



MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE



PROGRAMME DES ACTIVITES SAISON 2026 / 2027

MJC MURVIEL

12 Rue Georges Durand - 34490 Murviel-Lès-Béziers

04 67 37 82 61 - mjc.murviel-les-beziers@orange.fr

MODALITES D'INSCRIPTION

Nous demandons à tous ceux qui souhaitent pratiquer une ou plusieurs activités de bien vouloir venir au bureau de la MJC, avant la 1^{ère} 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 une ou des activité(s), vous devez vous **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 l'attestation médicale, au bureau de la MJC, afin d'être noté sur la liste des personnes autorisées à participer à une séance d'activité.

Pour toutes les activités sportives, le **CERTIFICAT MEDICAL** 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, pour la MJC et l'animateur, la certitude que votre état de santé est compatible avec la pratique sportive que vous avez choisie. Pour les participants multi-activités, sous le nom générique APE, demandez à votre médecin d'utiliser le terme :

« ACTIVITES SPORTIVES FITNESS-CARDIO »

Pour la rentrée 2026, 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 saisons 2024/2025 ou 2025/2026.

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

**ATTENTION JUSQU'AU 14 SEPTEMBRE 2026, LES MURVIELLOIS
SONT PRIORITAIRES POUR LES SECTIONS A EFFECTIF LIMITE**

Nous sommes à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

ACTIVITES ENFANTS ET ADOS

TARIFS 2026/2027

Les cotisations sont payables à l'inscription pour une saison d'activité (10 mois) ou pour la période restante à compter de l'inscription. Un règlement en 3 échéances reste possible. Dans tous les cas, les cotisations payées resteront acquises à la MJC.

CARTE D'ADHERENT 14 € + COTISATION ANNUELLE	
<u>ENFANTS RESIDANT A MURVIEL</u> 110€ / famille + 55€ pour le 2 ^{ème} enfant	<u>AUTRES COMMUNES</u> 135€ / famille + 65€ pour le 2 ^{ème} enfant

Cette cotisation **familiale** vous permet de bénéficier de la gratuité dès le 3^{ème} enfant. Elle permet à tous les enfants de la même famille de pratiquer une ou plusieurs activités proposées.

ATTENTION

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

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

CARTE D'ADHERENT 14 € + COTISATION ANNUELLE		
	<u>MURVIEL</u>	<u>AUTRES COMMUNES</u>
Basket Ados – Danse Orientale – Majorettes	60 €	80 €
Sport Santé Gym	150 €	170 €

Les activités enfants sont interrompues durant les vacances scolaires

Les Murviellois sont prioritaires pour les activités à effectif restreint.

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. Ils 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 domaine familial.

Autorisation à votre disposition auprès des animateurs ou au bureau de la MJC.

ATELIER THEATRE ENFANTS

Animateur : Nicolas COHEN



Age	Jour	Horaire	Salle
6 – 8 (CP à CM1)	Mercredi	10h30 – 12h	Multi-activités
9 – 13 (CM2 à 5e)	Mardi	17h – 18h30	MJC (RDC)
Ados (+ 14 ans)	Mercredi	14h30 – 16h	Multi-activités

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 l'intervenant 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 « artistes-amateur » pose de gros problèmes de distribution des rôles et remet en cause le 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.

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 l'intervenant et complétées par divers exercices d'improvisation et de mise en situation.

DANSE



Animatrice Chorégraphe : Olivia MARTIN

Titulaire CQP ALS AGEE option chorégraphe

Cours	Age	Jour	Horaire	Salle
Eveil	4 – 5 ans	Mercredi	14h – 15h	RDC MJC
Initiation	6 – 7 ans	Mercredi	15h – 16h	RDC MJC
Moyen	8 – 11 ans	Mercredi	16h – 17h	RDC MJC
Ados	+ 11 ans	Mercredi	17h – 18h	RDC MJC

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 aptitudes.

Axés sur un travail chorégraphique avec des bases de danse classique, les cours font appel à de multiples techniques 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.

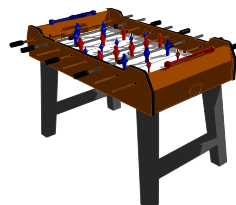
Un certificat médical est indispensable, merci de bien vouloir le fournir dans les meilleurs délais

FOYER

La MJC met à disposition de ses adhérents une salle équipée d'un baby-foot, d'un billard, d'une table de ping-pong et d'un coin détente avec des canapés et des livres.



Horaires :
Lundi / Jeudi / Vendredi
de 15h30 à 19h



ATELIER BATUCADA



Animatrice : Marlène PROST A PETIT

Public	Jour	Horaire	Salle
Enfants/ados à partir de 8 ans	Mardi	17h30 – 18h30	Jean Moulin

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.

SPORT SANTÉ GYM

Animateur : Bogdan TURTA

Kinésithérapeute et éducateur sportif

Public	Jour	Horaire	Salle
Ados à partir de 15 ans	Mercredi	18h - 19h	Halle de sport



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

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

INITIATION ANGLAIS

Animatrice bénévole : Jelena BOJKOVIC

Age	Jour	Horaire	Salle
5 – 6 ans (grande section)	Mercredi	15h – 16h	Foyer MJC
7 – 8 ans (CP-CE1)	Mercredi	16h – 17h	Foyer MJC



Initiation présentée de façon ludique et interactive sous forme de jeux, chansons, activités musicales.

JUDO



Professeure : Dominique RICART

Ceinture Noire 3^{ème} Dan - Titulaire du Diplôme d'Etat de Professeur de Judo

Cours	Age	Jour	Horaire	Salle
Baby Judo	à partir de 4 ans	Mercredi	16h45 – 17h30	DOJO
Débutants	à partir de 6 ans	Mercredi	17h30 – 18h30	
Ceintures	De Blanc/Jaune à	Lundi et	17h45 – 19h15*	
	Marron	Mercredi	18h30 – 20h*	

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



JUDO/JU JITSU

Public	Jour	Horaire	Salle
Ados/Adulte	Lundi	19h15 – 20h45	DOJO

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 MJC 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

33 € après déduction de la prise en charge MJC (Tarif fédéral de base 46 €)

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

MAJORETTES*



Animatrices bénévoles : Emma PUIG et Clara RECALDE

	Cours	Jour	Horaire	Salle
Groupe 1	Débutantes	Jeudi	17h – 17h45	Halle de sport
Groupe 2	Débrouillées	Jeudi	17h45 – 18h30	
Groupe 3	Initiées	Jeudi	18h30 – 19h15	
Groupe 4	Confirmées	Jeudi	19h15 – 20h	



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

Reprise des cours le jeudi 1^{er} octobre 2026

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 MJC.

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

BASKET*



Animateur bénévole : Jean-François GUICHENUY

Public	Jour	Horaire	Salle
Ados + 13 ans Section masculine	Mardi	17h30 – 19h	Halle de sport



Reprise des entraînements mardi 15 septembre 2026

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

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

ACTIVITES PHYSIQUE D'ENTRETIEN

Animatrice : Emilie BONAFAE

Titulaire BPJEPS AGFF Mention forme en cours collectifs

Avec le soutien de Stéphanie GAREL Titulaire BPJEPS AGFF



Age	Jour	Horaire	Salle
3 – 5 ans	Mardi	17h – 17h45	DOJO
3 – 5 ans	Mercredi	16h – 16h45	DOJO
6 – 7 ans	Mercredi	14h – 15h	DOJO
8 – 10 ans	Mercredi	15h – 16h	DOJO
+/- 11 ans	Mercredi	17h – 18h	Halle de sport
+/- 11 ans	Vendredi	17h30 – 18h30	Halle de sport



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 aptitudes.

L'activité a pour but d'entretenir et de développer les capacités physiques par des exercices simples.

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

ACTIVITES MANUELLES

***Animatrice : Corinne BRIANT**

Age	Jour	Horaire	Salle
9 – 10 ans	Mercredi	14h – 15h	Activités (MJC)
6 – 8 ans	Mercredi	16h – 17h	



CREATIONS MANUELLES

+ 8 ans	Mercredi	15h – 16h	Activités (MJC)
---------	----------	-----------	-----------------

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...

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 la réalisation est fourni par la MJC ou demandé aux enfants lorsqu'il s'agit de choses courantes (pots en verre, boîte à chaussure, ...).



PLANNING DES ACTIVITES DE LA M J C 2026 / 2027

Activités Enfants / Ados		Âges	Jours	Horaires	Animatrice/teur	Lieu
Activités Manuelles	CM1-CM2	9 / 10 ans	Mercredi	14h00/15h00	Coco	MJC
	CP-CE1-CE2	6 / 8 ans	Mercredi	16h00/17h00		MJC
Créations Manuelles		8 ans et +	Mercredi	15h00/16h00		MJC
Activités Physiques d'Entretien	APE Baby	3 / 5 ans	Mardi	17h00/17h45	Emilie/Stéphanie	Dojo
	APE Baby	3 / 5 ans	Mercredi	16h00/16h45		Dojo
	APE Enfants	6 / 7 ans	Mercredi	14h00/15h00		Dojo
	APE Enfants	8 / 10 ans	Mercredi	15h00/16h00	Emilie	Dojo
	APE +/- 11 ans	suivant niveau	Mercredi	17h00/18h00		Halle de sport
	APE + de 11 ans	suivant niveau	Vendredi	17h30/18h30		Halle de sport
Anglais	GS	5 / 6 ans	Mercredi	15h00/16h00	Jelena	Foyer MJC
	CP-CE1	7 / 8 ans	Mercredi	16h00/17h00		
Atelier Théâtre	CP-CE1-CE2	- de 11 ans	Mercredi	10h30/12h00	Nicolas	Multi Activités
	CM1-CM2-6e-5e	- de 14 ans	Mardi	17h00/18h30		MJC
	Pré-Ados (collège)	14 ans et +	Mercredi	14h30/16h00		Multi Activités
Basketball *	Ados (section masculine)	13 / 15 ans	Mardi	17h30/19h00	Jeff	Halle de Sport
Batucada Badakid	Atelier Percussion	8 ans et +	Mardi	17h30/18h30	Marlène	Jean Moulin
Danse « Modern'Jazz »	Eveil	4 / 5 ans	Mercredi	14 h 00/15h00	Olivia	MJC
	Initiation	6 / 7 ans	Mercredi	15h00/16h 00		MJC
	Moyens	8 / 11 ans	Mercredi	16h00/17h00		MJC
	Ados + de 11 ans	suivant niveau	Mercredi	17h00/18h00		MJC
Judo	Baby Judo	4 ans	Mercredi	16h45/17h30	Dominique	Dojo
	Débutants	6 ans	Mercredi	17h30/18h30		Dojo
	Ceintures couleurs**	**Dernière 1/2 h facultative	Lundi &	17h45/19h15		Dojo
	Orange/verte à marron		Mercredi	18h30/20h00		Dojo
Section Majorettes *	Groupe 1	Débutantes	Jeudi	17h00/17h45	Clara & Emma	Halle de Sport
	Groupe 2	Débrouillées	Jeudi	17h45/18h30		Halle de Sport
	Groupe 3	Initiées	Jeudi	18h30/19h15		Halle de Sport
	Groupe 4	Confirmées	Jeudi	19h15/20h00		Halle de Sport
Ouvert à Tous les adhérents						
Foyer			Lun/Jeu/Ven Mercredi.	15h30/19h00 14h00/19h00		MJC
Activités Adultes		Âges	Jours	Horaires		Lieu
APE FITNESS Activités Physiques d'Entretien APE Fit Dance APE Step APE Pump power APE Stretching APE Fit Ball APE Zumba	Renforcement musculaire, abdos/fessiers	Adultes	Lundi	20h00/21h00	Jonathan	Halle de sport
		Adultes	Jeudi	17h45/18h45		Dojo
		Adultes	Jeudi	18h45/19h45		Dojo
		Adultes	Jeudi	20h00/21h00	Emilie	Halle de Sport
		Adultes	Mardi	18h30/19h30		Halle de Sport
		Adultes	Jeudi	18h30/20h00		Halle de Sport
		Adultes	Vendredi	18h30/19h30		Halle de Sport
		Adultes	Mardi	19h30/20h30		Halle de Sport
		Adultes	Mardi	18h30/19h30	Olivia	Multi Activités
		Badminton de Loisir	Ados/Adultes	12 ans et +	Mer/Ven	19h30/22h00
Basketball*	Section mixte	Adultes	Mardi	19h00/21h00	Jeff & Cyril	Halle de Sport
Batucada*	Atelier Percussion	Adultes	Mercredi	18h30/20h00	Amélie & Kévin	Multi Activités
Chorale*		Adultes	Mardi	17h00/19h00	Béatrice	MJC
Danses Latines*		Adultes	Mercredi	19h00/20h30	Olivia	MJC
Danse Modern Jazz		Adultes	Mercredi	18h00/19h00	Olivia	MJC
Danse Orientale*	Ados/Adultes	15 ans et +	Jeudi	18h00/19h00	Manuella	MJC
Gymnastique douce		Adultes	Vendredi	10h45/11h45	Caroline	Dojo
Judo/Jujitsu/Self	Ados/Adultes		Lundi	19h15/20h45	Dominique	Dojo
Atelier de Peinture*	« Des Toiles et des Couleurs »	Adultes	Lundi	14h00/17h00		Anc. Perception
Sport Santé Gym*		Adultes	Lun/ven.	18h/19h-17h15/18h15	Bogdan	Halle de sport
		Ados 15/17 ans	Mercredi	18h00/19h00		Halle de sport
Taiji Wu Xigong*		Adultes	Mardi	18h30/20h00	Éric	Dojo
Yoga*		Adultes	Lundi	9h30/11h	Caroline	Dojo
	Lundi		18h30/20h00	Halle de Sport		
	Mercredi		18h30/20h00	Halle de sport		

ACTIVITES ADULTES

TARIFS 2026/2027

<u>CARTE D'ADHERENT 18 € + COTISATION ANNUELLE</u>	<u>MURVIEL</u>	<u>AUTRES COMMUNES</u>
ACTIVITE D'UNE SEANCE HEBDOMADAIRE	86 €	120 €
2 SEANCES D'1H HEBDOMADAIRE D'APE	130 €	183 €
3 SEANCES D'1H HEBDOMADAIRE D'APE	195 €	266 €
4 SEANCES D'1H HEBDOMADAIRE D'APE	233 €	322 €

ATTENTION

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

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

<u>CARTE D'ADHERENT 18 € + COTISATION ANNUELLE</u>	<u>MURVIEL</u>	<u>AUTRES COMMUNES</u>
DANSE ORIENTALE - BASKET	60 €	80 €
ATELIER PEINTURE	25 €	25 €
TAIJI WU XIGONG	60€/Trim.	60 € /Trim.
CHORALE	45 €	45 €
YOGA	160 €	180 €
BATUCADA	145 €	178 €
SPORT SANTE GYM	168 €	190 €
APE PUMP POWER – DANSES LATINES (1h30)	108 €	152 €

Les coupons sports et chèques vacances sont acceptés pour le règlement des cotisations.

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

Les tarifs de cotisation tiennent compte des interruptions dues aux vacances scolaires, jours fériés, indisponibilité du lieu d'activité, absence ou indisponibilité des animateurs bénévoles ou professionnels, etc...

Aucune réduction ne sera consentie à ces titres.

ATELIER BATUCADA



Animateurs : Amélie LAENCINA & Kévin MICHEL

Public

Jour

Horaire

Salle

Adulte

Mercredi

18h30 – 20h

Multi-activités

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

APE FIT'DANCE

Animateur : Jonathan VERNHET

Titulaire d'une Maîtrise Education et Motricité

Public

Jour

Horaire

Salle

Adulte

Jeudi

20h – 21h

Halle de sport



La Fit'dance est une technique sportive qui allie l'endurance du fitness et la créativité de la classe. 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.

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

BADMINTON*

Animateurs bénévoles

Public

Jour

Horaire

Salle

Adulte

Mercredi/vendredi

19h30 – 22h

Halle de sport



Le badminton est un sport de raquette qui oppose 2 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 est proposée en pratique de loisir, il n'est pas prévu de participation à un championnat officiel.***

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

APE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Animateur : Jonathan VERNHET

Titulaire d'une Maîtrise Education et Motricité



HORAIRES AU CHOIX 1, 2, 3 COURS HEBDOMADAIRES

Public	Jour	Horaire	Salle
Adulte	Lundi	20h – 21h	Halle de sport
	Jeudi	17h45 – 18h45	Dojo
	Jeudi	18h45 – 19h45	Dojo



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 ...

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

BASKET*

Encadrement : Cyril MARCOUIRE & Jean-François GUICHENUY

Public	Jour	Horaire	Salle
Adulte	Mardi	19h – 21h	Halle de sport

Reprise des entraînements le mardi 15 septembre 2026

Cette activité est une section de 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 est indispensable, merci de bien vouloir le fournir dans les meilleurs délais



GYMNASTIQUE DOUCE

Animatrice : Caroline THERON

Professeure Diplômée Vini yoga et Luna Yoga

Public	Jour	Horaire	Salle
Adulte	Vendredi	10h45 – 11h45	Dojo



La gymnastique douce s'appuie sur des exercices lents et maîtrisés afin de bien effectuer des mouvements simples qui vous permettront de renforcer en douceur votre musculature et de conserver souplesse et équilibre grâce à un travail sur vos articulations, tendons et ligaments. Au quotidien, retrouvez, conservez facilité de mouvement et bien-être.

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

APE FIT BALL

Animatrice : Emilie BONAFAE

Titulaire BPJEPS AGFF Mention forme en cours collectifs

Public	Jour	Horaire	Salle
Adulte	Mardi	19h30 – 20h30	Halle de sport

Equilibre & Renforcement Musculaire

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 pilâtes dynamique.

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



APE STRETCHING

Animatrice : Emilie BONAFAE

Titulaire BPJEPS AGFF Mention forme en cours collectifs

Public	Jour	Horaire	Salle
Adulte	Vendredi	18h30 – 19h30	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.

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



APE CARDIO STEP

Animatrice : Emilie BONAFE

Titulaire BPJEPS AGFF Mention forme en cours collectifs

Public

Adulte

Jour

Mardi

Horaire

18h30 – 19h30

Salle

Halle de sport



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 Chorégraphe : Olivia MARTIN

Titulaire CQP ALS AGEE option chorégraphe

Public

Adulte

Jour

Mardi

Horaire

18h30 – 19h30

Salle

Multi Activités



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

TAIJI WU XIGONG*

Professeur : Eric DEDEBANT pour l'Association ATCC34 (Ass. Tai Chi Chuan)

Public

Adulte

Jour

Mardi

Horaire

18h30 – 20h

Salle

DOJO



Carte d'adhésion MJC obligatoire à régler à la MJC : 17€

Cotisation ATCC directement 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 de 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.

APE CARDIO PUMP POWER CHALLENGE*

Animatrice : Emilie BONAFE

Titulaire BPJEPS AGFF Mention forme en cours collectifs

Public	Jour	Horaire	Salle
Adulte <i>masculin/féminin</i>	Jeudi	18h30 – 20h	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.

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

DANSES LATINES*

Animatrice Chorégraphe : Olivia MARTIN

Titulaire CQP ALS AGEE option chorégraphe

Public	Jour	Horaire	Salle
Adulte	Mercredi	19h – 20h30	RDC MJC



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 *

Animatrice : Caroline THERON

Professeure Diplômée Vini yoga et Luna Yoga



Public	Jour	Horaire	Salle
Adulte	Lundi	9h30 – 11h	DOJO Début le 14/09/26
	Lundi	18h30 – 20h	Halle de sports
	Mercredi	18h30 – 20h	Halle de sports

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 !

DANSES du MONDE

Animatrice Chorégraphe : Olivia MARTIN

Titulaire CQP ALS AGEE option chorégraphe

Public	Jour	Horaire	Salle
Adulte	Mercredi	18h – 19h	RDC MJC



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

Animateur : Bogdan TURTA

Kinésithérapeute et éducateur sportif

Public	Jour	Horaire	Salle
Adulte	Lundi	18h – 19h	Halle de sport
	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 qui assure l'accueil et l'accompagnement adapté à vos besoins.

CHORALE*

Chef de chœur : Béatrice DELPLANQUE



Public	Jour	Horaire	Salle
Ados / Adulte	Mardi	17h – 19h	Foyer MJC

Pour le plaisir de chanter ! Aucune connaissance nécessaire en solfège et en technique vocale.

Reprise des répétitions le mardi 15 septembre 2026

ATELIER PEINTURE*

Animation autonome supervisée par quelques adhérent.e.s

Public	Jour	Horaire	Salle
Adulte	Lundi	14h – 17h	Ancienne Perception

Initiation à diverses techniques : huiles, pastel, aquarelle, modelage, ...



DANSE ORIENTALE*

Animatrice bénévole : Manuela MILLION

Public	Jour	Horaire	Salle
A partir de 15 ans	Jeudi	18h – 19h	RDC MJC



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.



MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

INSCRIPTIONS à partir du mardi 25 août 2026 de 15h30 à 19h
puis du lundi au vendredi de 15h à 19h

REPRISE DES ACTIVITES à partir du lundi 7 septembre 2026
SAUF

Lundi 14 septembre : Nouveau cours de Yoga de 9h30 à 11h

Mardi 15 septembre : Chorale / Basket / Taiji Wu Xigong / Batucada enfants

Mercredi 16 septembre : Batucada adultes

Jeudi 1^{er} octobre : Majorettes

ATELIER THÉÂTRE - MAJORETTES - JUDO - BABY JUDO CHORALE
- BATUCADA - TAIJIWUXIGONG - GYM DOUCE YOGA - ACTIVITÉS
& CRÉATIONS MANUELLES MODERN'JAZZ - FIT DANCE - ZUMBA
- DANSES LATINES DANSE ORIENTALE - STEP - FOYER - SPORT
SANTE GYM FIT BALL - PUMP POWER CHALLENGE - CARDIO
TRAINING STRETCHING - BASKET BALL - EVEIL CORPOREL
ACTIVITÉS PHYSIQUES D'ENTRETIEN - ATELIER PEINTURE
BADMINTON - INITIATION ANGLAIS - EXPOSITION SPECTACLES
- CARNAVAL – ANIMATIONS

MJC MURVIEL

12 Rue Georges Durand - 34490 Murviel-Lès-Béziers

04 67 37 82 61 - mjc.murviel-les-beziers@orange.fr