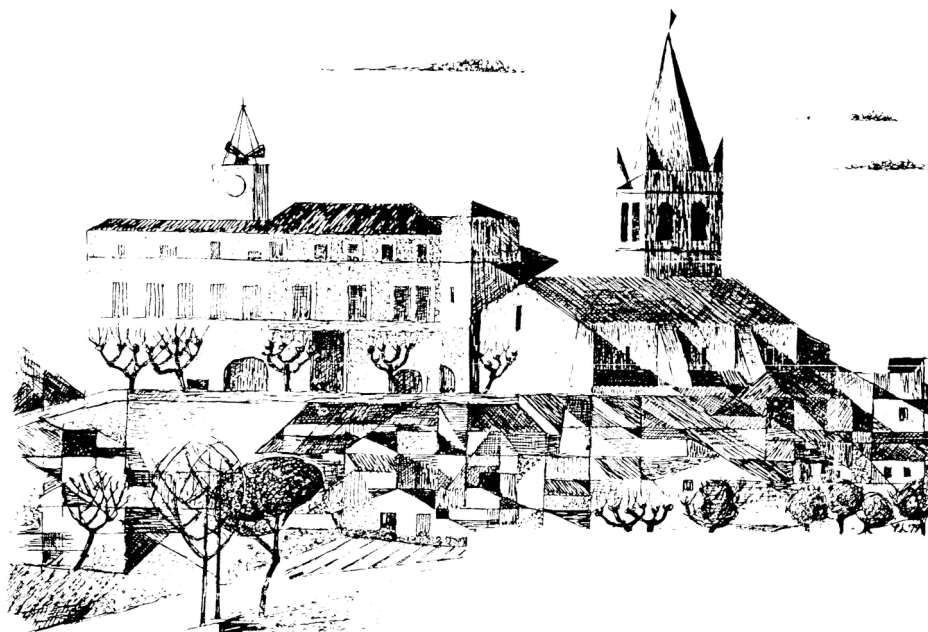


MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE



PROGRAMME DES ACTIVITES

SAISON 2023 / 2024



MURVIEL LES BEZIERS

M.J.C. MURVIEL

Modalités d'inscriptions

Nous demandons à tous ceux qui souhaitent pratiquer une ou plusieurs activités de bien vouloir venir au bureau de la MJC, avant la 1^{ière} séance, pour se faire régulièrement inscrire. (Règlement de la carte d'adhérent, de la cotisation et dépôt du Certificat Médical)

Si votre choix n'est pas arrêté ou pour découvrir l' (ou les) activité(s), vous devez **AVANT VOTRE PREMIER COURS** vous inscrire pour une séance d'essai. Pour cela vous devez déposer votre fiche d'inscription et un certificat médical (ou signer une attestation médicale) au bureau de la MJC afin d'être porté sur la liste des personnes autorisées à participer à une activité.

Pour toutes les activités sportives, le **CERTIFICAT MÉDICAL ou L'ATTESTATION MEDICALE SONT OBLIGATOIRES** pour valider votre inscription et garantir votre protection dans le cadre de l'assurance souscrite par la MJC. (certificat valable 3 saisons)

Ils constituent la certitude, pour la MJC et l'animateur, que votre état de santé est compatible avec la pratique sportive que vous avez choisie. Pour les participants multi-activités, demandez à votre médecin d'utiliser le terme générique:

« ACTIVITÉS SPORTIVES FITNESS-CARDIO »

Pour la rentrée 2023 nous demandons impérativement à tous nos adhérents de nous fournir, dans les plus brefs délais un certificat médical ou de **signer l'attestation médicale si vous avez fourni un certificat valide pour les années 2021/2022 ou 2022/2023.**

La MJC se réserve le droit d'interdire l'accès aux cours des participants n'ayant pas déposé le certificat médical ou l'attestation après 2 séances.

ATTENTION (jusqu'au 13/09/2023)

LES MURVIELLOIS SONT PRIORITAIRES POUR LES SECTIONS

A EFFECTIF LIMITE

Nous sommes à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

PLANNING DES ACTIVITES MJC 2023 | 2024

Activités Enfants / Ados	Âges	Jours	Horaires	Lieu
Activités Physiques d'Entretien / - APE Baby	3 ans / 5 ans	Mardi	17 h 00 / 17 h 45	MJC
- APE Baby	3 ans / 5 ans	Mercredi	16 h 00 / 16 h 45	MJC
- APE Enfants	6 ans / 7 ans	Mercredi	14 h 00 / 15 h 00	MJC
- APE Enfants	8 ans / 10 ans	Mercredi	15 h 00 / 16 h 00	MJC
- APE Pré-Ados	11 ans / 13 ans	Mercredi	13 h 00 / 14 h 00	MJC
Danse « Modern Jazz » / - Eveil	4 ans / 5 ans	Mercredi	14 h 00 / 15 h 00	Halle de Sport
- Initiation	6 ans / 7 ans	Mercredi	15 h 00 / 16 h 00	Halle de Sport
- Moyens	8 ans / 11 ans	Mercredi	16 h 00 / 17 h 00	Halle de Sport
- Ados / Adultes	+ de 11 ans suivant niveau	Mercredi	17 h 00 / 18 h 00	Halle de Sport
Danses Sévillanes*	Enfants débutants	Lundi	17 h00 / 18 h 00	Salle Multi Activités
	Enfants initiés	Lundi	18 h 00 / 19 h 00	Salle Multi Activités
Enfants confirmés/	Ados / Adultes	Lundi	19 h 00 / 20 h 00	Salle Multi Activités
Activités Manuelles	9 - 10 ans (CM1-CM2)	Mercredi	14 h 00 / 15 h 00	MJC
Créations Manuelles	6 - 8 ans (CP-CE1-CE2)	Mercredi	16 h 00 / 17 h 00	MJC
	11 ans et + (Collège)	Mercredi	15 h 00 / 16 h 00	MJC
Atelier Percussion BATUCADA Enfants	Débutants à partir de 8 ans	Mardi	17 h 30 / 18 h 30	Salle Jean Moulin
Badakid's (avec BADAUE SUD)				
Atelier Théâtre Enfants (primaire)	- de 11 ans (CP-CE1-CE2)	Mercredi	10 h 30 / 12 h 00	Salle Multi Activités
« Les Cigales » Enfants (primaire-collège)	- de 14 ans (CM1-CM2-6 ^e -5 ^e)	Mardi	17 h 00 / 18 h 30	Salle Multi Activités
Pré Ados (collège)	- à partir de 14 ans	Mercredi	14 h 30 / 16 h 00	Salle Multi Activités
Ecole de Rugby * Les Avant- Monts	De 3/4 ans Baby Rugby à	lieux	Jours	.
Renseignements au 06 25 18 88 88	- 14 ans (2010-2011)		à définir	et horaires
Judo / - Baby Judo	4 ans	Mercredi	16 h 45 / 17 h 30	MJC
- Débutants	6 ans	Mercredi	17 h 30 / 18 h 30	MJC
- Ceintures de couleurs	Dernière 1/2 h facultative pour le 1 ^{er} groupe de ceintures	Lundi et	17 h45 / 19 h 15	MJC
- Ceintures orange/verte à marron		Mercredi	18 h 30 / 20 h 00	MJC
JUDO/JUJITSU/SELF DEFENSE	ADOS / ADULTES	Lundi	19 h 15 / 20 h 45	MJC
Section Majorettes * - Enfants / Ados -	Groupe 1 Débutantes	Jeudi	17 h 00 / 17 h 45	Halle de Sport
	Groupe 2 Débrouillées	Jeudi	17 h 45 / 18 h 30	Halle de Sport
	Groupe 3 Initiées	Jeudi	18 h 30 / 19 h 15	Halle de Sport
	Groupe 4 Confirmées	Jeudi	19 h 15 / 20 h 00	Halle de Sport
Ouvert à Tous				
Foyer Ouvert à tous les adhérents	Ouvert à tous	Lun/mer/Jeudi/Ven.	15 h 30 / 19 h 30	MJC
Activités Adultes	Âges	Jours	Horaires	Lieu
Activités Physiques d'Entretien FITNESS	Adultes	lundi	20 h 00 / 21 h 00	Halle de sport
Renforcement musculaire (abdos/fessiers 3 cours)	Adultes	Jeudi	17 h 30 / 18 h 30	MJC
	Adultes	Jeudi	18 h 30 / 19 h 45	MJC
APE Fit Dance	Adultes	Jeudi	20 h 00 / 21 h 00	Halle de Sport
APE Step	Adultes	Mardi	18 h 30 / 19 h 30	Halle de Sport
APE Cardio Pump Power Challenge	Adultes	Jeudi	18 h 30 / 20 h 00	Halle de Sport
APE Stretching	Adultes	Vendredi	18 h 30 / 19 h 30	Halle de Sport
APE Fit Ball	Adultes	mardi	19 h 30 / 20 h 30	Halle de Sport
APE Zumba	Adultes	Mardi	18 h 30 / 19 h 30	Salle Multi Activités
Chorale*	Adultes	Mardi	17 h 15 / 19 h 15	MJC
Bachata	Adultes	Mercredi	18 h 30 / 19 h 30	Salle Multi Activités
Atelier Percussion Adultes – BATUCADA*	Adultes	Mercredi	19 h 30 / 21 h00	Salle Multi Activités
Atelier de Peinture « Des Toiles et des Couleurs »*	Adultes	Lundi	14 h 00 / 17 h 00	Anc.Caserne Pompiers
Taiji Wu Xigong*	Adultes	Mardi	19 h 00 / 20 h 30	MJC
Section Basketball - Adultes (mixte)*	Adultes	Mardi	19 h 00 / 21 h 00	Halle de Sport
Yoga*	Adultes	Mercredi	18 h 30 / 20 h 00	Halle de Sport
		Lundi	18 h 30 / 20 h 00	Halle de sport
Yoga du Rire*	Adultes	Jeudi	14h30 / 15 h 45	MJC
Nouvelles Activités	Âges	Jours	Horaires	Lieu
BASKETBALL Section ADOS (masculine) *	13 / 15 ans	Mardi	17 h 30 / 19 h 00	Halle de Sport
Atelier Théâtre Adultes	Adultes	Lundi	20 h 00 / 22 h 00	Salle Multi Activités

ATELIER THEATRE ENFANTS



"Les Cigales"



MISE EN SCENE

MARIE LAURE DEROIS

Lieu Salle Multi-activités

Horaires

- Mercredi 10h30 - 12h00
pour les 6-8 ans (CP-CE1-CE2)
- Mardi 17h00 - 18h30
pour les 9-13 ans (CM1-CM2-6e-5e)
- Mercredi 14h30 - 16h00
pour les ados à partir de 14 ans

ATTENTION !
SECTION A EFFECTIF LIMITE



Si les effectifs le permettent, chaque participant sera accueilli dans le groupe qui correspond le mieux à son âge et à son niveau.

C'est le metteur en scène de cet atelier qui constitue les groupes et distribue les rôles .

La participation à cette activité suppose un engagement sur la saison entière.

Après le mois de janvier qui marque le début des répétitions pour le spectacle de fin d'année, la défection de l'un des « artiste-amateur » pose de gros problèmes de distribution des rôles et remet en cause de travail des autres comédiens.

PARENTS ! Il est primordial de faire prendre conscience à vos enfants de l'importance de leur présence régulière au sein de l'Atelier.

reprise des cours
à partir du 26 septembre



Ouvert aux enfants dès qu'ils sont capables de lire, d'apprendre et de retenir un texte, cet atelier a pour but de leur faire découvrir leurs capacités à jouer la comédie, de les aider dans l'apprentissage de l'expression orale et de la perception de l'espace.

Les répétitions sont articulées autour de la préparation d'une représentation théâtrale de fin d'année sur la base d'un texte proposé par le metteur en scène et complétées par divers exercices d'improvisation et de mise en situation.



ECOLE DE RUGBY *

Communauté de Communes



Activité affiliée à la Fédération Française de Rugby et labellisée

Les AVANT MONTS

Pour tous renseignements, contactez le secrétariat
de l'Ecole de Rugby : 06 25 18 88 88

Categories:

Section Baby Rugby pour les 3/4 ans le mardi de 17h30 à 18h15

- de 6 ans / 2018 entraînements le mercredi de 14h30 à 16h sur le stade de ST Génies
- de 8 ans / 2017-2016 entraînements le mercredi de 14h à 16h sur le stade de ST Génies
- de 10 ans / 2015-2014 entraînements le mercredi de 14h à 16h sur le stade de ST Génies
- de 12 ans / 2013-2012 entraînements le mercredi de 14h à 18h30 sur le stade de St Génies
et le vendredi de 18h à 19h30 sur le stade de Thézan
- de 14 ans / 2011-2010 entraînements le mercredi de 16h à 18h sur le stade de Thézan
et le vendredi de 17h30 à 19h30 sur le stade de Thézan

REPRISE DES ENTRAINEMENTS le 6 SEPTEMBRE

Inscriptions sur le stade de MURVIEL

COUPONS SPORTS et PASS'SPORT sont acceptés pour le règlement des cotisations
directement auprès de l'Ecole de Rugby

DANSE ENFANTS - ADOS - ADULTES

ANIMATRICE OLIVIA MARTIN

Animatrice Chorégraphe

Titulaire CQP ALS AGEE option chorégraphe

Avec le soutien de MARLENE PROST A PETIT

Lieu Halle de Sports (Avenue de St Martin)

Horaires



Cours d'Eveil	4 - 5 ans	Mercredi 14h00 - 15h00
Cours d'Initiation	6 - 7 ans	Mercredi 15h00 - 16h00
Cours Moyen	8 - 11 ans	Mercredi 16h00 - 17h00
Cours Ados/Adultes		Mercredi 17h00 - 18h00

Les tranches d'âges sont données à titre indicatif, les élèves peuvent être changés de cours sur décision de l'animatrice en fonction de leur niveau ou leurs aptitudes.

Axés sur un travail chorégraphique avec des bases de danse classique, les cours font appel à de multiples techniques sur des musiques contemporaines nombreuses et variées. Diverses techniques et styles sont au programme: Danses du Monde, Comédie Musicale, expression scénique, Modern-jazz, etc... avec l'envie de favoriser tout à la fois l'improvisation spontanée, la dynamique de groupe, l'expression individuelle et le feeling.

Un certificat médical est indispensable, merci de bien vouloir le fournir dans les meilleurs délais.

ATELIER BATUCADA

ANIMATRICE Marlène **PROST A PETIT**
Directrice Musicale de Badaué Sud

Avec le groupe badaué SUD

BADA KID'S



Cours pour enfants et ados à partir 8 ans

Lieu : Salle Jean Moulin

Horaires : Cours débutants / initiés

Mardi 17h30 - 18h30 ATTENTION! SECTION A EFFECTIF LIMITE

Inscription possible pour les enfants de moins de 8 ans, après évaluation des compétences et aptitudes par l'animatrice

Une batucada est un groupe de percussions brésiliennes.

Avec des instruments adaptés, l'atelier a pour but de permettre un apprentissage rapide, dans une ambiance festive, de rythmes samba-reggae et afro-funk. Les élèves seront sollicités pour participer aux animations du village.



DANSES SEVILLANES *

ANIMATRICE Bénévole Anne Laure **PASTUREL**

Cours pour enfants, ados et adultes

Lieu : Salle Multi-Activités

Horaires : Cours Enfants débutants **Lundi 17h00 - 18h00**

Cours Enfants initiés **Lundi 18h00 - 19h00**

Cours Enfants confirmés/ados/adultes **Lundi 19h00 - 20h00**

Apprentissage de la Sévillanas (danse traditionnelle espagnole) et de la rumba flamenca



FOYEUR

La M.J.C. met à disposition de ses adhérents une salle équipée d'un baby-foot, d'un billard et d'une table de ping-pong.

Heures d'ouverture

Lundi / Jeudi / Vendredi / Mercredi
15h30 - 19h30





JUDO et BABY-JUDO

Activité affiliée à la Fédération Française de JUDO

PROFESSEURE DOMINIQUE RICART

Ceinture Noire 3^{ème} Dan -

Titulaire du Diplôme d'Etat de Professeur de Judo

Lieu M.J.C. Salle du rez-de-chaussée

Horaires / Catégories

- **BABY JUDO** (enfants à partir de 4 ans) **Mercredi 16h45 - 17h30**

- **DEBUTANTS** (enfants à partir de 6 ans) **Mercredi 17h30 - 18h30**

- **CEINTURES** de couleurs : de Blanche/Jaune à marron

2 Cours hebdomadaires **Lundi 17h45 - 19h15 / Mercredi 18h30 - 20h00**

La dernière 1/2h est facultative pour les plus jeunes

ADOS / ADULTES JUDO / JU JITSU

Le LUNDI de 19h15 à 20h45

Les élèves débutants âgés de 8 ans et plus seront admis dans le cours qui correspondra le mieux à leur morphologie et catégorie de poids.

Les pratiquants des sections judo devront être licenciés et titulaire d'un passeport sportif pour participer aux animations, compétitions et stages proposés par la FFJDA et les clubs du département.

Inscriptions / Prévoir le plus rapidement possible :

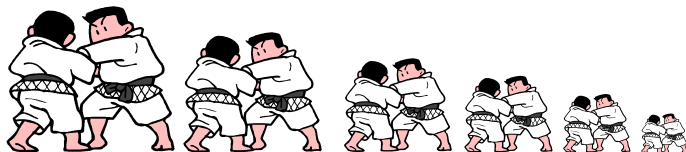
* Un certificat médical d'aptitude à la pratique du JUDO en compétition.

(Les Judokas titulaires de passeports sportifs doivent, en plus, faire valider le cadre certificat médical en page 2 du passeport FFJDA)



* **ATTENTION !** Il est indispensable d'utiliser l'imprimé fédéral à votre disposition au bureau de la MJC et que la validation des passeports porte la mention : « **PRATIQUE DU JUDO EN COMPETITION** »

La M.J.C. tient à votre disposition des kimonos d'occasion. prévoir un kimono dont la taille sera supérieure de 10 cm à la taille de votre enfant.



PARTICIPATION AUX FRAIS DE LICENCE

30 € après déduction de la prise en charge M.J.C. (Tarif fédéral de base 41€)

La participation aux frais de licence sera obligatoirement réglée à l'inscription.

MAJORETTES *

ANIMATION assurée bénévolement par **EMMA PUIG**
et **CLARA RECALDE**

Avec le soutien actif de **NANCY MAILHE**

Lieu : Halle de Sports

Horaires:

Groupe 1 Débutantes à partir de 7 ans Jeudi 17h00 à 17h45

Groupe 2 Débrouillées 7 ans et + Jeudi 17h45 à 18h30

Groupe 3 Initiées Jeudi 18h30 à 19h15

Groupe 4 Confirmées Jeudi 19h15 à 20h00

L'acquisition d'un bâton adapté à la taille de l'enfant, est indispensable pour la pratique de cette activité.

REPRISE DES COURS LE 21/09

COTISATIONS 56 € / AN pour les Murviellois

76€ / an. Pour les enfants résidant dans une autre commune.

**ATTENTION !
SECTION A EFFECTIF LIMITE**

Un certificat médical d'aptitudes à cette pratique est indispensable, nous vous remercions de bien vouloir le fournir dans les meilleurs délais.

Sur la base du volontariat, la section Majorette participe aux animations et festivités du village. Dans ce cadre, la commande collective des costumes est assurée par la M.J.C.

BASKET *

ENCADREMENT: JEAN FRANCOIS GUICHENUY

Animateur bénévole

Public ADOS + 13 ANS

SECTION LOISIR

**Lieu Halle de Sport
(Av de St Martin)**

Horaires Mardi 17h30 - 19h00

COTISATIONS 56 € / AN pour les Murviellois

76€ / an. Pour les enfants résidant dans une autre commune.

REPRISE DES ENTRAINEMENTS A PARTIR DU 12 SEPTEMBRE 2023

La participation à cette activité sera soumise à un engagement sur différentes valeurs, respect, assiduité, sportivité, etc...qui sera formalisé par la signature d'un charte de bon comportement.

Un certificat médical d'aptitude à cette pratique est indispensable, nous vous remercions de bien vouloir le fournir dans les meilleurs délais.



**ATTENTION !
SECTION A EFFECTIF LIMITE**

ACTIVITES PHYSIQUES D'ENTRETIEN POUR ENFANTS

ANIMATRICE EMILIE BONAFE

Titulaire BPJEPS AGFF

Mention forme en cours collectifs

Avec le soutien de Stéphanie GAREL

Titulaire BPJEPS AGFF



ATTENTION ! Section à effectif limité

Lieu

M.J.C. Salle du rez-de-chaussée

Horaires

3 - 5 ans

Mardi

17h00 - 17h45

(Cours sous réserve d'un effectif suffisant)



3 - 5 ans

Mercredi

16h00 - 16h45

6 - 7 ans

Mercredi

14h00 - 15h00

8 - 10 ans

Mercredi

15h00 - 16h00



L'activité a pour but d'entretenir et de développer les capacités physiques par des exercices simples. Un certificat médical d'aptitude à cette pratique est indispensable, nous vous remercions de bien vouloir le fournir dans les meilleurs délais.

ACTIVITES MANUELLES



ANIMATRICE CORINNE BRIANT

Lieu M.J.C. Salle d'activités

9 -10 ans(CM1-CM2) Mercredi 14h00 - 15h00

6 - 8 ans(CP-CE1-CE2) Mercredi 16h00 - 17h00



Atelier de Créations Manuelles

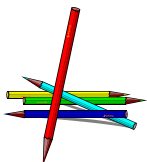
11 ans et + (Collège)

Mercredi 15h00 - 16h00



Matériel nécessaire : Nous demandons aux enfants de se munir d'une trousse contenant un crayon gris , une gomme, une règle, une paire de ciseaux, un taille crayon.

Le matériel spécifique à une réalisation est fourni par la M.J.C. ou demandé aux enfants lorsqu'il s'agit de choses courantes (pots en verre, boîte à chaussures, etc...).



Destinée aux enfants, cette activité a pour but de leur permettre d'exprimer leur talent artistique à partir de diverses techniques et matériaux, dessin, collage, pâte à sel, sable coloré, plâtre, pâte fimo, etc...

ATTENTION section à effectif limité

ATELIER THEATRE ADULTES *

*Animation assurée par l'Association STOCK ART
représentée par Monsieur Alain GARCIA
pour l'encadrement et les répétitions*



Lieu **Salle Multi-activités** **Cours le Lundi 20h00 - 22h00**

COTISATIONS: Murviel 210€/an Autres communes 240€/an

L'atelier théâtre adultes est tout d'abord un espace de création dans la convivialité et le partage.

Au cours du premier trimestre, nous démarrerons la séance par quelques exercices ludiques autour de la construction du personnage, puis nous travaillerons des scènes d'improvisation.

En seconde partie d'année, nous travaillerons sur l'élaboration d'un spectacle présenté en juin lors d'une représentation publique.

La bonne humeur est toujours de mise, les débutants comme les plus aguerris sont les bienvenus.

Rejoignez nous, vous allez vous connaître, vous allez vous surprendre !

Rendez-vous le 18 septembre pour la première séance.



CHORALE *

CHEF DE CHOEUR **Béatrice DEPLANQUE**

Lieu **M.J.C. Salle du Foyer**

Public **Ados / Adultes**

Répétitions le Mardi 17h15 - 19h15



COTISATION INDIVIDUELLE 40 € / an

COUPLE 50 € / an



Pour le plaisir de chanter !

**Aucune connaissance nécessaire
en solfège et en technique vocale**

Reprise des répétitions mardi 5 septembre 2023

APE CARDIO PUMP POWER CHALLENGE



ANIMATRICE EMILIE BONAFE

Titulaire BPJEPS AGFF

Mention forme en cours collectifs

Horaires Jeudi 18h30 - 20h00

Adultes masculin / féminin

Halle de sport



Ce cours de 1h30 allie deux pratiques. la première partie de 1/2 h est un échauffement cardio suffisamment long pour apporter une réelle amélioration de vos performances, il est constitué de techniques et d'exercices issues du Circuit Training.

Sur une base de Body Pump, la deuxième partie, nommée Pump Power Challenge est une véritable pratique Fitness, avec renforcement et développement musculaire. L'accessoire principal de cette deuxième partie est la barre de musculation lestée, le ballon est aussi utilisé en fin de séance pour les exercices au sol, abdos, gainage, etc ..., et les étirements. Le travail face au miroir vous permet de corriger votre posture pour une exécution parfaite et sans risque. Non chorégraphié, c'est un cours hyper dynamique où la musique et le rythme prennent cependant toute leur importance, le matériel, les accessoires et les poids, sont toujours adaptés au niveau des participants et aux challenges individuels qu'ils souhaitent se fixer.



Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à effectuer plusieurs exercices en boucle dans un « circuit atelier », les exercices de renforcement musculaires sont enchaînés avec une alternance de temps d'efforts et de temps de repos dans le but de maintenir un rythme cardiaque élevé sans être épuisé. Les exercices sont variés et peuvent être adaptés, des variantes moins exigeantes permettent à tous de participer.

certificat médical indispensable.



ATELIER PEINTURE *

ANIMATION assurée bénévolement par Mme LUCIENNE COSTE

Initiation à diverses techniques / huile - pastel - aquarelle - modelage ...

Lieu Ancienne Caserne des pompiers

Rue Raymond Bernadou

ATTENTION ! Section à effectif limité

Séances le Lundi 14h00 - 17h00

Cotisation 22€ / an Adultes

Reprise de l'Atelier

lundi 4 septembre 2023



YOGA *

*Cours dispensés par Mme Johana LABORDE
Professeure Diplômée*

Lieu Halle de sports horaires Lundi 18h30 – 20h00

Harmonie entre le corps, le mental et l'esprit, le yoga vous procure une sensation de bien être immédiate et, à long terme, contribue à un développement harmonieux de la personnalité. La pratique du Yoga permet à chacun de faire un temps de pause et de silence, grâce à un travail sur le corps et sur le souffle. L'objectif étant une recherche de détente et de concentration.

Pour tous les stressés, à tester d'urgence ! Reprise le 04/09/2023



DANSES LATINES

BACHATA

*Animatrice Chorégraphe Olivia MARTIN
Titulaire CQP ALS AGEE option chorégraphe*

Lieu : Salle Multi-Activités

Mercredi BACHATA 18h30-19h30

ACTIVITE ADULTES



Olivia vous propose des cours d'initiation Bachata, venez seul(e) ou accompagné(e), cette danse latine de couple peut aussi, dans un premier temps, se pratiquer individuellement pour l'apprentissage des pas de base tant féminin (Lady Styling) que masculin (Men Styling). Pour la suite, si vous ne pouvez venir en couple, des duo seront formés par affinité.

ATELIER BATUCADA *

ANIMATRICE Marlène PROST A PETIT

Directrice Musicale de Badauê Sud

Lieu : Salle Multi-Activités

Répétitions le Mercredi 19h30-21h00



Une batucada est un groupe de percussions brésiliennes avec différents instruments dédiés à ce type de formation. L'atelier a pour but de permettre un apprentissage rapide, dans une ambiance festive, des rythmes samba-reggae et afro-funk .

COTISATIONS: Murviel 140€/an Autres communes 170€/an

ATTENTION ! SECTION A EFFECTIF LIMITE

1ère répétition
le 13 SEPTEMBRE



APE FIT BALL

ANIMATRICE EMILIE BONAFE

Titulaire BPJEPS AGFF

Mention forme en cours collectifs



**Equilibre Renforcement
Musculaire**

Lieu Halle de Sports

Horaires Mardi 19h30 - 20h30

Public ADULTES



*Un cours ludique permettant d'augmenter votre équilibre, d'avoir une meilleure posture et surtout un moyen efficace de renforcer les muscles profonds.
Votre corps deviendra plus souple et plus tonique.*



... VENEZ TESTER CE COURS DE PILATE DYMANIQUE ...



Certificat médical indispensable

APE STRETCHING

ANIMATRICE EMILIE BONAFE

Titulaire BPJEPS AGFF

Mention forme en cours collectifs

Horaires

Vendredi 18h30 - 19h30 Adultes Halle de sport



Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps.

Une pratique essentielle pour retrouver souplesse et se relaxer en douceur.



Certificat médical obligatoire

APE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADULTES

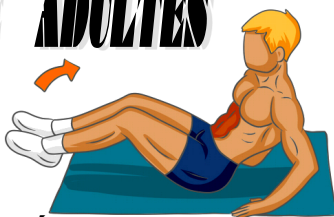
ANIMATEUR JONATHAN VERNHET

Titulaire d'une maîtrise Éducation Motricité

Cours Jeudi 17h30 / 18h30

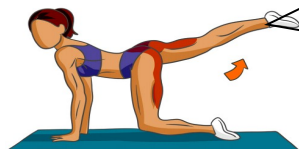
Jeudi 18h30 / 19h45

Lieu M.J.C. Salle du rez-de-chaussée



Cours Lundi 20h00 / 21h00 **Lieu Halle de sports**

**HORAIRES AU CHOIX 1, 2 OU
3 COURS HEBDOMADAIRES**



Gymnastique d'entretien destinée à conserver, améliorer ou retrouver la forme physique le tout au sein d'un groupe d'adultes où convivialité et bonne humeur sont la règle..

Certificat médical indispensable

APE FIT'DANCE



ANIMATEUR JONATHAN VERNHET

Titulaire d'une maîtrise Éducation Motricité

Adultes lieu Halle de sport

Cours le Jeudi 20h00 - 21h00



La Fit'dance est une technique sportive qui allie l'endurance du fitness et la créativité de la danse. Mélangeant exercices de cardio, musculation douce, et échauffement chorégraphié, la Fit'dance est un entraînement complet et progressif pour garder la forme avec plaisir et en toute légèreté...

Certificat médical obligatoire

APE CARDIO STEP

ANIMATRICE EMILIE BONAFE

Titulaire BPJEPS AGFF Mention forme en cours collectifs



Lieu Halle de Sports
Public Adultes

Horaires Mardi 18h30 - 19h30

Reprise le 5 septembre



*Activité destinée à renforcer, entretenir vos capacités physiques, développer la coordination.
Contrôle de la respiration par une pratique soutenue, sans être intense, dans une ambiance musicale.*

Un certificat médical est indispensable, merci de bien vouloir le fournir dans les meilleurs délais.

APE ZUMBA

Animatrice Olivia MARTIN

Titulaire CQP ALS AGEE option chorégraphe

Horaires Mardi 18h30-19h30 Salle Multi Activités

Reprise 5 septembre
Adultes



la Zumba, est une danse originaire de Colombie, qui mélange la sensualité de plusieurs danses latines telles que la salsa, le merengue, le flamenco, le reggaeton avec des mouvements de fitness, pour celles qui veulent brûler efficacement quelques calories dans une ambiance conviviale

Un certificat médical est indispensable, merci de bien vouloir le fournir dans les meilleurs délais.

YOGA *

Cours dispensés par Mme Géraldine DURAND

Professeure Diplômée (Activité proposée dans un cadre libéral)

Lieu Halle de sports **horaires** Mercredi 18h30 –20h00

Carte d'adhérent MJC obligatoire 15 € paiement à la MJC

Cotisation règlement direct auprès du professeur 155€/an

Harmonie entre le corps, le mental et l'esprit, le yoga vous procure une sensation de bien être immédiate et,

à long terme, contribue à un développement harmonieux de la personnalité. La pratique du Yoga permet à chacun de faire un temps de pause et de silence, grâce à un travail sur le corps et sur le souffle.

L'objectif étant une recherche de détente et de concentration.

Pour tous les stressés, à tester d'urgence ! Reprise le 20/09/2023



Taiji Wu Xigong *

Animation assurée par l'Association ATCC34 (Ass. Tai Chi Chuan)
représentée par Monsieur Eric DEDEBANT
pour l'encadrement et les cours

Lieu MJC Cours le Mardi 19h00 - 20h30

Réservé à un public adulte

Carte d'adhérent MJC obligatoire 14 € (paiement à la MJC)

Cotisation ATCC règlement direct au professeur (60 €/trimestre)+ adhésion annuelle

Le Taiji Wu Xigong a été développé directement à partir du Taiji Quan par le Dr Shen Hongxun pour lutter contre les problèmes contemporains de stress et santé. Dans un premier temps, les séances seront consacrées à l'apprentissage des Daoyin Yi Jin, exercices chinois qui conduisent à une amélioration de la santé.

Reprise des cours le 26 septembre 2023



YOGA du RIRE *

Activité proposée par l'Association SO PHRO IN
représentée par Mme Magdeleine DIONISI
pour l'encadrement et les cours

Lieu MJC Salle du rez-de-chaussée 1 jeudi / 2
de 14h30 – 17h15

Carte d'adhérent MJC obligatoire 15 € paiement à la MJC

Cotisation règlement direct auprès des animatrices 12€/la séance forfait 10 séances 100€

Un Club de Rire est un groupe de personnes qui se réunissent autour d'un animateur pour rire ensemble, selon les principes du « Rire sans Raison » établis par le docteur Madan Kataria. Cette méthode consiste en une série d'exercices de rire inspirés du yoga, de stretching et de relaxation. Elle a ainsi pris le nom de Yoga du Rire. Le rire est un outil qui s'apprend, qui est contagieux : les gens commencent à rire en se regardant les uns les autres. Plus on est de fous, plus on rit ! Le fait de savoir qu'on va venir au club à un jour et une date déterminé vous met déjà de bonne humeur.

En apprenant à déclencher physiquement le rire, on devient plus gai, plus optimiste, et le sens de l'humour se développe. L'objectif du club : trouver la source du rire à l'intérieur de nous, découvrir son rire, passer un bon moment !



1ère SÉANCE LE
Jeudi 7 SEPTEMBRE



en plus des séances régulières une fois /mois
séance de cercle de joie et de rigologie



BASKET ADULTES *

ENCADREMENT Cyril MARCOUIRE / Jean François GUICHENUY
Animateurs bénévoles

Public: Adultes Lieu Halle de Sports (Av de St Martin)

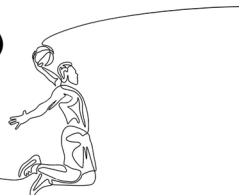
Horaires Mardi 19 h 00 - 21 h 00

COTISATIONS 56 € / AN autres communes 76€ / an.

ENTRAINEMENTS A PARTIR DU 12 SEPTEMBRE 2023

Cette activité est une section loisir, il n'est pas prévu de participation à un championnat officiel, des rencontres amicales avec des clubs voisins seront envisagées en cours de saison;

Un certificat médical d'aptitude à cette pratique est indispensable, nous vous remercions de bien vouloir le fournir dans les meilleurs délais.



TARIFS SAISON 2023 /2024

Les cotisations sont payables à l'inscription pour une saison d'activité ou pour la période restante à dater de l'inscription.

Un règlement en trois échéances reste possible.

Dans tous les cas, les cotisations payées resteront acquises à la M.J.C.

ACTIVITES ENFANTS

CARTE ANNUELLE D'ADHERENT 11 €

COTISATIONS

POUR LES ENFANTS RESIDANT A MURVIEL

- 104 € / AN pour le 1er enfant - 51 € / AN pour le deuxième enfant

POUR LES ENFANTS RESIDANT DANS UNE AUTRE COMMUNE

129 € / AN pour le 1er enfant - 62 € / AN pour le deuxième enfant

**Cette cotisation "familiale" vous permet de bénéficier de la
gratuité dès le troisième enfant**

de plus, elle donne la possibilité à tous les enfants de pratiquer une ou plusieurs des activités proposées.

— ATTENTION —

Certaines activités ne sont pas concernées par la tarification ci-dessus :

- Proposées dans un cadre particulier, elles ont un tarif spécifique.
- Elles sont repérées grâce à une (*) dans les pages intérieures du programme des activités.

**DANSE SEVILLANES - MAJORETTES 56€ / AN (résidents hors Murviel 76€ / AN)
ECOLE DE RUGBY à définir**

Les activités enfants sont interrompues durant les vacances scolaires.

Les enfants sont pris en charge à leur arrivée dans la salle d'activité: le trajet du domicile à la MJC et de la MJC au domicile, reste sous la responsabilité des parents. Les parents doivent s'assurer que les enfants sont présents à l'activité. L'absence d'un enfant au cours sera considérée comme relevant de la seule décision parentale. Les enfants mineurs doivent bénéficier d'une autorisation parentale pour quitter seuls le lieu d'activité et rejoindre le domicile familial: Autorisation à votre disposition auprès des animateurs ou au bureau de la MJC.

ACTIVITES ADULTES

CARTE ANNUELLE D'ADHERENT 15 €

COTISATIONS

POUR LES PERSONNES RESIDANT A MURVIEL

Par activité d'une séance hebdomadaire	79 € / AN.
Pour deux séances (1h) hebdomadaires d' APE (au choix)	125 € / AN.
Pour trois séances (1h) hebdomadaires d' APE (au choix)	185 € / AN.
Pour quatre séances (1h) hebdomadaires d' APE (au choix)	222 € / AN.

POUR LES PERSONNES RESIDANT DANS UNE AUTRE COMMUNE

Par activité d'une heure hebdomadaire	112€ / AN.
Pour deux heures hebdomadaires d' APE (au choix)	175 € / AN.
Pour trois séances (1h) hebdomadaires d' APE (au choix)	254 € / AN.
Pour quatre séances (1h) hebdomadaires d' APE (au choix)	307 € / AN.

— ATTENTION —

Certaines activités ne sont pas concernées par la tarification ci-dessus :

- Proposées dans un cadre particulier, elles ont un tarif spécifique.
- Elles sont repérées grâce à une (*) dans les pages intérieures du programme des activités.

BASKET 56€ / AN (résidents hors Murviel 76€ / AN) - ATELIER PEINTURE 22€ / AN -

THEATRE ADULTES 150€ / AN résidents hors Murviel 180€ / AN)

TAIJIWUXIGONG 60€ / Trimestre - CHORALE 40€ / AN -

BATUCADA 140€ / AN (résidents hors Murviel 170€ / AN)

YOGA 155€ / AN

- YOGA du RIRE 12€ / Séance

**COUPONS SPORTS ET CHEQUES VACANCES SONT ACCEPTES
POUR LE REGLEMENT DES COTISATIONS**

Les tarifs de cotisations tiennent compte des interruptions dues aux vacances scolaires (activités enfants), jours fériés, indisponibilité du lieu d'activité, absence ou indisponibilité des animateurs bénévoles ou professionnel , etc...

Aucune réduction ne sera consentie à ces titres.

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

**12 Rue Georges Durand
34490 MURVIEL lès BEZIERS
Tél | 04 67 37 82 61**

INSCRIPTIONS à partir du Jeudi 24 août 15h30/19h30

REPRISE DES ACTIVITES

Toutes sections APE Adultes, à partir du lundi 4 septembre
Atelier Peinture, lundi 4 septembre
Chorale, mardi 5 septembre
Zumba, mardi 5 septembre
Ecole de Rugby, mercredi 6 septembre
Bachata, mercredi 6 septembre
Basket adultes/ ados, mardi 12 septembre
Taiji Wu Xigong, mardi 26 septembre
Batucada Adultes, mercredi 13 septembre
Yoga, mercredi 20 septembre
Yoga, lundi 4 septembre
Yoga du Rire, jeudi 7 septembre
Atelier théâtre Adultes, lundi 18 septembre
Majorettes, jeudi 21 septembre
Théâtre enfants, mardi 26 septembre

A PARTIR DU LUNDI 11 SEPTEMBRE pour les autres sections et activités

(Judo / Bada kid's / Danses sévillanes / Danse modern jazz /
Activités Manuelles / Baby Gym et gym enfants)

**ATELIER THEATRE ENFANTS/ADOS/ADULTES • JUDO • BABY JUDO
CHORALE • BATUCADA ADULTES • ECOLE DE RUGBY • TAIJIWUXIGONG • YOGA •
ACTIVITES MANUELLES • DANSE MODERN ' JAZZ ENFANTS/ADULTES • FIT DANCE •
BATUCADA KID'S • MAJORETTES • ZUMBA • STEP • FOYER • YOGA DU RIRE •
FITBALL • CARDIO PUMP POWER CHALLENGE • STRETCHING •
BASKET BALL ADOS et ADULTES • EVEIL CORPOREL • APE ENFANTS • APE ADULTES •
ATELIER PEINTURE • EXPOSITIONS • SPECTACLES • CARNIVAL • ANIMATIONS •**