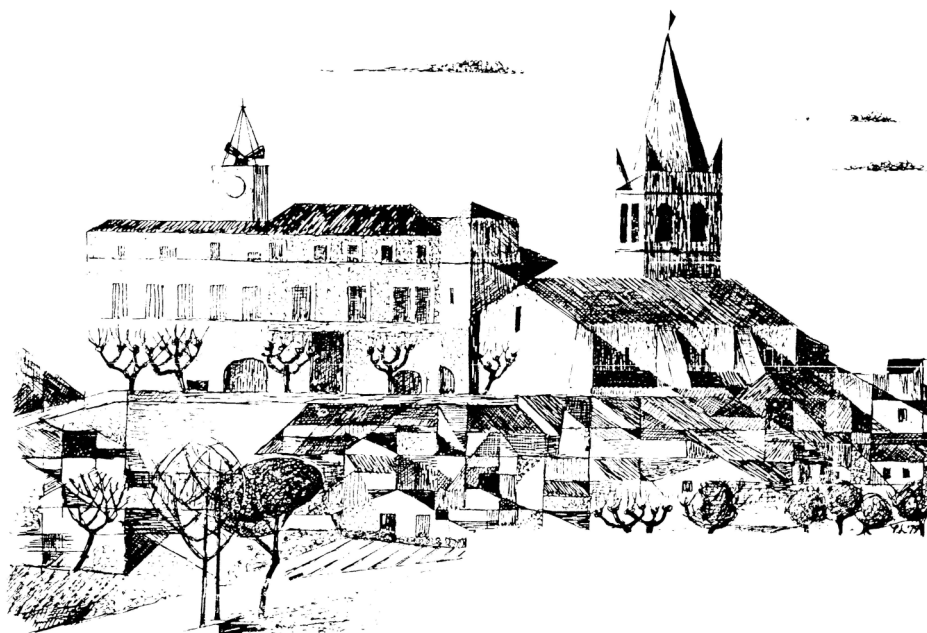


MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE



PROGRAMME DES ACTIVITES SAISON 2025 / 2026



MURVIEL LES BEZIERS

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 Mardi 26 août 15h30/19h30

REPRISE DES ACTIVITES

*Chorale, mardi 16 septembre
Basket adultes/ ados, mardi 16 septembre
Taiji Wu Xigong, mardi 16 septembre
Batucada Adultes, mercredi 17 septembre
Majorettes, jeudi 2 octobre
Théâtre enfants, mardi 23 septembre
Batucada enfants, mardi 16 septembre
Judo, mercredi 24 septembre*

A PARTIR DU LUNDI 8 SEPTEMBRE pour les autres activités

(Danse modern jazz / Activités Manuelles / Baby Gym et Gym enfants / toutes sections d'APE Adultes / Atelier de peinture / Zumba / Yoga / Danse orientale / Danses Latines / Sport Santé Gym / Badminton)

**ATELIER THEATRE ENFANTS/ADOS - MAJORETTES - JUDO - BABY JUDO
CHORALE - BADMINTON - BATUCADA ADULTES - TAIJIWUXIGONG - GYM DOUCE - YOGA -
ACTIVITES MANUELLES - DANSE MODERN ' JAZZ ENFANTS/ADULTES - FIT DANCE -
BATUCADA KIDS - ZUMBA - DANSES LATINES / ORIENTALE- STEP - FOYER - SPORT SANTE GYM
FIT BALL - PUMP POWER CHALLENGE - CARDIO TRAINING - STRETCHING -
BASKET BALL - EVEIL CORPOREL - APE ENFANTS - APE ADULTES -
ATELIER PEINTURE - EXPOSITIONS - SPECTACLES - CARNAVAL - ANIMATIONS -**

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.

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 2025 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 2023/2024 ou 2024/2025.

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 12/09/2025)

LES MURVIELLOIS SONT PRIORITAIRES POUR LES SECTIONS

A EFFECTIF LIMITE

Nous sommes à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

ACTIVITES ADULTES

CARTE ANNUELLE D'ADHERENT 17€

COTISATIONS

POUR LES PERSONNES RESIDANT A MURVIEL

Par activité d'une séance hebdomadaire	86 € / AN.
Pour deux séances (1h) hebdomadaires d' APE (au choix)	130 € / AN.
Pour trois séances (1h) hebdomadaires d' APE (au choix)	195 € / AN.
Pour quatre séances (1h) hebdomadaires d' APE (au choix)	233 € / AN.

POUR LES PERSONNES RESIDANT DANS UNE AUTRE COMMUNE

Par activité d'une heure hebdomadaire	120 € / AN.
Pour deux heures hebdomadaires d' APE (au choix)	183 € / AN.
Pour trois séances (1h) hebdomadaires d' APE (au choix)	266 € / AN.
Pour quatre séances (1h) hebdomadaires d' APE (au choix)	322 € / 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.

DANSE ORIENTALE /BASKET 60€ / AN (résidents hors Murviel 80€/AN)
ATELIER PEINTURE 25€ / AN - TAIJIWUXIGONG 60€ / Trimestre - CHORALE 45€ / AN -
BATUCADA 145€ / AN (résidents hors Murviel 178€ /AN)
YOGA 160€ / AN - SPORT SANTE GYM 168€/AN (résidents hors Murviel 190€)
BADMINTON 150€/AN

Coupons sports et chèques vacances sont acceptés pour le règlement des cotisations

Conformément à la réglementation, vous pouvez, pour toutes les pratiques sportives, souscrire une garantie complémentaire (plafonds et indemnisations plus importants) auprès de la MAIF, assureur de la MJC. Demandez au bureau votre notice individuelle Sport Plus.

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.

TARIFS SAISON 2025 /2026

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 13 €

COTISATIONS

POUR LES ENFANTS RESIDANT A MURVIEL

- 110 € / AN pour le 1er enfant - 55 € / AN pour le deuxième enfant

POUR LES ENFANTS RESIDANT DANS UNE AUTRE COMMUNE

135 € / AN pour le 1er enfant - 65 € / 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.

BASKET ADOS - DANSE ORIENTALE - MAJORETTES

60 € / AN (résidents hors Murviel 80€/AN)

SPORT SANTE GYM 150€/AN (résidents hors Murviel 170€)

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.

ATELIER THEATRE ENFANTS *"Les Cigales"*

MISE EN SCENE

MARIE LAURE DEROIS

ATTENTION !
SECTION A EFFECTIF LIMITE

Horaires

- Mercredi 10h30 - 12h00 Salle Multi-activités
pour les 6-8 ans (CP-CE1-CE2-CM1)
- Mardi 17h00 - 18h30 au rez de chaussée de la MJC
pour les 9-13 ans (CM2-6e-5e)
- Mercredi 14h30 - 16h00 Salle Multi activités
pour les ados à partir de 14 ans

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.

DANSE

Enfants - Ados

ANIMATRICE OLIVIA MARTIN

Animatrice Chorégraphe

Titulaire CQP ALS AGEE option chorégraphe

Lieu Rez de chaussée de la MJC

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		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.

FOYER

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
15h30 - 19h

Mercredi
14h - 19h



ATELIER BATUCADA

ANIMATRICE *Marlène PROST A PETIT*

Cours pour enfants et ados à partir 8 ans

Lieu : Salle Jean Moulin

Horaires :

Mardi 17h30 - 18h30



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 affro-funk. Les élèves seront sollicités pour participer aux animations du village.

ATTENTION! SECTION A EFFECTIF LIMITE

Reprise des cours le mardi 16/09

BADMINTON



*Activité proposée en collaboration avec l'AMB (Association Magalas Badminton)
Affiliée à la Fédération Française de Badminton*

ADOS à partir de 14 ans

MERCREDI / 18H00 - 19H30 Halle de Sport

Séance hebdomadaire encadrée par Bruno, titulaire d'un certificat de qualification professionnelle de badminton et 25 ans d'encadrement de cette pratique. Le badminton est un sport de raquette qui oppose deux joueurs (en simple) ou deux équipes de deux (en double). Accessible à tous, il permet de développer la coordination, la vitesse, la concentration et l'endurance, tout en restant ludique. Cette activité vous est proposée en pratique loisir et compétition.

Cotisation/adhésion 123€ + 38€ Licence

Sport santé gym *



ADOS MERCREDI / 18H00 / 19H00

Partir de 15 ans



Envie de te renforcer, de gagner en énergie et de progresser à ton rythme?
Bogdan TURTA t'accompagne avec des exercices adaptés et motivants. Une activité pour se défouler, prendre confiance et dépasser ses limites en sécurité.



JUDO

PROFESSEURE DOMINIQUE RICART

Ceinture Noire 3^{ème} Dan -

Titulaire du Diplôme d'Etat de Professeur de Judo

Lieu: Dojo

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 rapidement :

* 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.

**Reprise des cours à partir du
Mercredi 24 septembre**



PARTICIPATION AUX FRAIS DE LICENCE

33 € après déduction de la prise en charge M.J.C. (Tarif fédéral de base 46€)

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

MAJORETTES *

ANIMATION assurée bénévolement par
EMMA PUIG et CLARA RECALDE

Lieu : Halle de Sports

ATTENTION !
SECTION A EFFECTIF LIMITE

Horaires:

Groupe 1	Débutantes à partir de 7 ans	Jeudi	17h00 à 17h45
Groupe 2	Débrouillées	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 2 OCTOBRE



COTISATIONS 60 € / AN pour les Murviellois

80€/an. Pour les enfants résidant dans une autre commune.

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

ATTENTION !
SECTION A EFFECTIF LIMITE

SECTION LOISIR masculine

Lieu Halle de Sport
(Av de St Martin)

Horaires Mardi 17h30 - 19h00

COTISATIONS 60 € / AN pour les Murviellois

80 € / an. Pour les enfants résidant dans une autre commune.

REPRISE DES ENTRAINEMENTS A PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2025

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.



ACTIVITES PHYSIQUE 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: Dojo

Horaires

3 - 5 ans

Mardi 17h00 - 17h45

3 - 5 ans

Mercredi 16h00 - 16h45

6 - 7 ans

Mercredi 14h00 - 15h00

8 - 10 ans

Mercredi 15h00 - 16h00



11 ans ou moins suivant niveau Mercredi 17h00 - 18h00 Halle de sport

11 ans ou moins suivant niveau Vendredi 17h30 - 18h30 Halle de sport

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

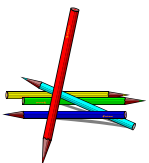


Atelier de Créations Manuelles

A partir de 8 ans 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

APE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADULTES

ANIMATEUR JONATHAN VERNHET

Titulaire d'une maîtrise Éducation Motricité

Cours Jeudi 17h45 / 18h45

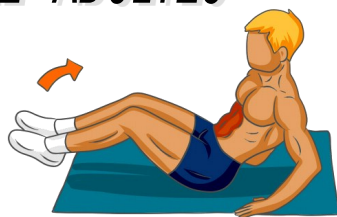
Jeudi 18h45 / 19h45

Lieu Dojo

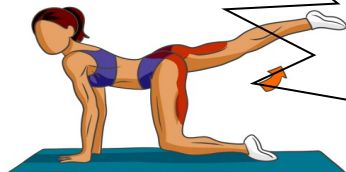
Cours Lundi 20h00 / 21h00

Lieu Halle de sports

Reprise le 08 septembre



**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

BASKET ADULTES *

ENCADREMENT Cyril MARCOUIRE / Jean François

Halle de Sport

(Av de St Martin)

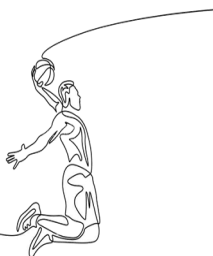
Horaires Mardi 19 h 00 - 21 h 00

COTISATIONS 60 € / AN autres communes 80€ / an.

ENTRAINEMENTS A PARTIR DU 16 SEPTEMBRE

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.



ATELIER BATUCADA*

ANIMATRICE Marlène PROST A PETIT



Lieu : Salle Multi-Activités

Mercredi 18h30-20h00

ACTIVITE ADULTES



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 .

ATTENTION! SECTION A EFFECTIF LIMITE

COTISATIONS: Murviel 145€/an Autres communes 178€/an

1^{ère} répétition
17 septembre

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



BADMINTON*



Activité proposée en collaboration avec l'AMB (Association Magalas Badminton)
Affiliée à la Fédération Française de Badminton

ADULTES MERCREDI / VENDREDI 19H30 / 22H00 Halle de Sport

Séance hebdomadaire encadrée par Bruno, titulaire d'un certificat de qualification professionnelle de badminton et 25 ans d'encadrement de cette pratique. Le badminton est un sport de raquette qui oppose deux joueurs (en simple) ou deux équipes de deux (en double).

Accessible à tous, il permet de développer la coordination, la vitesse, la concentration et l'endurance, tout en restant ludique. Cette activité vous est proposée en pratique loisir et compétition. Cotisation versée au club 150€ Licence comprise + 17€ d'adhésion à la MJC

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 PILATES DYNAMIQUE ...



Certificat médical obligatoire

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 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 9 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.

APE ZUMBA



Animatrice Olivia MARTIN

Titulaire CQP ALS AGEE option chorégraphe

Horaires Mardi 18h30-19h30 Salle Multi Activités

Reprise 9 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

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 18h30 - 20h00

Réservé à un public adulte

Carte d'adhérent MJC obligatoire 17 € (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 9 septembre 2025

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.



Reprise le 11 septembre

certificat médical indispensable.

DANSES LATINES



Animatrice Chorégraphe Olivia MARTIN

Titulaire CQP ALS AGEE option chorégraphe

Lieu : MJC

Mercredi 19h00 – 20h00

ACTIVITE ADULTES



Olivia vous propose des cours d'initiation de danses latines. Venez seul(e) ou accompagné(e), ces danses peuvent aussi 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 duos seront formés par affinité.

YOGA *

Cours dispensés par Mme Caroline THERON
Professeure Diplômée Viniyoga et Luna Yoga

Lieu Halle de sports horaires Lundi 18h30 – 20h00

Mercredi 18h30 – 20h00

Reprise le 08/09/25



Caroline vous propose un yoga accessible à tous, qui offre une approche douce et adaptée pour renforcer le corps et l'esprit, en mettant l'accent sur la respiration, l'étirement en douceur, la détente. Des exercices doux et des postures adaptées, respiration et relaxation, tout pour vous permettre de retrouver souplesse et tonicité musculaire, sérénité et vitalité. Un yoga qui contribue aussi à préserver la flexibilité des articulations, à améliorer l'équilibre, la coordination et la concentration.



**Une pause hebdomadaire pour votre corps
afin de retrouver détente et bien être !**

Cotisation annuelle 1 séance hebdo 160€ / deux cours hebdo 240€

DANSE

Adultes

DANSES DU MONDE



ANIMATRICE OLIVIA MARTIN

Animatrice Chorégraphe

Titulaire CQP ALS AGEE option chorégraphe

Lieu Rez de chaussée de la MJC

Horaires Cours Adultes Mercredi 18h00 - 19h00



Voyagez en musique avec Olivia. Rythmes latins, énergies africaines, saveurs orientales, danses festives d'Europe et d'ailleurs. Pas besoin d'expérience, juste l'envie de bouger et de se faire plaisir!

Un moment de danse, de détente et de convivialité.

Sport santé gym *



ADULTES LUNDI 18H00 / 19H00

VENDREDI 17H15 / 18H15

Halle de Sport



Profitez d'un espace équipé pour travailler votre condition physique et votre bien-être. Les séances sont encadrées par Bogdan TURTA, kinésithérapeute et éducateur sportif, qui assure l'accueil, la sécurité et l'accompagnement adapté à vos besoins.

CHORALE*

CHEF DE CHOEUR Béatrice DEPLANQUE

Lieu M.J.C. Salle du Foyer

Public Ados / Adultes

Répétitions le Mardi 17h15 - 19h15

COTISATION INDIVIDUELLE 45€/an

COUPLE 60 €/an

Reprise des répétitions mardi 16 septembre 2025

Pour le plaisir de chanter !



Aucune connaissance nécessaire
en solfège et en technique vocale

ATELIER PEINTURE *

ANIMATION autonome supervisée par quelques adhérent(e)s

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

Lieu Ancienne Caserne des pompiers
Rue Raymond Bernadou

Séances le Lundi 14h00 - 17h00

Cotisation 25€/an Adultes

Reprise de l'Atelier lundi 8 septembre 2025

ATTENTION ! Section à effectif limité



DANSE ORIENTALE *



ANIMATRICE Bénévole Manuela MILLION

Cours Adultes et Ados à partir de 15 ans
Jeudi 18h00 - 19h00

Salle au rez de chaussée de la MJC
Premier cours le jeudi 11 septembre



La danse orientale est une danse d'origine égyptienne, développée au Proche-Orient, qui comprend de nombreux styles. Le style majeur, Raqs Sharqi, s'est imposé en Occident à partir des années 1890 et connaît un succès grandissant. De façon abusive, on parle parfois de « danse du ventre » dans le langage populaire.

PLANNING DES ACTIVITES DE LA MJC 2025 / 2026

Activités Enfants / Ados	Âges	Jours	Horaires	Lieu
Activités Physiques d'Entretien / - APE Baby	3 ans / 5 ans	Mardi	17 h 00 / 17 h 45	Dojo
- APE Baby	3 ans / 5 ans	Mercredi	16 h 00 / 16 h 45	Dojo
- APE Enfants	6 ans / 7 ans	Mercredi	14 h 00 / 15 h 00	Dojo
- APE Enfants	8 ans / 10 ans	Mercredi	15 h 00 / 16 h 00	Dojo
- APE à partir de 11 ans (si niveau suffisant)		Mercredi	17 h 00 / 18 h 00	Halle de sport
- APE à partir de 11 ans ou moins	suivant niveau	Vendredi	17 h 30 / 18 h 30	Halle de sport
Danse « Modern Jazz » / - Eveil	4 ans / 5 ans	Mercredi	14 h 00 / 15 h 00	MJC
- Initiation	6 ans / 7 ans	Mercredi	15 h 00 / 16 h 00	MJC
- Moyens	8 ans / 11 ans	Mercredi	16 h 00 / 17 h 00	MJC
- Ados	+ de 11 ans suivant niveau	Mercredi	17 h 00 / 18 h 00	MJC
Activités Manuelles	9 - 10 ans (CM1-CM2)	Mercredi	14 h 00 / 15 h 00	MJC
	6 - 8 ans (CP-CE1-CE2)	Mercredi	16 h 00 / 17 h 00	MJC
Créations Manuelles	A partir de 8 ans	Mercredi	15 h 00 / 16 h 00	MJC
Atelier Percussion BATUCADA Enfants Badakid	Débutants à partir de 8 ans	Mardi	17 h 30 / 18 h 30	Salle Jean Moulin
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	MJC
Pré Ados (collège)	- à partir de 14 ans	Mercredi	14 h 30 / 16 h 00	Salle Multi Activités
JUDO / - Baby Judo	4 ans	Mercredi	16 h 45 / 17 h 30	Dojo
- Débutants	6 ans	Mercredi	17 h 30 / 18 h 30	Dojo
- Ceintures de couleurs	Dernière 1/2 h facultative pour le 1 ^{er} groupe de ceintures	Lundi et	17 h 45 / 19 h 15	Dojo
- Ceintures orange/verte à marron		Mercredi	18 h 30 / 20 h 00	Dojo
JUDO/JUJITSU/SELF DEFENSE	ADOS / ADULTES	Lundi	19 h 15 / 20 h 45	Dojo
BASKETBALL Section ADOS (masculine) *	13 / 15 ans	Mardi	17 h 30 / 19 h 00	Halle de Sport
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/Jeudi/Ven mercredi.	15 h 30 / 19 h 00 14 h 00 / 19 h 00	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 45 / 18 h 45	Dojo
	Adultes	Jeudi	18 h 45 / 19 h 45	Dojo
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
Gymnastique douce	Adultes	Vendredi	10 h 45 / 11 h 45	Dojo
Atelier Percussion Adultes – BATUCADA*	Adultes	Mercredi	18 h 30 / 20 h 00	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	18 h 30 / 20 h 00	Dojo
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
Nouvelles Activités	Âges	Jours	Horaires	Lieu
Danse Modern Jazz Adultes	Adultes	Mercredi	18 h 00 / 19 h 00	MJC
Danses Latines	Adultes	Mercredi	19 h 00 / 20 h 00	MJC
Danse Orientale (Ados à partir de 15 ans)	Ado/Adultes	Jeudi	18 h 00 / 19 h 00	MJC
Sport Santé Gym	Adultes	Lundi/vendredi	18h/19h 17h15/18h15	Halle de sport
	Ados 15/ 17 ans	Mercredi	18 h 00 / 19 h 00	Halle de sport
BADMINTON	Ados à partir de 14 ans	Mercredi	18 h 00 / 19 h 30	Halle de sport
	Adultes	Mercredi/vendredi	19 h 30 / 22 h 00	Halle de sport