soual

Maison des Jeunes Et de la Culture

PROGRAMME

2018 2019

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

SPONSORS

LA MJC DE SOUAL
PRÉSENTATION

La Maison des Jeunes et de la Culture, association loi 1901 est un lieu de rencontres, d'échanges entre tous les publics : enfants, jeunes et adultes.

La «carte astuce» est obligatoire pour l'adhésion et l'assurance à l'association. Cette carte permet aussi aux adhérents d'obtenir des tarifs préférentiels pour certains spectacles et chez des commerçants de la région.

Espace André Barrau

L'adhésion et la participation aux activités ne sont pas remboursables, quelque soit le motif.

Accueil et secrétariat :

De 14h à 18h, du lundi au vendredi
Rue des jardins - 81580 Soual
Tél. : 05 63 75 51 98
Mail : mjc.soual81@orange.fr
Retrouvez toutes les infos de votre MJC sur ***mjcsoual81.blogspot.fr***

Tarif : *voir au dos de la couverture*

MODALITÉS

Un certificat médical est obligatoire pour les activités à caractère sportif.

La MJC se réserve le droit de modifier les tarifs ou d'annuler une activité si le nombre d'adhérents est insuffisant.

Vous pouvez venir gratuitement à une séance d'essai.

ACTIVITÉS ENFANTS

À PARTIR DU 10 SEPTEMBRE 2018

BADMINTON — 20€/AN

Animé par Pierre Salles

Mercredi - 17h30/18h30

JUDO — 150€/AN

Animé par Virginie L'Hermitte

Pour les 4 ans :	**Mardi** - 17h00/17h45
Pour les 5 ans :	**Mardi** - 17h45/18h30
Pour les 6-8 ans confirmés :	**Mardi** - 18h30/19h30
Pour les 6-8 ans débutant :	**Mercredi** - 17h00/18h00
Pour les 9 ans et + :	**Mercredi** - 18h00/19h00

ATELIER DANSE — 150€/AN

Animé par Estelle Fabarez

Pour les 3/4 ans :	**Mercredi** - 16h15/17h00
Pour les 5/6 ans :	**Mercredi** - 15h30/16h15
Pour les 7/8 ans :	**Mercredi** - 14h30/15h30
Pour les 9/13 ans :	**Mercredi** - 17h00/18h00

ÉVEIL À LA MUSIQUE ET CHANTS — 150€/AN

Animé par Nicolas Petit

Mardi - 17h30/18h30

BABY GYM — 80€/AN

Animé par Estelle Fabarez

De 18 mois à 3 ans,
18 cours dans l'année :
Samedi - 10h30/11h15

ÉVEIL GYMNIQUE — 80€/AN

Animé par Estelle Fabarez

De 3 à 6 ans,
18 cours dans l'année :
Samedi - 11h15/12h00

GYMNASTIQUE MIXTE — 150€/AN

Animé par Hermine Sacaze

De 7 à 10 ans :
Lundi - 17h00/18h00

NOUVEAU

THEATRE — 150€/AN

Animé par Mylène Mauries

De 7 à 12 ans :
Jeudi - 17h00/18h30

NOUVEAU

HIP HOP — 150€/AN

Animé par Emilien Montagne - À partir de 8 ans

Débutants : **Mercredi** - 10h30/11h30
Deuxième année : **Vendredi** - 18h30/19h30
Initiés : **Vendredi** - 19h30/20h30

GUITARE — 150€/AN

Animé par Nicolas Dougados

À partir de 7 ans : **Mardi** - 18h45/19h30
À partir de 12 ans : **Mardi** - 19h30/20h30

ARTS PLASTIQUES DESSIN - PEINTURE — 150€/AN

À partir de 6 ans : Mercredi - 14h00/15h30

ACTIVITÉS ADULTES

À PARTIR DU 10 SEPTEMBRE 2018

MULTIGYM, EQUILIBRE, MÉMOIRE — 150€/AN

Animé par Dominique Robert

Jeudi - 10h30/11h30

GYM PILATE — 150€/AN

Animé par Mireille Moley

Lundi - 19h30/20h30

MULTIGYM, STRETCHING — 150€/AN

Animé par Mireille Moley

Mardi - 09h00/10h00
Jeudi - 18h30/19h30

GYM CIRCUIT MINCEUR — 150€/AN

Animé par Nicolas Pauzies

Samedi - 9h30/10h30

STEP FREESTYLE — 150€/AN

Animé par Nicolas Pauzies

Samedi - 10h30/11h30

SOPHROLOGIE, RELAXATION — 150€/AN

Animé par Ghislaine Cabrol

Lundi - 18h30/19h30

INTERNET - INFORMATIQUE — 60€/AN

Animé par Frederic Ralliere - 10 séances

Débutants & Initiés : **Jeudi** - 17h30/19h00

PATCHWORK, COUTURE TRICOT, BRODERIE — 20€/AN

Mardi - 14h00/16h00

ATELIER MOSAÏQUE — 60€/AN

Mardi - 18h00/20h00

YOGA — 160€/AN

Animé par Brigitte Siguier

Vendredi - 17h00/18h15

DANSE — 150€/AN

Animé par Estelle Fabarez

Adultes et + 14 ans
Mercredi : 18h30/19h30

NOUVEAU

GUITARE — 150€/AN

Animé par Nicolas Dougados

Débutants : **Mardi** - 19h30/20h30
Initiés : **Mardi** - 20h30/21h30

RANDONNÉE — 12€/AN

Voir programme à la MJC
Dimanche matin ou journée et dernier Samedi du mois l'après-midi

ATELIER MÉMOIRE — 10€/AN

Jeudi - 14h00/16h00

QI GONG — 160€/AN

Animé par Christine Mouneron

Jeudi - 17h30/18h45

SELF DÉFENSE — 150€/AN

Animé par Virginie L'Hermitte

Adulte et + de 12 ans
Mardi - 19h30/20h30

AÉROMODÉLISME

Voir modalité auprès de la MJC et du club...

BADMINTON — 20€/AN

Animé par Eric Servoin et Alfred De Oliveira

Adulte et + de 14 ans
Mercredi - 20h45/22h45
Samedi - 17h00/19h00

QI GONG ADAPTÉ — 160€/AN

Animé par Christine Mouneron

Pour personnes à mobilité réduite
Vendredi - 10h30/11h30

NOUVEAU

TRAVAILLER SA MÉMOIRE EN BOUGEANT — 40€/STAGE

Animé par Dominique Robert
Stage de 12 semaines (octobre à décembre)

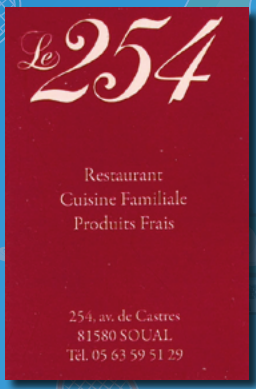
Mardi - 10h15/11h15

LA MJC DE SOUAL

EN IMAGES !

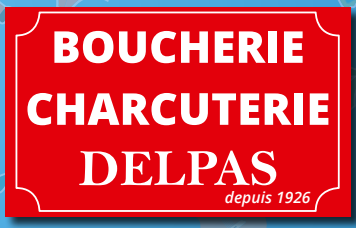
MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

SPONSORS



MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

SPONSORS



LES TARIFS

Frais associatifs :	**5 €**
Carte adulte :	17 €
Moins de 18 ans, étudiant, demandeur d'emploi :	10 €
Pour 3 personnes de la même famille, la carte enfant est à :	8 €

Possibilité de paiement échelonné

La MJC de Soual accepte les tickets MSA ainsi que les chèques vacances ANCV

05 63 75 51 98 **mjc.soual81@orange.fr**

Création Freshcore -