

2013

2014

mji

Lézignan-Corbières

[www.mjc-lezignan-corbieres.com](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com)



## Le mot du Maire

Lieu incontournable d'apprentissage tant en matière culturelle, sportive, artistique ou encore ludique, la MJC propose aux Lézignanaises et Lézignanais, ainsi qu'à ses adhérents résidant dans nos communes voisines toute une panoplie d'activités qui concourent à l'enrichissement et à l'épanouissement de ses usagers.

Ces activités qui répondent aux besoins et aux attentes des utilisateurs de tout âge sont possibles grâce à l'implication quotidienne des bénévoles, salariés, dirigeants et partenaires de la structure. Qu'ils en soient tous ici remerciés, tout comme les adhérents qui participent à l'ambiance conviviale de la structure.

La MJC, c'est aussi une participation active à l'animation de la Ville, tant par l'organisation de différents stages thématiques, du vide-grenier ou encore au travers de sa programmation grâce au soutien très actif de la Mairie.

Soutien qui se concrétise tout au long de l'année par l'attribution de subvention, l'accompagnement dans les projets et l'intervention des équipes municipales tant techniquement qu'administrativement.

Ainsi, nous avons fait confiance à toute cette équipe pour la gestion de l'ALSH "La Lauseta" et prochainement la Ville procédera à la rénovation du bâtiment.

Véritable maillage culturel et social de la Ville, la MJC favorise les échanges et les rencontres et permet d'élargir l'offre lézignanaise en termes de services rendus à ses habitants.

Tout un programme que vous retrouverez dans cette plaquette qui ravira, j'en suis certain, tous ceux qui passeront le seuil de la MJC.

Enfin, je souhaite à toutes et à tous une excellente saison 2013-2014 et vous donne rendez-vous très prochainement.

**Michel MAÏQUE**

Maire de Lézignan-Corbières  
Président de la Communauté  
de Communes de la Région  
Lézignanaise Corbières & Minervois





Il y a dans la vie d'un être humain des moments déterminants, fondateurs, qui portent la marque d'un changement si profond qu'ils ouvrent la porte d'une nouvelle ère.  
C'est ce qui arrive à notre MJC.

Depuis 1946, elle occupait les locaux que vous lui connaissez, au centre de la ville et au cœur de la vie Lézignanaise.  
Au fil des ans, le lieu a fait l'objet de centaines d'adaptations, grandes et petites, pour tenir compte du flux toujours plus important des adhérents.  
Aujourd'hui, le bâtiment avait besoin d'un réaménagement majeur pour que la MJC puisse continuer à jouer son rôle de premier plan dans la ville.

Le coup d'envoi a été lancé : la ville de Lézignan-Corbières vient de voter un programme très ambitieux de travaux pour améliorer le site et l'intégrer dans la nouvelle offre culturelle du centre-ville, avec l'ouverture dans quinze mois de la Médiathèque qui sera mitoyenne à la MJC.

Vous aurez, bien sûr, l'occasion de découvrir dans le détail l'architecture de ce grand projet auquel nous avons largement participé.

Le chantier commence dès cette année. Bien entendu il va s'étaler sur plusieurs exercices. Il va donc entraîner au quotidien pour chacun d'entre vous des nuisances inévitables. Le travail de prévision mené depuis le début du projet va permettre de les atténuer au maximum.

Une chose est sûre, il y aura un avant et un après travaux...

Mais la musique (et le reste) continue pendant les travaux... et la saison 2013-2014 s'annonce comme d'habitude avec des nouveautés et dans la joie et la bonne humeur !!!

Bonne rentrée !



**Alain QUINTANE**

Président de la Maison des  
Jeunes et de la Culture de  
Lézignan-Corbières

# NOS CLUBS D'ACTIVITÉS

## Qu'est-ce que c'est ?

Dans ce guide, vous trouverez la **présentation synthétique** de nos clubs classés en 6 pôles d'activités :

- \* **ART** / expression
- \* **DANSE** danse
- \* **LOISIRS** / détente
- \* **MUSIQUE** musique
- \* **LANGUES** / sciences / multimedia
- \* **SPORTS** sports

Ces activités fonctionnent selon le calendrier scolaire et l'inscription est **annuelle**. Vous trouverez plus d'informations sur la présentation des clubs en consultant notre site internet :

[www.mjc-lezignan-corbieres.com](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com)

à vous d'inventer

## Combien ça coûte ? Carte MJC 2013/2014

### Abonnement annuel

- \* Jusqu'à 17 ans >> 18 €
- \* 18 ans et + >> 24 €
- \* Famille (3 personnes et +) >> 50 €  
(carte valable du 14/09/2013 au 31/08/2014)

### Abonnement limité

- \* Carte sortie >> 5 € / sortie
- \* Carte estivale >> 10 €  
(carte valable de Juin à Août 2014 uniquement)
- \* Carte stage >> 10 €  
(carte valable le(s) jour(s) du stage uniquement)

## C'est quoi ces ronds ?

- I** Infos et planning à l'accueil et sur le site internet de la MJC
- N** Nouveau à la MJC
- FF** Affiliation à la Fédération Française correspondant à l'activité

ATTENTION  
TRAVAUX

## C'est quand les travaux ?

Vous avez pu observer cet été la démolition d'une partie des bâtiments de la rue Marat, en vue de la création de la Médiathèque. En parallèle avec ce projet, la Municipalité lance les travaux de rénovation de la MJC. Ils débuteront pendant l'automne 2013.

Une première phase concernera la création de toilettes à la place de l'actuelle salle de dessin, puis les toilettes actuelles seront détruites pour permettre la construction d'un escalier. Suivront, en 2014, la mise en place de la nouvelle cage d'escalier, dans laquelle sera également installé un ascenseur central, la création d'un étage supplémentaire, et bien d'autres améliorations que vous découvrirez d'ici 2017.

**!** Certaines activités risquent d'être déplacées suivant l'avancement des travaux, mais pas d'inquiétude, vous serez les premiers au courant... pour le confort de tous.



S'INSCRIRE à LA MJC  
PAYER L'INSCRIPTION  
RÉDUCTIONS

## ART / expression

Atelier d'écriture

Broderie

Patchwork

Photographie (argentique)

Poterie/Modelage

PÔLE DESSIN

\* Dessin/Peinture

\* Atelier Art Action

\* Kid's Painting

PÔLE THÉÂTRE

\* Atelier Théâtre

## DANSE danse

Danse africaine

Danse classique

Danse country

Danse Hip hop

Danse moderne

Danse orientale

Danse de salon

p-6

p-7

p-8

p-9

p-10

p-11

p-12

p-13

p-14

p-15

p-16

p-17

p-18

## LOISIRS / détente

Aeromodélisme

Bridge

Découverte du patrimoine

Échecs

Été Indien

(le club du temps libre)

Oenologie

(apprentissage de  
la dégustation)

Qi gong

Scrabble

Tai Chi Chuan

(style Yang)

Yoga

p-19

p-20

p-21

p-22

## MUSIQUE musique

Chant

Chorale

(Les Airs de Rien)

Guitare

L'atelier de musique

Percussions africaines

Piano

p-23

p-24

p-25

## LANGUES / sciences / multimedia

Anglais/Espagnol

Russe

Petits Débrouillards

(activités manuelles et scientifiques)

PÔLE INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA

\* Découverte de l'informatique

\* Retouche d'image & photo numérique

\* Initiation & pratique de Photoshop

\* Traitement de texte & bureautique

\* Montage vidéo

\* Découverte internet, navigation & messagerie

p-26

p-27

p-28

p-29

## SPORTS sports

Aïkido

Athlétisme/Course

(Jeunesse et Sport Lézignan)

Baby Gym

Course d'orientation

Futsal

Gym artistique

Gym douce

Gym Tendance

\* Aerobic-fitness

\* Body-combat

\* Zumba

Judo

Natation

Rando montagne

Rando pédestre

(Lézig'zagueurs)

Ski-club

Tir sportif

Tennis de table

LA MJC EN ACTION

LES SERVICES DE LA MJC

p-30

p-31

p-32

p-33

p-34

p-35

p-36

p-39



# S'INSCRIRE À LA MJC

## Comment fait-on ?

\* Vous avez la possibilité d'essayer **gratuitement** une ou deux fois l'activité.

Attention, pour essayer une ou plusieurs activités gratuitement, il vous faut disposer d'un « **BON D'ESSAI** » à retirer au secrétariat de la MJC. Au-delà du premier ou deuxième cours d'essai la cotisation est **exigible**.

\* Après avoir essayé l'activité, vous êtes convaincu(e). Par conséquent vous devez confirmer votre inscription en réglant l'adhésion à la MJC et la cotisation de l'activité. Vous retirez un **dossier de demande d'adhésion** au secrétariat de la MJC ou auprès de l'animateur. Vous retournez le dossier rempli accompagné des justificatifs demandés.

Si vous pratiquez une activité sportive pensez à vous procurer un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'activité sportive choisie.

\* Une fois adhérent, vous recevez votre **carte de membre MJC** (qui vous permet de bénéficier d'une **assurance** en cas d'accident pendant la pratique des activités MJC) ainsi qu'un livret intitulé « **Bienvenue à la MJC** » dans lequel sont expliqués en détail l'organisation et le fonctionnement de notre association, ainsi que les « **avantages adhérents** ».

## Des avantages pour l'adhérent ?

Avec la carte d'adhésion, vous disposez d'un nombre important de **tarifs préférentiels** chez les commerçants locaux ainsi que pour vos loisirs.





# PAYER L'INSCRIPTION

## Comment payer ?

*Vous souhaitez payer en un seul règlement ?*

Possibilité par chèque, carte bancaire ou en espèces, directement au secrétariat de la MJC.

*Vous souhaitez régler en plusieurs fois ?*

Cela est possible uniquement par prélèvement automatique.

*\* Quels sont les avantages ?*

Vous ne faites plus une multitude de chèques à la rentrée : vous ne remplissez qu'une seule autorisation de prélèvement. Un changement du montant des prélèvements ou du nombre d'échéances ne peut se faire sans votre accord.

*\* Comment cela marche-t-il ?*

Au moment de l'inscription vous remplissez une autorisation de prélèvement qui fixe le nombre de prélèvements et leur montant. Vous fournissez un RIB et le service comptabilité procédera au prélèvement (le 15 de chaque mois). Pour les adhérents ayant choisi ce mode de paiement la saison précédente, il est inutile de remplir à nouveau une autorisation de prélèvement et d'apporter un RIB, sauf si vous avez changé de banque en cours d'année.



## Facilités de paiement : les aides

*\* Aides au paiement*

Vous pouvez régler vos cotisations en **Chèques Vacances** et **Coupons Sport**. La MJC accepte également les participations financières des **comités d'entreprise** et de la **MSA**.

Pour les personnes rencontrant des difficultés, des **prises en charges** peuvent être signées avec les services sociaux du **Conseil Général de l'Aude**. Pour les séjours ou pour certaines sorties la MJC acceptera les **BONS CAF**.



*\* Chèque passerelle*

Le Conseil Général de l'Aude propose un **chèque passerelle** pour l'enseignement artistique et sportif.

Ce chèque d'un montant de 50 € permet aux adhérents de la MJC collégiens **boursiers** ou **apprentis boursiers** de voir diminuer le montant des cotisations.



# RÉDUCTIONS

Nouveauté 2013/2014



**Attention !** Il ne sera pas possible de cumuler les réductions. À l'adhérent de choisir le système le plus avantageux par rapport à sa situation. Pour bénéficier des réductions, il faut se présenter au secrétariat après avoir effectué les essais. Une fois l'inscription enregistrée, ou en cas de rajout d'activité en cours d'année, les réductions ne seront plus applicables.

## \* Réduction Multi-clubs (individuelle)

La réduction multi-clubs sera appliquée à l'adhérent sur le total dû à partir de sa deuxième inscription et aux inscriptions suivantes :

- 2<sup>ème</sup> club > - 10 €
- 3<sup>ème</sup> club > - 20 €
- 4<sup>ème</sup> club > - 30 €
- 5<sup>ème</sup> club > - 40 €

*Conditions : s'inscrire à deux clubs différents ou plus. Pas de justificatif à présenter. Réduction accordée automatiquement par le secrétariat après vérification de la véracité des inscriptions pour la saison en cours. Elle ne s'applique pas à l'adhérent inscrit dans plusieurs activités dans le même club où une dégressivité tarifaire est déjà appliquée.*



## \* Réduction Familiale

La réduction Familiale s'appliquera à partir de deux adhérents d'une lignée ou fratrie directe vivant sous le même foyer fiscal.

- 2<sup>ème</sup> adhérent > - 10 €
- 3<sup>ème</sup> adhérent > - 20 €
- 4<sup>ème</sup> adhérent > - 30 €

*Conditions : réduction accordée par le secrétariat après délivrance d'une copie du livret de famille ou d'un document récent justifiant le foyer fiscal.*

## \* Réduction Sociale

La réduction Sociale s'appliquera aux demandeurs d'emploi et étudiants. Elle sera attribuée à l'adhérent « individu » sur le total dû dès la première inscription :

- 1<sup>er</sup> club > - 10 €
- 2<sup>ème</sup> club > - 20 €
- 3<sup>ème</sup> club > - 30 €

*Conditions : réduction accordée par le secrétariat après délivrance d'une attestation de Pôle Emploi justifiant la situation de demandeur d'emploi de l'adhérent et datée du mois en cours. Les étudiants doivent présenter leur carte d'étudiant valable sur la saison en cours.*





# ART / expression



## Atelier d'écriture

avec Mélusine (association partenaire)

Véronique BARRAU

C'est un moment suspendu dans le temps, où la bienveillance du regard des autres nous autorise l'audace d'aller explorer nos territoires en friche... pour le plaisir d'écrire.

Atelier d'écriture : jeux d'écriture, fictions, poèmes... Toutes les occasions sont bonnes pour s'amuser avec les mots et son imaginaire.

**N** Construire un roman : initiation aux techniques narratives permettant d'élaborer un roman.

Activité à la MJC.

**Ados à partir de 16 ans & adultes**

* Atelier d'écriture	<b>certains mercredis</b> (cf calendrier)	14h30 - 15h30
* Construire un roman	<b>certains mercredis</b> (cf calendrier)	15h45 - 17h45

### CALENDRIER

25 Septembre 2013 / 9 et 23 Octobre 2013 / 13 et 27 Novembre 2013

4 et 18 Décembre 2013 / 8 et 22 Janvier 2014 / 5 et 19 Février 2014

5 et 19 Mars 2014 / 2 et 16 Avril 2014 / 14 et 21 Mai 2014 / 4 et 18 Juin 2014

### Tarifs

CARTE MJC + 60 € l'année pour l'atelier d'écriture

CARTE MJC + 110 € l'année pour l'atelier construire un roman

## Broderie

Suzanne MARTIN

Cette activité vous permettra de vous initier à plusieurs sortes de broderie : le point de croix compté, le hardanger, la broderie richelieu et la broderie traditionnelle. Le club est ouvert tant aux débutantes qu'aux brodeuses confirmées.

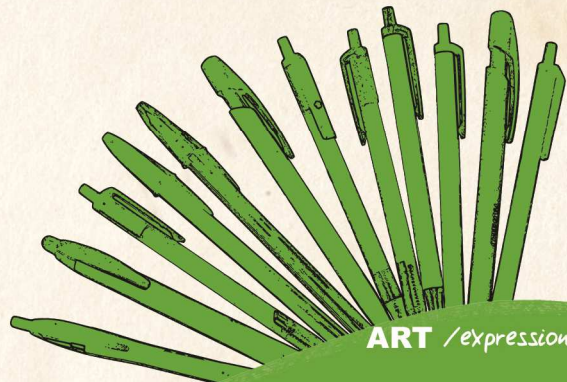
Activité à la MJC.

\* Ados à partir de 16 ans & adultes

**jeudi** 14h30 - 17h

### Tarifs

CARTE MJC + 30 € l'année



**ART** / expression



## Patchwork

Bernadette PINTEAUX

Atelier de création à la portée de toute personne aimant tenir une aiguille. Un patchwork est un ouvrage constitué d'un assemblage de morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes.

Activité à la MJC.

\* Adultes

lundi 14h - 17h30

### Tarifs

CARTE MJC + 45 € l'année

## Photographie argentique

Madeleine DUCHAN

Venez acquérir les techniques labo et la prise de vue noir et blanc. Réalisation d'une exposition, sorties thématiques organisées. Les cours d'initiation sont assurés en général 2h par semaine. Les horaires et les jours seront affichés sur la porte du labo en fonction des demandes et consultables sur le site internet de la MJC.

Activité à la MJC.

\* Ados à partir de 16 ans & adultes

jeudi 17h - 19h

### Tarifs

CARTE MJC + 40 € l'année

## Poterie / Modelage

Mélanie SEGUI

Inviter enfants et adultes dans un espace de création, dans le but de renouer avec son imaginaire, développer sa créativité. La rencontre avec la terre permet l'expression de soi, la rencontre avec l'autre et sera l'occasion d'apports techniques mutuels.

Les cours des enfants sont volontairement rythmés, ce qui permet un total investissement, sans la perte de concentration.

Les ateliers adultes sont conçus comme des espaces de rencontre et dans la plus grande liberté possible.

Activité à la MJC.

\* Adultes

lundi 14h - 17h

vendredi 9h - 12h

mercredi 10h - 11h

mercredi 11h - 12h

\* Baby Modelage (3-5 ans)

mercredi 14h - 15h

mercredi 15h - 16h

\* Enfants & ados (6-17ans)

mercredi 16h15 - 17h15

### Tarifs

CARTE MJC + 130 € l'année pour les 3-5 ans

CARTE MJC + 215 € l'année pour les 6-17 ans

Tarifs comprenant les cours, la terre, les cuissons et les émaux.

CARTE MJC + 225 € l'année pour les adultes

Tarif comprenant les cours et les cuissons. Terre et émaux en supplément, à apporter ou possibilité de commander à la MJC.

# PÔLE DESSIN

## Atelier Art Action A.A.A.

Véra WORMS

Couleur, mouvement et matière... laissez exprimer votre inconscient et réalisez votre composition picturale en privilégiant la gestuelle intuitive. Ce ne sont pas des cours, mais une invitation à la création spontanée. On choisit au hasard les couleurs et outils, puis la libération du geste, lent ou rapide, prime sur la réflexion constructive.

Éclabousser, tamponner, brosser, projeter, verser, étaler, racler... les formes et couleurs émergeront d'elles-mêmes du support.

Activité à la MJC.

\* Ados à partir de 15 ans & adultes      **mercredi**      19h - 21h

### Tarifs

CARTE MJC + 70 € le trimestre

CARTE MJC + 160 € l'année

## Dessin/Peinture

Hélène BERTHELOT

Partir à la recherche de sa propre création, se surprendre soi-même par la pratique de différentes techniques et avec le support des règles élémentaires de la création plastique, dans la détente, l'échange et la convivialité. Des sorties collectives seront proposées pour visiter des galeries, musées et ateliers d'artistes.

Activité à la MJC.

* Enfants 6-10 ans (1h)	<b>mercredi</b>	14h - 15h / 15h - 16h / 16h - 17h
* Enfants 6-10 ans (1h30)	<b>mercredi</b>	14h - 15h30 / 15h30 - 17h
* Enfants 11-17 ans	<b>mercredi</b>	17h - 18h30
* Adultes	<b>lundi</b>	13h45 - 15h45
	<b>lundi</b>	16h - 18h
	<b>lundi</b>	18h - 20h
	<b>lundi</b>	20h - 22h
	<b>mardi</b>	13h45 - 15h45
	<b>mardi</b>	16h - 18h

### Tarifs

6-17 ans : CARTE MJC + 100 € l'année pour 1h de cours/semaine  
CARTE MJC + 140 € l'année pour 1h30 de cours/semaine

Adultes : CARTE MJC + 130 € l'année pour 2h de cours/semaine  
CARTE MJC + 230 € l'année pour 4h de cours/semaine  
CARTE MJC + 330 € l'année pour 6h de cours/semaine  
CARTE MJC + 430 € l'année pour 8h de cours/semaine



# La Vraie Bonne Idée !!!

Si vous n'êtes pas disponible pour vous investir sur une saison, si vous n'avez besoin que d'aides ponctuelles ou pour toute autre raison, la MJC propose **des STAGES**. Pour découvrir les thématiques de ceux-ci et quand ils sont programmés, renseignez-vous sur le site internet de la MJC ou consultez le dépliant « Les rendez-vous de la MJC » édité en Septembre, en Janvier et en Mai.



## Kid's Painting

Véra WORMS

Ces ateliers pour les plus petits privilégient le geste dans l'art pictural pour peindre ce que l'on ressent et :

- >> encourager l'expression spontanée,
- >> favoriser le mouvement du corps,
- >> développer la confiance en soi,
- >> solliciter l'imaginaire,
- >> libérer les émotions.

Activité à la MJC.

\* Enfants (3-6 ans)

mercredi 10h - 11h  
mercredi 11h - 12h

### Tarifs

CARTE MJC + 110 € l'année



# PÔLE THÉÂTRE

## Atelier théâtre

Mylène VAREILLES

Débutants ou confirmés, les ateliers théâtre vous proposent une découverte ludique du travail du jeune comédien, de l'écriture, du jeu théâtral et de la dynamique de groupe. Initiez-vous à l'improvisation, goûtez à la création et faites vos premiers pas sur la scène face au public.

Activité à la MJC.

\* Enfants 8-11 ans

mercredi

14h - 15h30

mercredi

15h30 - 17h

\* Enfants 12-15 ans

vendredi

17h - 18h30

\* Ados à partir de 16 ans & adultes

jeudi

20h30 - 22h

## Tarifs

CARTE MJC + 120 € l'année pour les enfants de 8 à 15 ans

CARTE MJC + 140 € l'année pour les ados à partir de 16 ans & adultes

# Les Troupes de la MJC

En plus de l'Atelier théâtre, la MJC compte deux troupes :

\* **la Compagnie du Tilleul**

\* **la Compagnie de l'Art Scénique'**

Ces troupes montent des spectacles chaque année, interprétations originales de pièces déjà existantes souvent, créations parfois, et se produisent dans la région.



Elles recherchent de temps en temps de nouveaux comédiens, suivant les rôles définis dans les représentations de l'année. Les élèves fréquentant le club Atelier théâtre seront prioritaires sur ces rôles. Toutefois, si vous êtes intéressé, consultez leur page sur le site internet de la MJC et n'hésitez pas à vous manifester auprès de l'accueil de la MJC.

## Tarifs

CARTE MJC + 45 € l'année pour la Compagnie de l'Art Scénique'

CARTE MJC + 10 € l'année pour la Compagnie du Tilleul



# DANSE

danse



## Danse africaine

Isabelle BRESSON

Approche de la culture africaine à travers l'apprentissage de rythmes sur percussions traditionnelles, ce qui amène tout naturellement l'enfant à la danse et aux chants correspondants.

Activité à la MJC.

Enfants 4-10 ans

- |                  |              |               |
|------------------|--------------|---------------|
| * Débutants      | <b>mardi</b> | 17h30 - 18h30 |
| * Intermédiaires | <b>mardi</b> | 18h30 - 19h30 |

### Tarifs

CARTE MJC + 150 € l'année

## Danse classique

Stéphanie BOLCHAKOFF

Pour débiter ou consolider l'apprentissage de la technique classique, ou en complément d'une autre discipline pour acquérir les bases nécessaires (placement, maintien, technique).

Activité à la MJC.

Ados à partir de 13 ans & adultes

- |                     |               |               |
|---------------------|---------------|---------------|
| * Classique 1       | <b>samedi</b> | 10h - 11h30   |
| * Classique Pointes | <b>samedi</b> | 11h30 - 12h30 |

### Tarifs

CARTE MJC + 190 € l'année pour le classique 1

CARTE MJC + 150 € l'année pour les pointes seules

ou PASS DANSES (voir ci-contre)

## Danse country

Jackie SCHMIT

Cette discipline doit son succès à son caractère populaire et convivial. C'est principalement une danse en ligne, qui ne demande pas de partenaire et qui peut se pratiquer à tout âge. Elle nous entraîne sur des rythmes variés qui vont du rock au romantique (valse, chacha, rumba, polka, swing, two step...).

Activité à la MJC.

Enfants (8-12 ans accompagnés d'un adulte), ados & adultes

- |                  |              |           |
|------------------|--------------|-----------|
| * Intermédiaires | <b>mardi</b> | 19h - 20h |
| * Débutants      | <b>mardi</b> | 20h - 21h |
| * Novices        | <b>mardi</b> | 21h - 22h |

### Tarifs

CARTE MJC + 60 € l'année pour les 8-12 ans

CARTE MJC + 70 € l'année pour les ados & adultes à partir de 12 ans

## TARIFS : le PASS DANSES <sup>N</sup>

Non cumulable avec les réductions de la page 8.

### \* PASS 2 DANSES

(au choix entre moderne, classique/pointes et hip hop)

CARTE MJC + 260 € pour l'année

### \* PASS 3 DANSES

(moderne, classique/pointes et hip hop)

CARTE MJC + 310 € pour l'année



## Danse Hip hop

Guillaume PENOT

Apprentissage de techniques "debout" comme le locking et le poppin' et de techniques au sol comme le breakdance, en alternance avec des ateliers chorégraphiques de freestyle (combinaison des pas de base et trouver son propre style).

Activité à la MJC.

* Enfants 7-10 ans	<b>mercredi</b>	16h - 16h55
* Enfants 11-13 ans	<b>mercredi</b>	16h55 - 18h20
Ados à partir de 14 ans & adultes		
* Débutants	<b>mercredi</b>	18h20 - 19h50
* Moyens et bons	<b>mercredi</b>	19h50 - 20h40

### Tarifs

CARTE MJC + 175 € l'année pour les enfants de 7 à 13 ans

CARTE MJC + 190 € l'année pour les ados à partir de 14 ans & adultes  
ou PASS DANSES (voir p.16)



## Danse moderne

Stéphanie BOLCHAKOFF

Eveil : exercices ludiques autour de la danse pour développer la disponibilité de l'enfant, le plaisir du mouvement, l'écoute de la musique, tout en favorisant la socialisation de l'enfant et la découverte progressive du corps et de ses possibilités.

Initiation : grâce aux acquis du cours d'éveil, en ajoutant plus de précisions et de difficultés, l'enfant prend conscience des fondements des techniques de la danse et les expérimente.

Modern Jazz : danse vivante basée sur l'énergie, le dynamisme, le rythme et le "swing". Techniques spécifiques, enchaînements et chorégraphies sur des musiques jazz, saoul, acid jazz, r'n'b...

Activité à la MJC.

* Éveil (4-5 ans)	<b>mercredi</b>	10h - 10h45
* Initiation (6-7 ans)	<b>mercredi</b>	11h - 11h45
Modern Jazz		
* Enfants 8-9 ans	<b>mercredi</b>	13h30 - 14h45
* Enfants 10-12 ans	<b>mercredi</b>	14h45 - 16h
* Ados débutants (13-17 ans)	<b>vendredi</b>	17h30 - 19h
* Ados (13-17 ans)	<b>vendredi</b>	19h - 20h30
* Adultes tous niveaux	<b>vendredi</b>	20h30 - 22h

### Tarifs

CARTE MJC + 170 € l'année pour les enfants de 4 à 7 ans

CARTE MJC + 190 € l'année pour les 8 ans et +, ados & adultes  
ou PASS DANSES (voir p.16)

## Danse orientale

Latifa BENOIT

Traditionnellement pratiquée par les femmes, qui expriment par cet art leur féminité, leur vitalité, mais aussi leurs sentiments, joies et peines, cette danse se caractérise par la dissociation des parties du corps, et peut utiliser différents accessoires (voile...).

Activité à la MJC.

\* Ados à partir de 14 ans & adultes **mardi** 20h - 21h30

### Tarifs

CARTE MJC + 175 € l'année

## Danse de salon

Fernand BOURREL

avec Contredanse (école de danse partenaire)

Tango, valse, rock, cha-cha-cha... venez apprendre pour avoir le plaisir de danser dans vos sorties diverses, soirées, bals...

Activité à la MJC.

Ados à partir de 14 ans & adultes

\* Débutants **lundi** 20h - 21h  
\* Avancés **lundi** 21h - 22h30

### Tarifs

CARTE MJC + 35 € le mois pour une personne + 10 € le premier mois

CARTE MJC + 55 € le mois pour un couple + 10 € le premier mois



DANSE



# LOISIRS / détente



## Aéromodélisme

Alain MAGISTRAT

Forme de modélisme qui s'efforce de reproduire les modèles de l'aviation à des échelles différentes. De quelques dizaines de grammes à 150 kilos, d'un décimètre à huit ou neuf mètres d'envergure, apprenez à régler et piloter vos modèles.

Activité sur l'aérodrome de Lézignan (avions et hélicoptères) et sur les sites de vol de pente entre Conilhac-Corbières et Montbrun (planeurs).

\* Ados à partir de 16 ans & adultes **tous les jours** après-midi (l'été, le matin)

Tous les jours selon les conditions météo pour le vol libre, et plus particulièrement le **mercredi**, **samedi** et **dimanche** après-midi (Ecolage).

### Tarifs

CARTE MJC + 25 € l'année

## Bridge

Jacky PINTEAUX

Emotion, suspense, montée d'adrénaline garantis, le bridge se vit, se partage sans modération, à tout âge. Alors, faites comme les 2,5 millions de français qui y jouent régulièrement, lancez-vous !

Activité à la MJC.

\* Ados à partir de 14 ans & adultes **mardi** 18h - 20h

### Tarifs

CARTE MJC + 20 € l'année

## Découverte du patrimoine Jean-Marie DAMAS

À la faveur de plusieurs visites au cours de la journée, commentées par des intervenants compétents, découvrez des sites culturels ou d'activités remarquables de notre région : villes, musées, villages, châteaux, abbayes, artisanat...

Sorties dans la région le plus souvent, départ en covoiturage de la MJC.

\* Ados à partir de 16 ans & adultes  
**le 1<sup>er</sup> ou 3<sup>ème</sup> samedi ou dimanche du mois** journée

### Tarifs

CARTE MJC + 25 € l'année

Le repas et le covoiturage sont à la charge des participants.

## Échecs

Patrice CAPITANIO - Pierre-Yves GOUIFFES

De retour à la MJC, ce jeu, qui jouit d'un prestige particulier dans de nombreuses cultures, oppose deux joueurs s'affrontant de part et d'autre d'un plateau appelé échiquier.

Activité à la MJC.

\* Enfants 7-17 ans **mercredi** 14h - 15h30

### Tarifs

CARTE MJC + 50 € l'année

La licence est incluse.



## Été indien

le club du temps libre

Jeanine CARENEUVE PELAT

C'est l'activité du temps libre, se retrouver toutes les semaines pour se détendre et pratiquer jeux de cartes et de société (tarot, belote, rami...).

Activité à la MJC.

\* Adultes & séniors

mardi 13h30 - 16h30

### Tarifs

CARTE MJC + 25 € l'année



## Oenologie

apprentissage de la dégustation

Aurore BACONNAIS

Dans une ambiance agréable et conviviale, les participants vont appréhender leurs sens, travailler leur mémoire et découvrir tout un panel d'astuces et de conseils. Venez découvrir tous les secrets du vin et devenez des amateurs éclairés !

Activité à la MJC.

\* Adultes

1 mardi par mois 19h30 - 21h30

(cf calendrier)

### CALENDRIER

17 Septembre > Cours d'essai

24 Septembre > AOP Corbières et ses 11 Terroirs

8 Octobre > Chardonnay en Languedoc

5 Novembre > Les Whisky, Irlande, Ecosse, USA, Japon... goûts surprenants !

3 Décembre > Atelier gastronomique, 4 accords mets & vins (supp. à prévoir)

7 Janvier > Syrah du Languedoc et Syrah du Rhône, un face à face révélateur

4 Février > Vin de glace, une dégustation de vins rares et uniques

18 Mars > Grand Cru de Bourgogne (supp. à prévoir)

8 Avril > Les domaines qui montent, une dégustation très enrichissante

13 Mai > Languedoc 2010, un profil du millésime et de son avenir

3 Juin > Question pour un Champion, caisse de 6 bouteilles à gagner

28 Juin > Un voyage oenotouristique avec balade-visite-dégustation

### Tarifs

CARTE MJC + 87 € pour l'année + 17 € pour la séance

Inscription et règlement des ateliers à la MJC le vendredi au plus tard pour le mardi suivant.

## Qi Gong N

Fabien VERRIER

Le Qi Gong désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit. C'est un art préventif et curatif.

Activité à la MJC.

\* Ados à partir de 16 ans & adultes jeudi 9h30 - 10h30

### Tarifs

CARTE MJC + 135 € l'année

## Scrabble

Odette LACHIZE

Qui ne connaît pas le scrabble, célèbre jeu de société et un jeu de lettres où l'objectif est de réaliser des points en plaçant des mots, sur la base de tirages aléatoires de lettres, sur une grille carrée dont certaines cases sont primées. À la MJC, le Scrabble se pratique en parties amicales.

Activité à la MJC.

\* Ados à partir de 16 ans & adultes mardi 16h45 - 18h45  
jeudi 14h30 - 17h

### Tarifs

CARTE MJC + 17 € l'année

## Tai Chi Chuan style Yang

Fabien VERRIER

Alliant respiration, relaxation et mouvement, le Tai Chi Chuan est un art de santé, de bien-être et de vie qui aide à retrouver calme, équilibre, santé par l'écoute de soi et des autres.

Activité à la MJC.

\* Ados à partir de 16 ans & adultes jeudi 19h - 20h30

### Tarifs

CARTE MJC + 205 € l'année

## Yoga

Myriam CABRA

Issu de la riche civilisation de l'Inde, ce mot signifie l'union de l'être physique, mental et spirituel. Les postures amplifient la force et l'endurance, améliorent le mental et la confiance en soi. Les exercices respiratoires induisent calme et tranquillité.

Activité à la MJC.

\* Ados à partir de 16 ans & adultes mardi 14h30 - 15h30  
jeudi 18h - 19h  
jeudi 19h - 20h  
vendredi 10h - 11h N

### Tarifs

CARTE MJC + 205 € l'année



# MUSIQUE

*Musique*



## Chant

Roger CATHALA

Découvrez votre voix à travers les standards de la chanson. Le répertoire étudié est essentiellement composé de variété française à une, deux ou trois voix. L'objectif de cet atelier est le plaisir de la pratique du chant.

Cours à la MJC.

Enfants à partir de 7 ans, ados & adultes

\*Cours particulier (1h)

lundi	14h - 20h
mardi	14h - 20h
lundi	20h - 21h30
mercredi	20h - 21h30
mercredi	14h - 15h30
mercredi	15h30 - 17h
mercredi	17h - 18h30
mercredi	18h30 - 20h

\*Adultes

\*1<sup>ère</sup> année

\*2<sup>ème</sup> année

\*Prépa élite

\*Élite

### Tarifs

CARTE MJC + 215 € l'année pour 1h30 de cours collectif/semaine

Cours particuliers (1h de cours/semaine) :

CARTE MJC + 110 € pour les élèves déjà inscrits aux cours collectifs

CARTE MJC + 305 € pour les autres

## Chorale

Les Airs de Rien

Jean-Marie DAMAS - Hubert LACHAMBRE

Chanter ensemble à plusieurs voix, dans un climat détendu et chaleureux, en alliant qualité musicale et plaisir ; prestations publiques et échanges au cours de l'année.

Atelier à la MJC.

\*Ados à partir de 16 ans & adultes certains 20h30 - 22h30  
(tous niveaux) mercredis  
(cf calendrier)

### CALENDRIER

2, 9 et 16 Octobre / 6, 13 et 20 Novembre / 4, 11 et 18 Décembre

8, 15 et 22 Janvier / 5, 12 et 19 Février / 19 et 26 Mars / 9 et 16 Avril / 14 et 21 Mai

4, 11, 18 et 25 Juin (dates susceptibles d'être modifiées en cours de saison)

### Tarifs

CARTE MJC + 30 € l'année



MUSIQUE



## Gitare

Arnaud BARAT

En accompagnement, classique, rock... quelle que soit votre envie, cet atelier vous est ouvert.

*Cours individuels de 30 min ou collectifs de 45 min, à la MJC.*

* Enfants à partir de 7 ans, ados & adultes	lundi	10h - 21h
	mardi	10h - 21h
	jeudi	15h30 - 18h30

### Tarifs

CARTE MJC + 200 € l'année pour les cours collectifs 3 personnes

CARTE MJC + 250 € l'année pour les cours collectifs 2 personnes

CARTE MJC + 300 € l'année pour les cours individuels

## L'atelier de musique

Antoni WOJSZCZYK

Animé par un professionnel qui facilitera les expérimentations musicales de reprises de blues, jazz, pop, rock, cet atelier s'adresse à tous les musiciens amateurs.

*Atelier à la MJC.*

* Ados à partir de 16 ans & adultes	vendredi	19h - 21h
-------------------------------------	----------	-----------

### Tarifs

CARTE MJC + 60 € l'année

CARTE MJC + 30 € l'année pour les adhérents inscrits dans un autre club de musique de la MJC (non cumulable avec d'autres réductions)

## Percussions africaines

Isabelle BRESSON

Après avoir maîtrisé les rythmes de base de la musique africaine (Djembé, n'goma, dumudumu, xylophone), les élèves apprennent les mélodies qui accompagneront également les chants et les danses. Jusqu'à 10 ans danse et percussions sont mélangés.

*Cours à la MJC.*

* Débutants 4-10 ans	mardi	17h30 - 18h30
* Intermédiaires 4-10 ans	mardi	18h30 - 19h30
* Ados à partir de 11 ans & adultes	mardi	20h - 21h30

### Tarifs

CARTE MJC + 160 € l'année pour les enfants de 4 à 10 ans

CARTE MJC + 175 € l'année pour les ados à partir de 11 ans & adultes

## Piano

Antoni WOJSZCZYK

La découverte du piano comme un instrument prodigieux au niveau de l'apprentissage comme au niveau des sensations.

*Cours individuels de 30 min (enfants) et de 45 min (adultes), à la MJC.*

* Enfants à partir de 5 ans, ados & adultes	mercredi	9h - 20h
	jeudi	9h - 15h30
	vendredi	9h - 12h

### Tarifs

CARTE MJC + 320 € l'année pour les enfants

CARTE MJC + 390 € l'année pour les adultes



# LANGUES / sciences / multimedia





## Anglais/Espagnol

Jean de ROUGEMENT (Ang.)  
Renée PAYOUX (Esp.)

Ces modules de 10 séances vous proposent une approche culturelle et ludique de l'espagnol ou de l'anglais. Apprendre ces langues, c'est aussi un atout pour voyager... n'hésitez plus !

*Cours à la MJC.*

Ados à partir de 15 ans & adultes

* Débutants	certaines jeudis (cf calendrier)	18h - 19h
* Moyens	certaines jeudis (cf calendrier)	19h - 20h
* Avancés	certaines jeudis (cf calendrier)	20h - 21h

### CALENDRIER

Module 1 > 3, 10, 17 Octobre / 7, 14, 21, 28 Novembre / 5, 12, 19 Décembre

Module 2 > 9, 16, 23, 30 Janvier / 6, 13, 20, 27 Février / 20, 27 Mars

Module 3 > 3, 10, 17, 24 Avril / 15, 22 Mai / 5, 12, 19, 26 Juin

### Tarifs

CARTE MJC + 60 € le module (+ 50 € le 2<sup>ème</sup> / + 40 € le 3<sup>ème</sup> module)

Paiement du module à l'inscription, pas de séance d'essai

## Russe N

Tatiana KOULIKOVA

La MJC vous propose cette année d'apprendre la langue russe pour répondre aux situations de la vie courante et découvrir des aspects variés de la culture et de la civilisation russes.

*Cours à la MJC.*

Ados à partir de 15 ans & adultes

\* Débutants lundi 18h30 - 20h

### Tarifs

CARTE MJC + 150 € l'année

## Petits Débrouillards

Caroline BORDES

activités manuelles et scientifiques

Découverte ludique des sciences et techniques, du bricolage, du recyclage, de la récupération, pour permettre aux enfants de se forger un regard curieux et informé sur le monde qui les entoure.

*Activité à la MJC.*

\* Enfants 6-11 ans mercredi 10h - 12h

### Tarifs

CARTE MJC + 40 € (par chèque à l'ordre du Trésor Public) l'année

INSCRIPTIONS à FAIRE à LA MAIRIE (activité financée dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse par la Ville et la CAF de l'Aude)

# PÔLE INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA

## CALENDRIERS DES FORMATIONS & INITIATIONS

### Découverte de l'informatique

Session 1	Session 2
19/09	23/01
26/09	30/01
03/10	03/02
10/10	10/02
17/10	17/02

### Initiation & pratique de Photoshop

05/10	08/02
09/11	06/04
07/12	07/05
11/01	07/06

### Montage vidéo

28/09	01/02
19/10	01/03
30/11	26/04
21/12	31/05

### Retouche d'image & initiation à la photo numérique

Session 1	Session 2
28/11	03/04
05/12	10/04
12/12	17/04
19/12	24/04
09/01	15/05
16/01	22/05

### Traitement de texte & bureautique

Session 1	Session 2
17/01	(tableur)
24/01	21/03
31/01	28/03
07/02	04/04
14/02	11/04
	18/04

### Découverte internet, navigation & messagerie

Session 1	Session 2
08/11	21/03
15/11	28/03
22/11	04/04
29/11	11/04
06/12	18/04

Outre les activités décrites ci-contre, des stages spécifiques vous seront proposés en cours d'année ; renseignez-vous en consultant « Les rendez-vous de la MJC », dépliant trimestriel. La MJC est déclarée organisme de formation auprès de la Préfecture de Région. Ainsi, certaines formations (sous conditions) pourront être remboursées dans le cadre de la formation professionnelle ou du droit individuel à la formation (DIF).

## Découverte de l'informatique

Michel LAURENT

Découvrir l'environnement de l'ordinateur (souris, clavier, périphériques), pratiquer les fenêtres et menus (créer et nommer un fichier, barres d'outils, naviguer...), maîtriser le poste de travail, le panneau de configuration, l'impression, les accessoires. Module de 5 séances, s'adresse aux débutants.

Atelier à la MJC.

\* Ados à partir de 16 ans & adultes certains jeudis 10h - 11h30  
(cf calendrier ci-contre)

### Tarifs

CARTE MJC + 50 € le module (10 € de réduction à partir du 2<sup>nd</sup> module)

## Retouche d'image & initiation à la photo numérique

Michel LAURENT

Découvrir les formats et captures d'images, les logiciels gratuits, pratiquer des retouches, montage photos, diaporama, maîtriser les calques et outils spécifiques. Module de 6 séances.

Pré-requis : connaissances de base de l'ordinateur (session 1), connaissances de base d'un logiciel de retouche (session 2).

Atelier à la MJC.

\* Ados à partir de 16 ans & adultes certains jeudis 18h - 19h30  
(cf calendrier ci-contre)

### Tarifs

CARTE MJC + 70 € le module

LANGUES

/ sciences / multimédia



## Initiation & pratique de Photoshop <sup>N</sup> Michel LAURENT

Découvrir le logiciel, les paramètres, les différentes applications, pratiquer des retouches, du montage photos, maîtriser les calques et outils spécifiques, échanger des trucs et astuces.

Pré-requis : connaissances de base de l'ordinateur et d'un logiciel de retouche d'images, être équipé de Photoshop.

Atelier à la MJC.

✳ Ados à partir de 16 ans & adultes certains samedis 10h - 12h  
(cf calendrier p.28)

### Tarifs

CARTE MJC + 70 € l'année

## Traitement de texte & bureautique Michel LAURENT

Découvrir comment saisir un texte, sélectionner, les formats, pratiquer l'insertion, la mise en forme, l'automatisation, maîtriser les formules dans un tableur, l'impression. Module de 5 séances.

Pré-requis : connaissances de base de l'ordinateur (session 1), connaissances du traitement de texte (session 2 tableur).

Atelier à la MJC.

✳ Ados à partir de 16 ans & adultes certains vendredis 18h - 19h30  
(cf calendrier p.28)

### Tarifs

CARTE MJC + 50 € le module (10 € de réduction à partir du 2<sup>nd</sup> module)

## Montage vidéo

Michel LAURENT

Découvrir les formats, captures et transferts d'images, valeurs de plan, pratiquer la préparation, plans de coupe, monter, maîtriser la finalisation d'un fichier, le droit à l'image, échanger des astuces.

Pré-requis : connaissances de base de l'ordinateur et de la prise d'images, s'adresse aux débutants.

Atelier à la MJC.

✳ Ados à partir de 16 ans & adultes certains samedis 10h - 12h  
(cf calendrier p.28)

### Tarifs

CARTE MJC + 70 € l'année

## Découverte internet, navigation & messagerie

Michel LAURENT

Découvrir la configuration de base, les navigateurs, les moteurs de recherche, pratiquer le *chat*, l'e-mail, envoyer des pièces jointes, maîtriser la sécurité (antivirus, pare-feu, antispyware...), le téléchargement. Module de 5 séances, s'adresse aux débutants.

Pré-requis : connaissances de base de l'ordinateur.

Atelier à la MJC.

✳ Ados à partir de 16 ans & adultes certains vendredis 10h - 11h30  
(cf calendrier p.28)

### Tarifs

CARTE MJC + 50 € le module (10 € de réduction à partir du 2<sup>nd</sup> module)

# SPORTS

sports





## Aïkido <sup>FF</sup>

Dominique PEINTURIER

Technique de défense idéale, l'Aïkido, art martial japonais, impose de transformer l'agressivité de son adversaire en lui démontrant l'inutilité de son attaque.

Cours au DOJO (rue Hoche).

\* Enfants (6-14 ans)

mardi 18h - 19h

\* Ados à partir de 15 ans & adultes

mardi 19h - 20h30

### Tarifs

CARTE MJC + 175 € l'année pour les enfants

CARTE MJC + 185 € l'année pour les ados à partir de 15 ans & adultes

La licence est incluse dans les tarifs.

## Athlétisme / Course <sup>FF</sup>

Jeunesse et Sport Lézignan

Jacky PINTEAUX

Sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche.

Cours au Stade de la Roumenguière.

\* Jeunes (7-17 ans)

mercredi 14h - 15h30

\* Pour tous

mardi et jeudi 18h15 - 19h15

### Tarifs

CARTE MJC + 85 € l'année

## Baby Gym

Laetitia ROUX

Activités d'éveil dont l'objectif est de contribuer au développement harmonieux de la motricité des jeunes enfants.

Cours au DOJO (rue Hoche).

\* Enfants (3-5 ans)

mercredi

10h - 10h45

mercredi

11h - 11h45

### Tarifs

CARTE MJC + 120 € l'année

## Course d'Orientation <sup>FF</sup>

Guilhem SANT

avec la LOCO (Lézignanais Orientation Club Occitan)

L'orienteur doit élaborer un itinéraire en s'aidant de sa carte pour rejoindre le plus vite la prochaine balise. Activité sportive pour la tête et les jambes.

Courses sur le site de la Pinède de Lézignan et dans le Lézignanais.

\* École (7-16 ans)

mercredi

14h30 - 15h30

\* Entraînements et initiations (ados & adultes)

mardi

à partir de 18h

### Tarifs

7-14 ans : CARTE MJC + 45 € l'année

15-18 ans : CARTE MJC + 51 € l'année

19 ans et + : CARTE MJC + 80 € l'année

Famille : CARTE MJC + 193 € l'année

Le Futsal (ou Football en salle) se pratique sur un terrain de handball. Deux équipes de cinq joueurs s'affrontent durant deux périodes de 20 minutes. Le futsal est intégré à la FIFA depuis 1989 mais ce jeu existait déjà en 1930 en Uruguay.

Activité au Gymnase Léo Lagrange.

Ados à partir de 16 ans & adultes

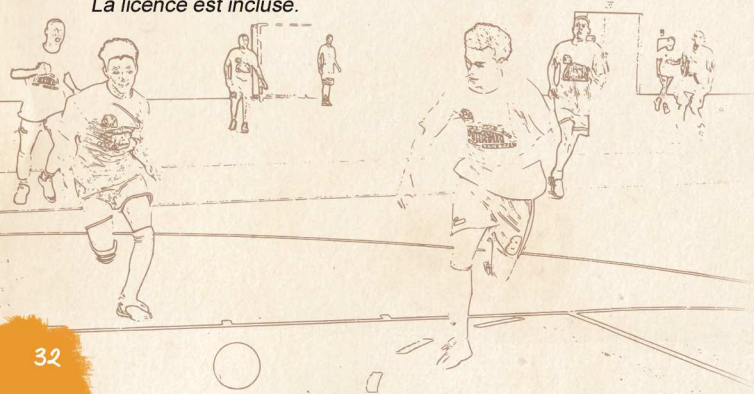
\* Entraînements et matchs

mardi 20h - 22h

### Tarifs

CARTE MJC + 90 € l'année

La licence est incluse.



## Gym artistique

Consiste à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès pour améliorer sa concentration, sa souplesse et avoir un meilleur tonus musculaire.

Activité à la Halle aux Sports Louis Tournier (av. Fernand Buisson).

\* Enfants 6-8 ans **mercredi** 16h15 - 17h15

\* Enfants 9-11 ans **mercredi** 17h15 - 18h15

\* Enfants 12-16 ans **mercredi** 18h15 - 19h15

### Tarifs

CARTE MJC + 150 € l'année

## Gym douce

La gym douce permet une détente profonde. Elle est composée d'exercices lents, d'étirements, d'exercices de visualisation, de respiration ou encore d'automassages.

Cours n°1 à la MJC, cours n°2 à la Halle aux Sports Louis Tournier (av. Fernand Buisson).

Adultes et séniors

\* Cours n°1 **lundi** 9h15 - 10h45

\* Cours n°2 **mercredi** 19h15 - 20h15

### Tarifs

CARTE MJC + 130 € l'année (ou PASS GYM, cf p.33 tarifs activité *Gym Tendance*)



## Gym Tendance **FF**

Aérobic-fitness/Body-combat/Zumba

Viviane MARTINOLLE  
Sandrine NAVARRO  
Laetitia ROUX

**Aérobic-fitness** : c'est un ensemble d'activités physiques visant à améliorer sa condition physique dans un souci de bien-être.

- |            |                     |            |                        |
|------------|---------------------|------------|------------------------|
| * Viviane  | lundi 14h15 - 15h15 | * Laetitia | lundi 18h - 19h        |
|            | jeudi 14h15 - 15h15 |            | mardi 12h15 - 13h15    |
| * Sandrine | mardi 18h - 19h     |            | mercredi 18h - 19h     |
|            | jeudi 18h - 19h     |            | vendredi 12h15 - 13h15 |

**Body-Combat** : cocktail divertissant de boxe, karaté, taekwondo et taï chi arrangé à la sauce fitness.

- \* Laetitia **lundi** 19h - 20h

**Zumba** : programme de conditionnement physique s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines.

- |            |                     |                            |                             |
|------------|---------------------|----------------------------|-----------------------------|
| * Laetitia | lundi 12h15 - 13h15 | * Laetitia - cours enfants |                             |
|            | mer. 19h - 20h      | 6-8 ans                    | mer. 14h30 - 15h30          |
|            | jeudi 12h15 - 13h15 | 9-11 ans                   | mer. 15h30 - 16h30          |
| * Sandrine | mardi 19h - 20h     | 12-15 ans                  | mer. 16h30 - 17h30 <b>N</b> |
|            | jeudi 19h - 20h     |                            |                             |

Pour tous (à partir de 15 ans), **OUVERT AUX HOMMES**. Cours à la MJC, sauf ZUMBA enfants (mercredi après-midi), au Gymnase Coubertin.

**Tarifs** **PASS GYM** (cours illimités y compris **Gym douce**) :  
CARTE MJC + 160 € l'année  
Supplément **vacances** (Toussaint/Hiver/Pâques) : + 20 € **N**

## Judo **FF**

Charlotte VOLTES

Le judo est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, et de clefs.

Cours au **DOJO** (rue Hoche).

- |                                       |                        |
|---------------------------------------|------------------------|
| * Pré-poussins et poussins (7-10 ans) | mercredi 14h - 15h15   |
| * Benjamins et minimes (11-13 ans)    | mercredi 15h15 - 16h30 |
| * Éveil 1 (4-5 ans)                   | mercredi 16h30 - 17h15 |
| * Éveil 2 (5-6 ans)                   | mercredi 17h15 - 18h   |

### Tarifs

CARTE MJC + 130 € l'année pour la catégorie éveil

CARTE MJC + 170 € l'année pour les pré-poussins, poussins, benjamins et minimes

La licence est incluse dans les tarifs.



## Natation FF

Emmanuelle GRACIA  
Gisèle MOLINIER

Pratiquée dans l'eau, en apesanteur, cette activité sportive affiche des bénéfices multiples ; la natation c'est bon pour tout et pour tous !

*D'Octobre à Mai > Cours à la piscine couverte de Capendu (départ et retour en bus / rendez-vous au parking de la piscine municipale).*

Enfants à partir de 6 ans & ados

\* École et perfectionnement **mardi ou vendredi** 18h15 - 20h15

*De Juin à Août > Cours à la piscine découverte de Lézignan.*

Enfants à partir de 6 ans & ados

\* École de natation **lundi, mardi, jeudi et vendredi** 17h30 - 18h15  
(en Juin)

\* École de natation **du lundi au vendredi** 9h45 - 10h30  
(en Juillet et Août)

\* Entraînements clubs **lundi, mardi, jeudi et vendredi** 18h30 - 19h30  
(en Juin)

\* Entraînements clubs **du lundi au vendredi** 8h45 - 9h45  
(en Juillet et Août)

### Tarifs

CARTE MJC + 185 € l'année

*Les transports, les cours, la licence, les frais de compétition sont inclus dans le prix.*

École de natation JUIN > CARTE MJC + 40 € la semaine

École de natation JUILLET/AOÛT > CARTE MJC + 50 € la semaine

## Rando Montagne FF I

Francine PEREZ

Marcher sur les montagnes, dépaysement et convivialité assurés !  
*Dans les Pyrénées-Orientales ou dans l'Ariège le plus souvent.*

Adultes & enfants accompagnés de 12 à 17 ans

\* Toute l'année

**Week-end**

**1 ou 2 jours**

\* Août

**Camp d'été**

### Tarifs

CARTE MJC + 45 € l'année

## Rando Pédestre/Marche Nordique FF I

Lézig'zagueurs

Nicole CLARETO

Activité sportive conviviale, découverte environnementale.

*Départ en covoiturage de la MJC. Weekends et séjours en cours d'année.*

Adultes & enfants accompagnés de 12 à 17 ans

\* Rando demi-journée (8/10km) **mardi** 13h30

\* Rando demi-journée (6/8km) **mardi** 14h

\* Rando à la journée **3 dimanches/mois** entre 8 et 9h  
**et le 1<sup>er</sup> mardi du mois**

\* Marche Nordique (2h/8km) **jeudi** 8h45

\* Rando SANTÉ (6km sur du plat) **vendredi** 14h

### Tarifs

CARTE MJC + 41 € l'année (+ 6 € en option  
abonnement Rando Magazine)

*La licence est incluse dans le tarif.*



Plusieurs services sont proposés aux adhérents.

Location de matériel à la MJC, sorties à la station de Formiguères.

Pour tous à partir de 13 ans (le club n'assure pas d'encadrement)

\* Sorties à la neige

les dimanches 19 Janvier, 2 et 16 Février, et 2 Mars 2014

\* Location de matériel **lundi, mercredi et vendredi** 17h30 - 19h  
(à partir du 16 Décembre 2013) **samedi** 10h - 12h

### Tarifs

Sorties à la neige : CARTE MJC + 128 € le **PASS GLISSE 2013-2014** **N**

Comprend forfait, assurance et matériel pour les 4 sorties, à souscrire entre le 15/09/2013 et le 12/01/2014. À compter du 12/01/2014, sorties facturées à l'unité à 47 €/personne (- 5 € pour les adhérents MJC).

Location de matériel : Voir tarifs détaillés p.39

### Tir Sportif **FF**

avec la Patriote (association partenaire)

Dominique LEVIEUX

Discipline qui met l'accent sur le calme et la concentration.

Activité à la MJC.

\* Enfants & ados de 8 à 16 ans **mercredi** 13h45 - 14h45  
**mercredi** 15h - 16h

**Tarifs** CARTE MJC + 59 € l'année  
(licence comprise, plombs en supplément)

### Tennis de table **FF**

Isabelle POURGINE

Pour le plaisir de jouer, une pratique compétitive ou de loisirs...

les adhérents évoluent, soit avec une licence traditionnelle ouverte à un calendrier de compétition, soit avec une licence promotionnelle ne donnant aucune contrainte particulière.

Cours à la Halle aux Sports sauf le jeudi au Gymnase Coubertin.

\* Loisirs adultes **lundi** 19h - 20h30

\* Minimes, cadets, juniors **mardi** 18h - 20h

**vendredi** 18h30 - 20h

**mardi** 20h - 22h

**mercredi** 17h30 - 18h30 **N**

**mercredi** 18h30 - 19h

**mercredi** 19h - 20h

**jeudi** 20h - 22h

\* Adultes et Loisirs

\* Jeunes débutants (10 ans et +)

\* Baby Ping (4-7 ans)

\* Enfants (7-10 ans)

\* Adultes

### Tarifs

Licence promotionnelle (loisirs sans compétition) :

CARTE MJC + 65 € pour les poussins et benjamins

(nés en 2003 et après)

CARTE MJC + 75 € pour les minimes, cadets, juniors et adultes

(nés en 2002 et avant)

Licence traditionnelle (obligatoire en compétition) :

CARTE MJC + 85 € pour les poussins et benjamins

(nés en 2003 et après)

CARTE MJC + 95 € pour les minimes, cadets, juniors et adultes

(nés en 2002 et avant)

# LA MJC EN ACTION

## Les rendez-vous de la MJC

En Septembre, Janvier et Mai, nous éditons « **Les rendez-vous de la MJC** », dépliant dans lequel vous retrouverez tous les événements, les sorties et les stages proposés pour les 4 mois à venir.

*A retirer sur les présentoirs ou à télécharger sur notre site internet.*

### \* Evènements

Expos, conférences, spectacles, concerts... tout au long de l'année, la MJC et ses clubs artistiques et culturels proposent des manifestations ouvertes à tous (adhérents ou non).

### \* Stages

La MJC propose durant l'année (principalement le weekend) des stages ponctuels et de courtes durées permettant la découverte d'une pratique, d'un art ou d'une activité (fabrication de meubles en carton, modelage et dessin, salsa, danse orientale, fabrication de bijoux, mosaïque...).

Que vous soyez adhérent ou non, vous pouvez vous y inscrire (attention les places sont limitées), se renseigner au secrétariat.

### \* Sorties

Randonnées pédestres, en montagne, balades pour découvrir notre patrimoine, ou sorties ski pendant la saison, pas moins de 300 sorties par an sont proposées par nos clubs de randonnées, marche et ski.

Découvrez dans « Les rendez-vous de la MJC » le programme détaillé des sorties du trimestre.



## Les séjours de la MJC

En automne, nous éditons une plaquette « **Séjours** » présentant tous les séjours que propose la MJC sur la saison. Ceux-ci peuvent s'adresser aux adolescents de 12 à 17 ans, comme aux familles ou encore à tout public. Toujours basés sur un thème (sportif, culturel ou autre...), ces séjours se déroulent sur un WE ou une semaine et sont proposés à prix réduits grâce aux aides des différents organismes partenaires.

*A retirer sur les présentoirs ou à télécharger sur le site internet.*



## Le journal de la MJC « Moi Je Capte »

En Septembre, Janvier et Mai, nous éditons et diffusons un journal « **Moi Je Capte** ». Des rubriques variées vous informent au mieux sur la vie de votre association :

### \* Zoom sur...

Article « dossier » sur une action de la MJC.

### \* Flash

Article court sur un évènement particulier.

### \* Les chiffres

### \* Le portrait

Portrait d'une personne impliquée dans l'association.

### \* Brèves

### \* L'instantané

La photo du trimestre.

### \* Un Club à la une

Présentation d'un des clubs d'activité de la maison.

Les adhérents reçoivent directement le journal par les animateurs. Vous pouvez également le retirer sur les présentoirs ou le télécharger sur notre site internet.



## « Fitiavana Madagascar » : humanitaire

La MJC soutient l'opération « **Fitiavana Madagascar** » qui a pour but d'envoyer des enfants malgaches à l'école, de les nourrir et d'améliorer leurs conditions de vie, tant grande est leur misère.

S'adresser à Mylène FERRUCCI, lors des permanences organisées à la MJC de 10h à 12h.

### Calendrier des permanences

Samedi 21 Septembre 2013	Samedi 15 Février 2014
Samedi 12 Octobre 2013	Samedi 22 Mars 2014
Samedi 16 Novembre 2013	Samedi 12 Avril 2014
Samedi 14 Décembre 2013	Samedi 17 Mai 2014
Samedi 11 Janvier 2014	Samedi 14 Juin 2014

### Formes de soutien

- \* Faire des achats de production locale ;
- \* Participer aux animations qui ont lieu en cours d'année à la MJC ou dans les villages environnants ;
- \* Devenir parrain d'un enfant malgache (le parrainage permet à un enfant de se nourrir et d'aller à l'école pour 8 € par mois).



+ d'infos sur  
[fitiavana.blog4ever.com](http://fitiavana.blog4ever.com)

## Les actions Enfance/Jeunesse

### \* Ados 14-17 ans

Outre les activités permanentes, la MJC propose des actions ciblées pour les adolescents de 14 à 17 ans.

L'**Espace Jeunes** est ouvert sur des temps d'accueil pour des informations sur les activités et projets proposés par l'animateur ; c'est aussi un espace de détente où vous trouverez des jeux de sociétés, un baby-foot, une table de tennis de table, une télévision...

Des animations spécifiques sont également proposées pendant les vacances scolaires, soit des sorties à la journée, des activités ponctuelles à la MJC, ou encore des séjours... Les jeunes qui souhaiteraient s'investir dans un projet particulier sont invités à en informer l'animateur jeunes qui les soutiendra dans la limite du réalisable.

Une plaquette spécifique Espace Jeunes est disponible.

*A retirer sur les présentoirs ou à télécharger sur le site internet.*



### \* Enfants 3-13 ans

En plus des activités des clubs prévues pour les enfants, la MJC s'est vue confier l'animation de l'ALSH « **La Lauseta** » par la Mairie.

Le Centre fonctionne tous les mercredis durant la période scolaire, mais également pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi (sauf jours fériés). Il accueille les enfants de 3 à 13 ans de notre territoire.

Une plaquette spécifique est disponible.

*A retirer sur les présentoirs ou à télécharger sur le site internet.*

*Renseignements et inscriptions auprès du Service Enfance Jeunesse de la Mairie (04 68 27 10 32).*

### \* Léz'vacances et Estivades

La MJC se joint à la Ville pendant les vacances scolaires pour proposer des animations aux enfants dans le cadre du Contrat Éducatif Local : multimédia, zumba, théâtre, arts plastiques et manuels...

Une plaquette spécifique **Léz'Vacances** est disponible avant chaque période de petites vacances scolaires, la plaquette **Lézignan-Corbières fête l'été** est disponible avant les vacances d'été.

*À retirer sur les présentoirs ou à télécharger sur le site internet.*

*Renseignements et inscriptions auprès du Service Enfance Jeunesse de la Mairie (04 68 27 10 32).*





# LES SERVICES DE LA MJC

## Accès libre internet

La MJC met à votre disposition trois postes à l'Espace Bar pour vous permettre de vous connecter et/ou d'imprimer vos documents.

S'adresser à l'accueil ou à l'Espace Multimédia si travaux particuliers.

## Horaires

En période scolaire, du LUNDI au VENDREDI 10h/12h et 14h/19h, et le SAMEDI 10h/12h et 14h/17h.

## Tarifs connexion

### \* Adhérents MJC et demandeurs d'emploi sur justificatif :

CARTE MJC + 0,5 € la consultation de 0 à 60min

(le temps non-consommé ne sera pas reportable)

CARTE MJC + 3 € forfait 6h / + 5 € forfait 12h

(le temps non-consommé est reportable sur la saison en cours)

### \* Non-adhérents MJC :

2,50 € la consultation de 0 à 60min

(le temps non-consommé ne sera pas reportable)

10 € forfait 6h / 18 € forfait 12h

(le temps non-consommé est reportable sur la saison en cours)

## Tarifs impression

\* A4 noir et blanc 0,10 €

\* A4 couleur 0,30 €

\* A3 noir et blanc 0,20 €

\* A3 couleur 0,60 €



## Location de matériel au Ski-club

Le Ski-club et la MJC proposent à la location un matériel à prix attractif : skis, chaussures, surfs, boots, bâtons, mini-skis... Un tarif préférentiel est octroyé pour les adhérents.

S'adresser au local du Ski-club (cf horaires p.35), au sous-sol de la MJC.

	Tarifs public	Tarifs adhérents MJC Lézignan
<b>CHAUSSURES/BOOTS</b>		
* par jour	4 €	3 €
* une semaine (7 jours)	20 €	15 €
<b>SKIS OU SURF</b>		
* par jour	6 €	4 €
* une semaine (7 jours)	30 €	20 €
<b>SNOWBLADE/MINISKIS</b>		
* par jour	7 €	5 €
* une semaine (7 jours)	35 €	25 €
<b>CASQUE</b>		
* par jour	2 €	1 €
* une semaine (7 jours)	10 €	5 €
<b>RAQUETTES</b>		
* par jour	4 €	2 €
* une semaine (7 jours)	20 €	10 €

Retrouvez tous les renseignements sur la MJC,  
les infos, les animations, l'histoire,  
le fonctionnement, etc... sur

[www.mjc-lezignan-corbieres.com](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com)



[www.educpop.org](http://www.educpop.org)

**MJC Lézignan-Corbieres**  
**Maison des Jeunes et de la Culture**  
**Centre International de Séjour**

25, rue Marat - B.P. 26

11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES

Tél. 04 68 27 03 34 - Fax 04 68 27 85 01

Courriel [mjc.lezignan.corbieres@wanadoo.fr](mailto:mjc.lezignan.corbieres@wanadoo.fr)



Fondée en 1946, affiliée à la Fédération Régionale des MJC du Languedoc-Roussillon et à la Confédération des MJC de France.  
Agréée par le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et de la Vie Associative



Ne pas jeter sur la voie publique © MJC Espace Méditerranéen Lézignan-Corbieres