

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE



LÉZIGNAN-CORBIÈRES

Activités

2014
2015

www.mjc-lezignan-corbieres.com



**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
DE LA MJC DE
LÉZIGNAN-CORBIÈRES**
Samedi 15 Février 2014

Dans l'ordre de gauche à droite :
Robert COLOMBIES
Vice-Président de la Fédération
Régionale des MJC
Alain QUINTANE
Président de la MJC
Michel MAÏQUE
Maire de Léznigan-Corbières
Jules ESCARÉ
Conseiller Général

Alain QUINTANE

*Président de la Maison des Jeunes
et de la Culture de Léznigan-Corbières*

Michel MAÏQUE

*Maire de Léznigan-Corbières
Président de la Communauté de Communes de la Région Léznignaise Corbières & Minervois*

Mot du Président

La chenille, la chrysalide et le papillon ...

Vous connaissez tous sans doute le cycle de la vie des papillons ... ils sont d'abord une chenille qui se tortille et peine à avancer, ensuite ils construisent leur chrysalide, où ils deviennent tout moches à l'intérieur de leur cocon, et puis, enfin, ils se transforment en un papillon très élégant qui s'envole à tire d'aile.

Et bien, sur le même modèle, votre MJC fait sa mue.

Les travaux extrêmement importants qui ont été entrepris par la ville de Léznigan-Corbières dans les bâtiments anciens et inadaptés permettent au fur et à mesure la création d'espaces remarquables, conviviaux et modernes pour le développement de toutes les activités sportives et culturelles proposées par la Maison.

Certaines pièces déjà finies donnent une idée du confort et de la qualité de vie que l'ensemble du bâtiment donnera aux adhérents.

En attendant, il faudra passer toute la saison 2014-2015 en cohabitant avec les travaux, ce qui générera obligatoirement des difficultés, qui seront obligatoirement surmontées, parce que la MJC c'est comme ça !!

En ce début de saison où vous choisissez comme chaque année les activités qui vont vous cultiver, vous amuser, vous distraire, vous plaire ... je forme au nom de toute l'équipe des bénévoles et des professionnels de la MJC de Léznigan-Corbières, tous mes vœux de bonne rentrée.

Mot du Maire

Lieu incontournable d'apprentissage tant en matière culturelle, sportive, artistique ou encore ludique, la MJC propose à toute la population du territoire 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 prend une part 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 Ville. 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.

La Ville a confié la gestion de l'ALSH " La Lauseta " à la MJC et le succès rencontré auprès des familles montre la qualité et le sérieux de ce fonctionnement.

Cette année sera marquée par la mise en oeuvre des travaux de rénovation des bâtiments.

Ces travaux s'effectueront en plusieurs phases. L'implication importante de la Ville dans cette rénovation montre l'intérêt qu'elle porte à cette structure. Ces travaux amèneront une plus-value certaine au fonctionnement général de cette association.

Véritable maillage culturel et social de la Ville, la MJC favorise les échanges et les rencontres.

Je souhaite que le programme proposé dans cette plaquette réponde à vos attentes et favorise de vrais moments de découverte et de plaisir.

Excellente saison 2014-2015 à tous.

Nos Clubs d'activités

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

-  **Art/Expression**
-  **Danse**
-  **Langue/Science/Multimédia**
-  **Loisir/Détente**
-  **Musique**
-  **Sport**

Ces activités fonctionnent selon le calendrier scolaire (les activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires) 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

Notice

— (i) Infos et planning à l'accueil et sur le site internet de la MJC

NOUVEAU Nouveau à la MJC

— (FF) Affiliation à la Fédération Française correspondant à l'activité

S'inscrire à la MJC ... p.5
Payer l'inscription ... p.6
Réductions

Art/Expression

ATELIER D'ÉCRITURE ... p.8
 BRODERIE ... p.9
 DESSIN/PEINTURE ... p.9
 KID'S PAINTING ... p.9
 MAROQUINERIE ... p.10
 PATCHWORK ... p.10
 PHOTOGRAPHIE ... p.10
 POTERIE/MODELAGE ... p.10
 THÉÂTRE - ATELIERS ... p.10
 THÉÂTRE - COMPAGNIES ... p.10

Danse

DANSE AFRICAINE ... p.12
 DANSE CLASSIQUE ... p.12
 DANSE HIP HOP ... p.13
 DANSE MODERN JAZZ ... p.13
 DANSE ORIENTALE ... p.13
 DANSE DE SALON ... p.13

Langue/Science/Multimédia

ANGLAIS ... p.14
 ESPAGNOL ... p.15
 PETITS DÉBROUILLARDS ... p.16
 INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA ... p.16

Loisir/Détente

AÉROMODÉLISME ... p.19
 BRIDGE ... p.20
 DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE ... p.20
 ÉCHECS ... p.20
 ÉTÉ INDIEN ... p.20
 OENOLOGIE ... p.20
 QI GONG ... p.20
 SCRABBLE ... p.20
 TAÏ CHI CHUAN ... p.20
 YOGA ... p.20

Musique

CHANT ... p.22
 CHORALE ... p.22
 GUITARE ... p.23
 L'ATELIER DE MUSIQUE ... p.23
 PIANO ... p.23

Sport

AÏKIDO ... p.25
 ATHLÉTISME/COURSE ... p.26
 BABY GYM ... p.26
 COURSE D'ORIENTATION ... p.26
 GYM ARTISTIQUE ... p.26
 GYM DOUCE ... p.26
 GYM TENDANCE ... p.26
 JUDO ... p.27
 NATATION ... p.27
 RANDO MONTAGNE ... p.28
 RANDO PÉDESTRE/MARCHE NORDIQUE ... p.28
 SKI CLUB ... p.29
 TENNIS DE TABLE ... p.29
 TIR SPORTIF ... p.29
 ZUMBAKIDS ... p.29

La MJC en action ... p.30
Les services de la MJC ... p.31

Carte MJC 2014/2015

Combien ça coûte ?

Abonnement annuel

- ▶ Jusqu'à 17 ans >> 18 €
 - ▶ 18 ans et + >> 24 €
- (carte valable du 13/09/2014 au 31/08/2015)

Abonnement limité

- ▶ Carte sortie >> 5 € / sortie
 - ▶ Carte estivale >> 10 €
- (carte valable de Juin à Août 2015 uniquement)
- ▶ Carte stage >> 10 €
- (carte valable le(s) jour(s) du stage uniquement)

S'inscrire à la MJC

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 1^{er} ou 2^{ème} 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 que le dépliant intitulé « **Adhérente, adhérent, Bienvenue** » dans lequel sont expliqués l'organisation et le fonctionnement de notre association, ainsi que les nombreux **avantages réservés aux adhérents**. 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 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.

► *Comment cela marche-t-il ?*

Au moment de l'inscription, vous remplissez une autorisation de prélèvement SEPA. Vous fournissez un RIB et le service comptabilité procédera aux prélèvements qui interviendront à échéances régulières du mois suivant l'inscription au mois de Juin 2015 (si le montant dû est inférieur à 150 €, il y aura trois échéances trimestrielles ; si il est supérieur à 150 €, les échéances seront mensuelles). Attention, la carte d'adhésion est exigible sur le 1^{er} prélèvement en sus du débit des cotisations. 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 charge** 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

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^{ème} club > - 10 €
- 3^{ème} club > - 20 €
- 4^{ème} club > - 30 €
- 5^{ème} 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^{ème} adhérent > - 10 €
- 3^{ème} adhérent > - 20 €
- 4^{ème} adhérent > - 40 €
- 5^{ème} adhérent > - 60 €
- 6^{ème} adhérent > - 80 €

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^{er} club > - 10 €
- 2^{ème} club > - 20 €
- 3^{ème} 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.



**ATELIER
D'ÉCRITURE
BRODERIE
DESSIN /
PEINTURE
KID'S PAINTING
MAROQUINERIE
PATCHWORK
PHOTOGRAPHIE
POTERIE /
MODELAGE
THÉÂTRE**

...

« L'art est dans l'infini détail. »

Federico Fellini



Art/Expression

Atelier d'écriture

avec Mélusine (association partenaire)

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.

Construire un roman : initiation et renforcement aux techniques narratives permettant d'élaborer un roman.

Activité à la MJC, par Véronique BARRAU.

Horaires

► **Atelier d'écriture**
certains mercredis 14h30 - 15h30
(cf calendrier)

► **Construire un roman**
certains mercredis 15h45 - 17h45
(cf calendrier)

Calendrier

EN 2014 : 15 Octobre / 5 et 19 Novembre / 3 et 17 Décembre

EN 2015 : 7 et 21 Janvier / 4 et 25 Février / 11 et 25 Mars / 8 et 29 Avril / 13 et 27 Mai / 10 et 24 Juin

Tarifs

► **Atelier d'écriture**
CARTE MJC + 60 € l'année

► **Construire un roman**
CARTE MJC + 110 € l'année

16-99 ans

Broderie

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, par Suzanne MARTIN.

Horaires

le jeudi 14h30 - 17h

Tarifs

CARTE MJC + 30 € l'année

16-99 ans

Dessin/Peinture

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. Toute une démarche pour réaliser les tableaux dans la détente, l'échange et la convivialité, qui seront présentés en fin d'année lors de la journée "Léz'arts en fête".

Activité à la MJC, par Hélène BERTHELOT.

Horaires

► **Enfants 6-10 ans (1h)**
le mercredi 14h - 15h / 15h - 16h / 16h - 17h

► **Enfants 6-10 ans (1h30)**
le mercredi 14h - 15h30 / 15h30 - 17h

► **Ados 11-17 ans**
le mercredi 17h - 18h30

► **Adultes**
le lundi 9h30 - 11h30 / 11h30 - 13h30
13h30 - 15h30 / 15h30 - 17h30

le mardi 13h30 - 15h30 / 15h30 - 17h30

Tarifs

► **Enfants & ados 6-17 ans**
CARTE MJC + 100 € l'année pour 1h/ semaine
CARTE MJC + 140 € l'année pour 1h30/ semaine

► **Adultes à partir de 18 ans**
CARTE MJC + 130 € l'année 2h/semaine
CARTE MJC + 230 € l'année 4h/ semaine
CARTE MJC + 330 € l'année 6h/ semaine
CARTE MJC + 430 € l'année 8h/ semaine

6-99 ans

Kid's Painting

Ces ateliers pour les plus jeunes privilégient le geste dans l'art pictural et ont pour objectifs : de solliciter l'imaginaire, d'encourager l'expression spontanée, de développer la confiance en soi, de libérer les émotions.

Activité à la MJC, par Véra WORMS.

Horaires

le vendredi 17h15 - 18h15

Tarifs

CARTE MJC + 110 € l'année

3-6 ans

Maroquinerie

NOUVEAU

Réalisation d'ouvrages en cuir (ceintures et ceinturons, étuis à couteaux, habillages d'objets de toutes sortes). Le cuir utilisé, préparé par tannage végétal, permet un large éventail de créativité ; outils à usage manuel.

Activité à la MJC, par Alix ANTONI.

Horaires

le jeudi 14h30 - 16h

Tarifs

CARTE MJC + 180 € l'année
Outils et cuir fournis pour le 1^{er} trimestre, limité à 2 pièces.

18-99 ans

Patchwork

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, par Bernadette PINTEAUX.

Horaires

le lundi 14h - 17h30

Tarifs

CARTE MJC + 45 € l'année

18-99 ans

Photographie

technique argentique - initiation au numérique NOUVEAU

Venez acquérir les techniques labo et la prise de vue noir et blanc ; réalisation d'une exposition et sorties thématiques. Les cours d'initiation sont assurés en général 2h par semaine et 2h par mois pour le numérique.

Activité à la MJC, par Madeleine DUCHAN.

Horaires

certains jeudis 17h - 19h

(cf calendrier sur la porte du labo et sur le site internet de la MJC en fonction des demandes)

Tarifs

CARTE MJC + 50 € l'année

16-99 ans

Poterie/Modelage

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, par Mélanie SEGUI.

Horaires

► Baby modelage 3-5 ans

le mercredi 15h45 - 16h45

► Enfants & ados 6-17 ans

le mercredi 13h30 - 14h30 / 14h30 - 15h30 / 16h45 - 17h45

► Adultes

le mercredi 18h - 21h
le vendredi 9h - 12h

NOUVEAU

Tarifs

► Baby modelage 3-5 ans

CARTE MJC + 180 € l'année

Comprend les cours, la terre, les cuissons et les émaux.

► Enfants & ados 6-17 ans

CARTE MJC + 270 € l'année

Comprend les cours, la terre, les cuissons et les émaux.

► Adultes

CARTE MJC + 290 € l'année

Comprend les cours et les cuissons ; émaux et terre en supplément sur commande à la MJC ou à apporter.

3-99 ans



Théâtre - Ateliers

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, par Mylène VAREILLES.

Horaires

► Enfants 8-11 ans

le mercredi 14h - 15h30 / 15h30 - 17h

► Enfants 12-15 ans

le vendredi 17h - 18h30

► Ados à partir de 16 ans & adultes

le jeudi 20h - 21h30

Tarifs

► Enfants 8-15 ans

CARTE MJC + 120 € l'année

► Ados à partir de 16 ans & adultes

CARTE MJC + 140 € l'année

8-99 ans

Théâtre - Compagnies

En plus des ateliers théâtre, la MJC compte deux troupes :

► LA COMPAGNIE DU TILLEUL

► LA COMPAGNIE DE L'ART SCÉNIQ'

Ces troupes montent des spectacles chaque année 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 Théâtre - Ateliers seront prioritaires sur ces rôles. Toutefois, si vous êtes intéressé, vous pouvez consulter leur page sur le site internet de la MJC et n'hésitez pas à

vous manifester auprès de l'accueil de la MJC.

Tarifs

► La Compagnie du Tilleul

CARTE MJC + 10 € l'année

► La Compagnie de l'Art Scénique'

CARTE MJC + 45 € l'année

16-99 ans



DANSE
AFRICAINNE
DANSE
CLASSIQUE
DANSE HIP-HOP
DANSE
MODERN'JAZZ
DANSE
ORIENTALE
DANSE
DE SALON

...

« Danser, c'est comme parler en silence.
C'est dire plein de choses sans dire un mot. »

Yuri Buenaventura



Danse

Danse africaine

La danse africaine, composante majeure de la culture africaine, entretient un rapport complice avec la musique. Elle sollicite les parties du corps, permet d'évacuer stress et fatigue tout en augmentant sa puissance cardio vasculaire, son endurance à l'effort. Pour les enfants, approche de la culture africaine à travers l'apprentissage de rythmes sur percussions traditionnelles.

Activité à la MJC, par Isabelle BRESSON.

Horaires

- ▶ Enfants 4-5 ans
le lundi 17h - 18h
- ▶ Enfants 6-10 ans
le lundi 18h - 19h
- ▶ Ados à partir de 11 ans & adultes
le samedi 10h30 - 12h

Tarifs

- ▶ Enfants 4-10 ans
CARTE MJC + 150 € l'année
- ▶ Ados à partir de 11 ans & adultes
CARTE MJC + 175 € l'année

4-99 ans



Danse Hip-Hop

Breakdance

Cette danse a beau être réputée comme spectaculaire, elle est néanmoins accessible à tous !

Durant les cours, les élèves apprendront des bases de top rocks (pas de danse debout), footworks (jeu de jambes au sol), freezes (positions figées acrobatiques), et powermoves (mouvements tournoyants) pour les plus avancés. L'objectif est que chacun soit capable d'assurer un passage complet pendant un freestyle ou un battle !

Activité à la MJC, par Camille CASTEIGNAU.

Horaires

- ▶ Enfants 7-8 ans
le mercredi 18h - 19h
- ▶ Enfants 9-11 ans
le mercredi 19h - 20h15
- ▶ Ados à partir de 12 ans & adultes
le samedi 14h - 15h15

Tarifs

- ▶ Enfants 7-13 ans
CARTE MJC + 175 € l'année
- ▶ Ados à partir de 14 ans & adultes
CARTE MJC + 190 € l'année
- ▶ PASS 2 ou 3 DANSES
VOIR tarifs Danse Classique (ci-contre)

7-99 ans

Danse modern'jazz

Éveil : développer le plaisir du mouvement, l'écoute, favoriser la socialisation de l'enfant.

Initiation : prise de conscience des fondements des techniques de la danse et expérimentation.

Modern'jazz : danse basée sur l'énergie, le dynamisme, le rythme et le swing.

Activité à la MJC, par Stéphanie BOLCHAKOFF.

Horaires

- ▶ Éveil à la danse 4-5 ans
le mercredi 13h45 - 14h30
- ▶ Initiation 6-7 ans
le mercredi 14h30 - 15h15
- ▶ Modern'jazz 8-9 ans
le mercredi 15h15 - 16h30
- ▶ Modern'jazz 10-12 ans
le mercredi 16h30 - 18h
- ▶ Modern'jazz 13-17 ans débutants
le jeudi / le vendredi 17h30 - 19h
- ▶ Modern'jazz 13-17 ans
le jeudi / le vendredi 19h - 20h30
- ▶ Modern'jazz adultes tous niveaux
le vendredi 20h30 - 22h

Tarifs

- ▶ Enfants 4-7 ans
CARTE MJC + 170 € l'année
- ▶ Enfants à partir de 8 ans, ados & adultes
CARTE MJC + 190 € l'année
- ▶ PASS 2 ou 3 DANSES
VOIR tarifs Danse Classique (p. 12)

4-99 ans

Danse Orientale

La danse orientale sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains, du bassin et du ventre. Tonifie les cuisses, les abdominaux, entretient les articulations, le dos.

Activité à la MJC, par Latifa BENOIT.

Horaires

- le mardi 20h - 21h30

Tarifs

- CARTE MJC + 190 € l'année

14-99 ans

Danse classique

Pour les élèves désirant 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, par Stéphanie BOLCHAKOFF.

Horaires

- le samedi 10h45 - 12h45

Tarifs

- ▶ Classique seul
CARTE MJC + 190 € l'année
- ▶ PASS 2 DANSES* (entre modern'jazz, classique et hip-hop)
CARTE MJC + 260 € l'année
- ▶ PASS 3 DANSES* (modern'jazz, classique et hip-hop)
CARTE MJC + 310 € l'année

* le PASS DANSE n'est pas cumulable avec les réductions familiales ou sociales.

13-99 ans

Danse de Salon

avec Contredanse - école de danse partenaire

Tango, valse, rock, cha-cha-cha ... apprenez pour avoir le plaisir de danser dans vos sorties diverses, soirées, bals ... à essayer !

Activité à la MJC, par Fernand BOURREL.

Horaires

- ▶ Débutants
le lundi 19h30 - 20h30
- ▶ Avancés
le lundi 20h30 - 22h

Tarifs

- CARTE MJC + 35 € le mois (+ 55 € le mois pour un couple)

14-99 ans



ANGLAIS ESPAGNOL PETITS DÉBROUILLARDS INTERNET ET MESSAGERIE MONTAGE VIDÉO RETOUCHE D'IMAGE ET PHOTO NUMÉRIQUE TRAITEMENT TEXTE ET BUREAUTIQUE

...

« La science conduit au savoir ;
l'opinion conduit à l'ignorance. »

Hippocrate



Langue/Science/Multimédia

A nglais

Vous souhaitez apprendre l'anglais, la première langue la plus parlée dans le monde ? Ces modules de 10 séances vous proposent une approche culturelle et ludique de la langue de William Shakespeare.

L'anglais, c'est aussi un moyen de voyager partout dans le monde. Où que vous soyez, dans un pays anglophone ou non, l'anglais est la langue de communication. De nombreux pays non anglophones ont un attrait pour l'anglais, en particulier les pays asiatiques où la population prend plaisir à converser en anglais avec les touristes.

Une langue est une fenêtre sur une culture. Apprendre l'anglais permet également d'élargir sa vision du monde. La pratique de l'anglais est facilement accessible à tous et en élargissant votre vocabulaire, vous augmentez vos chances de parler anglais couramment.

Activité à la MJC, par Jean de ROUGEMONT.

Horaires

- ▶ Débutants
certains jeudis 18h - 19h
(cf calendrier)
- ▶ Moyens
certains jeudis 19h - 20h
(cf calendrier)
- ▶ Avancés
certains jeudis 20h - 21h
(cf calendrier)

Calendrier

MODULE 1 : 2, 9 et 16 Octobre /
6, 13, 20 et 27 Novembre / 4, 11 et 18 Décembre 2014
MODULE 2 : 8, 15, 22 et 29 Janvier / 5 et 26 Février /
5, 12, 19 et 26 Mars 2015
MODULE 3 : 2, 9 et 30 Avril / 7, 21 et 28 Mai /
4, 11, 18 et 25 Juin 2015

Tarifs

CARTE MJC + 60 € le module
(+ 50 € le 2nd module / + 40 € le 3^{ème} module)
Paiement du module à l'inscription,
pas de séance d'essai.

15-99 ans

E spagnol

Apprendre l'espagnol, quatrième langue du monde. Ces modules de 10 séances proposent une approche culturelle de l'Espagne et de l'Amérique Latine, tout en s'appuyant sur des textes authentiques de façon didactique.

Activité à la MJC, par Renée PAYOUX.

Horaires

- ▶ Débutants et moyens
certains jeudis 18h - 19h30
(cf calendrier)
- ▶ Bons et avancés
certains jeudis 19h30 - 21h
(cf calendrier)

Calendrier

MODULE 1 : 2, 9 et 16 Octobre /
6, 13, 20 et 27 Novembre / 4, 11 et 18 Décembre 2014
MODULE 2 : 8, 15, 22 et 29 Janvier / 5 et 26 Février /
5, 12, 19 et 26 Mars 2015
MODULE 3 : 2, 9 et 30 Avril / 7, 21 et 28 Mai /
4, 11, 18 et 25 Juin 2015

Tarifs

CARTE MJC + 60 € le module
(+ 50 € le 2nd module / + 40 € le 3^{ème} module)
Paiement du module à l'inscription, pas de séance d'essai.

15-99 ans

P etits Débrouillards

Permet à l'enfant de devenir acteur de son apprentissage et de développer sa curiosité par la découverte ludique de la science, de la pratique du bricolage, du recyclage et de la récupération.

Activité à la MJC, par Caroline BORDES.

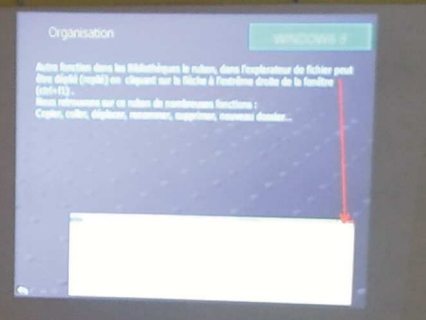
Horaires

le vendredi 17h15 - 18h30

Tarifs

CARTE MJC + 40 € l'année
Activité financée dans le cadre du Contrat Enfance
Jeunesse par la Ville et la CAF de l'Aude.
MJC conceptrice et opératrice de l'activité pour
le compte de la Ville de Lézignan-Corbières.

6-11 ans



Découverte de l'informatique

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.
Activité à la MJC, par Michel LAURENT.

Horaires
 certains jeudis 10h - 11h30
 (cf calendrier)

Calendrier
 SESSION 1 : 18 et 25 Septembre / 2, 9 et 16 Octobre 2014
 SESSION 2 : 15, 22 et 29 Janvier / 5 et 12 Février 2015

Tarifs
 CARTE MJC + 50 € le module
 (réduction de 10 € à partir du 2nd module)

16-99 ans

Découverte internet, navigation et messagerie

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 : avoir les connaissances de base de l'ordinateur.
Activité à la MJC, par Michel LAURENT.

Horaires
 certains vendredis 10h - 11h30
 (cf calendrier)

Calendrier
 SESSION 1 : 6, 13, 20 et 27 Novembre / 4 Décembre 2014
 SESSION 2 : 7, 21 et 28 Mai / 4 et 11 Juin 2015

Tarifs
 CARTE MJC + 50 € le module
 (réduction de 10 € à partir du 2nd module)

16-99 ans

Montage vidéo

Découvrir les formats, captures et transferts d'images, valeurs de plan, pratiquer la préparation, plans de coupe, monter, maîtriser la finalisation d'un fichier et le droit à l'image, échanger des astuces. S'adresse aux débutants.
Pré-requis : avoir les connaissances de base de l'ordinateur et de la prise d'images.
Activité à la MJC, par Michel LAURENT.

Horaires
 certains samedis 10h - 12h
 (cf calendrier)

Calendrier
 EN 2014 : 4 Octobre / 8 Novembre / 6 Décembre
 EN 2015 : 10 Janvier / 7 Février / 7 Mars / 11 Avril / 9 Mai

Tarifs
 CARTE MJC + 70 € le module

16-99 ans

Retouche d'image et initiation à la photo numérique

Découvrir les formats et captures d'images, les logiciels gratuits, pratiquer des retouches, montage photos, diaporama, maîtriser les calques et outils spécifiques. Module de 5 séances.
Pré-requis : avoir les connaissances de base de l'ordinateur (**session 1 > débutants**), connaissances de base d'un logiciel de retouche (**session 2 > avancés**).
Activité à la MJC, par Michel LAURENT.

Horaires
 certains jeudis 18h - 19h30
 (cf calendrier)

Calendrier
 SESSION 1 : 20 et 27 Novembre / 4 et 11 Décembre 2014 / 18 Janvier 2015
 SESSION 2 : 15, 22 et 29 Janvier / 5 et 12 Février 2015

Tarifs
 CARTE MJC + 70 € le module

16-99 ans

Traitement de texte et bureautique

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, sur logiciels gratuits (LibreOffice), s'adresse aux débutants.
Pré-requis : avoir les connaissances de base de l'ordinateur (**session 1 > traitement de texte**), avoir les connaissances de base du traitement de texte (**session 2 > tableur**).
Activité à la MJC, par Michel LAURENT.

Horaires
 certains vendredis 18h - 19h30
 (cf calendrier)

Calendrier
 SESSION 1 : 21 et 28 Novembre / 5, 12 et 19 Décembre 2014
 SESSION 2 : 9, 16, 23 et 30 Janvier / 6 Février 2015

Tarifs
 CARTE MJC + 50 € le module
 (réduction de 10 € à partir du 2nd module)

16-99 ans



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).



AÉROMODÉLISME
BRIDGE
DÉCOUVERTE DU
PATRIMOINE
ÉCHECS
ÉTÉ INDIEN
OENOLOGIE
QI GONG
SCRABBLE
TAÏ CHI CHUAN
YOGA

...

« Le loisir éternel est la vie
 des bienheureux. »
 Jean-Jacques Rousseau



Loisir / Détente

Aéromodélisme

Reproduire des avions à diverses échelles (d'un décimètre à 8 ou 9 mètres d'envergure), vous apprendrez à régler et piloter vos modèles. *Activité sur l'aérodrome de Lézignan-Corbières (avions et hélicoptères) et sur les sites de vol de pente entre Conilhac-Corbières et Montbrun (planeurs), par Alain MAGISTRAT.*

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

Tarifs
 CARTE MJC + 25 € l'année

16-99 ans

Bridge

Jeu de cartes qui se vit, se partage sans modération, à tout âge. *Activité à la MJC, par Jacky PINTEAUX.*

Horaires
 le mercredi 18h - 20h

Tarifs
 CARTE MJC + 20 € l'année

14-99 ans

Découverte du patrimoine

Découvrez des sites culturels régionaux par des visites commentées : villes, châteaux, artisanat ... *Activité dans la région le plus souvent, départ en covoiturage à la MJC, par Jean-Marie DAMAS.*

Horaires
 certains samedis / dimanches journée
 (cf calendrier)

Calendrier
 EN 2014 : 27 Septembre / 11 Octobre / 8 Novembre / 13 Décembre
 EN 2015 : 10 Janvier / 1^{er} Février / 7 Mars / 11 Avril / 9 Mai / 7 Juin / 5 Juillet

Tarifs
 CARTE MJC + 25 € l'année
 Repas au restaurant et covoiturage à la charge des participants ; autorisation parentale pour les mineurs.

16-99 ans



Échecs

Ce jeu oppose deux joueurs s'affrontant de part et d'autre d'un plateau appelé échiquier. Le but est de créer une situation qui aboutisse imparablement à la prise du roi adverse (situation dite d'échec et mat). *Activité à la MJC, par Xavier CAPITANIO.*

Horaires
 ▶ Enfants & ados 7-17 ans
 le jeudi 18h - 19h
 ▶ Adultes
 le jeudi 19h - 21h

Tarifs
 ▶ Enfants & ados 7-17 ans
 CARTE MJC + 50 € l'année
 ▶ Adultes
 CARTE MJC + 70 € l'année
 Licence comprise.

7-99 ans

Été Indien

le club du temps libre

Se retrouver toutes les semaines pour se détendre et pratiquer jeux de cartes et de société (belote, rami, tarot ...). *Activité à la MJC, par Jeannine CARENEUVE PELAT.*

Horaires
 le mardi 13h30 - 16h30

Tarifs
 CARTE MJC + 25 € l'année

18-99 ans

Oenologie

apprentissage de la dégustation

Dans une ambiance agréable et conviviale, les participants appréhendent leurs sens, travaillent leur mémoire et découvrent tout un panel d'astuces et de conseils. À chaque atelier, un thème différent est abordé. Autour de nombreuses dégustations, de jeux ludiques et amusants, devenez des amateurs éclairés.
Activité à la MJC, par Aurore BACONNAIS.

Horaires

certains mardis 19h30 - 21h30
(cf calendrier)

Calendrier

16 Septembre ▶ cours d'essai
23 Septembre ▶ les vins des meilleures coopératives
7 Octobre ▶ les cépages atypiques, jolies surprises
4 Novembre ▶ les Maury, vins doux naturels en vogue
2 Décembre ▶ soirée d'exception, quatre accords mets & vins*
6 Janvier ▶ comparaison jeunes et vieux vins
3 Février ▶ vins d'abbaye, souvent méconnus
3 Mars ▶ soirée d'exception, Champagne et Blanquette*
7 Avril ▶ Languedoc 2013, le millésime et son avenir
5 Mai ▶ les plus beaux représentants du Sauvignon
2 Juin ▶ bénéfices d'une oxygénation à 24h, 2h ou 2 mn
27 Juin ▶ voyage œnotouristique (balade-visite-dégustation)
*petit supplément à prévoir pour les soirées d'exception

Tarifs

CARTE MJC + 87 € l'année + 17 € la séance
Comprend verres, crachoirs, amuse bouches, serviettes en papier, support théorique, vins.
Inscription et règlement des ateliers à la MJC le vendredi au plus tard pour le mardi suivant.

18-99 ans

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

Qi Gong

Parvenir à l'harmonie du geste et du souffle, pour que le mouvement ne soit pas mécanique, mais organique. C'est un art préventif et curatif.
Activité à la MJC, par Fabien VERRIER.

Horaires

le jeudi 9h30 - 10h45

Tarifs

CARTE MJC + 150 € l'année

16-99 ans

Scrabble

Célèbre jeu de lettres où l'objectif est de réaliser des points en plaçant des mots, sur la base de tirages aléatoires de lettres. Parties amicales.
Activité à la MJC, par Odette LACHIZE.

Horaires

le mardi 16h45 - 18h45
le jeudi 14h30 - 17h

Tarifs

CARTE MJC + 22 € l'année

16-99 ans

Tai Chi Chuan

style Yang

Alliant respiration, relaxation et mouvement, le Tai Chi Chuan est un art de santé, de bien-être et de vie. Il aide le pratiquant à retrouver calme, équilibre, santé par l'écoute de soi, des autres, nécessaire pour affronter la vie quotidienne avec sourire et fermeté.
Activité à la MJC, par Fabien VERRIER.

Horaires

le jeudi 10h45 - 12h

Tarifs

CARTE MJC + 205 € l'année

16-99 ans

Yoga

Discipline qui unifie tous les aspects de la personne, qui restaure l'équilibre et l'harmonie, et le résultat peut-être perçu tant à l'intérieur de soi qu'à l'extérieur. Les bienfaits du yoga sont multiples, physiquement et spirituellement.
Activité à la MJC, par Myriam CABRA.

Horaires

le mardi 14h30 - 15h30 / 18h - 19h / 19h - 20h
le vendredi 10h - 11h

Tarifs

CARTE MJC + 205 € l'année
(un cours par semaine)
CARTE MJC + 290 € l'année
(deux cours par semaine)

16-99 ans



CHANT CHORALE LES AIRS DE RIEN GUITARE L'ATELIER DE MUSIQUE NOTHIN' BUT BLUES PIANO

...

« Qui néglige la musique
ignore l'approche du sublime. »

Louis Nucera



Musique

C hant

Découvrez votre voix à travers les standards de la chanson. Atelier ouvert à toute personne ayant envie d'une pratique collective du chant. Le répertoire étudié est essentiellement composé de variété française à 1, 2 ou 3 voix. L'objectif de cet atelier est le plaisir de la pratique du chant.

Activité à la MJC, par Roger CATHALA.

Horaires

► Cours particulier (1h)

le lundi / le mardi 14h - 20h

► 1^{ère} année

le mercredi 14h - 15h30

► 2^{ème} année

le mercredi 15h30 - 17h

► Prépa élite

le mercredi 17h - 18h30

► Élite

le mercredi 18h30 - 20h

► Adultes

le mercredi 20h - 21h30

Tarifs

► Cours collectif

CARTE MJC + 215 € l'année
(pour 1h30 par semaine)

► Cours particulier

CARTE MJC + 305 € l'année
(pour 1h par semaine)

7-99 ans

C horale

les flûtes de rien

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. Programme varié : styles, pays, époques différentes.

Il n'est pas nécessaire de savoir lire le solfège.
Activité à la MJC, par Jean-Marie DAMAS et Hubert LACHAMBRE.

Horaires

le mercredi 20h30 - 22h30

Tarifs

CARTE MJC + 30 € l'année

16-99 ans



G uitare

En accompagnement, classique, rock ... quelle que soit votre envie, cet atelier vous est ouvert.
Activité à la MJC, par Arnaud BARAT.

Horaires

► Cours individuel de 30min ou collectif de 45min
le lundi / le mardi / le jeudi 10h - 20h

Tarifs

► Cours collectif 3 personnes

CARTE MJC + 200 € l'année

► Cours collectif 2 personnes

CARTE MJC + 250 € l'année

► Cours individuel

CARTE MJC + 300 € l'année

7-99 ans

L 'atelier de musique

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

Activité à la MJC, par Antoni WOJSZCZYK.

Horaires

le vendredi 19h - 21h

Tarifs

CARTE MJC + 60 € l'année

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

16-99 ans

P iano

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

Activité à la MJC, par Antoni WOJSZCZYK.

Horaires

le mercredi / le jeudi / le vendredi journée

Tarifs

► Enfants cours individuel de 30min

CARTE MJC + 320 € l'année

► Adultes cours individuel de 45min

CARTE MJC + 390 € l'année

5-99 ans



**AIKIDO ATHLÉTISME
BABY GYM COURSE
D'ORIENTATION
GYM ARTISTIQUE/
DOUCE/TENDANCE
JUDO NATATION
RANDONNÉE
MONTAGNE/
PÉDESTRE SKI
TENNIS DE TABLE
TIR SPORTIF
ZUMBAKIDS**

...

« Le sport consiste à déléguer au corps
quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme. »

Jean Giraudoux



Sport

Aïkido

- (PF)

Discipline physique et morale complète, l'Aïkido permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi en assurant un développement harmonieux du corps. Des techniques efficaces effectuées sans heurt et visant à contrôler l'adversaire en lui démontrant l'inutilité de son attaque.
Activité au Dojo (rue Hoche à Lézignan-Corbières), par Dominique PEINTURIER.

Horaires

- ▶ Enfants 6-14 ans
le mardi 18h - 19h
- ▶ Ados à partir de 15 ans & adultes
le mardi 19h - 20h30

Tarifs

- ▶ Enfants 6-14 ans
CARTE MJC + 175 € l'année
- ▶ Ados à partir de 15 ans & adultes
CARTE MJC + 185 € l'année
Licence comprise.

6-99 ans

Athlétisme/course

- (PF)

Jeunesse et Sport Lézignan

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

Des entraîneurs diplômés sont à la disposition des adhérents pour leur apprendre les bons gestes dans toutes les disciplines de l'athlétisme. Respect des choix et des niveaux, du simple plaisir de courir à la performance, chacun y trouvera sa place.

Activité au stade de la Roumenguière, par Jacky PINTEAUX.

Horaires

- ▶ École d'athlétisme 7-17 ans
le mercredi 14h - 15h30
- ▶ École d'athlétisme benjamins, minimes, cadets
le mardi / le jeudi 18h15 - 19h15

Tarifs

- CARTE MJC + 85 € l'année
Licence comprise.

7-99 ans

Baby Gym

Activités d'éveil dont l'objectif est de contribuer au développement harmonieux de la motricité des jeunes enfants. Des exercices ludiques sont destinés à développer leurs capacités, sur un matériel spécialement adapté. L'encadrement est assuré par des animateurs diplômés.

Activité au gymnase Coubertin, par Laëtitia ROUX.

Horaires

- ▶ Enfants 3-4 ans
le mercredi 16h15 - 17h
- ▶ Enfants 5 ans
le mercredi 17h - 17h45

Tarifs

- CARTE MJC + 120 € l'année

3-5 ans

Course d'orientation

- (PF)

avec la LOCO (Lézignonais Orientation Club Occitan)

Au départ d'une course traditionnelle, l'orienteur reçoit une carte ; il doit alors effectuer un circuit composé de plusieurs postes de contrôle (balises) en élaborant un itinéraire avec sa carte pour rejoindre le plus vite la prochaine balise. La difficulté réside dans le choix de cet itinéraire. C'est une activité sportive pour la tête et les jambes.

Activité dans le lézignanais et sur le site de la Pinède de Lézignan-Corbières, par Guilhem SANT.

Horaires

- ▶ Entraînements/initiations ados & adultes
le mardi à partir de 18h
- ▶ École d'orientation 7-16 ans
le mercredi 14h30 - 15h30

Tarifs

- ▶ Enfants 7-14 ans
CARTE MJC + 50 € l'année
- ▶ Ados 15-18 ans
CARTE MJC + 56 € l'année
- ▶ Adultes
CARTE MJC + 86 € l'année
- ▶ Famille
CARTE MJC + 201 € l'année
Licence comprise.

7-99 ans

Gym artistique

Discipline sportive consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès, à faire des enchaînements en apprenant des techniques et des exercices pour améliorer sa concentration, sa souplesse et avoir un meilleur tonus musculaire.

Pour les garçons : sol, cheval d'arçons, trampoline, saut de cheval.

Pour les filles : sol, saut de cheval, trampoline, ballons, cerceaux, rubans, chorégraphies en musique.

Activité à la Halle aux Sports Louis TOURNIER, par Sandrine NAVARRO.

Horaires

- ▶ Enfants 6-8 ans
le mercredi 16h15 - 17h15
- ▶ Enfants 9-11 ans
le mercredi 17h15 - 18h15
- ▶ Enfants & ados 12-16 ans
le mercredi 18h15 - 19h15

Tarifs

CARTE MJC + 150 € l'année

6-16 ans

Gym douce

La gymnastique douce, composée d'exercices lents, d'étirements, d'exercices de visualisation, de respiration, ou encore d'automassages, permet une détente profonde et aide à se sentir bien dans sa peau. Plus qu'une technique, la gymnastique douce est un état d'esprit.

Activité à la MJC le lundi et à la Halle aux Sports Louis TOURNIER le mercredi, par Sandrine NAVARRO.

Horaires

- ▶ Cours normaux
le lundi 9h15 - 10h45
le mercredi 19h15 - 20h15
- ▶ Gym volontaire séniors avancés
le lundi 10h45 - 11h45

Tarifs

▶ Gym douce seule
CARTE MJC + 130 € l'année
▶ PASS GYM (cours illimités Gym tendance/Gym douce)
CARTE MJC + 160 € l'année

18-99 ans

Gym tendance

Aérobic-fitness | Pilates | Zumba

Aérobic-fitness : c'est la gymnastique de la forme ; activité physique visant à améliorer sa condition physique et hygiène de vie, dans un souci de bien-être. Les activités contiennent de la gymnastique rythmique, ou aérobic, qui s'articule essentiellement autour de cours collectifs en musique chorégraphiés (step ...) ou du renforcement musculaire avec ou sans charge.

Pilates : Harmoniser et affiner la silhouette par le renforcement musculaire, mieux connaître et contrôler son corps. Grâce au travail des muscles profonds, la méthode améliore la posture, ramène le corps à un alignement idéal et lutte contre le mal au dos. Augmenter son tonus, sa force et sa stabilité pour augmenter son capital santé.

Zumba : conditionnement physique s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro ...). Êtes-vous prêt à faire la fête pour être en forme ? C'est exactement ça, la Zumba. C'est une fête de fitness et de danse latine exaltante, efficace, facile à suivre, pour brûler des calories et emmener les participants vers la joie et la santé.

Activité à la MJC, par Viviane MARTINOLLE, Sandrine NAVARRO et Laëtitia ROUX.

Horaires

- ▶ Aérobic fitness (Viviane MARTINOLLE)
le lundi / le jeudi 14h15 - 15h15
- ▶ Aérobic fitness (Laëtitia ROUX)
le lundi / le mercredi 18h - 19h
le mardi / le jeudi 12h15 - 13h15
- ▶ Aérobic fitness (Sandrine NAVARRO)
le mardi / le jeudi 18h - 19h
- ▶ Zumba (Laëtitia ROUX)
le lundi / le mercredi 19h - 20h
- ▶ Step (Sandrine NAVARRO)
le mardi 19h - 20h
- ▶ Pilates (Sandrine NAVARRO) **NOUVEAU**
le jeudi 19h - 20h

Tarifs

▶ PASS GYM (cours illimités Gym tendance/Gym douce)
CARTE MJC + 160 € l'année

15-99 ans

Judo

Ce sport de combat se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs. En fin d'année, passage des grades (ceintures).

Activité au Dojo (rue Hoche à Lézignan-Corbières), par Charlotte VOLTES.

Horaires

- ▶ Pré-poussins et poussins 7-9 ans
le mercredi 14h - 15h30
- ▶ Benjamins et minimes 10-13 ans
le mercredi 15h30 - 17h
- ▶ Éveil 4-6 ans
le mercredi 17h - 18h

Tarifs

▶ Éveil 4-6 ans
CARTE MJC + 130 € l'année
▶ Autres 7-13 ans
CARTE MJC + 170 € l'année
Licence comprise.

4-13 ans

Natation

Pratiquée dans l'eau, en apesanteur, cette activité sportive affiche des bénéfices multiples. Activité à la piscine de Capendu d'Octobre à Mai (départ et retour de Lézignan en bus), et à la piscine de Lézignan de Juin à Août, par Emmanuelle GRACIA.

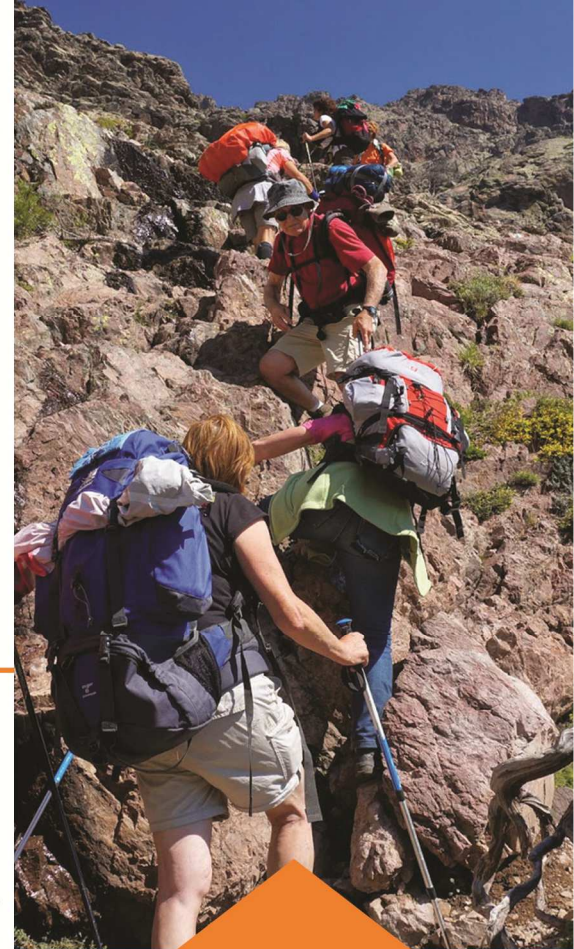
Horaires

- ▶ Période d'Octobre à Mai (école et perfectionnement)
le mardi / le vendredi 18h15 - 20h15
- ▶ Juin école de natation
le lundi / le mardi / le jeudi / le vendredi 17h30 - 18h15
- ▶ Juin entraînements club
le lundi / le mardi / le jeudi / le vendredi 18h30 - 19h30
- ▶ Juillet & Août école de natation
du lundi au vendredi 9h45 - 10h30
- ▶ Juillet & Août entraînements club
du lundi au vendredi 8h45 - 9h45

Tarifs

CARTE MJC + 185 € l'année
Transport et licence compris.
▶ École de natation Juin
CARTE MJC + 40 € la semaine
▶ École de natation Juillet & Août
CARTE MJC + 50 € la semaine

6-18 ans



Rando montagne

Notre vocation de marcher en montagne nous emmène souvent dans les Pyrénées-Orientales ou dans l'Ariège. Nous proposons des sorties pendant le week-end, sur un ou deux jours, et un séjour estival. Dépaysement et convivialité assurés ! Les enfants entre 12 et 17 ans sont admis, accompagnés d'un parent. Activité dans la région, par Francine PEREZ.

Horaires

week-end 1 ou 2 jours

Tarifs

CARTE MJC + 45 € l'année
Licence comprise.

12-99 ans

Rando pédestre / Marche nordique - (PF) - (i)

La randonnée pédestre, pratiquée à la MJC avec « Lézig'zagueurs », est une activité sportive très conviviale dans un esprit de découverte environnementale. Les enfants de tout âge sont admis, accompagnés d'un parent. *Activité dans la région, départ en covoiturage de la MJC, par Nicole CLARETO.*

Horaires

- ▶ Rando à la demi-journée (8/10km)
le mardi 13h30
- ▶ Rando à la demi-journée (6/8km)
le mardi 14h
- ▶ Rando à la journée (15/20km)
le 1^{er} mardi du mois entre 7 et 9h
3 dimanches/mois entre 7 et 9h
- ▶ Marche nordique (2h/8km)
le jeudi 8h45
- ▶ Rando santé (6km/à plat)
le vendredi 14h

Tarifs

CARTE MJC + 42 € l'année
(+ 6 € option abonnement Rando Magazine)
Licence comprise.

6-99 ans

Ski club - (PF) - (i)

Plusieurs activités sont proposées. Pour les sorties, le club n'assure pas l'encadrement. *Location de matériel à la MJC, sorties à la station de Formigüères.*

Horaires

- ▶ Sorties à la neige
11 et 25 Janvier / 8 et 22 Février / 8 Mars 2015
- ▶ Location de matériel (à partir du 16 Décembre 2014)
le lundi / le mercredi / le vendredi 17h30 - 19h
le samedi 9h - 12h

Tarifs

- ▶ PASS GLISSE
CARTE MJC + 128 € (4 sorties) / + 140 € (5 sorties)
Forfait, assurance, transport et matériel compris, à souscrire avant le 11 Janvier 2015 ; à compter de cette date, sorties facturées à l'unité à 42 € adh. MJC / 47 € non-adh., bus uniquement 17 € adh. / 22 € non-adh.
- ▶ Location de matériel
VOIR tarifs détaillés p.31

13-99 ans

Tennis de table - (PF)

Pratique compétitive ou de loisir (licence traditionnelle pour la compétition ou licence promotionnelle sans contrainte), c'est le lieu de rassemblement de divers profils et aspirations. *Activité à la Halle aux Sports Louis Tournier, sauf le jeudi au gymnase Coubertin, par Isabelle POURGINE.*

Horaires

- ▶ Loisirs adultes
le lundi 19h - 20h30
- ▶ Minimes, cadets & juniors
le mardi 18h - 20h
le vendredi 18h30 - 20h
- ▶ Adultes et loisirs
le mardi 20h - 22h
- ▶ Jeunes débutants à partir de 10 ans
le mercredi 17h30 - 18h30
- ▶ Baby Ping 4-7 ans
le mercredi 18h30 - 19h
- ▶ Enfants 7-10 ans
le mercredi 19h - 20h
- ▶ Adultes
le jeudi 20h - 22h

Tarifs

- ▶ Licence promotionnelle
CARTE MJC + 65 € l'année (nés en 2004 et après)
CARTE MJC + 75 € l'année (nés en 2003 et avant)
- ▶ Licence traditionnelle
CARTE MJC + 85 € l'année (nés en 2004 et après)
CARTE MJC + 95 € l'année (nés en 2003 et avant)

4-99 ans

Tir sportif - (PF)

avec la Patriote (association partenaire)

Le tir sportif met l'accent sur le calme et la concentration, valeurs à l'opposé de la violence. C'est un sport qui permet d'entrer au plus profond de soi, de se révéler et de développer des capacités d'autocontrôle au-dessus de la moyenne. L'arme doit ici être considérée comme un "outil", un "accessoire", destiné à perfectionner son adresse.

Activité à la MJC pour la séance 1, et au Stand STL (chemin de la Ginestasse à Lézignan-Corbières) pour les séances 2 et 3, par Dominique LEVIEUX.

Horaires

- ▶ Séance 1
le mercredi 13h30 - 14h30
- ▶ Séance 2
le mercredi 15h - 16h
- ▶ Séance 3
le mercredi 16h - 17h

Tarifs

CARTE MJC + 59 € l'année
(à l'ordre de la Patriote)
Le paiement s'effectue à l'inscription aux responsables de l'activité. Le prix de la licence comprend le prêt d'une arme et la fourniture des cibles. L'achat de plombs est en supplément.

8-16 ans

Zumbakids - (PF) NOUVEAU

Cours collectif danse-fitness destiné aux fans de zumba pour permettre aux enfants un maximum de plaisir, avec des chorégraphies spécialement étudiées sur leurs musiques préférées. Les enfants pourront se déhancher sans retenue. Ce programme propose une musique et des pas de danse appropriés à l'âge des participants. L'objectif ? Être soi-même et bouger en rythme sans avoir peur du regard des autres !

Activité au gymnase Coubertin, par Laëtitia ROUX.

Horaires

- ▶ Enfants 6-8 ans
le mercredi 14h - 15h
- ▶ Enfants 9-13 ans
le mercredi 15h - 16h

Tarifs

CARTE MJC + 120 € l'année

6-13 ans

COMMUNICATION

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 quatre mois à venir.

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.

La plaquette Enfance & Jeunesse

NOUVEAU

Nouveauté cette saison, nous éditons pour la rentrée une plaquette **Enfance & Jeunesse** présentant toutes les activités et sorties que la MJC propose aux jeunes : l'Espace Jeunes, l'ALSH La Lauseta, le Point Information Jeunesse, les séjours ... Toujours basés sur un thème (sportif, culturel ...), ces séjours se déroulent sur un weekend ou une semaine et sont proposés à prix réduits grâce aux aides des différents organismes partenaires.

HUMANITAIRE « FITIAVANA MADAGASCAR »

La MJC soutient l'opération « **Fitiavana Madagascar** » qui a pour but de permettre aux enfants malgaches d'aller à l'école, de les nourrir et d'améliorer leurs conditions de vie, tant leur précarité est grande. S'adresser à Mylène FERRUCCI, lors des permanences organisées à la MJC de 10h à 12h.

Calendrier des permanences

- ▶ de 10h à 12h, les samedis suivants :
20 Septembre / 11 Octobre / 15 Novembre / 6 Décembre 2014 / 10 Janvier 2015
- ▶ de 14h à 16h, les mercredis suivants :
25 Février / 18 Mars / 8 Avril / 20 Mai / 17 Juin 2015

Formes de soutien

- ▶ Faire des achats de production malgache ;
- ▶ 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).

ACTIONS ENFANCE/JEUNESSE

Enfants 3-13 ans

En plus des activités proposées par ses clubs, la MJC s'occupe de l'animation de l'ALSH « La Lauseta ». Le Centre fonctionne tous les mercredis durant la période scolaire, et pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi (sauf jours fériés). Il accueille les enfants de 3 à 13 ans de notre territoire.

Retrouvez ces informations sur la plaquette *Enfance & Jeunesse*, et sur le programme édité pour chaque vacances 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).

Ados 14-17 ans

En plus des activités proposées par ses clubs, la MJC propose des actions ciblées pour les adolescents. L'**Espace Jeunes** (salle de la MJC donnant sur le Jardin Public) est ouvert sur des temps d'accueil pour des informations sur les activités et projets proposés par l'animateur ; des animations spécifiques ont lieu pendant les vacances scolaires.

Retrouvez ces informations sur la plaquette *Enfance & Jeunesse*, et sur le programme édité pour chaque vacances, à retirer sur les présentoirs ou à télécharger sur le site internet.

Jeunes adultes 15-25 ans et plus

NOUVEAU

Venez vous informer au **Point Information Jeunesse** (Espace Multimédia de la MJC), nos animateurs vous renseigneront sur toute question concernant formation, emploi, logement, santé, mise en place de projets ... vous retrouverez aussi les informations culturelles locales. Accueil gratuit et anonyme, mise à disposition d'ordinateurs pour la recherche d'emploi. Retrouvez ces informations sur la plaquette *Enfance & Jeunesse*, et sur le dépliant spécifique PIJ, à retirer sur les présentoirs ou à télécharger sur le site internet.

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 ... Retrouvez ces informations sur les programmes édités pour chaque vacances (Léz'vacances et Lézignan-Corbières fête l'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).



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 9h/18h
le samedi 8h/12h et 14h/17h
Pendant les vacances, les horaires sont modifiés, se renseigner à l'accueil de la MJC.

Tarifs connexion

- ▶ **Adhérents MJC / 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 impressions

- 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 de la MJC propose à la location un matériel à prix attractif : skis, chaussures, surfs, boots bâtons, mini-skis ... S'adresser au local du Ski club, au sous-sol de la MJC.

Horaires

À partir du 16 Décembre 2014 :
le lundi / mercredi / vendredi 17h30/19h
le samedi 9h/12h

Tarifs

	Tarifs Public	Adhérents MJC Lézignan
CHAUSSURES/BOOTS		
▶ par jour	4 €	3 €
▶ une semaine (7 jours)	20 €	15 €
SKIS OU SURF		
▶ par jour	6 €	4 €
▶ une semaine (7 jours)	30 €	20 €
SNOWBLADE/MINISKIS		
▶ par jour	7 €	5 €
▶ une semaine (7 jours)	35 €	25 €
CASQUE		
▶ par jour	2 €	1 €
▶ une semaine (7 jours)	10 €	5 €
RAQUETTES		
▶ 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



MINISTÈRE DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE,
DE L'ÉDUCATION
POPULAIRE ET DE
LA VIE ASSOCIATIVE



www.educpop.org

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

MJC Lézignan-Corbières

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

