



à chacun son activité ...



MJC Lézignan
Corbières
2018/2019

Mot de la Présidente

Bienvenue à la MJC !

Après 5 ans de travaux, nous vous accueillons dans une MJC rénovée à 100% par la Ville.

L'inauguration va donc pouvoir être programmée et ce sera une nouvelle fois l'occasion de remercier la Mairie de Lézignan-Corbières d'avoir investi dans les anciens locaux de notre Maison, qui est désormais l'un des plus beaux édifices associatifs de la région Occitanie.

A vous maintenant de profiter pleinement de toutes les salles d'activités, du bar et d'une jolie salle de spectacle, pour participer aux nombreuses activités proposées par notre MJC, qu'elles soient culturelles, ludiques, éducatives ou sportives.

Comme toujours, afin de satisfaire le plus grand nombre d'entre vous, de nouvelles sections font leur apparition ou reviennent après quelques années de sommeil. 12 nouveautés sont proposées, un record !

L'acte fort de la nouvelle saison est la fusion de notre MJC avec l'association Athlétic Club. Ainsi, nous allons accueillir les adhérents dans un nouveau site prochainement réhabilité pour les activités Forme & Musculation.

Je souhaite également vous rappeler que vous pouvez tous les midis vous réunir, entre adhérent(e)s, au self situé au rez-de-jardin, pour partager un moment convivial autour des repas qui vous sont concoctés par l'équipe des cuisines.

Le nouveau projet associatif va également voir le jour et nous connaîtrons alors les orientations à suivre pour les futures années.

J'espère que vous prendrez toujours autant de plaisir en poussant les portes de notre MJC et vous souhaite à toutes et à tous une bonne saison 2018/2019.



Isabelle POURSI
PRÉSIDENTE DE LA MJC
DE LÉZIGNAN-CORBIÈRES

Mot du Maire

Nous avons rebondi !
Avec volonté et enthousiasme !

La Maison des Jeunes et de la Culture de Lézignan-Corbières (MJC) rayonne depuis de nombreuses décennies dans le paysage associatif local, et contribue à l'épanouissement éducatif et culturel de la population lézignanaise et même au-delà du territoire de la communauté. Elle renforce le lien social essentiel dans ces temps difficiles où l'individualisme prime pour une majorité d'entre nous.

Pour améliorer l'accueil de ses adhérents de plus en plus nombreux, nous avons lancé un vaste chantier de rénovation de cette MJC. Plus que jamais nous avons souhaité l'ancrer en coeur de ville. L'époque commande une prise en compte accélérée de nouveaux

enjeux et de nouvelles contraintes dans le développement de l'action publique. Les collectivités locales doivent composer avec cette nouvelle donne, repenser le service public de proximité. Faire plus et mieux avec des moyens en baisse, constitue donc la difficile équation à résoudre au moment où les besoins éducatifs, sociaux, culturels et démocratiques sont plus pressants que jamais. Elle nous oblige à innover dans les stratégies à développer et à opérer des choix courageux.

Aujourd'hui, je me félicite qu'avec la MJC nous perpétuons une collaboration fructueuse inscrite dans le temps. La réussite de notre projet en faveur des Lézignanaises et des Lézignanais est rendue possible grâce aux liens privilégiés entretenus avec cette structure, ainsi qu'au partage de nos expériences, de nos idées afin de trouver en commun les solutions les mieux adaptées.

L'une des réussites de la MJC est d'avoir su maintenir une équipe de salariés et de bénévoles fidèles qui allie l'expérience à la jeunesse. Je tiens à les remercier pour leur engagement et leur écoute auprès des Lézignanaises et Lézignanais. Cette année encore, cette équipe fera en sorte que la MJC constitue un élément essentiel de la vie sociale et culturelle du territoire lézignanaise.

Aussi j'espère avec toute mon équipe vous retrouver nombreux au cours des actions proposées tout au long de l'année et que chacun puisse profiter pleinement de cette nouvelle saison 2018/2019.



Michel MAÏQUE
MAIRE DE LÉZIGNAN-CORBIÈRES / PRÉSIDENT DE
LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE LA RÉGION
LÉZIGNANAISE CORBIÈRES ET MINERVOIS

à chaque âge son activité ...

Aïkido -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Anglais -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Arts du cirque -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Atelier musical -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Atelier photo découverte ----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Athlétisme -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Aquarelle -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Baby gym -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Boxe thaï -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Bridge -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Broderie -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Calligraphie chinoise -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Chant -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Chinois -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Club lecture -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Course d'orientation -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Créa'déco -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Danse africaine -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Danse classique -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Danse éveil & initiation -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Danse hip hop -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺

Danse modern'jazz -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Danse salsa -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Danses de salon -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Découverte du patrimoine --	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Dessin/peinture -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Ensemble vocal -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Espagnol -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Eveil musical -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Guitare -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Gym artistique -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Informatique -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Jeux de Mémoire -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Judo Ju-jitsu -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Lézi'philo -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Ludi'sciences -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Mémoire lézignanaise -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Mosaïque -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Natation -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Patchwork & loisirs créatifs --	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Pause tricot -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺
Percussions africaines -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 ⁺

Photographie argentique -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Piano -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Plaisir de chanter -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Pôle forme & muscu -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Poterie -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Qi Gong -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Rando montagne -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Rando pédestre -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Scrabble -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Ski club -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Solfège -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Tennis de table -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Théâtre -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Yoga -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Zumbakids -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+

ALSH La Lauseta -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
AJSH Espace Jeunes -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
PIJ Point Information Jeunesse --	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+
Séjours -----	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18+

*à chaque âge
son activité ...*

Enfants, ados, adultes,
trouvez l'activité qui vous
correspond parmi les 59
clubs et sections de la MJC.
**IL Y EN A POUR TOUS LES
ÂGES ET POUR TOUS LES
GOÛTS, RÉGALEZ-VOUS !**



infos

- Inscriptions ... p.8
- J'adhère ... p.9
- Je cotise / je règle ... p.10
- Les aides / les réductions ... p.11
- Où ça se passe ? ... p.13

art/expression

- N** Aquarelle ... p.14
- N** Arts du cirque ... p.14
- Broderie ... p.14
- N** Calligraphie chinoise ... p.15
- Créa'déco ... p.15
- Dessin/peinture ... p.15
- Mosaïque ... p.16
- Patchwork & loisirs créatifs ... p.16
- N** Pause tricot ... p.16
- Photographie argentique ... p.17
- Poterie ... p.17
- Théâtre ... p.18

musique

- Atelier musical ... p.19
- Chant ... p.19
- Ensemble vocal ... p.19
- N** Eveil musical ... p.20
- Guitare ... p.20
- Percussions africaines ... p.20
- Piano ... p.21
- Plaisir de chanter ... p.21
- Solfège ... p.21

langue/science multimédia

- Anglais ... p.22
- N** Atelier photo découverte ... p.22
- N** Chinois ... p.22
- N** Espagnol ... p.23
- Informatique ... p.23
- Ludi'sciences ... p.23

danse

- Danse africaine ... p.24
- Danse classique ... p.24
- Danse éveil & initiation ... p.25
- Danse hip hop ... p.25
- Danse modern'jazz ... p.25
- Danse salsa ... p.26
- Danses de salon ... p.26

loisir/détente

- Bridge ... p.27
- Club lecture ... p.27
- N** Découverte du patrimoine ... p.28
- Jeux de mémoire ... p.28
- Lézi'philo ... p.28
- N** Mémoire lézignanaise ... p.29
- Qi Gong ... p.29
- Scrabble ... p.29
- Yoga ... p.30

sport

- Aïkido ... p.31
- Athlétisme ... p.31
- Baby gym ... p.31
- N** Boxe thaï ... p.32
- Course d'orientation ... p.32
- Gym artistique ... p.32
- Judo Ju-jitsu ... p.33
- Natation ... p.33
- Rando montagne ... p.34
- Rando pédestre ... p.34
- Ski club ... p.34
- Tennis de table ... p.35
- Zumbakids ... p.35
- N** Pôle forme & muscu ... p.35

- Actions Jeunesse ... p.38
- Actions Parentalité ... p.39
- Séjours ... p.39
- Restez informés ... p.40
- Services divers ... p.41

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 **17 septembre 2018** et n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires (sauf spécification contraire dans la fiche club) ; 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 (dates précisées dans la fiche activité), nos activités fonctionneront **34 semaines** (nos activités ne fonctionnent pas les jours fériés) en 2018/2019 réparties selon le calendrier scolaire ci-contre.

Légendes fiche club

i Infos / planning à l'accueil et sur le site web de la MJC **ff** Affiliation à la Fédération française correspondant à l'activité **N** Nouveau

Calendrier

- du lundi 17 septembre
au dimanche 21 octobre 2018
- du lundi 5 novembre
au samedi 22 décembre 2018
- du lundi 7 janvier
au dimanche 24 février 2019
- du lundi 11 mars
au dimanche 21 avril 2019
- du lundi 6 mai
au dimanche 7 juillet 2019

08/09 << Journée Portes Ouvertes

MJC & JARDIN PUBLIC 9h30/12h & 14h/17h30

Vous pourrez rencontrer les animateurs et responsables d'activités et vous inscrire ou inscrire vos enfants.

1 semaine d'inscription >> 10 -> 14/09

SECRÉTARIAT DE LA MJC DU LUNDI AU VENDREDI 9h/12h & 13h/19h

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.

17 -> 30/09 << 2 semaines de découverte

VENEZ ESSAYER LES ACTIVITÉS (SAUF ATHLÉTIC CLUB p.35)

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.

<< 01/10 >>

inscription
obligatoire

Les essais sont terminés !
Vous devez être inscrit(e) pour continuer à fréquenter la ou les activité(s) choisie(s).

Après le 01/10/2018, les retardataires pourront essayer une fois une activité (sous réserve de places vacantes) en retirant un « bon d'essai » au secrétariat de la MJC à remettre à l'animateur.



L'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.

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 (p.43).



Carte MJC

ABONNEMENT ANNUEL

Jusqu'à 15 ans / 15 €

De 16 à 25 ans / 20 €

26 ans et + / 25 €

(valable du 03/09/2018 au 31/08/2019)

ABONNEMENT LIMITÉ

Carte Rest'O / 3 € au 1^{er} repas*

(valable jusqu'au 31/08/2019)

Carte sortie / 5 € la sortie

Carte estivale / 10 €

(valable de juin à août 2019 uniquement)

Carte stage / 10 €

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

**si abonnement annuel, pas de supplément d'adhésion pour accéder au Rest'O*



Je cotise

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

- les frais propres à la pratique de l'activité (salaires ou indemnités des intervenants, petites fournitures* et 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 individuel 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

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 50 €. 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 jusqu'au mois de juin 2019. L'adhésion à la MJC doit être réglée directement en CB ou en espèces à l'inscription (ce montant n'est pas pris en compte dans les sommes prélevées).

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 2018/2019 ;
- votre règlement pour le paiement intégral et/ou celui de l'adhésion MJC si prélèvement ;
- pour le paiement en plusieurs fois, le contrat de paiement par prélèvement automatique, l'autorisation de prélèvement ainsi qu'un RIB (sauf 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.

Pos de remboursement

L'adhésion et les cotisations correspondent à un engagement de l'adhérent à participer à une activité durant toute la saison 2018/2019.

IL NE SERA PROCÉDÉ À AUCUN REMBOURSEMENT EN CAS DE DÉSISTEMENT OU D'INCAPACITÉ DE L'ADHÉRENT.

Les 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.



11



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.

Les 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 - 20 € 4^{ème} club - 40 €
3^{ème} club - 30 € 5^{ème} club - 50 €

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 - 20 € 4^{ème} adhérent - 40 € 6^{ème} adhérent - 60 €
3^{ème} adhérent - 30 € 5^{ème} adhérent - 50 €

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.

Où ça se passe ?

Si la plupart des activités se déroulent à la MJC, certaines ont lieu dans les infrastructures dédiées en ville (voir fiches clubs).

- 1 MJC 25, rue Marat
- 2 STADE DE LA ROUMENGUIÈRE 24, av. des Genêts
- 3 HALLE AUX SPORTS LOUIS TOURNIER 36, bd Ferdinand Buisson
- 4 GYMNASSE COUBERTIN rue Kleber
- 5 GYMNASSE LÉO LAGRANGE av. Maréchal Joffre
- 6 DOJO rue Hoche
- 7 PINÈDE parcours Vita
- 8 ATHLETIC CLUB 38, av. Wilson
- 9 PISCINE MUNICIPALE rue des Roussillous
- 10 ALSH LA LAUSETA complexe sportif de Gaujac



Lézioman-Corbieres



Aquarelle ^N NOUVEAU

C'est la plus ancienne et la plus difficile des techniques picturales. Grâce à une pédagogie personnalisée et progressive, avancez sur les chemins magiques des pigments et de l'eau.



adultes



1 jeudi/mois



9h/18h

€€€ CARTE MJC + **350 €** / *Engagement annuel 38,88 €/mois (9 mensualités)*

- Jeudi 18 octobre
- Jeudi 15 novembre
- Jeudi 13 décembre
- Jeudi 17 janvier
- Jeudi 14 février
- Jeudi 21 mars
- Jeudi 18 avril
- Jeudi 16 mai
- Jeudi 13 juin

Cours du cirque ^N NOUVEAU

Jonglage, équilibre, acrobatie, jeux de clown ... l'atelier favorise le sens du travail en équipe dont l'objet est de s'entraider, échanger, et créer ensemble leur spectacle.



3-7 ans



mercredi



10h30/11h45

7-12 ans

mardi

17h30/19h

€€€ CARTE MJC + **170 €**

Engagement annuel 18,88 €/mois (9 mensualités)

Broderie

Initiez-vous à plusieurs sortes de broderie : le point de croix compté, le hardanger, et la broderie traditionnelle. Ouvert aux débutant-e-s et confirmé-e-s.



à partir de 16 ans



jeudi



14h30/17h

& adultes

€€€ CARTE MJC + **40 €**

Engagement annuel 4,44 €/mois (9 mensualités)

Calligraphie chinoise ^N NOUVEAU

L'originalité et la richesse de l'écriture chinoise permet un très large champ d'expression.



à partir de 17 ans ----- mardi ----- 16h/17h45 & adultes



€€€ CARTE MJC + 220 €

Engagement annuel 24,44 €/mois (9 mensualités)

Kit de calligraphie fourni

Créa'déca

Boîtes décorées, scénettes papier et fil de fer, relooking d'objets anciens, bois flotté ...



à partir de 13 ans ----- mardi ----- 18h/20h & adultes



€€€ CARTE MJC + 140 €

Engagement annuel 15,55 €/mois (9 mensualités)

Matériel non 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, pour réaliser les tableaux dans la détente, l'échange et la convivialité.



5-10 ans ----- mercredi ----- 14h/15h
----- 15h/16h
----- 16h/17h
----- 14h/15h30
----- 15h30/17h



11-17 ans ----- mercredi ----- 17h/18h30

€€€ 1h hebdo CARTE MJC + 145 €

Engagement annuel 16,11 €/mois (9 mensualités)

€€€ 1h30 hebdo CARTE MJC + 185 €

Engagement annuel 20,55 €/mois (9 mensualités)



adultes ----- lundi ----- 9h30/11h30
----- 11h30/13h30
----- 13h30/15h30
----- 15h30/17h30
----- mardi ----- 13h30/15h30
----- 15h30/17h30
----- 1 mardi/2 ----- 18h/22h ^N



€€€ 2h hebdo CARTE MJC + 175 €

Engagement annuel 19,44 €/mois (9 mensualités)

€€€ 4h hebdo CARTE MJC + 275 €

Engagement annuel 30,55 €/mois (9 mensualités)

€€€ 6h hebdo CARTE MJC + 375 €

Engagement annuel 41,66 €/mois (9 mensualités)

€€€ 8h hebdo CARTE MJC + 475 €

Engagement annuel 52,77 €/mois (9 mensualités)

€€€ 4h 1 semaine/2 CARTE MJC + 175 €

Engagement annuel 19,44 €/mois (9 mensualités)



Mosaïque

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



8-17 ans ----- **mercredi** ----- **10h/11h30** **N**

adultes ----- **jeudi** ----- **9h/12h**

----- **15h/18h**

€€€ CARTE MJC + 80 €

Engagement annuel 8,88 €/mois (9 mensualités)

Sauf première pièce, matériel non fourni (à prévoir : faïence, tesselles, pinces, colle à bois et joints).



Patchwork & loisirs créatifs

Réalisez des accessoires décoratifs, du linge de maison ou du prêt-à-porter ; apprenez des techniques d'assemblages de tissus en y ajoutant votre propre touche créative (fil à broder, laine, perles ...).



adultes ----- **lundi** ----- **14h/17h30**

€€€ CARTE MJC + 40 €

Engagement annuel 4,44 €/mois (9 mensualités)



Pause tricot ^N _{NOUVEAU}

Débutant-e ou expérimenté-e, venez acquérir les bases ou vous perfectionner afin de mener à bien vos projets dans l'échange et le partage.

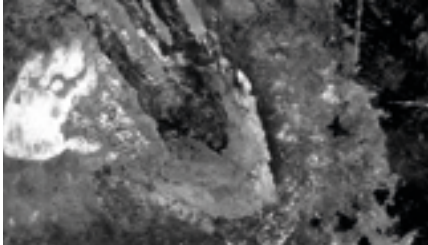


adultes ----- **mardi** ----- **14h/17h**

€€€ CARTE MJC + 40 €

Engagement annuel 4,44 €/mois (9 mensualités)

Matériel non fourni



Photographie argentique

Acquérir les techniques labo en argentique et la prise de vue noir et blanc. Notre club est basé sur l'échange et chacun est invité à partager ses connaissances.



à partir de 16 ans & adultes

DÉBUTANTS ----- mardi ----- 17h/19h
EXPÉRIMENTÉS ----- jeudi -----

€€€ CARTE MJC + 60 €

Engagement annuel 6,66 €/mois (9 mensualités)

Poterie

Inviter enfants et adultes dans un espace de création, dans le but de renouer avec son imaginaire, de développer sa créativité. Les cours des enfants sont volontairement rythmés, évitant la perte de concentration. La rencontre avec la terre permet l'expression de soi, la rencontre avec l'autre, l'occasion d'apports techniques mutuels et le partage des expériences.



6-17 ans



mercredi



15h45/16h45

16h45/17h45

€€€ 1h hebdo CARTE MJC + 280 €

Engagement annuel 31,11 €/mois (9 mensualités)

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



adultes



mercredi



18h/21h

jeudi ----- 9h/12h

vendredi ----- 9h/12h

N

€€€ 3h hebdo CARTE MJC + 300 €

Engagement annuel 33,33 €/mois (9 mensualités)

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

Débutants ou confirmés, enfants, ados ou adultes, 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.

18



8-11 ans ----- **mercredi** ----- **14h/15h30**
----- **15h30/17h**



12-14 ans ----- **mardi** ----- **17h/18h30**

à partir de 15 ans & adultes ----- **mardi** ----- **20h/21h30**

€€€ CARTE MJC + 130 €

Engagement annuel 14,44 €/mois (9 mensualités)

Théâtre compagnies

La MJC accueille dans ses sections deux compagnies de théâtre :

- la « Compagnie du Tilleul » (responsable Roger FABRY)
- la Compagnie de « l'Art Scénique » (responsable Alain QUINTANE)

Elles recherchent de temps en temps de nouveaux comédiens, suivant les rôles définis dans les représentations de l'année. Les élèves fréquentant les cours de théâtre seront prioritaires sur ces rôles.

Toutefois, si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à vous manifester auprès de l'accueil de la MJC qui vous mettra en relation avec les responsables.

€€€ CARTE MJC + 20 €

Engagement annuel 2,22 €/mois (9 mensualités)

Musique



Chant

Découvrez votre voix à travers les standards de la chanson. Le répertoire étudié est essentiellement composé de variété française à 1, 2 ou 3 voix. Pour le plaisir de chanter !



à partir de 7 ans, ados & adultes

COURS PARTICULIERS



lundi 14h/20h

mardi



1^{ÈRE} ANNÉE ----- mercredi 14h/15h

2^{ÈME} ANNÉE ----- mercredi 15h/16h

3^{ÈME} ANNÉE ----- mercredi 16h45/17h45

PRÉPA ÉLITE ----- mercredi 17h45/18h45

ÉLITE ----- mercredi 18h45/20h

€€€ cours collectif CARTE MJC + 225 € / Engagement annuel 25 €/mois (9 mensualités)

€€€ cours particulier 1h hebdo CARTE MJC + 305 € / Engagement annuel 33,88 €/mois (9 mensualités)

Ensemble vocal

« LES AIRS DE RIEN »

Chanter ensemble, à plusieurs voix, dans un climat détendu et chaleureux, en alliant qualité musicale et plaisir. Les chants sont extraits du répertoire de la variété française, arrangés spécialement pour le chœur. Prestations publiques dans l'année.



à partir de 16 ans & adultes ----- mercredi ----- 20h30/22h30

19

€€€ CARTE MJC + 40 €

Engagement annuel 4,44 €/mois (9 mensualités)

Atelier musical

N
nouveau



à partir de 14 ans & adultes

Pour groupes déjà formés ou musiciens qui souhaitent vivre une expérience en groupe. Choisir des morceaux ensemble, reprises

ou compositions diverses, apprendre à se connaître et à jouer en groupe pour donner un concert en fin d'année.



vendredi



18h30/20h

€€€ CARTE MJC + 50 €

Engagement annuel 5,55 €/mois (9 mensualités)

Les instruments ne sont pas fournis

Eveil musical ^N NOUVEAU

L'éveil par la musique contribue au développement et à l'épanouissement de l'enfant, à éveiller ses sens, à développer sa motricité et à lui permettre de s'exprimer. Il permet de découvrir les sons de chaque instrument, de le reconnaître, de s'en servir, de taper en rythme. La musique aide l'enfant dans ses apprentissages fondamentaux : découverte corporelle, créativité, écoute et attention, socialisation.



3-6 ans



mercredi



16h/16h45

€€€ CARTE MJC + 130 €

Engagement annuel 14,44 €/mois (9 mensualités)

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, en cours individuel ou collectif.



à partir de 7 ans
ados & adultes



lundi
mardi
jeudi



10h/20h

€€€ cours collectif 45min hebdo CARTE MJC + 225 €

Engagement annuel 25 €/mois (9 mensualités)

€€€ cours individuel 30min hebdo CARTE MJC + 355 €

Engagement annuel 39,44 €/mois (9 mensualités)

€€€ cours individuel 45min hebdo CARTE MJC + 455 €

Engagement annuel 50,55 €/mois (9 mensualités)

€€€ cours individuel 1h hebdo CARTE MJC + 555 €

Engagement annuel 61,66 €/mois (9 mensualités)

Percussions africaines

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

📍 AU GYMNASSE COUBERTIN (voir p.13)



à partir de 16 ans
& adultes



samedi



10h/11h

€€€ CARTE MJC + 185 €

Engagement annuel 20,55 €/mois (9 mensualités)

Danse africaine (p.24) + Percussions africaines

€€€ CARTE MJC + 270 €

Engagement annuel 30 €/mois (9 mensualités)

Piano

Interprétation d'un répertoire varié à 2 et 4 mains : classique, jazz, musique contemporaine ... Cet atelier vous propose de découvrir le piano comme un instrument prodigieux au niveau de l'apprentissage comme au niveau des sensations (avoir au moins 2 ans d'expérience d'instrument).



à partir de 5 ans



à fixer avec ados & adultes

€€€ cours individuel enfant 30min hebdo

CARTE MJC + 355 €

Engagement annuel 39,44 €/mois (9 mensualités)

€€€ cours individuel adulte 45min hebdo

CARTE MJC + 455 €

Engagement annuel 50,55 €/mois (9 mensualités)

€€€ cours individuel adulte 1h hebdo

CARTE MJC + 555 €

Engagement annuel 61,66 €/mois (9 mensualités)

Plaisir de chanter

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



à partir de 16 ans & adultes



lundi



20h/21h30

€€€ CARTE MJC + 130 €

Engagement annuel 14,44 €/mois (9 mensualités)



Solfège

Permet de lire une partition de musique, d'écrire de la musique et de l'interpréter. L'apprentissage du solfège peut être fastidieux mais c'est un excellent support pour la musique. Cours en groupe.



7-14 ans



jeudi



17h/17h45

à partir de 15 ans & adultes



jeudi



18h/18h45

€€€ CARTE MJC + 90 €

Engagement annuel 10 €/mois (9 mensualités)

Déjà inscrits dans un autre club musique

€€€ CARTE MJC + 60 €

Engagement annuel 6,66 €/mois (9 mensualités)

Anglais

Sur 3 niveaux en fonction de vos notions, dans la bonne humeur et la convivialité.



à partir de 17 ans & adultes

DÉBUTANTS	----- lundi	----- 18h30/20h
CONFIRMÉS	----- mercredi	
MOYENS	----- jeudi	

€€€ CARTE MJC + 200 €

Engagement annuel 22,22 €/mois (9 mensualités)

Chinois ^N _{nouveau}

Apprendre la langue chinoise de façon ludique et animée, découvrir le passé et le présent de ce grand pays oriental ainsi que sa richesse culturelle.



à partir de 17 ans & adultes
DÉBUTANTS

€€€ CARTE MJC + 200 €

Engagement annuel 22,22 €/mois (9 mensualités)

Atelier photo découverte « PETITS D'CLICS » ^N _{nouveau}

Après un temps d'initiation au maniement de l'appareil, au langage photographique, à la mise en forme (retouche) et au partage en ligne, des sorties seront programmées pour la prise de vue.



11-14 ans ----- mercredi ----- 14h/16h

€€€ CARTE MJC + 60 € / Engagement annuel 6,66 €/mois (9 mensualités)

Apporter son appareil numérique si possible

Espagnol ^N _{Novéau}

Deux niveaux proposés pour maîtriser le Castellano en profitant et en échangeant.



à partir de 17 ans & adultes

DÉBUTANTS ----- **jeudi** ----- **18h15/19h45**

MOYENS ----- **jeudi** ----- **20h/21h30**

€€€ CARTE MJC + 200 €

Engagement annuel 22,22 €/mois (9 mensualités)

Ludi'sciences

Entre expériences scientifiques et bricolage, chacun pourra s'exprimer, tester, créer ...



6-10 ans ----- **vendredi** ----- **17h15/18h30**

€€€ CARTE MJC + 40 € par chèque au Trésor Public

Activité financée dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse par la Ville et la CAF de l'Aude

Informatique

De nos jours, Internet est un espace incontournable. Toutefois avant de se lancer dans cette aventure, apprendre les bases de l'informatique, mieux comprendre le fonctionnement de votre ordinateur, bien l'entretenir, maîtriser le traitement de texte permettra d'utiliser de façon optimum et sécurisante Internet pour vous informer et communiquer. La MJC est agréée organisme de formation, possibilité de formation professionnelle financée (voir p.41).

module Découverte informatique

L'environnement informatique / Gestion et création / Maîtriser son ordinateur



à partir de 16 ans --- **5 jeudis** --- **10h/11h30**
& adultes

SESSION 1 • 20 et 27 septembre / 4, 11 et 18 octobre

SESSION 2 • 24 et 31 janvier / 7, 14 et 21 février

module Découverte internet, navigation & messagerie

Navigation / Communication / Sécurité



à partir de 16 ans --- **5 jeudis** --- **10h/11h30**
& adultes

SESSION 1 • 8, 15, 22 et 29 novembre / 6 décembre

SESSION 2 • 14, 21 et 28 mars / 4 et 11 avril

module Traitement de texte et bureautique

Organisation / Mise en œuvre et en page / Logiciels libres et gratuits



à partir de 16 ans --- **5 jeudis** --- **17h/18h30**
& adultes

SESSION • 13 et 20 décembre / 10, 17 et 24 janvier

€€€ 1 module CARTE MJC + 60 €

Engagement annuel 6,66 €/mois (9 mensualités)

Réduction de 10 € à partir du second module



Danse africaine

Écouter son corps, s'imprégner des rythmes, bouger, se défouler. Apprentissage des danses traditionnelles et danses urbaines africaines, dombolo, kuduro ... Pour les enfants, danse et percus mêlées.

AU GYMNASSE COUBERTIN (voir p.13)

5-12 ans	mardi	18h/19h
	mercredi	16h/17h
13-17 ans	samedi	11h/12h30
adultes	mercredi	18h30/20h

€€€ 5-10 ans CARTE MJC + 160 €

Engagement annuel 17,77 €/mois (9 mensualités)

€€€ à partir de 11 ans & adultes CARTE MJC + 185 €

Engagement annuel 20,55 €/mois (9 mensualités)

Percussions africaines (p.20) + Danse africaine

€€€ CARTE MJC + 270 €

Engagement annuel 30 €/mois (9 mensualités)

Danse classique

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

8-12 ans	vendredi	17h30/19h
DÉBUTANTS		
10-12 ans	lundi	18h/19h30
INTERMÉDIAIRES		
13-17 ans	vendredi	19h/20h30

€€€ CARTE MJC + 200 € ou PASS DANSES (p.26)

Engagement annuel 22,22 €/mois (9 mensualités)

à partir de 10 ans,	lundi	19h30/20h15
ados & adultes		
POINTES OU BARRE AU SOL		

€€€ CARTE MJC + 200 € ou PASS DANSES (p.26)

Engagement annuel 22,22 €/mois (9 mensualités)

€€€ inscrit dans un autre cours CARTE MJC + 50 €

Engagement annuel 5,55 €/mois (9 mensualités)

Danse éveil & initiation

Eveiller l'enfant, favoriser sa sociabilité, développer sa disponibilité et l'écoute de la musique, découvrir progressivement le corps, stimuler l'imaginaire et le sens artistique, s'amuser et se faire plaisir. Au cours de l'initiation, l'enfant prend conscience des fondements des techniques de la danse et les expérimente.



4-5 ans

ÉVEIL ADHÉRENTS 2017/18 ----- **mardi** ----- **17h30/18h15**

ÉVEIL NOUVEAUX ADH. ----- **mercredi** ----- **10h/10h45**

6-7 ans ----- **mercredi** ----- **11h/12h**
INITIATION

€€€ CARTE MJC + **200 €**

Engagement annuel 22,22 €/mois (9 mensualités)

La tenue est fournie

Danse hip hop

« BREAKDANCE »

Accessible à tous, apprenez les pas et les mouvements acrobatiques de cette danse spectaculaire. Objectif final : battle !



7-9 ans ----- **mercredi** ----- **15h45/16h45**

€€€ CARTE MJC + **185 €** ou **PASS DANSES** (p.26)

Engagement annuel 20,55 €/mois (9 mensualités)



à partir de 10 ans, ados & adultes

DÉBUTANTS/INTERMÉDIAIRES ----- **mercredi** ----- **17h/18h15**

AVANCÉS ----- **mercredi** ----- **18h30/20h**

€€€ CARTE MJC + **200 €** ou **PASS DANSES** (p.26)

Engagement annuel 22,22 €/mois (9 mensualités)

Danse modern'jazz

Cours basé sur les fondamentaux de la danse Jazz enrichis de la danse moderne et d'univers artistiques divers.



8-9 ans ----- **mercredi** ----- **14h/15h30**

10-12 ans

DÉBUTANTS ----- **mercredi** ----- **15h30/17h**

INTERMÉDIAIRES ----- **mercredi** ----- **17h/18h30**

13-17 ans

ADHÉRENTS 2017/18 ----- **mercredi** ----- **18h30/20h**

NVEAUX ADHÉRENTS ----- **mardi** -----

adultes ----- **lundi** ----- **20h15/21h45**

€€€ CARTE MJC + **200 €** ou **PASS DANSES** (p.26)

Engagement annuel 22,22 €/mois (9 mensualités)

attention !!!

Pour chaque activité danse, pensez à vous munir d'un certificat médical mentionnant l'aptitude à l'activité pratiquée (valable 3 ans).

Danse salsa

Danse improvisée qui respecte des pas de base, et se danse généralement à deux ; les gestes sont économisés, les passes épurées. Le style cubain vient de la danse casino des années 1950. C'est avant tout une danse de la rue, populaire, sociale.



à partir de 14 ans & adultes



mardi



20h10/21h10

21h20/22h20

INTERMÉDIAIRES

mercredi

20h10/21h10

21h30/22h30

DÉBUTANTS

jeudi

20h10/21h10

€€€ 1h hebdo CARTE MJC + 125 € ou PASS DANSES*

Engagement annuel 13,88 €/mois (9 mensualités)

€€€ 2h hebdo CARTE MJC + 240 €

Engagement annuel 26,66 €/mois (9 mensualités)

€€€ 1h hebdo couple CARTE MJC + 200 € pour 2

Engagement annuel 22,22 €/mois (9 mensualités)

€€€ 2h hebdo couple CARTE MJC + 400 € pour 2

Engagement annuel 44,44 €/mois (9 mensualités)

Danses de salon

ÉCOLE DE DANSE « FB.DANSE »

Rock'n roll, Tango, valse, Rumba, Samba, Cha-Cha ... apprenez vite à danser toutes les danses de bal dans une ambiance très conviviale. Danser est un art accessible à tous ... il faut absolument essayer !



à partir de 12 ans & adultes



lundi



20h

€€€ CARTE MJC + 290 €

Engagement annuel 32,22 €/mois (9 mensualités)

€€€ en couple CARTE MJC + 230 € par personne

Engagement annuel 26,66 €/mois (9 mensualités)

26

* Pass danses >>>>>>>>

+ DE PLAISIR À MOINDRE COÛT !

pratiquer plusieurs danses à prix réduit ...

2 Danses >>>>>>>>

€€€ CARTE MJC + 270 €

Engagement annuel 30 €/mois (9 mensualités)

3 Danses

€€€ CARTE MJC + 320 €

Engagement annuel 35,55 €/mois (9 mensualités)

ou choisir entre mado, m'jazz, classique, hip hop et salsa

Bridge

Le bridge se vit, se partage sans modération, à tout âge. Alors faites comme les 2,5 millions de français qui y jouent régulièrement, venez pratiquer à tous niveaux ce jeu de cartes universel qu'est le bridge.



à partir de 14 ans
& adultes



mardi
mercredi
vendredi



17h/19h

€€€ CARTE MJC + 30 €

Engagement annuel 3,33 €/mois (9 mensualités)

Club lecture

À raison d'une rencontre par mois, échanges non seulement autour d'un livre choisi à l'avance par les participants, mais aussi à propos d'autres lectures.



adultes



1 lundi/mois



18h/19h30

- 17 septembre
- 15 octobre
- 19 novembre
- 17 décembre
- 14 janvier
- 11 février
- 18 mars
- 15 avril
- 13 mai
- 17 juin
- 1^{er} juillet

€€€ CARTE MJC + 30 €

Engagement annuel 3,33 €/mois (9 mensualités)

Les livres ne sont pas financés par la MJC

Découverte du patrimoine

Visites commentées par des intervenants ; découvrez des sites culturels ou d'activités remarquables de notre région : villes, musées, villages, châteaux, abbayes ...



à partir de 16 ans -- WE 1 fois/mois -- journée & adultes

- Vendredi 21 septembre
- Samedi 13 octobre
- Samedi 17 novembre
- Dimanche 2 décembre
- Dimanche 13 janvier
- Dimanche 10 février
- Dimanche 17 mars
- Avril *Voyage en Italie*
- WE 11&12 mai
- Samedi 15 juin
- Mercredi 3 juillet

€€€ CARTE MJC + **frais de participation**

Frais de participation pour chaque sortie comprenant : le déplacement en car, l'hôtel, les visites ...

28

Jeux de mémoire

Nous ferons appel à notre mémoire grâce à des activités très variées d'observation et de logique ... dites « sport cérébral ».



adultes ----- 2 jeudis/mois ----- 16h30/18h

- 20&27 septembre
- 11&18 octobre
- 15&22 novembre
- 6&13 décembre
- 10&17 janvier
- 7 février
- 21&28 mars
- 4 avril
- 9&16 mai
- 13&20 juin
- 4 juillet


€€€ CARTE MJC + **30 €**

Engagement annuel 3,33 €/mois (9 mensualités)

Lézi'phile

Donner des éléments qui ouvrent des champs de réponses possibles en échangeant. Il nous arrivera de demander à des invités (artistes, scientifiques, écrivains...) leur éclairage.



14-17 ans -- 1 mercredi/mois -- 16h/16h45 

€€€ CARTE MJC + **0 €**



Adultes ----- 2 jeudis/mois ----- 18h/19h30

- 20 septembre
- 4&18 octobre
- 8&22 novembre
- 6&20 décembre
- 17&31 janvier
- 14 février
- 14&28 mars
- 11 avril
- 9&23 mai
- 6&20 juin

€€€ CARTE MJC + **20 €**

Engagement annuel 2,22 €/mois (9 mensualités)

Mémoire lézignanaise

N
NOUVEAU

Nous visionnons, archivons les négatifs photos de M^r COSTESÈQUE (photographe lézignanais durant un siècle) afin de réaliser des expositions permettant au public nouveau ou ancien de voir ou de se remémorer la vie lézignanaise.

Expos réalisées : 100 ans, 100 évènements, les écoles, les commerces, les fêtes, les vendanges ...

Expositions en projet : Collège Joseph Anglade, urbanisme ...



adultes



lundi



17h/19h

€€€ CARTE MJC + 10 €

Engagement annuel 1,11 €/mois (9 mensualités)

Qi Gong

Stress, mal être, problèmes articulaires, lombalgies ... en complément d'un traitement médical, prenez en main votre bien être et votre santé. Une pratique régulière du Qi Gong, outre l'assouplissement corporel et le plaisir de se mouvoir dans l'espace, stimule, renforce ou protège les systèmes circulatoires, respiratoires, digestifs et immunitaires par l'action des mouvements ou postures sur les vaisseaux, méridiens et différents points d'acupuncture. La pratique du Qi Gong est une voie d'épanouissement personnel, une source de bien-être.



à partir de 16 ans
& adultes



jeudi



9h30/11h

€€€ CARTE MJC + 215 €

Engagement annuel 23,88 €/mois (9 mensualités)

Scrabble

Pratiquez le célèbre jeu de société en parties amicales.



à partir de 16 ans
& adultes



mardi
jeudi



14h30/16h

€€€ CARTE MJC + 32 €

Engagement annuel 3,55 €/mois (9 mensualités)

attention !!!

Pensez à vous munir d'un certificat médical mentionnant l'aptitude à l'activité pratiquée pour le Yoga et le Qi Gong (valable 3 ans).

Yoga

Discipline visant l'unification du corps, du souffle et du mental. Il s'adresse à la totalité de la personne. Dans la culture indienne c'est une voie immémoriale d'éveil et de sagesse. Il demeure l'un des moyens les plus efficaces pour se connaître et se maintenir en forme. Il n'est pas nécessaire d'être souple pour pratiquer.

30



à partir de 16 ans
& adultes



jeudi



12h15/13h15

14h30/15h30

18h/19h

19h/20h

vendredi 10h/11h

N

€€€ 1 cours hebdo CARTE MJC + 215 €

Engagement annuel 23,88 €/mois (9 mensualités)

€€€ 2 cours hebdo CARTE MJC + 300 €

Engagement annuel 33,33 €/mois (9 mensualités)




apert



Cikida

Propose de développer des techniques de défense en demeurant non violent. L'agressivité de l'adversaire est transformée en chute ou en immobilisation. Sans compétition, chacun progresse à son rythme et dans la bonne humeur.

 DOJO (voir p.13)

  
7-13 ans ----- **mardi** ----- **18h/19h**
----- **jeudi** -----

€€€ **2 cours hebdo** CARTE MJC + 215 €

Engagement annuel 23,88 €/mois (9 mensualités)

Licence incluse

  
à partir de 14 ans ----- **mardi** ----- **19h/21h**
& adultes ----- **jeudi** -----

€€€ **2 cours hebdo** CARTE MJC + 245 €

Engagement annuel 27,22 €/mois (9 mensualités)

Licence incluse. Possibilité **PASS MUSCU** (p.33).

Cthlétisme « JSL »

Courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche ... l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur.

 STADE DE LA ROUMENGUIÈRE (voir p.13)

  
6-11 ans ----- **mercredi** ----- **14h/15h30**
ÉCOLE&POUSSINS

12-15 ans ----- **mardi** ----- **18h30/19h30**
BENJAMINS&MINIMES ----- **jeudi** -----

à partir de 15 ans ----- **vendredi** ----- **18h30/20h**
ados & adultes
CADETS&SÉNIORS


€€€ CARTE MJC + 95 €

Engagement annuel 10,55 €/mois (9 mensualités)

Licence incluse. Possibilité **PASS MUSCU** (p.33).

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.

 ATHLETIC CLUB (voir p.13)

  
3-4 ans ----- **mercredi** ----- **10h15/11h**
4-5 ans ----- **mercredi** ----- **9h30/10h15**

€€€ CARTE MJC + 130 €



Engagement annuel 14,44 €/mois (9 mensualités)

attention !!!

Pour chaque activité sportive, pensez à vous munir d'un certificat médical mentionnant l'aptitude à l'activité pratiquée (valable 3 ans).

Boxe thaï TOURNAI

La boxe thaïlandaise est un art martial pieds points qui tire son origine des pratiques martiales ancestrales. C'est probablement la boxe la plus complète puisqu'on utilise toutes les parties du corps pour frapper son opposant : poings, pieds, coudes et genoux.

 HALLE AUX SPORTS LOUIS TOURNIER /
sauf lundi de 19h à 20h30  DOJO (voir p.13)

32

		
8-14 ans -----	lundi -----	19h/20h30
à partir de 15 ans	mercredi -----	20h/22h
& adultes	jeudi -----	


€€€ CARTE MJC + 180 €

Engagement annuel 20 €/mois (9 mensualités)

Licence incluse.

Course d'orientation raid trail

C'est LE club des courses en milieu naturel ... vous ferez non seulement fonctionner vos jambes mais aussi votre tête pour la course d'orientation.

 PINÈDE (voir p.13) et dans le lézignanais

		
7-16 ans -----	mercredi -----	14h30/15h30
ÉCOLE ORIENTATION		
à partir de 17 ans	mardi -----	18h
& adultes		
ENTRAÎNEMENT & INITIATION		

€€€ 7-14 ans CARTE MJC + 51 €

€€€ 15-18 ans CARTE MJC + 57 €


€€€ 19 ans et plus CARTE MJC + 88 €





€€€ famille CARTE MJC + 199 €

La carte MJC est à régler au secrétariat et la cotisation au responsable de l'activité. Licence incluse.

Gym artistique

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.

 HALLE AUX SPORTS LOUIS TOURNIER (voir p.13)


			
5-6 ans -----	lundi -----	17h/18h	
6-8 ans -----	mercredi -----	16h/17h	
DÉBUTANTS			
9-11 ans -----	mercredi -----	17h/18h	
MOYENS			
12-16 ans			
NIVEAU 1 -----	mercredi -----	18h/19h	
NIVEAU 2 -----	lundi -----		

€€€ CARTE MJC + 160 €

Engagement annuel 17,77 €/mois (9 mensualités)

Judo Ju-jitsu ^{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.

 DOJO (voir p.13)

 **3-4 ans** -----  **mercredi** -----  **16h30/17h30**
EVEIL JUDO

€€€ CARTE MJC + 130 €


Engagement annuel 14,44 €/mois (9 mensualités)

Licence incluse

*Pass muscu >>>>> + 18 €/mois

Déjà inscrit dans une des activités : aikido, athlétisme, judo, natation ou tennis de table

Accédez à la salle de musculation (détails p.36) au tarif préférentiel ci-dessus.

 **à partir de 16 ans, ados & adultes**
(avec autorisation parentale et accès réglementé pour les mineurs)

 **5-7 ans** -----  **mercredi** ---  **15h30/16h30**
----- **vendredi** --- **17h30-18h30**

8-9 ans ----- **mercredi** --- **14h/15h30**

8-13 ans ----- **vendredi** --- **18h30-19h30**

10-13 ans ----- **mercredi** --- **18h-19h30**

à partir de 14 ans & adultes -----  **mercredi** ---  **19h30-21h** ^N
----- **vendredi** -----

€€€ **1 cours hebdo** CARTE MJC + 130 €

Engagement annuel 14,44 €/mois (9 mensualités)

€€€ **2 cours hebdo** CARTE MJC + 160 €

Engagement annuel 17,77 €/mois (9 mensualités)

Licence incluse. Possibilité **PASS MUSCU***.



Natation ^{ff}

La natation, activité physique aux multiples bienfaits, est un sport individuel et collectif accessible à tous.

 RDV PISCINE MUNICIPALE (voir p.13)
transport en bus, cours à la piscine de Capendu

 **6-17 ans** -----  **D'octobre à mai**
TOUS NIVEAUX ----- **mardi** ----- **18h15/20h15**
TOUSSAUF DÉBUTANTS -- **vendredi** -----

€€€ **1 cours hebdo** CARTE MJC + 195 €

Engagement annuel 21,66 €/mois (9 mensualités)

€€€ **2 cours hebdo 13-17 ans** CARTE MJC + 285 €

Engagement annuel 31,66 €/mois (9 mensualités)

Transport et licence inclus. Possibilité **PASS MUSCU***.



Rando montagne i ff

34

Notre vocation de marcher en montagne nous emmène souvent dans les Pyrénées-Orientales ou dans l'Ariège. Dépaysement et convivialité assurés !

 **adultes**  **weekend**  **journée**

€€€ CARTE MJC + 54 €

Engagement annuel 6 €/mois (9 mensualités)
Licence incluse

Rando pédestre i ff

« LÉZIG'ZAGUEURS »

Nous « zig'zaguons » dans la nature à la demi-journée ou à la journée, dans une ambiance conviviale à la découverte de la région et du patrimoine en proposant des niveaux de marche différents. Départ en covoiturage de la MJC.



adultes



RANDO SOUTENUE	mardi	13h30
RANDO MOYENNE	mardi	14h
MARCHE NORDIQUE	jeudi	8h45 (2h)
RANDO SANTÉ	vendredi	14h
SPORTIFS	3 dimanches/mois	journée
	et 1 ^{er} mardi	du mois

€€€ CARTE MJC + 54 €

Engagement annuel 6 €/mois (9 mensualités)
Licence incluse

Ski club i ff

Le club propose principalement des sorties ski et un séjour ; un service de location de matériel est ouvert pendant la saison hivernale au rez-de-jardin de la MJC (p.41).



dimanche 20 janvier LES ANGLES
dimanche 10 février MONTS D'OLMES
dimanche 10 mars FORMIGUÈRES



enfants, ados & adultes
ENFANTS DE MOINS DE 14 ANS ACCOMPAGNÉS

€€€ CARTE MJC + 45 € la sortie
Comprend bus, forfait, assurance journée
En option + 5 € location matériel
€€€ CARTE MJC + 20 € le bus seul
Comprend transport en bus uniquement
En option + 2 € location raquettes

attention !!!




Pour chaque activité sportive, pensez à vous munir d'un certificat médical.

Tennis de table ^{ff}

Dispensant une pratique compétitive (licence traditionnelle) ou de loisirs (promotionnelle), seuls comptent l'envie et le plaisir de jouer.

3 HALLE AUX SPORTS LOUIS TOURNIER / *sauf jeudi de 20h à 22h* 4 GYMNASSE COUBERTIN (voir p.13)

		
4-7 ans -----	mercredi ---	18h30/19h
à partir de 7 ans		
DÉBUTANTS -----	mercredi ---	17h/18h30
CONFIRMÉS -----	mardi -----	18h/20h
	vendredi ---	18h30/20h

		
féminines		
CONFIRMÉES -----	jeudi -----	18h/20h
adultes		
LOISIRS -----	lundi -----	18h30/20h
ADULTES&LOISIRS -----	mardi -----	20h/22h
ADULTES -----	jeudi -----	20h/22h

€€€ **licence promotionnelle** CARTE MJC + 90 € / *Engagement annuel 10 €/mois (9 mensualités)*

€€€ **licence traditionnelle** CARTE MJC + 115 € / *Engagement annuel 12,77 €/mois (9 mensualités)*

Possibilité **PASS MUSCU** (p.33)

Zumbakids

Les enfants pourront se déhancher sans retenue sur leur musique préférée avec des chorégraphies spécialement étudiées.

8 ATHLETIC CLUB (voir p.13)

		
6-10 ans -----	mercredi -----	11h/12h

€€€ CARTE MJC + 130 €

Engagement annuel 14,44 €/mois (9 mensualités)

Athlétic club

N
nouveau

Pôle forme & musculation

Grande nouveauté cette année les activités physiques de la MJC sont regroupées à l'ATHLÉTIC-CLUB dans 650m² de locaux dédiés à la forme et à la musculation.

Vous voulez être en bonne santé, préserver ou améliorer votre force, votre souplesse, votre coordination et votre équilibre, des cours de gym adaptés à chacun de 16 à 99 ans, ainsi que de la musculation vous seront proposés avec un programme personnalisé. Convivialité et suivi de résultat assurés tout au long de l'année.

Musculation

La salle de musculation est équipée d'un espace cardio-training, steppers, rameurs, elliptique, vélos ... un large choix pour l'endurance ou encore des appareils classiques de musculation pour améliorer ou affirmer votre forme physique. Par un entraînement adapté et régulier, la musculation peut développer votre souplesse, votre force, votre endurance et votre puissance.

Des animateurs compétents et chevronnés vous encadreront dans cette activité en prodiguant des conseils adaptés à chacun. **TOUTE L'ANNÉE** (sauf jours fériés / horaires réduits en août)

SALLE OUVERTE NON-STOP
du lundi au vendredi 8h/20h
samedi 8h/13h

Athlétic club

Pôle forme & musculation

8 ATHLETIC CLUB (voir p.13)
04 68 27 41 49

i à partir de 16 ans & adultes
(avec autorisation parentale et accès réglementé pour les mineurs)

ACCÈS ILLIMITÉ COURS FORME & SALLE DE MUSCULATION

€€€ CARTE MJC + 28 € le mois
à souscrire en fin de mois pour le mois suivant / ne bénéficie pas des réductions (p.12)
€€€ CARTE MJC + 250 € l'année
engagement annuel mais possibilité d'être prélevé mensuellement

Cours forme ^{ff}

Accès libre aux cours proposés, toutefois certains cours requièrent des réservations préalables (trampoline par exemple). Si les effectifs ne sont pas suffisants des cours pourront être regroupés ou fermés.

- **Body barre** *Fitness renforcement des muscles*
- **C.A.F.** *Cuisses Abdos Fessiers*
- **Cross training** *Affiner sa silhouette effort soutenu*
- **Football** *Ballon, se muscler par l'équilibre*
- **Fitsticks** *Entraînement chorégraphié baguettes*
- **Gym douce** *Entretien de la condition physique*
- **Gym tendance** *Steps, muscu, étirement, danses*
- **Jumping fit** *Cardio renforcement sur trampoline*
- **Pilates** *Travail sur muscles profonds*
- **Power barre** *Barre lestée de poids*
- **Sweet jump** *Exercices en musique trampoline*
- **Stretching** *Étirements, assouplir le corps*
- **Tabata** *Entraînement fractionné haute intensité*
- **Zumba** *Rythmes & chorés, brûler ses calories*

DU 3 SEPTEMBRE AU 31 JUILLET



 	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
9h30-10h30	Gym douce SANDRINE					
10h30-11h15	Pilates SANDRINE	Circuit minceur DOUGLAS		Pilates DOUGLAS	Power barre LIONEL	Cross training LIONEL / DOUGLAS
11h15-12h	Football SANDRINE	Sweet jump DOUGLAS		C.A.F. DOUGLAS		
12h15-13h	Tabata SANDRINE	Pilates DOUGLAS	Zumba SANDRINE	Body barre DOUGLAS	Cross training LIONEL	
14h15-15h	Gym tendance VIVIANE	Stretching DOUGLAS	Cross cardio LIONEL	Gym tendance VIVIANE		
15h-15h15						
17h15-18h15				Football SANDRINE		
18h15-19h	Cross training LIONEL	Body barre DOUGLAS	Renforcement musculaire LIONEL	Zumba-Fitsticks SANDRINE		
19h-19h45	Stretching LIONEL	Jumping fit DOUGLAS	Stretching LIONEL	Pilates SANDRINE		

**27H DE COURS PAR SEMAINE
DISPENSÉS PAR
DES PROFS DIPLÔMÉS !**

Actions Jeunesse

Depuis la création de la MJC, l'action autour de la jeunesse est une priorité. La jeunesse de la Ville, mais aussi des Corbières et du Minervoïs, est depuis toujours garante de l'avenir de l'association. Voici les différentes formules proposées aux enfants & ados.

38

ALSH La Lauseta / 3-13 ANS

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

📍 ALSH LA LAUSETA (voir p.13) / 09 52 68 04 99

- *Horaires périodes scolaires*
mercredi 7h45/18h15
inscriptions à la mairie / journée ou demi-journée avec ou sans repas
- *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, théâtre, activités sportives ... pour 10 € l'année. Programmes disponibles juste avant les vacances à la MJC, inscriptions à la mairie.

AJSH Espace Jeunes / 14-17 ANS

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

- *Horaires périodes scolaires*
mercredi & samedi 14h/19h
à partir d'octobre
- *Horaires vacances scolaires*
du lundi au vendredi 10h/12h & 14h/19h

Point Information Jeunesse / 13-30 ANS

Le PIJ est un lieu d'information, d'écoute, de conseil aux jeunes ainsi qu'aux parents dans les domaines de la vie quotidienne, études, emplois, mobilité internationale ... Espace documentaire en libre consultation, ordinateurs mis à disposition.

A partir du mois d'octobre, notre animateur devient également Promeneur du Net, il tiendra des permanences pour tous sur les réseaux sociaux du PIJ.

Accueil anonyme et gratuit.

- *Horaires périodes scolaires*
mercredi 10h/12h & 14h/17h
jeudi 17h/19h
vendredi 17h/18h
samedi 10h/12h
- *Horaires vacances scolaires*
du lundi au vendredi 14h/17h

Actions Parentalité

N
noyau

CLAS Contrat d'Accompagnement à la Scolarité / ENFANTS SCOLARISÉS DU CP AU CM2

Le CLAS favorise l'épanouissement de votre enfant et la réussite dans sa scolarité, en proposant un temps et un lieu où votre enfant trouve l'appui d'un adulte qui l'aide à découvrir ses capacités en établissant une relation de confiance. En tant que parent, le CLAS vous accompagne dans la scolarité de votre enfant pour mieux comprendre le système scolaire, faciliter le dialogue avec les enseignants et le suivi de la scolarité de votre enfant.

Avec PEPS AUDE et AMI, associations partenaires

Contacts au 09 52 13 45 36 ou 04 68 27 06 79

• Horaires périodes scolaires

mercredi 10h/12h

Info&inscription > le 3 Octobre 10h/12h

€€€ CARTE MJC + 0 €

Premiers pas, lieu d'accueil parents-enfants / ENFANTS 0-6 ANS ACCOMPAGNÉS

Prendre un temps pour soi, pour son enfant, rencontrer d'autres personnes traversant les mêmes joies et inquiétudes. Selon les envies et aussi les propositions de chacun-e, nous mettons en place des ateliers ludiques, créatifs et gourmands. Nous souhaitons vous permettre de souffler, de faire une pause, de vous détendre, de réfléchir sur le rôle parfois difficile de parents, d'oncles, de grands-parents, d'assistant-es maternel-les ...

Sans obligation ni inscription, vous venez et repartez aux horaires qui vous conviennent.

Avec PETIT À PETIT, association partenaire

Contact au 04 68 70 38 87

• Horaires

1 jeudi/2 8h30/12h30

Calendrier sur www.petitapetit11.fr

Séjours 2018/2019

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.

Une plaquette spécifique par séjour sera disponible à l'accueil.

- **Marseille** / OCTOBRE ados 12/17 ans
- **Pyrénées** / FÉVRIER ados 12/17 ans
- **Rome** / AVRIL pour tous
- **Espagne** / JUILLET ados 12/17 ans
- **Londres** / AOÛT ados 12/17 ans

La Ville de Lézignan-Corbières et la CAF participent financièrement pour certains séjours et pour les actions autour de la jeunesse.

Suivez-nous dans les médias

Nous conventionnons avec les médias locaux, journaux, radios, agendas en ligne afin de diffuser au mieux les informations concernant la MJC.

40



Restez informés

Communiquer auprès du public permet à l'association de rassembler autour de ses activités, évènements, sorties, séjours, services ... et de véhiculer ses valeurs d'éducation populaire qui reposent sur la solidarité, l'humanisme et la citoyenneté.

Agenda « Les rendez-vous de la MJC » / EN SEPTEMBRE, JANVIER & MAI
Découvrez les évènements, sorties et stages ouverts à tous, adhérent ou non.

Journal « Moi Je Capte » / EN SEPTEMBRE, JANVIER & MAI
Tenez-vous au courant de la vie de la MJC, actions, projets, évènements importants, équipe ...

Site internet www.mjc-lezignan-corbieres.com / MISE À JOUR QUOTIDIENNE
Trouvez toutes les informations dont vous avez besoin, présentation, histoire, photos, actualités, documents à télécharger, webTV. Vous pouvez également recevoir notre newsletter une fois par mois en nous communiquant votre adresse mail.

Réseaux sociaux / PUBLICATION 1 À 3 FOIS PAR SEMAINE
Soyez les premiers au courant de l'actualité de la MJC en nous suivant sur nos réseaux.

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

 [@mjclezignan](https://twitter.com/mjclezignan)

 [@mjc.lezignan.corbieres](mailto:mjc.lezignan.corbieres)

Services divers

S'appuyer sur nos compétences pour proposer à tous l'accès à du matériel spécifique ou à certains services est également une de nos missions.

Accès libre internet / HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Un ordinateur avec accès internet est disponible dans le patio pour que vous puissiez vous connecter et/ou imprimer des documents.

€€€ CONNEXION ADHÉRENT MJC DE 0 À 60MIN **0,50 €**

€€€ CONNEXION NON-ADHÉRENT DE 0 À 60MIN **2 €**

€€€ IMPRESSION POUR TOUS / A4 N&B **0,10 €** / A4 COULEUR **0,30 €** / A3 N&B **0,20 €** / A3 COULEUR **0,60 €**

Location matériel ski-club / À PARTIR DU 17 DÉCEMBRE / LUNDI MARDI JEUDI VENDREDI 17H30/19H

Louer du matériel varié et entretenu pour aller dévaler les pistes : skis, chaussures, raquettes, mini-skis, surfs ... à la journée ou à la semaine (7 jours).

€€€ TARIF ADHÉRENT MJC

CHAUSSURES/BOOTS **3 €** /journée • **15 €** /semaine

SKIS/SURF **4 €** /journée • **20 €** /semaine

SNOWBLADE/MINISKIS **5 €** /journée • **25 €** /semaine

CASQUE **1 €** /journée • **5 €** /semaine

RAQUETTES **2 €** /journée • **10 €** /semaine

€€€ TARIF NON -ADHÉRENT MJC

CHAUSSURES/BOOTS **4 €** /journée • **20 €** /semaine

SKIS/SURF **6 €** /journée • **30 €** /semaine

SNOWBLADE/MINISKIS **7 €** /journée • **35 €** /semaine

CASQUE **2 €** /journée • **10 €** /semaine

RAQUETTES **4 €** /journée • **20 €** /semaine

Formation professionnelle / TOUTE L'ANNÉE

En plus des activités annuelles, notre Espace Multimédia vous propose des formations dans le cadre professionnel, qui peuvent vous être financées sous conditions. Nous sommes en effet référencés sur la plateforme Datadock, créée par les financeurs, et avons un numéro d'accréditation d'organisme de formation auprès de la Préfecture. Renseignez-vous à l'accueil de la MJC pour prendre RDV avec nos formateurs.

TYPES DE FORMATIONS :

- INITIATION PHOTOSHOP
- INITIATION INDESIGN
- INITIATION PACK MICROSOFT
- GESTION DE SITE INTERNET
- INITIATION PRISE DE VUE & RETOUCHE PHOTO
- AFFICHES & MISE EN PAGE



Location salles

Maintenant que les travaux de rénovation ont pris fin, profitez de nouvelles salles équipées de matériel professionnel pour vos réunions, formations, séminaires ... nous avons aussi des salles d'activités spécifiques : spectacle, danse, informatique ...

€€€ DEMI-JOURNÉE **30 €**

€€€ JOURNÉE **60 €**

€€€ EN OPTION

vidéoprojecteur **30 €** /journée

sonorisation **30 €** /journée

collation **4 €** /personne

repas **11,50 €** /personne

(dont 3 € d'adhésion au restaurant)

Service hébergement

Nos locaux comportent un Centre International de Séjour avec 56 lits, en chambres de 2 à 4 lits, équipées d'un bureau, d'une douche, d'un lavabo et d'un WC. Les fenêtres des chambres donnent sur le Jardin Public. Pour le confort et la convivialité : Wifi gratuit dans les lieux communs, Espace Bar avec TV, frigo et micro-ondes ...

€€€ PENSION COMPLÈTE **45 €** /jour /personne
(1 repas soir + 1 nuit + 1 petit-déjeuner + 1 repas midi)

€€€ DEMI-PENSION **33,50 €** /jour /personne
(1 repas soir + 1 nuit + 1 petit-déjeuner)

€€€ NUIT + PETIT-DÉJEUNER **22 €** /jour /personne

€€€ TARIFICATION À L'UNITÉ

Repas **11,50 €** / Panier repas froid **9 €** / Nuit - draps fournis **18 €**

Petit-déjeuner **4 €** / Goûter collation **4 €** / Lavage + séchage linge (0/8 kg) **5 €**

Cotisation annuelle groupe obligatoire (à partir de 10 personnes) **40 €** / groupe
Compter la taxe de séjour en plus **0,75 €** / nuit / personne

Tarifs Rest'O

€€€ ADHÉSION REST'O 3 €

(à souscrire au 1^{er} repas et valable jusqu'au 31/08/2019)

€€€ FORMULE ADHÉRENT 8,50 €

€€€ FORMULE ENFANT ADHÉRENT 5 €
(- de 12 ans)

Réservation :

04 68 27 03 34

restaurant@mjc-lezignan-corbieres.com

Réservation des repas OBLIGATOIRE
avant le matin même 9h30.

Service restauration

Depuis début 2018 une salle de restauration avec cuisine professionnelle gérée par notre chef cuisinier sert des repas tous les midis du lundi au vendredi aux adhérents, en plus des repas servis aux personnes hébergées.

En formule self-service, il vous sera proposé :

- une entrée (au choix)
- un plat principal avec garniture (au choix)
- un produit laitier (au choix)
- un dessert (au choix)
- du pain
- et un verre de vin pour les adultes.

Les repas sont confectionnés sur place, selon toutes les normes d'une restauration de qualité par un Chef-cuisinier diplômé assisté des aides de cuisine et des personnels de service. Le restaurant est ouvert à tous en adhérant à l'association (particuliers, entreprises, artisans, groupes et associations peuvent y avoir accès). Une adhésion spécifique « restaurant » pourra être souscrite. Elle ne donne pas droit à la politique d'avantages et réductions de l'adhésion générale annuelle. Les adhérents inscrits à l'année n'auront pas besoin de prendre l'adhésion spécifique « restaurant » pour se restaurer à la MJC.



Maison des Jeunes et de la Culture Centre International de Séjour

25, rue Marat 11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES

Tél : 04 68 27 03 34 / Courriel : info@mjc-lezignan-corbieres.com

www.mjc-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.

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

