préférentiels chez les commerçants locaux ainsi que pour vos loisirs. Vous pourrez aussi déjeuner à la cafétéria de la MJC à partir de Janvier (nouveau).



j'adhère

L'adhésion est obligatoire pour pratiquer une ou plusieurs activités à la MJC. Elle est payante et renouvelable tous les ans en Septembre pour l'année scolaire en cours.

La participation financière demandée aux adhérents (carte MJC) comprend trois éléments distincts :

- l'adhésion aux valeurs et principes de notre association qui est une démarche volontaire mais obligatoire ;
- une assurance apportant des garanties supplémentaires pendant la pratique de votre activité MJC ;
- le soutien à un réseau régional et confédéral qui regroupe plus de 45 000 adhérents en Occitanie.

La carte MJC

◆ ABONNEMENT ANNUEL

Jusqu'à 15 ans >> 15 €

De 16 à 25 ans >> 20 €

26 ans et + >> 25 €

*(valable du 11/09/2017
au 31/08/2018)*

◆ ABONNEMENT LIMITÉ

Carte sortie >> 5 € / sortie

Carte estivale >> 10 €

*(valable de Juin à Août 2018
uniquement)*

Carte stage >> 10 €

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

et je cotise

Pas de remboursement

L'adhésion et les cotisations correspondent à un engagement de l'adhérent à participer à une activité durant toute la saison 2017/2018. Il ne sera procédé à aucun remboursement en cas de désistement ou d'incapacité de l'adhérent.

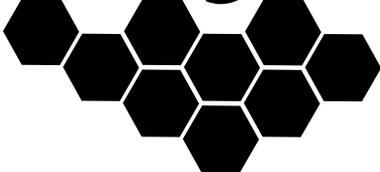
Le montant des cotisations est précisé dans la présentation de chaque activité du guide de la MJC.

La cotisation à l'activité comprend :

- les frais propres à la pratique de l'activité (salaires ou indemnités des intervenants, les petites fournitures* et le matériel pédagogique) ;
- la participation aux frais spécifiques de la MJC liés au fonctionnement de cette activité ;
- une participation aux frais généraux de la MJC partagée par tous les adhérents (frais de structure) ;
- la licence pour certaines activités sportives.

** la fourniture de matières premières et/ou consommables destinée à une production ou un usage individuels de la part des adhérents de la section ne pourra être financée par le budget de la section et de la MJC. Peuvent faire exception les activités enfants et les périodes d'initiation ou de découverte de l'activité.*

je règle



Comment régler ?

Vous pouvez payer par carte bancaire ou en espèces directement au secrétariat de la MJC (les chèques ne sont pas acceptés).

Le paiement en plusieurs fois est possible uniquement par prélèvement automatique si le montant dû dépasse les 60 €. Dans ce cas, si vous souhaitez régler en plusieurs fois (moyennant un supplément de 5 € annuel), vous remplissez une autorisation de prélèvement SEPA et vous fournissez un RIB.

Le service comptabilité de la MJC procédera aux prélèvements qui interviendront à échéances régulières du mois suivant l'inscription au mois de juin 2018.

Confirmer l'inscription

Documents obligatoires à fournir au secrétariat à l'inscription :

- le dossier d'adhésion à la MJC (recto-verso) à remplir une fois à la première inscription ;
- la fiche d'inscription saison 2017/2018 (couleur verte pour les majeurs et jaune pour les mineurs) ;
- votre paiement pour le paiement intégral (en espèce ou par carte bancaire, chèques-vacances, coupons sports ...) ;
- pour le paiement en plusieurs fois : le contrat de paiement par prélèvement automatique, l'autorisation de prélèvement ainsi qu'un RIB (à ne pas fournir si déjà transmis à la MJC la saison précédente) ;
- un certificat médical pour les activités sportives (y compris danses, yoga et qi gong) mentionnant l'aptitude à l'activité pratiquée (valable trois ans pour la même activité) ;
- la copie du livret de famille pour bénéficier de la réduction familiale ;
- un justificatif Pôle Emploi de moins de trois mois ou une copie de la carte étudiant saison en cours pour bénéficier de la réduction sociale.

Aides

AIDE DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL



Le Conseil Départemental de l'Aude propose un chèque passerelle pour l'enseignement artistique et sportif. Le collégien audois, boursier de l'Éducation Nationale, inscrit dans un établissement public ou privé du département, adhérent de la MJC et y pratiquant une activité sportive, danse, théâtre, musique ou arts plastiques se verra rembourser la somme de 50 € par le Département. Il suffit de réclamer à la rentrée l'imprimé « chèque Passerelle » en même temps que le dossier de demande de bourse à l'établissement scolaire de l'adhérent. Cet imprimé est à retourner rempli à la MJC qui ensuite, une fois les inscriptions acquittées le transmettra au Conseil Départemental. Le chèque sera adressé directement à la famille de l'adhérent.

AIDES AU PAIEMENT

Vous pouvez régler vos cotisations par 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 Départemental de l'Aude. Pour les séjours ou pour certaines sorties la MJC acceptera les bons CAF.



Réductions

RÉDUCTION MULTICLUBS (INDIVIDUELLE)

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

- 2^{ème} club > - 10 €
- 3^{ème} club > - 20 €
- 4^{ème} club > - 30 €
- 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 €
- 3^{ème} adhérent > - 20 €
- 4^{ème} adhérent > - 40 €
- 5^{ème} adhérent > - 60 €
- 6^{ème} adhérent > - 80 €

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 :

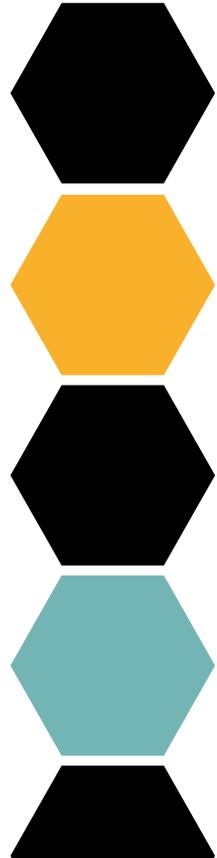
- 1^{er} club > - 10 €
- 2^{ème} club > - 20 €
- 3^{ème} club > - 30 €

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.

ATTENTION

La MJC propose trois types de réductions.

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.





Danse

danse africaine

Sollicite les parties du corps, permet d'évacuer stress et fatigue tout en augmentant 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.

Avec Isabelle BRESSON, cours au Gymnase Coubertin (rue Kléber), sauf le samedi à la MJC

5-10 ANS

MERCREDI 16h-17h *débutants*

MERCREDI 17h-18h *avancés*

CARTE MJC + 150 € l'année

À PARTIR DE 11 ANS & ADULTES

SAMEDI 11h-12h30

CARTE MJC + 175 € l'année

CARTE MJC + 260 € l'année danse + percus africaines (cf p.16)

danse classique

Découvrir ou approfondir l'apprentissage de la technique classique (placement, maintien, technique, travail de pointes) ou en complément d'autres disciplines pour accélérer et faciliter la progression.

Avec Marine GENDREU ; merci d'accompagner vos enfants quelques minutes avant le début du cours et de les aider à se changer dans les vestiaires, afin que nous puissions commencer à l'heure.

8-12 ANS

LUNDI 18h15-19h45

À PARTIR DE 13 ANS & ADULTES

LUNDI 19h45-21h15

CARTE MJC + 190 € l'année
ou PASS DANSES*

danse de salon

Rock'n roll, tango, valse, rumba, samba, cha-cha ... apprenez à danser dans une ambiance très conviviale. Vos acquis vous serviront vite dans vos soirées, réveillons, bals ... les premiers pas ne sont pas difficiles, c'est un art accessible à tous.

Avec Fernand BOURREL ; par l'école de danse FB.danse, partenaire de la MJC

À PARTIR DE 12 ANS & ADULTES

LUNDI à partir de 20h

CARTE MJC + 280 € l'année seul
ou PASS DANSES*

CARTE MJC + 230 € l'année par personne
pour une inscription en couple

hip-hop

breakdance

Cette danse est accessible à tous ! Durant les cours, les élèves apprendront des bases de top rocks (pas de danse debout), footworks (jeu de jambes au sol), freezes (positions figées acrobatiques), et powermoves (mouvements tournoyants) pour les plus avancés. Chacun sera capable d'assurer un passage complet pendant un freestyle ou un battle.

Avec Camille CASTEIGNAU

7-9 ANS

MERCREDI 16h15-17h15

CARTE MJC + 175 € l'année
ou PASS DANSES*

10-12 ANS

MERCREDI 17h30-18h45

À PARTIR DE 13 ANS & ADULTES

MERCREDI 19h-20h30

CARTE MJC + 190 € l'année
ou PASS DANSES*

danse modern'jazz

Ce cours se base sur les fondamentaux de la danse jazz enrichis de la danse moderne et des rencontres d'univers artistiques divers et variés qui ont permis au professeur de développer son univers personnel organique et engagé du début à la fin du cours. Les cours d'éveil et d'initiation mélangent des exercices ludiques et la prise de conscience des fondements des techniques de la danse.

Avec Marine GENDREU ; merci d'accompagner vos enfants quelques minutes avant le début du cours et de les aider à se changer dans les vestiaires, afin que nous puissions commencer à l'heure.

4-5 ANS

LUNDI 17h30-18h15

MERCREDI 16h30-17h15

6-7 ANS

MERCREDI 14h-15h

CARTE MJC + 170 € l'année
ou PASS DANSES*

8-9 ANS

MERCREDI 15h-16h30 *débutants*

MERCREDI 17h30-19h *intermédiaires*

10-12 ANS

VENDREDI 17h30-19h *débutants*

VENDREDI 19h-20h30 *intermédiaires*

13-17 ANS

MERCREDI 19h-20h30 *tous niveaux*

ADULTES

VENDREDI 20h30-22h *tous niveaux*

CARTE MJC + 190 € l'année
ou PASS DANSES*

salsa

Danse de racines cubaines au tempo vif qui se danse généralement à deux mais que l'on peut pratiquer également seul, ou à plusieurs. L'une des difficultés de la danse vient de la complexité de la musique : le premier temps n'est pas toujours marqué de la même manière.

Pour danser en cohérence avec la musique, il faut pouvoir reconnaître les mesures musicales.

Avec Damian ANGARICA

À PARTIR DE 14 ANS & ADULTES

MERCREDI *débutants*

20h30-21h30 * 21h30-22h30

MARDI *intermédiaires*

20h10-21h10 * 21h20-22h20

1h hebdo > CARTE MJC + 115 € l'année
ou PASS DANSES*

2h hebdo > CARTE MJC + 230 € l'année



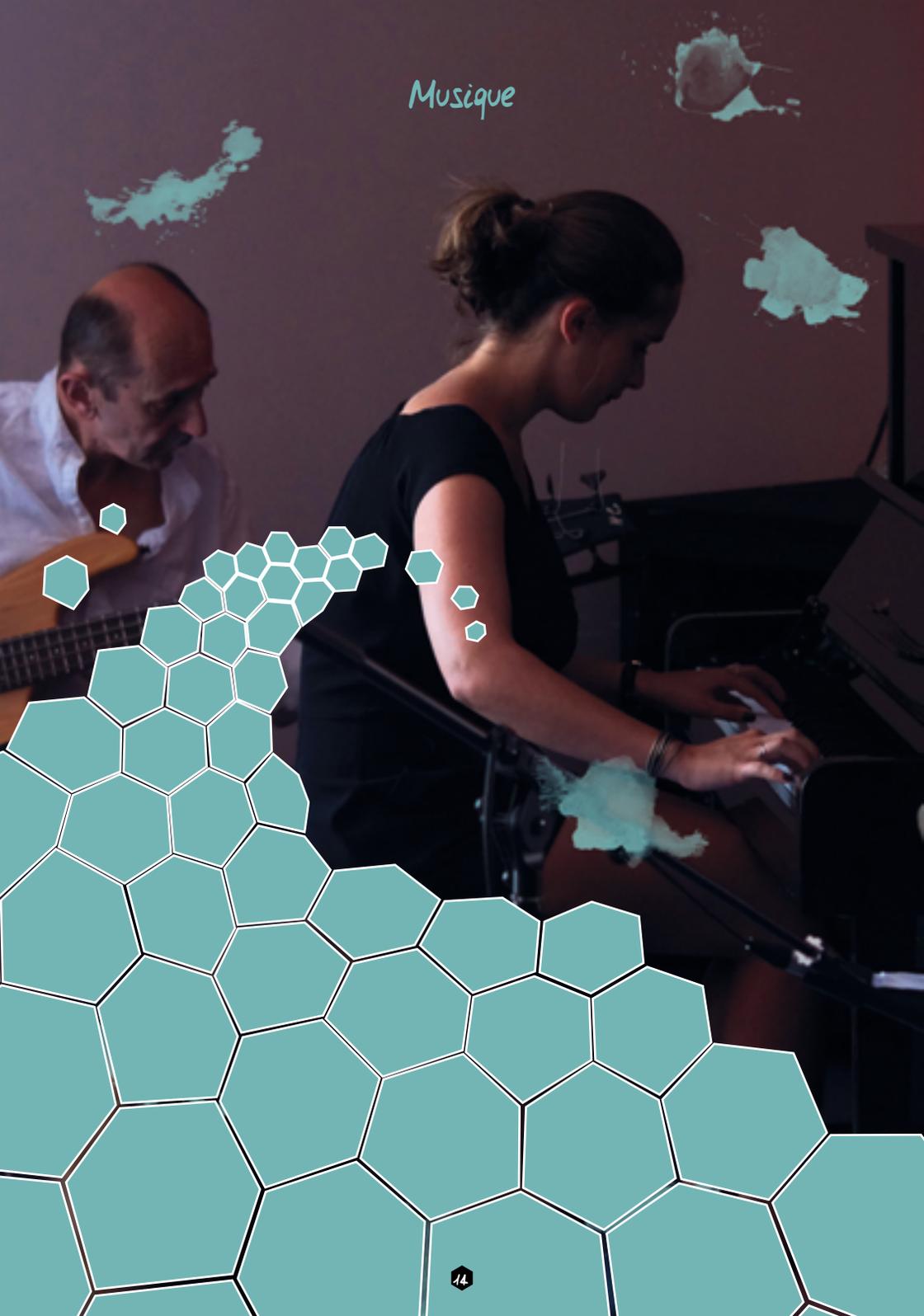
* JP
anses

Le tarif Pass Danses vous permet de pratiquer plusieurs danses à moindre coût au choix entre Modern'jazz, Classique, Hip-hop, Danses de salon et Salsa. Il n'est pas cumulable avec les réductions familiales ou sociales p.10.

PASS 2 DANSES > CARTE MJC + 260 €

PASS 3 DANSES > CARTE MJC + 310 €

Musique



batucada juniors

NOUVEAU

Le jeu de percussion commun est amusant et donne de la force. Les enfants apprennent ludiquement à jouer des rythmes simples sur divers instruments de percussion brésiliens : Surdo (gros tambour), Repinique (petit tambour), Agogo (cloches), Tambourin (tambourin), Caixa (caisse claire), Chocalho (shaker), Apito (sifflet) ... Ce qui compte le plus est la joie de la musique et l'interaction dans le groupe.

Avec Antoni WOJSZCZYK

8-14 ANS

MARDI 18h-19h

CARTE MJC + 90 € l'année

chant

Découvrez votre voix à travers les standards de la chanson. Echauffement corporel, exercices de respiration et attitude posturale, technique vocale ... pour le plaisir de la pratique du chant. En cours particuliers ou collectifs.

Avec Roger CATHALA

À PARTIR DE 7 ANS, ADOS & ADULTES

LUNDI/MARDI 14h-20h

VENDREDI 13h30-17h30

cours particulier

1h hebdo > CARTE MJC + 305 € l'année

MERCREDI 14h-15h15 1^{ère} année

MERCREDI 15h15-16h30 2^{ème} année

MERCREDI 16h30-17h45 3^{ème} année

MERCREDI 17h45-19h prépa élite

MERCREDI 19h-20h15 élite

1h15 hebdo > CARTE MJC + 215 € l'année

chorale

Les Airs de Rien

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. Programme varié : styles, pays, époques différentes. Il n'est pas nécessaire de savoir lire le solfège.

Avec Hubert LACHAMBRE

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

MERCREDI 20h30-22h30

CARTE MJC + 30 € l'année

guitare

Vous chantez et vous 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, votre niveau ou votre âge, cet atelier vous est ouvert.

Avec Joris EVELLIER

À PARTIR DE 7 ANS, ADOS & ADULTES

LUNDI/MARDI/JEUDI 10h-20h

cours collectif 3 personnes 45min hebdo

> CARTE MJC + 180 € l'année

cours collectif 2 personnes 45min hebdo

> CARTE MJC + 210 € l'année

cours individuel 30min hebdo

> CARTE MJC + 300 € l'année

cours individuel 45min hebdo

> CARTE MJC + 400 € l'année

cours individuel 1h hebdo

> CARTE MJC + 500 € l'année

percussions africaines

Cours de base des rythmes de la musique africaine sur des instruments traditionnels : djembé, n'goma, dumdum, lokolé, madimba ...

Avec Isabelle BRESSON

À PARTIR DE 11 ANS & ADULTES

SAMEDI 10h-11h

CARTE MJC + 175 € l'année

CARTE MJC + 260 € l'année percus + danse africaine (cf p.12)

piano

Découvrir le piano comme un instrument prodigieux au niveau de l'apprentissage comme au niveau 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, favorisant l'expression personnelle et le travail créatif et artistique. Interprétation d'un répertoire varié à 2 et 4 mains : classique, jazz, musique contemporaine ... cours individuels.

Avec Antoni WOJSCZYK

À PARTIR DE 5 ANS, ADOS & ADULTES

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

30min hebdo (enfants)

> CARTE MJC + 300 € l'année

45min hebdo (adultes)

> CARTE MJC + 400 € l'année

1h hebdo (adultes)

> CARTE MJC + 500 € l'année

plaisir de chanter

NOUVEAU

Il s'agit d'un ensemble où chacun pourra explorer et pratiquer en groupe des musiques variées et modernes.

Avec Roger CATHALA

8-15 ANS

VENDREDI 17H30-18H30

CARTE MJC + 100 € l'année

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

LUNDI 20h-21H30

CARTE MJC + 120 € l'année

solfège

Le solfège permet à celui qui l'étudie de lire une partition de musique, d'écrire de la musique et de l'interpréter. L'apprentissage du solfège est un excellent support pour la musique. La théorie en musique doit vous servir à bien comprendre ce que vous jouez, il en faut un minimum, libre à vous ensuite d'étendre vos connaissances en théorie musicale ...

Avec Joris EVELLIER (enfants) & Antoni WOJSCZYK (ados & adultes)

7-14 ANS

JEUDI 17h-17h45

À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

VENDREDI 18h-18h45

CARTE MJC + 80 € l'année

CARTE MJC + 50 € l'année pour les

adhérents inscrits dans un autre club du pôle MUSIQUE



Art/Expression

broderie

Cette activité permettra de vous initier à plusieurs sortes de broderie : le point de croix compté, le hardanger et la broderie traditionnelle.

Le club est ouvert tant aux débutantes qu'aux brodeuses confirmées.

Avec *Suzanne MARTIN*

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

JEUDI 14h30-17h

CARTE MJC + 30 € l'année

crén'déco

Créa Bijoux-Cartonnage & Petits papiers

Création de bijoux fantaisie avec des matériaux divers, de récupération et autres (capsules, perles de papier, dentelle, fils, pâte polymère ...), de boîtes stylisées, de carnets de toutes tailles, de marque-pages, de jolies cartes, de mobiles ...

Home déco & Relooking

Redonner une seconde vie aux objets anciens en les relookant. Plaques de portes, petits tableaux style home déco, attrape-rêve, bois flotté ...

Avec *Martine CARON*

À PARTIR DE 13 ANS & ADULTES

LUNDI 18h-20h

Créa Bijoux-Cartonnage & Petits papiers

MARDI 18h-20h

Home déco & Relooking

1 atelier > CARTE MJC + 130 € l'année

2 ateliers > CARTE MJC + 200 € l'année

Le matériel n'est pas fourni (achat ou récupération à prévoir)



dessin & peinture

Partir à la recherche de sa propre création, se surprendre soi-même, c'est ce qui vous sera proposé par la pratique de différentes techniques et avec le support des règles élémentaires de la création plastique. Tout une démarche pour réaliser les tableaux dans la détente, l'échange et la convivialité.

Avec *Hélène BERTHELOT*

5-10 ANS

**MERCREDI 14h-15h * 15h-16h
16h-17h**

1h hebdo > CARTE MJC + 100 € l'année

MERCREDI 14h-15h30 * 15h30-17h

1h30 hebdo > CARTE MJC + 140 € l'année

11-17 ANS

MERCREDI 17h-18h30

1h hebdo > CARTE MJC + 100 € l'année

1h30 hebdo > CARTE MJC + 140 € l'année

ADULTES

**LUNDI 9h30-11h30 * 11h30-13h30
13h30-15h30 * 15h30-17h30**

MARDI 13h30-15h30 * 15h30-17h30

2h hebdo > CARTE MJC + 130 € l'année

4h hebdo > CARTE MJC + 230 € l'année

6h hebdo > CARTE MJC + 330 € l'année

8h hebdo > CARTE MJC + 430 € l'année



mosaïque

La mosaïque décorative est un art ludique, original et créatif qui personnalise miroirs, tableaux, murs ... Les œuvres seront réalisées à partir de faïences, carrelages, assiettes, tesselles ou vaisselles récupérés.

Avec Marie FREU

ADULTES

JEUDI 9h-12h * 15h-18h

CARTE MJC + 70 € l'année

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

patchwork

& loisirs créatifs

Atelier de création qui vous permettra de réaliser des accessoires décoratifs, du linge de maison ou du prêt-à-porter. Dans le patchwork, apprenez des techniques d'assemblages de tissus en y ajoutant votre propre touche créative (fil à broder, laine, perles ...).

Avec Julie BANZET

ADULTES

LUNDI 14h-17h30

CARTE MJC + 35 € l'année

photographie

argentique

Notre club vous permet d'acquérir les techniques labo et la prise de vue noir et blanc. Nous réalisons tous les ans une exposition et organisons des sorties thématiques.

Avec Annette PAUC

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

JEUDI 17h-19h

CARTE MJC + 50 € l'année

poterie

Dans un espace de création, développer sa créativité grâce à l'art de la terre. 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.

Avec Violette VINCENT

3-5 ANS

MERCREDI 15h45-16h45

CARTE MJC + 180 € l'année

Les tarifs comprennent les cours, la terre, les cuissons et les émaux

6-17 ANS

MERCREDI 13h30-14h30

14h30-15h30

16h45-17h45

CARTE MJC + 270 € l'année

Les tarifs comprennent les cours, la terre, les cuissons et les émaux

ADULTES

MERCREDI 18h-21h

VENDREDI 9h-12h

CARTE MJC + 290 € l'année

Le tarif comprend les cours et les cuissons, les émaux et la terre sont en supplément ; possibilité de commander à la MJC ou à apporter



◆ théâtre ◆

cours enfants & ados

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 faites vos premiers pas sur la scène face au public.

Avec Mylène VAREILLES

8-11 ANS

MERCREDI 14h-15h30 * 15h30-17h

12-14 ANS

VENDREDI 17h-18h30

1h30 hebdo > CARTE MJC + 120 € l'année

troupe ados & adultes

La troupe de théâtre amateur « Entrée des artistes » vous accueille pour monter un spectacle public comique se basant sur des textes contemporains ainsi que sur des contes connus revisités et détournés. Débutant ou non, chacun sera le bienvenu. Condition unique : l'assiduité ! Diction, maîtrise de l'espace, gestion du stress, confiance en soi, respect du travail des autres ...

Avec Pierre-Michel DE LA GONTRIE

À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

VENDREDI 18h30-20h

CARTE MJC + 80 € l'année

compagnies

En plus des ateliers théâtre, la MJC compte deux compagnies qui montent des spectacles chaque année et se produisent dans la région. Elles recherchent occasionnellement des comédiens, suivant les rôles définis dans les représentations de l'année. Si vous êtes intéressé, vous pouvez consulter leur page sur le site internet de la MJC et vous manifester auprès de l'accueil.

Avec Roger FABRY (Compagnie du Tilleul) et Alain QUINTANE (Compagnie de l'Art Scénique)

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES CARTE MJC + 10 € l'année



Loisir/détente

aéromodélisme

Le modélisme aérien s'efforce de reproduire les représentants de l'aviation à des échelles différentes. De quelques dizaines de grammes à 150 kilos, d'un décimètre à 8 ou 9 mètres d'envergure, de la construction en carton aux fibres synthétiques modernes et de la motorisation par élastiques aux derniers moteurs à réaction miniatures ... vous apprendrez à régler et piloter vos modèles.

Avec Thierry ARINO ; l'activité se fait sur l'aérodrome de Lézignan-Corbières et sur les sites de vol en pente entre Conilhac-Corbières et Montbrun (planeurs)

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

TOUS LES JOURS après-midi

selon les conditions météo et plus particulièrement le mercredi, samedi et dimanche après-midi (écologie)

CARTE MJC + 25 € l'année

art floral

Une fois les techniques maîtrisées, il vous suffira de marier les espèces, de jouer avec les textures et les formes pour créer vos compositions.

Avec Simone BLANC

À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

CERTAINS SAMEDIS 9h-12h

- 14 Octobre
- 18 Novembre
- 2 Décembre
- 16 Décembre
- 20 Janvier
- 10 Février
- 17 Mars
- 14 Avril
- 5 Mai
- 16 Juin

CARTE MJC + 30 € la séance

*Réservation obligatoire ; matériel inclus, l'adhérent emporte la composition réalisée
Pas de cours d'essai*

bridge

Le bridge se vit, se partage sans modération, à tout âge. Venez pratiquer à tous niveaux ce jeu de cartes universel qu'est le bridge.

Avec Jacky PINTEAUX

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

**MARDI/MERCREDI/VENDREDI
17h-19h**

CARTE MJC + 20 € l'année

découverte du patrimoine

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 notre région : villes, musées, villages, châteaux, abbayes, artisanat ...

Avec Jean-Marie DAMAS

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

SELON CALENDRIER journée

ce programme peut subir des modifications

- Dimanche 22 Octobre
- Samedi 18 Novembre
- Samedi 16 Décembre
- Samedi 20 Janvier
- Dimanche 11 Février
- Samedi 17 & dimanche 18 Mars
- Du jeudi 5 au lundi 9 Avril
- Dimanche 6 Mai
- Dimanche 27 Mai
- Samedi 23 & dimanche 24 Juin

CARTE MJC + 25 € l'année

Le repas au restaurant et le covoiturage ou le bus sont à la charge des participants ; autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

jeux de mémoire

Nous ferons « travailler » notre mémoire grâce à des jeux très variés d'observation et de logique.

Avec Aline DAMAS

ADULTES

SELON CALENDRIER 16h30-18h

- Mercredi 20 Septembre
- Jeudi 19 Octobre
- Jeudi 9 & jeudi 23 Novembre
- Jeudi 7 & jeudi 21 Décembre
- Jeudi 11 & jeudi 18 Janvier
- Jeudi 1^{er} & jeudi 8 Février
- Jeudi 15 & jeudi 29 Mars
- Jeudi 5 & jeudi 12 Avril
- Jeudi 17 & jeudi 24 Mai
- Jeudi 7 & jeudi 21 Juin
- Jeudi 5 Juillet

CARTE MJC + 20 € l'année

lecture

Présentation d'un livre et échanges à propos de sa lecture.

Les adhérents choisiront les livres plusieurs mois à l'avance.

Avec Jean-Marie DAMAS

ADULTES

CERTAINS LUNDIS 18h-19h30

- 18 Septembre
- 12 Février
- 16 Octobre
- 5 & 26 Mars
- 6 Novembre
- 30 Avril
- 18 Décembre
- 21 Mai
- 15 Janvier
- 18 Juin

CARTE MJC + 20 € l'année

Livres à la charge des participants

lézi'philo

Donner des éléments qui ouvrent des champs de réponses possibles. L'échange entre les participants et la parole de chacun seront privilégiés et constitueront le fil dynamique du groupe. Il s'agit d'exposer son opinion sur tel ou tel sujet en l'étayant par des arguments.

Nous nous aiderons pour cela de textes philosophiques, nous pourrions également demander à des invités (artistes, scientifiques, écrivains ...) leur éclairage.

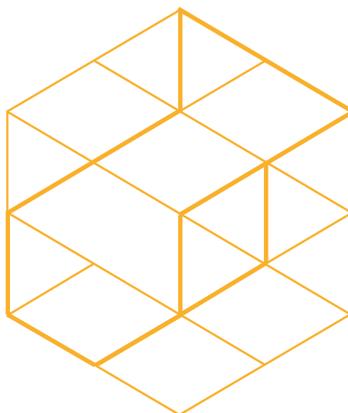
Avec Mylène FERRUCCI GUELLIN et Bernard GARCIA

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

CERTAINS JEUDIS 18h-19h30

- 28 Septembre
- 8 Février
- 12 Octobre
- 8 & 22 Mars
- 9 & 23 Novembre
- 5 Avril
- 7 & 21 Décembre
- 3, 17 & 31 Mai
- 11 & 25 Janvier
- 14 & 28 Juin

CARTE MJC + 10 € l'année



N'oubliez pas ! Il faut fournir pour le qi gong et le yoga un certificat médical

œnologie

Dans une ambiance conviviale, les participants appréhendent leurs sens, travaillent leur mémoire et découvrent tous les secrets du vin. Autour de dégustations et de jeux amusants, devenez des amateurs éclairés.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommer avec modération.

Avec Aurore BACONNAIS

ADULTES

SELON CALENDRIER 19h30-21h30

- Mardi 19 Septembre
Cours d'essai
- Mardi 26 Septembre
Découverte de vins à l'aveugle
- Mardi 10 Octobre
Collioure, du sucré au rouge sec
- Mardi 7 Novembre
Vins du Portugal
- Mardi 5 Décembre
Soirée d'exception* gastronomique autour d'accords mets&vins
- Mardi 9 Janvier
Muscats sucrés d'Occitanie
- Mardi 6 Février
Soirée d'exception* Portos & chocolats
- Mardi 6 Mars
L'assemblage des cépages blancs
- Mardi 10 Avril
Soirée d'exception* bières de petits brasseurs & poissons fumés
- Mardi 15 Mai
AOP La Clape
- Mardi 5 Juin
Grenache gris by Rousillon
- Samedi 23 Juin
Sortie ou repas

CARTE MJC + 89 € l'année
+ 17 € la séance

Le tarif comprend : verres, crachoirs, amuses bouches, serviettes en papier, support théorique, vins

* petit supplément à prévoir pour les soirées d'exception

de non contre-indication à la pratique de l'activité.

qi gong

Ensemble de pratiques énergétiques variées, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être.

Avec Marie GORANT

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

JEUDI 9h30-11h

CARTE MJC + 205 € l'année

scrabble

En parties amicales, jouez avec les lettres et les mots.

Avec Aline DAMAS

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

MARDI 16h30-18h

JEUDI 14h30-16h

CARTE MJC + 22 € l'année

yoga

Discipline visant l'harmonie du corps, du souffle et du mental, le yoga demeure l'un des moyens les plus efficaces pour se connaître et se maintenir en forme.

Avec Myriam CABRA

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

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

VENDREDI 10h-11h

1h hebdo > CARTE MJC + 205 € l'année

2h hebdo > CARTE MJC + 290 € l'année



Langue/Science/Multimédia

INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA

Cette activité s'adresse à des public de tous niveaux ; elle se déroule sous forme de différents modules spécifiques détaillés ci-dessous et sur la page suivante. Des stages sur des thèmes variés sont aussi proposés certains samedis en cours d'année, renseignez-vous en consultant « Les rendez-vous de la MJC », dépliant trimestriel.

Avec Michel LAURENT

découverte informatique

Environnement informatique (composants et périphériques), gestion et création (fenêtres et menus / dossiers et fichiers), maîtriser son ordinateur (contenus et accessoires).

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

CERTAINS JEUDIS 10h-11h30

MODULE 1

MODULE 2

- 21 & 28 Septembre
- 5, 12 & 19 Octobre
- 11, 18 & 25 Janvier
- 1^{er} & 8 Février

CARTE MJC + 50 € le module
(réduction de 10 € à partir du second module)

internet, navigation & messagerie

Navigation, communication, sécurité. Pré-requis : connaissances de base telles que création d'un dossier, utilisation du clavier et de la souris.

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

CERTAINS JEUDIS 10h-11h30

MODULE 1

MODULE 2

- 9, 16, 23 & 30 Novembre
- 7 Décembre
- 8, 15, 22 & 29 Mars
- 5 Avril

CARTE MJC + 50 € le module
(réduction de 10 € à partir du second module)

traitement de texte & bureautique

Organisation, mise en œuvre et en page, exercices variés avec des logiciels libres et gratuits (LibreOffice). Pré-requis : connaissances de base telles que création d'un dossier, utilisation du clavier et de la souris.

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

CERTAINS JEUDIS 17h-18h30

MODULE 1

MODULE 2

- traitement de texte
- tableur
- 11, 18 & 25 Janvier
- 1^{er} & 8 Février
- 8, 15, 22 & 29 Mars
- 5 Avril

CARTE MJC + 50 € le module
(réduction de 10 € à partir du second module)

forma uoh

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 - se renseigner à l'accueil).

montage vidéo

Partage de compétences autour de la création de montage vidéo, du traitement des images et de l'insertion de musiques. Conseils et mise en place de projet, échanges de pratiques, montage de clips.
Pré-requis : connaissances de base de l'ordinateur et de la capture d'images.

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

CERTAINS SAMEDIS 10h-12h

- 7 Octobre
- 18 Novembre
- 9 Décembre
- 13 Janvier
- 3 Février
- 3 Mars
- 7 Avril
- 5 Mai
- 2 Juin

CARTE MJC + 70 € le module
(réduction de 10 € à partir du second module)

photo numérique & retouche d'image

Sortir du tout automatique, comprendre comment ça marche et composer des cadrages personnels. Puis retoucher ses images avant de les partager en ligne avec qui vous voulez.

Pré-requis : connaissances de base de l'ordinateur.

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

CERTAINS VENDREDIS 17h-18h30

- | MODULE 1 | MODULE 2 |
|-------------------------------------|-----------------------|
| • 10, 17 & 24 Novembre | • 12, 19 & 26 Janvier |
| • 1 ^{er} , 8 & 15 Décembre | • 2, 9 & 16 Février |

CARTE MJC + 70 € le module
(réduction de 10 € à partir du second module)



anglais

Débutants ayant quelques notions :

Découvrir l'Anglais autrement, expression orale, expliquer et se faire comprendre, formules de politesse, chiffres, dates et heures.

Moyens : revoir les bases et améliorer, recherche et construction orale, travailler l'anglais d'une manière ludique, pouvoir se faire comprendre.

Confirmés : mise en situation, conversations sur des sujets d'actualité (extraits de presse anglophone), révision des structures grammaticales, accueil et orientation, information ...

Avec Nadine KIDD

À PARTIR DE 17 ANS & ADULTES

LUNDI 18h30-20h *débutants*

JEUDI 18h30-20h *moyens*

MERCREDI 18h30-20h *confirmés*

CARTE MJC + 190 € l'année

ludi'sciences

activités manuelles & scientifiques

Engendrer la curiosité et développer l'habileté manuelle, inculquer certaines bases scientifiques tout en pratiquant et en s'amusant. 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.

Avec Omar BOUDALI

6-10 ANS

VENDREDI 17h15-18h30

CARTE MJC + 40 € l'année

Cette activité est financée dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse par la Ville et la CAF de l'Aude; la MJC est conceptrice et opératrice de l'activité pour le compte de la Municipalité de Lézignan-Corbières



Sport

aïkido ^{ff}

Art martial qui propose de développer des techniques de défense en demeurant non violent. Discipline tant physique que mentale, l'aïkido permet d'acquérir une bonne maîtrise de soi en favorisant l'effort, la concentration et la précision du geste. Sans compétition, chacun progresse à son rythme et dans la bonne humeur.

Avec Dominique PEINTURIER et Hamid EL AOUD, cours au Dojo (rue Hoche)

7-14 ANS

MARDI/JEUDI 18h-19h

2h hebdo > CARTE MJC + 205 € l'année

À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

MARDI/JEUDI 19h-21h

2h hebdo > CARTE MJC + 235 € l'année

La licence est incluse dans les tarifs

athlétisme ^{ff}

Junesse Sportive Léizignanaise

Course sur route toutes distances en passant par les prestigieux marathons, courses vertes, trails, raids, cross ...
Initiation et pratique de toutes les disciplines de l'athlétisme sur piste du simple plaisir de courir à la performance ou la compétition.

Avec Jacky PINTEAUX, cours au Stade de la Roumenguière

6-11 ANS

MERCREDI 14h-15h30

12-14 ANS

MARDI/JEUDI 18h30-19h30

À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

VENDREDI 18h30-20h

CARTE MJC + 85 € l'année

La licence est incluse dans les tarifs

baby gym

Activité d'éveil dont l'objectif est de contribuer au développement harmonieux de la motricité et à l'acquisition des bases de la gymnastique au sol.

Avec Sandrine NAVARRO, cours du lundi à la Halle aux Sports Louis Tournier (route de Luc) et du mercredi au Gymnase Courbertin (rue Kléber)

3-4 ANS

LUNDI 17h-17h45

5 ANS

MERCREDI 15h-15h45

CARTE MJC + 120 € l'année

course ^{ff} d'orientation

Effectuer un circuit en élaborant un itinéraire en s'aidant de sa carte pour rejoindre le plus vite la prochaine balise. La difficulté réside dans le choix de cet itinéraire et dans sa vitesse de course. C'est une activité sportive pour la tête et les jambes.

Avec Guilhem SANT, activité au Parcours Vita et dans le lézignanaise ; avec la LOCO association partenaire de la MJC

7-16 ANS

MERCREDI 14h30-15h30

À PARTIR DE 17 ANS & ADULTES

MARDI à partir de 18h

7-14 ans > CARTE MJC + 51 € l'année

15-18 ans > CARTE MJC + 57 € l'année

19 ans et + > CARTE MJC + 87 € l'année

famille > CARTE MJC + 198 € l'année

La licence est incluse dans les tarifs

gym artistique

Discipline sportive consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur le sol et avec des agrès (sol, cheval d'arçons, trampoline, cerceaux, rubans), et en musique. Exercices corporels visant à améliorer la concentration, la souplesse et le tonus musculaire.

Avec Sandrine NAVARRO, cours à la Halle aux Sports Louis Tournier (route de Luc)

6-8 ANS

MERCREDI 16h-17h *débutants*

9-11 ANS

MERCREDI 17h-18h *moyens*

12-16 ANS

MERCREDI 18h-19h *niveau 1*

LUNDI 18h-19h *niveau 2*

CARTE MJC + 150 € l'année

gym douce

La pratique de la gymnastique douce permet d'entretenir et d'améliorer sa condition physique. Exercices corporels visant à améliorer l'équilibre, la concentration, la souplesse articulaire et le tonus musculaire.

Avec Sandrine NAVARRO, cours du lundi à la MJC et du mercredi à la Halle aux Sports Louis Tournier (route de Luc)

ADULTES

LUNDI 9h15-10h30 *pilates niveau 1*

MERCREDI 19h-20h *pilates niveau 2*

LUNDI 10h30-11h45 *gym volontaire seniors*

CARTE MJC + 130 € l'année ou PASS GYM*

gym tendance

Aérobicfitness : ensemble d'activités physiques visant à améliorer sa condition physique. Cours collectifs en musique chorégraphiés (step), ou renforcement musculaire avec poids légers (culture physique) ou sans charge (abdos cuisses fessiers, football), Pilates (travail des muscles profonds, idéal pour le mal de dos), Pound (enchaînements chorégraphiés avec baguettes colorées Feet sticks, forte dépense énergétique).

Zumba : des rythmes et des chorégraphies sur des danses latines afin de garder la forme et brûler des calories dans la joie et la bonne humeur.

Avec Sandrine NAVARRO, Simon POUIL, et Viviane MARTINOLLE les lundis et jeudis de 14h15 à 15h15 ; OUVERT AUX HOMMES ; pour des questions d'hygiène, il est vivement conseillé d'apporter son propre tapis ainsi que sa serviette et une bouteille d'eau

À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

LUNDI 14h15-15h15 *Aérobicfitness*

LUNDI 18h-19h *Steps*

LUNDI 19h-20h *Cross training*

MARDI 12h15-13h15 *Aérobicfitness*

MARDI 18h-19h *Zumba/cuisses abdos fessiers*

MARDI 19h-20h *Pilates Football*

JEUDI 10h-11h *Pound aérobicfitness/Pilates*

JEUDI 12h15-13h15 *Aérobicfitness*

JEUDI 14h15-15h15 *Aérobicfitness*

JEUDI 18h-19h *Bodycombat/Gliding renforcement musculaire*

JEUDI 19h-20h *Pilates Football/Stretching*

CARTE MJC + 160 € l'année PASS GYM*



judo ^{ff}

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.

Avec Delphine TIBIE, cours au Dojo (rue Hoche)

4-6 ANS

MERCREDI 15h30-16h30

CARTE MJC + 130 € l'année

7-12 ANS

MERCREDI 14h-15h30

CARTE MJC + 140 € l'année

La licence est incluse dans les tarifs

natation ^{ff}

C'est une activité physique aux multiples bienfaits et un sport individuel et collectif accessible à tous.

Avec Emmanuelle GRACIA, cours à la piscine couverte de Capendu (trajets en bus depuis le parking de la piscine municipale de Lézignan) ; cours du 3 Octobre au 25 Mai

6-17 ANS

MARDI/VENDREDI 18h15-20h15

1 cours hebdo > CARTE MJC + 185 € l'année

2 cours hebdo > CARTE MJC + 265 € l'année

uniquement pour les 13-17 ans

La licence et les transports sont inclus dans les tarifs



*** 92 Pass Gym**

Le tarif Pass Gym vous permet d'accéder en illimité aux cours des clubs Gym Douce et Gym Tendance pour un prix global.

PASS GYM > CARTE MJC + 160 €

pentathlon



Sport olympique qui regroupe cinq disciplines : natation, équitation, escrime et tir/course en combiné (laser run). Nous proposons des entraînements de laser run deux fois par semaine. Il s'agit d'alterner le tir au pistolet et la course à pied. Cette épreuve est une version « fun » et sécurisée du tir avec une technologie laser sans aucun danger.

Avec Guillaume BAIXAS, cours au Gymnase Coubertin (rue Kléber) le lundi et au Gymnase Léo Lagrange le mercredi ; avec l'association Pentathlon Moderne Léznigan-Corbières Olympique, partenaire de la MJC

7-11 ANS

LUNDI 16h30-18h

MERCREDI 14h-16h

1 séance hebdo > CARTE MJC + 120 € l'année

2 séances hebdo > CARTE MJC + 180 € l'année

La licence est incluse dans les tarifs

rando montagne



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 !

Avec Francine PEREZ

ADULTES

CERTAINS WEEK-ENDS

sur 1 ou 2 jours

CARTE MJC + 46 € l'année

La licence est incluse dans les tarifs

rando pédestre



Lézignans

Activité physique très conviviale dans un esprit de découverte environnementale.

Avec Nicole CLARETO ; les enfants doivent être accompagnés ; covoiturage de la MJC

À PARTIR DE 6 ANS, ADOS & ADULTES

3 DIMANCHES/MOIS ET LE 1^{ER}

MARDI DU MOIS *journée/sportifs*

MARDI 13h30 *demi-journée/sportifs*

MARDI 14h *demi-journée/moyens*

JEUDI 8h45 *marche nordique/2h*

VENDREDI 14h *rando santé/6km plat*

CARTE MJC + 46 € l'année

La licence est incluse dans les tarifs ; en

option + 6 € abonnement Rando Magazine

ski-club



Le club propose principalement des sorties ski et un séjour ; un service de location de matériel est ouvert pendant la saison hivernale au sous-sol (voir page 37).

Les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés

ENFANTS, ADOS & ADULTES

CERTAINS DIMANCHES

Les Angles

• 21 Janvier

• 4 Mars

Formigüères

• 11 Février

CARTE MJC + 40 € la sortie

Comprend bus, forfait et assurance journée en option + 5 € location matériel

CARTE MJC + 15 € le transport en bus seul

En option + 2 € location raquettes

tennis de table

Dispensant une pratique compétitive ou de loisirs, le club est le lieu de rassemblement sportif de différents profils et aspirations. Seuls comptent le plaisir et l'envie de jouer.

Avec Isabelle POURGINE, cours à la Halle aux Sports Louis Tournier (route de Luc) sauf le jeudi de 20h à 22h au Gymnase Coubertin (rue Kléber)

4-7 ANS

MERCREDI 18h30-19h *Baby Ping*

À PARTIR DE 7 ANS

MERCREDI 17h-18h30 *débutants*

MARDI 18h-20h *confirmés*

VENREDI 18h30-20h *confirmés*

FÉMININES

JEUDI 18h-20h *confirmées*

ADULTES

LUNDI 18h30-20h *loisirs*

MARDI 20h-22h *adultes & loisirs*

JEUDI 20h-22h *adultes*

licence promotionnelle (loisirs sans compétition)

> CARTE MJC + 80 € l'année

licence traditionnelle (obligatoire en compétition)

> CARTE MJC + 105 € l'année

zumbakids

Permettre aux enfants un maximum de plaisir avec des chorégraphies spécialement étudiées sur leur musique préférée ; ils pourront se déhancher sans retenue.

Avec Sandrine NAVARRO, cours au Gymnase Coubertin (rue Kléber)

6-13 ANS

MERCREDI 14h-15h

CARTE MJC + 120 € l'année



jeunesse

Depuis la création de la MJC, l'action autour de la jeunesse est une priorité, un objectif. La jeunesse de la Ville, mais aussi des Corbières et du Minervois, est depuis toujours garante de l'avenir de l'association. Retrouvez ici les différentes formules pour les enfants & ados.

Inscriptions

ALSH LA LAUSETA & CONTRAT EDUCATIF LOCAL

Mairie de Lézignan-Corbières
Service Enfance Jeunesse
Cours de la République / B.P. 202
11200 Lézignan-Corbières cedex 2
Tél : 04 68 27 80 19

AJSH ESPACE JEUNES

MJC auprès de l'animateur jeunesse
directement

CARTE MJC OBLIGATOIRE

15 € jusqu'à 15 ans
20 € pour les 16-25 ans

C'est où ?

ALSH LA LAUSETA

Complexe sportif de Gaujac
11200 Lézignan-Corbières
Tél : 09 52 68 04 99

CONTRAT EDUCATIF LOCAL

MJC / salles d'activités

AJSH ESPACE JEUNES

MJC / salle qui donne sur le Jardin
Public

POINT INFORMATION JEUNESSE

MJC / salle multimédia

ALSH La Lauseta 3-13 ans

L'Accueil de Loisirs propose activités sportives, culturelles, éducatives, environnementales ...

● Horaires période scolaire

MERCREDI 12h-18h15

● Horaires vacances scolaires

DU LUNDI AU VENDREDI 7h45-18h15

Contrat Educatif Local 6-13 ans

La Ville propose en partenariat avec la MJC pendant les vacances scolaires des animations aux enfants : multimédia, zumba, arts plastiques et manuels ... pour 10 € l'année. Programmes édités juste avant les vacances et disponibles à la MJC et à la Mairie.

AJSH Espace Jeunes 14-17 ans

Espace de détente où vous trouverez des jeux de société, un billard, une télé ... des animations sont proposées pendant les vacances, sorties à la journée, activités ponctuelles à la MJC, ou séjours.

● Horaires période scolaire

MERCREDI/SAMEDI 14h-19h

● Horaires vacances scolaires

DU LUNDI AU VENDREDI
10h-12h & 14h-20h

Point Information Jeunesse

Le PIJ est un lieu d'information, d'écoute, de conseil aux jeunes ainsi qu'aux parents dans les domaines de la vie quotidienne.

Espace documentaire en libre consultation, ordinateurs mis à disposition pour consultation internet ou publication de texte.

Accueil anonyme et gratuit.

● Horaires période scolaire

MERCREDI 10h-12h & 14h-19h

JEUDI 14h-17h

VENDREDI 17h-19h

SAMEDI 14h-16h

● Horaires vacances scolaires

DU LUNDI AU VENDREDI 14h-17h



séjours

MAR.
2018

ski • 12/17 ans
Séjour de 5 jours
dans les Pyrénées

FÈV.
2018

ski • adultes
Séjour d'une semaine aux
Ménuires en Savoie

AVR.
2018

madrid • adultes
Séjour de 5 jours de découverte
de la ville espagnole

MAI
2018

île d'yeu • adultes
Séjour à l'occasion des 10 ans de la
chorale « Les Airs de Rien »

JUIN
2018

andorre • adultes
Séjour d'une semaine avec les
randonneurs « Lézig'zagueurs »

JUIL.
2018

à la mer • familles
Séjour d'une semaine en village
vacances, en partenariat avec la CAF

AOÛT
2018

**espagne ou
portugal** • 12/17 ans
Séjour de 5 jours

Chaque année, nous proposons des séjours sur différents thèmes et adressés à divers publics ... l'objectif : ouvrir les personnes accueillies sur l'extérieur, la découverte et la rencontre.

La Ville de Lézignan-Corbières participe financièrement pour certains séjours et pour les actions autour de la jeunesse, ainsi que la CAF.



Communiquons

Communiquer auprès du public permet à l'association d'informer et de rassembler le plus grand nombre de personnes autour de ses événements, sorties, séjours, animations ... présenter son activité et ses services contribue à accroître sa notoriété pour partager ses valeurs et proposer une ouverture plus riche vers l'extérieur.

Médias partenaires

Nous conventionnons avec les médias locaux, journaux, radios ou agendas en ligne, afin de diffuser au mieux les informations concernant les activités de notre association ... n'hésitez pas à nous contacter si la mise en place d'une convention avec notre Maison vous intéresse.



Les rendez-vous de la MJC

Trois fois par an, nous éditons un dépliant dans lequel vous retrouverez tous les événements (expos, conférences, spectacles, concerts ...), les sorties (randos, visites, ski ...) et les stages (bijoux en capsule de café, poterie, dessin, informatique ...) proposés pour les quatre mois à venir et ouverts à tous, adhérents ou non.

Parution en septembre, janvier & mai

Moi Je Capte

Trois fois par an, nous éditons et diffusons un journal « Moi Je Capte ». Des rubriques variées vous informent au mieux sur la vie de la MJC (portrait d'un intervenant, zoom sur une action particulière, brèves, présentation d'un club, photos ...).

Parution en septembre, janvier & mai

Site internet

Retrouvez toutes les infos sur la MJC, l'actualité, l'histoire, les photos, les documents à télécharger ... sur notre site internet mis à jour régulièrement. Les adhérents disposant d'une adresse email reçoivent une fois par mois notre newsletter.

www.mjc-lezignan-corbieres.com

Réseaux sociaux

Suivez-nous sur les réseaux sociaux facebook, twitter, instagram ... soyez les premiers au courant de l'actualité de la MJC.

Facebook : [mjclezignancorbieres](https://www.facebook.com/mjclezignancorbieres)

Twitter : [mjc.lezignan.corbieres](https://twitter.com/mjc.lezignan.corbieres)

Instagram : [mjc.lezignan.corbieres](https://www.instagram.com/mjc.lezignan.corbieres)

à votre Service



Accès libre Internet

La MJC met à votre disposition 2 postes en accès libre pour vous connecter et/ou imprimer des documents.

● Horaires période scolaire

DU LUNDI AU VENDREDI

10h-12h * 14h-17h

SAMEDI **10h-12h * 14h-16h**

● Horaires vacances scolaires

DU LUNDI AU VENDREDI

10h-12h * 14h-17h

● Tarifs

CONNEXION

Adhérents MJC / demandeurs d'emploi sur justificatif

0,50 € de 0 à 60 min

Non-adhérents

2 € de 0 à 60 min

Le temps non-consommé n'est pas reportable.

IMPRESSION

A4 noir & blanc **0,10 €**

A4 couleur **0,30 €**

A3 noir & blanc **0,20 €**

A3 couleur **0,60 €**

Location matériel Ski-club

Matériel varié et entretenu : skis, chaussures, surfs, boots, bâtons, mini-skis ... à louer au local du Ski-club au rez-de-jardin, à partir du 1^{er} Décembre.

● Horaires période scolaire

LUNDI/MARDI/JEUDI/VENDREDI

17h-19h30

SAMEDI **10h-12h**

● Horaires vacances d'hiver

DU LUNDI AU VENDREDI **17h30-19h**

● Tarifs

PUBLIC ADHÉRENT
MJC LEZIGNAN

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 €



Maison des Jeunes et de la Culture Centre International de Séjour

25, rue Marat 11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES

Tél : 04 68 27 03 34 / Fax : 04 68 27 85 01

Courriel : mjc.lezignan.corbieres@wanadoo.fr



www.mje-lezignan-corbieres.com



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.