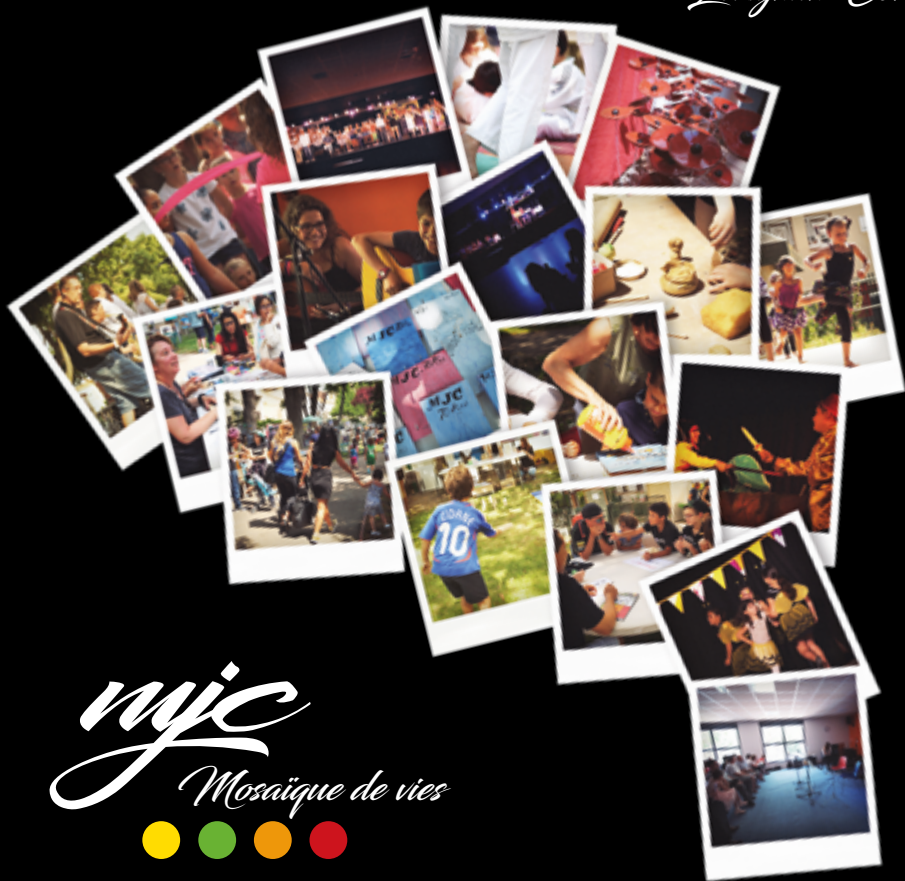


Lézignan-Cubières



njc
Mosaïque de vies



2016/2017

Les 70 ans de notre MJC ayant été dignement célébrés en juin dernier durant une semaine festive et remplie d'émotion, il est temps désormais de penser à la nouvelle saison qui s'annonce.

Celle-ci sera à nouveau mouvementée. En effet, il faudra encore s'adapter aux changements occasionnés par les travaux engagés par la Municipalité qui se poursuivent. La tranche 3 se terminera en décembre 2016 et la tranche 4 enchaînera dès janvier 2017. Comme vous le constaterez en cette rentrée, notre bâtiment est de plus en plus moderne, accueillant, mais aussi accessible à tous : accueil repensé, accès direct vers le Jardin Public, patio central relooké et baptisé « Espace Jean YCHÉ » en mémoire de notre ancien Président d'Honneur.

Comme chaque année, vous retrouverez dans ce guide les 56 activités culturelles, ludiques et sportives de la MJC. Au chapitre des nouveautés, outre le retour de l'anglais, nous proposerons une chorale pour enfants ou adolescents, des cours de salsa, du solfège et une activité créa'déco. À la MJC, il y en a pour tous les goûts et pour tous les âges.

Pensez également que, si vous ne pouvez pas vous inscrire à l'année, vous avez la possibilité de profiter des stages thématiques organisés le WE ou pendant les vacances scolaires.

Toute l'équipe des bénévoles et des professionnels espère que vous trouverez votre bonheur au sein de notre association et que les soucis du quotidien seront oubliés lorsque vous passerez la porte de notre belle Maison ouverte à toutes et tous. En ce qui me concerne, pour la première fois, je vous souhaite une bonne saison à la MJC.

ISABELLE DOURSINE

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



Les mots Les mots

La MJC de Lézignan-Corbières est une structure associative exceptionnelle, avec qui nous venons de fêter ses soixante-dix ans, qui vous accueille au cœur de ville dans des bâtiments rénovés et fonctionnels.

Avec ses très nombreux adhérents, ses intervenants, salariés ou bénévoles, elle reste l'association incontournable de notre cité.

La Ville, l'équipe municipale et moi-même sommes ravis de pouvoir compter sur une telle structure locale.

Les nombreuses sections de la MJC proposent, à l'ensemble de la population lézignanaise, tout au long de l'année, activités, animations, manifestations et festivités diverses et dynamiques appréciées de tous.

En cette nouvelle saison 2016-2017, la MJC s'orientera plus que jamais vers des projets tournés vers la jeunesse, l'intergénérationnel, la mixité sociale, en étroite collaboration avec les autres associations de la Ville.

La Ville de Lézignan-Corbières sera toujours aux côtés de la MJC. Elle est l'acteur principal de sa réhabilitation structurelle.

Cette nouvelle saison, je la souhaite riche en activités et en événements fédérateurs.

Je remercie toutes celles et tous ceux, salariés, intervenants, administrateurs, bénévoles, qui travaillent avec passion au rayonnement de cette association essentielle de notre vie locale.

Au nom de tous, j'exprime donc là, notre vive et reconnaissante considération.

MICHEL MAÏQUE

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



6

INSCRIPTIONS

Essais gratuits
Inscription au cours
Devenir adhérent de la MJC
Comment payer ?
Réductions
Aides

8

Art / Expression

Broderie
Dessin/Peinture
Écriture créative
Mosaïque
Patchwork & Loisirs créatifs
Photographie
Poterie
Théâtre

NOS CLUBS D'ACTIVITÉS

Dans ce guide, vous trouverez la présentation synthétique de nos clubs classés en 6 pôles d'activités. Les activités commencent la semaine du 12 Septembre 2016 (sauf spécification contraire dans la fiche club) et n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires ; l'inscription est annuelle. Vous trouverez plus d'informations sur la présentation des clubs en consultant notre site internet :

www.mjc-lezignan-corbieres.com

14

Loisir / Détente

Aéromodélisme
Art floral
Bridge
Club été indien
Créa'déco **NOUVEAU**
Découverte du patrimoine
Jeux de mémoire
Lecture
Lézi'philo
Œnologie
Qi Gong
Scrabble
Yoga

21

Danse

Danse africaine
Danse classique
Danse hip-hop
Danse modern'jazz
Dances de salon
Salsa **NOUVEAU**

25

Langue / Science Multimédia

Anglais
Informatique & Multimédia
Ludi'sciences

29

Musique

Batucada
Chant & chorale enfants **NOUVEAU**
Chorale
Guitare
Percussions africaines
Piano
Solfège **NOUVEAU**

4

34

Sport

Aïkido
 Athlétisme/Course
 Baby Gym
 Course d'orientation
 Gym artistique
 Gym douce
 Gym tendance
 Judo
 Mini Basket loisirs
 Natation
 Rando Montagne
 Rando Pédestre
 Ski Club
 Tennis de table
 Zumbakids

43

JEUNESSE

ALSH La Lauseta
 AJSH L'Espace Jeunes
 PIJ
 CEL

ACTION

Humanitaire
 Accès libre Internet
 Location matériel Ski Club
 Communication



5

LA CARTE MJC

OBLIGATOIRE POUR LA
PRATIQUE DES ACTIVITÉS

★ Abonnement annuel ★

Jusqu'à 15 ans >> 15 €

De 16 à 25 ans >> 20 €

26 ans et + >> 25 €

*(valable du 12/09/2016
au 31/08/2017)*

★ Abonnement limité ★

Carte sortie >> 5 € / sortie

Carte estivale >> 10 €

(valable de Juin

à Août 2017 uniquement)

Carte stage >> 10 €

*(valable 1e(s) jour(s)
du stage uniquement)*

LÉGENDE CLUBS

i

*infos/planning à l'accueil
et sur le site web de la MJC*

ff

*affiliation à la Fédération
Française correspondant à
l'activité*

Essais gratuits

Vous avez la possibilité d'essayer gratuitement une fois l'activité. Pour cela, il vous faut disposer d'un **bon d'essai** à retirer au secrétariat de la MJC. Au-delà du 1^{er} cours d'essai **la cotisation est exigible**.

Inscription au cours

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.

Devenir adhérent de la MJC

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 « **Bienvenue à la MJC** » 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.



INSCRIPTIONS

★ MJC ★

Comment payer ?

Vous pouvez payer par **carte bancaire** ou en **espèces**, directement au secrétariat de la MJC (les chèques ne sont pas acceptés).

Le paiement en plusieurs fois est possible uniquement par prélèvement automatique : au moment de l'inscription, vous remplissez une autorisation de **prélèvement SEPA** et vous fournissez un RIB. Le service comptabilité procédera aux prélèvements qui interviendront à échéances régulières du mois suivant l'inscription au mois de Juillet 2017 (si le montant dû est inférieur à 150 €, il y aura trois échéances trimestrielles ; s'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.

ESSAI ★ ADHÉSION ★ INSCRIPTION ★ PAIEMENT

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

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 €
- ★ 3^{ème} club > - 30 €
- ★ 2^{ème} club > - 20 €

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.

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 Départemental de l'Aude**. Pour les séjours ou pour certaines sorties la MJC acceptera les **bons CAF**.

★ Chèques passerelles ★

Le Conseil Départemental 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.





9

*Broderie
Dessin / Peinture*

10

**ÉCRITURE CRÉATIVE
MOSAÏQUE**

11

Patchwork & Loisirs créatifs
Photographie

12

POTERIE
THÉÂTRE

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.



JEUDI

14h30-17h30



30 € l'année

SUZANNE MARTIN
★
16-99 ANS



Dessin / Peinture

Partir à la recherche de sa propre création, se surprendre soi-même par la pratique de différentes techniques avec les règles élémentaires de la création plastique.



ENFANTS 5-10 ANS

MERCREDI

14h/15h ou 15h/16h ou 16h/17h

100 € l'année

14h/15h30 ou 15h30/17h

140 € l'année



ENFANTS&ADOS 11-17 ANS

MERCREDI

17h/18h30

100 € l'année (1h) / 140 € l'année (1h30)



ADULTES

LUNDI

9h30/11h30 ou 11h30/13h30 ou

13h30/15h30 ou 15h30/17h30

MARDI

13h30/15h30 ou 15h30/17h30

130 € l'année (2h) / 230 € l'année (4h)

330 € l'année (6h) / 430 € l'année (8h)

HÉLÈNE BERTHELOT
★
5-99 ANS

Écriture créative

Poèmes, jeux d'écriture, nouvelles photographiques et autres fictions vous permettront d'explorer votre imaginaire et de découvrir votre potentiel créatif dans un cadre permissif.



MERCREDI *(selon calendrier*)*



**21 Septembre
5 et 12 Octobre
9 et 30 Novembre
14 Décembre
11 et 25 Janvier
1^{er} et 22 Février
8 et 22 Mars
5 et 12 Avril
10 et 17 Mai
14 et 28 Juin*



11-17 ANS

14h-15h

60 € l'année



ADULTES

15h15-17h15

110 € l'année

VERONIQUE BARRAU



11-99 ANS

Mosaïque

La mosaïque décorative est un art ludique, original et créatif qui personnalise miroirs, tableaux, murs ... Les œuvres seront réalisées à partir de faïences, carrelages, assiettes, tesselles ou vaisselles récupérés.



JEUDI

15h-18h



70 € l'année

Hormis pour la première pièce, le matériel n'est pas fourni (achat ou récup. à prévoir : faïence, tesselles, pinces, colle à bois et joints).

MARIE FREU



18-99 ANS



Patchwork Et Loisirs créatifs

Réalisation d'accessoires décoratif, linge de maison ou prêt à porter ; dans le patchwork, apprenez des techniques d'assemblages de tissus en y ajoutant votre propre touche créative (fil à broder, laine, perles ...).



LUNDI
14h-17h30



35 € l'année

JULIE BANZET
★
18-99 ANS

Photographie *argentique*

Notre club photo pratique l'argentique : il vous permet d'acquérir les techniques labo et la prise de vue noir et blanc. Nous réalisons tous les ans une exposition et organisons des sorties thématiques.



ARGENTIQUE

JEUDI
17h-19h



50 € l'année

Horaires et jours affichés sur la porte du labo en fonction des demandes et consultables sur le site internet de la MJC.

MADELEINE DUCHAN
★
16-99 ANS



Poterie

Dans un espace de création, développer sa créativité grâce à l'art de la terre. 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 d'échanges et dans la plus grande liberté.



BABY MODELAGE 3-5 ANS

MERCREDI
15h45-16h45
180 € l'année



ENFANTS&ADOS 6- 17 ANS

MERCREDI
13h30-14h30 ou 14h30-15h30
ou 16h45-17h45
270 € l'année



ADULTES

MERCREDI 18h-21h ou
VENDREDI 9h-12h
290 € l'année

Émaux et terre en supplément. Possibilité de commander à la MJC ou à apporter.

MARTIAL RUFFIN
MÉLANIE SÉGUI



3-99 ANS

Atelier Théâtre

cours enfants

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 scène face au public.



ENFANTS 8-11 ANS

MERCREDI
14h-15h30 ou 15h30-17h



ENFANTS 12-14 ANS

VENDREDI
17h-18h30



120 € l'année

MYLÈNE VAREILLES



8-14 ANS



Atelier Théâtre

troupe ados et adultes

NOUVEAU

La troupe de théâtre amateur « ENTRÉE des ARTISTES » redémarre à zéro dans votre MJC. Débutant ou non, chacun sera le bienvenu. Condition unique : l'assiduité !

Diction, maîtrise de l'espace, gestion du stress, confiance en soi, respect du travail des autres ... pour jouer plusieurs rôles dans diverses saynètes actuelles et déjantées dans le spectacle de fin d'année.



MARDI
20h15-21h45



VENDREDI
18h30-20h



90 € l'année

PIERRE-MICHEL DE LA GONTRIE



15-99 ANS

Compagnies Théâtre

En plus des ateliers théâtre, la MJC compte deux compagnies qui montent des spectacles chaque année et se produisent dans la région : la Compagnie du Tilleul et la Compagnie de l'Art Scénique'.

Elles recherchent de temps en temps des comédiens, suivant les rôles définis dans les représentations de l'année. Les élèves fréquentant les autres clubs Théâtre seront prioritaires sur ces rôles. Toutefois, si vous êtes intéressé, vous pouvez consulter leur page sur le site internet de la MJC et vous manifester auprès de l'accueil.

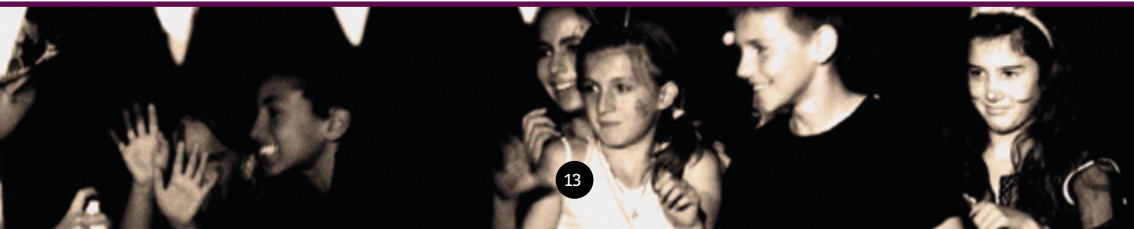


10 € l'année

ROGER FABRY
ALAIN QUINTANE



16-99 ANS





★ ★ ★
ACTIVITÉS
LOISIR
DÉTENTE

15

- ★ AÉROMODÉLISME ★
- ★ ART FLORAL ★

16

- ★ BRIDGE ★
- ★ CLUB ÉTÉ INDIEN ★
- ★ CRÉA'DÉCO ★

17

- ★ DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE ★
- ★ JEUX DE MÉMOIRE ★

18

- ★ LECTURE ★
- ★ LÉZI'PHILO ★

19

- ★ CÉNOLOGIE ★
- ★ QI GONG ★
- ★ SCRABBLE ★

20

- ★ YOGA ★

★Aéromodélisme★

Reproduire des avions à diverses échelles (d'1 décimètre à 9 mètres d'envergure) et apprendre à régler et à piloter vos modèles.

L'activité se fait sur l'aérodrome de Lézignan-Corbières et sur les sites de vol de pente entre Conilhac-Corbières et Montbrun (planeurs).



TOUS LES JOURS
après-midi

Selon les conditions météo et plus particulièrement le mercredi, samedi et dimanche (écolage).



25 € l'année



★Art floral★

Donnez une touche personnelle à votre intérieur par le jeu des couleurs, des formes et des senteurs. Une fois les techniques maîtrisées, vous mariez les espèces pour créer de magnifiques compositions.



Débutants

VENDREDI (selon calendrier*)

18h-21h



Initiés

SAMEDI (selon calendrier*)

9h-12h



- *14 et 15 Octobre : Bouquet rond
- 18 et 19 Novembre : Bouquet piquet linéaire
- 16 et 17 Décembre : Magie de Noël
- 20 et 21 Janvier : Collier et bracelet
- 24 et 25 Février : Tableau S^t Valentin
- 17 et 18 Mars : Composition exotique
- 21 et 22 Avril : Composition plantes muguet
- 19 et 20 Mai : Bouquet carré centre table
- 16 et 17 Juin : Bouquet rond mariée



190 € l'année

Matériel inclus, l'adhérent emporte la composition réalisée. Pas de cours d'essai pour ce club.



★ Bridge ★

Venez pratiquer à tous niveaux ce jeu de cartes universel qu'est le bridge !

★
MERCREDI/VENDREDI
17h-19h

★
20 € l'année



★ Club Été indien ★

Ce club est l'activité du temps libre, pour se détendre et pratiquer ensemble jeux de cartes et de société (belote, tarot ...).

★
MARDI
13h30-16h30

★
25 € l'année



★ Créa'déco ★

NOUVEAU

À partir du 1^{er} Octobre 2016.
Créa bijoux-cartonnage Et petits papiers
Création de bijoux, carnets, marque-pages, mobiles, boîtes stylisées et autres jolis objets, avec des matériaux de récupération (capsules de café Nespresso, chambres à air) ou du papier, du tissu, de la résine ...

★
LUNDI
18h-20h

★
Home déco Et Relooking
Redonner une seconde vie aux objets de notre quotidien usagés et vieillis (plateaux, portemanteaux, boîtes, chaises, petits meubles ...). Création de plaques de portes, de petits tableaux style home déco ...

★
MARDI
18h-20h

★
130 € l'année pour un atelier
200 € l'année pour les deux ateliers



★ Découverte du Patrimoine ★

À la faveur de plusieurs visites commentées au cours de la journée par des intervenants, découvrez des sites remarquables de notre région : villes, musées, châteaux, abbayes, artisanat ...



SAMEDI ou DIMANCHE *(selon calendrier*)*
journée



*11 Septembre
7, 8 et 9 Octobre
5 Novembre
10 Décembre
8 Janvier
4 Février
4 et 5 Mars
1^{er} Avril
14 Mai
Séjour en Juin
2 Juillet



25 € l'année

*Le repas au restaurant ou pique-nique et le covoiturage sont à la charge des participants.
Autorisation parentale pour les mineurs.*



★ Jeux de mémoire ★

Nous ferons « travailler » notre mémoire grâce à des jeux très variés d'observation et de logique.



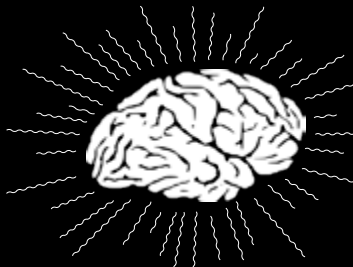
JEUDI *(selon calendrier*)*
16h30-18h



6 et 20 Octobre
10 et 24 Novembre
1^{er} et 15 Décembre
5 et 19 Janvier
2 Février
2, 16 et 30 Mars
20 et 27 Avril
4 et 18 Mai
1^{er} et 15 Juin



20 € l'année





★ Lecture ★

À chaque réunion, présentation d'un livre et échanges des participants à propos de sa lecture. Les adhérents choisiront les livres à l'avance.



LUNDI *(selon calendrier*)*

18h-19h



10 Octobre

14 Novembre

12 Décembre

9 et 30 Janvier

6 et 27 Mars

24 Avril

15 Mai

5 et 26 Juin



20 € l'année

Livres à la charge des participants



★ Lézi'philo ★

Donner des éléments qui ouvrent des champs de réponses possibles à une question. L'échange et la parole de chacun seront privilégiés sur différents thèmes de réflexion comme : l'amour, le bonheur, le désir, l'éducation, l'identité, le langage, la morale, l'oubli, la réalité ... avec l'appui de textes philosophiques ou de possibles invités (écrivains, artistes, scientifiques ...).



JEUDI *(selon calendrier*)*

18h-19h30



15 et 29 Septembre

13 Octobre

3 et 17 Novembre

1^{er} et 15 Décembre

5 et 19 Janvier

2 et 23 Février

9 et 23 Mars

20 Avril

4 et 18 Mai

1^{er} et 15 Juin



10 € l'année



★Œnologie★

Dans une ambiance conviviale, les participants appréhendent leurs sens, travaillent leur mémoire et découvrent tous les secrets du vin. Autour de dégustations et de jeux amusants, devenez des amateurs éclairés.

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



MARDI (*selon calendrier**)

19h30-21h30



* 20 Septembre : Cours d'essai

27 Septembre : Découverte de vins à l'aveugle

11 Octobre : Les cuvées stars du Languedoc

8 Novembre : Italie

6 Décembre : Gastronomie (saumon et grands blancs)

10 Janvier : Les vins oranges

21 Février : Verticale (l'impact du temps)

7 Mars : Battle Alsace/Allemagne

25 Avril : Rhums et chocolats

16 Mai : Cépages (l'assemblage dans la cuvée)

13 Juin : Les vins médaillés (gage de qualité ?)

24 Juin : Sortie



88 € l'année + 17 € la séance

Prévoir un petit supplément pour les soirées du

11 Octobre, du 6 Décembre et du 25 Avril



★Qi Gong★

Ensemble de pratiques énergétiques variées, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être.



JEUDI
9h30-11h



205 € l'année



★Scrabble★

En parties amicales, jouez avec les lettres et les mots ... *À partir du 4 Octobre 2016.*



MARDI
16h30-18h



JEUDI
14h30-16h



22 € l'année



★Yoga★

Discipline visant l'unification du corps, du souffle et du mental. Elle s'adresse à la totalité de la personne. Dans la culture indienne c'est une voie immémoriale d'éveil et de sagesse. C'est l'un des moyens les plus efficaces pour se connaître et se maintenir en forme. Accessible à tous, il n'est pas nécessaire d'être souple pour pratiquer.



MARDI

14h30-15h30

18h-19h

19h-20h



VENDREDI

10h-11h



205 € l'année pour un cours/semaine
290 € l'année pour deux cours/semaine

★ MYRIAM ★

16-99 ANS

★ CABRA ★



DANSE
21
AFRICAINNE
Danse
22
CLASSIQUE
HIPHOP
23
Modern'jazz
24
Danses de salon
SALSA

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, son approche de la danse et de la culture africaine à travers l'apprentissage de rythmes sur percussions traditionnelles, la danse et les chants suivent naturellement.



Danse & percus 5-10 ans

LUNDI

18h-19h

150 € l'année



Ados à partir de 11 ans & adultes

SAMEDI

10h-11h30

175 € l'année

TARIF Danse africaine + Percussions africaines
(voir p.32) 260 € l'année



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).

Merci d'accompagner votre enfant devant la salle quelques minutes avant le début du cours et de l'aider à se changer dans le vestiaire.

★ Enfants 8-12 ans

JEUDI

17h30-19h

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)

★ Débutants à partir de 13 ans

SAMEDI

10h45-12h15

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)

★ Intermédiaires à partir de 13 ans

JEUDI

19h-20h30

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)



Danse hip-hop BREAKDANCE

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

★ Enfants 6-8 ans

MERCREDI

16h15-17h15

175 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)

★ Enfants 9-12 ans

MERCREDI

17h30-18h45

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)

★ Ados à partir de 13 ans & adultes

MERCREDI

19h-20h30

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)



Danse modern jazz

Danse basée sur l'énergie, le dynamisme, le rythme et le swing ; assouplissement, déplacements, technique et chorégraphies au programme. Pour les plus petits, développer le plaisir du mouvement par le jeu, l'écoute de la musique, favoriser la socialisation de l'enfant, prise de conscience des fondements des techniques.

Merci d'accompagner votre enfant devant la salle quelques minutes avant le début du cours et de l'aider à se changer dans le vestiaire.



Éveil 4-5 ans

SAMEDI

10h-10h45

170 € l'année



Initiation 6-7 ans

MERCREDI

14h-15h

170 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)



Débutants 8-9 ans

MERCREDI

15h-16h30

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)



Intermédiaires 8-9 ans

MERCREDI

16h30-18h

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)



Débutants 10-12 ans

VENDREDI

17h30-19h

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)



Intermédiaires 10-12 ans (+1 an de pratique)

LUNDI

17h30-19h

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)



Débutants 13-17 ans

MERCREDI

18h-19h30

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)



Intermédiaires 13-17 ans

VENDREDI

19h-20h30

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)



Tous niveaux à partir de 18 ans

LUNDI

19h30-21h

ou

VENDREDI

20h30-22h

190 € l'année ou *Pass Danses** (p.24)



Danses de salon

Rock'n roll, Tango, valse, Rumba, Samba, Cha-Cha ... apprenez à danser dans une ambiance très conviviale. Vos acquis vous serviront vite dans vos soirées, réveillons, bals ... Les premiers pas ne sont pas difficiles, c'est un art accessible à tous !

Par l'École de danse FB.danse, partenaire de la MJC.



Débutants

LUNDI

20h15-21h15



Avancés

LUNDI

21h15-22h30



INDIVIDUEL **90 €** le trimestre ou **255 €** l'année
/ EN COUPLE PAR PERSONNE **75 €** le
trimestre ou **210 €** l'année



Danse de racines cubaines au tempo vif qui se danse généralement à deux mais que l'on peut pratiquer également seul, ou à plusieurs. L'une des difficultés de la danse vient de la complexité de la musique: le premier temps n'est pas toujours marqué de la même manière. Pour danser en cohérence avec la musique, il faut pouvoir reconnaître les mesures musicales.

À partir du 21 Septembre 2016.



MARDI

20h15-22h15



230 € l'année



Le tarif **Pass Danses** vous permet de pratiquer plusieurs danses à moindre coût.
Il n'est pas cumulable avec les réductions familiales ou sociales p.7.



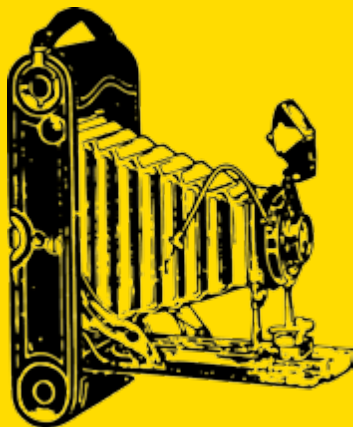
PASS 2 DANSES 260 € l'année

(au choix entre Modern'jazz, Danse Classique, Danse hip-hop et Salsa)



PASS 3 DANSES 310 € l'année

(au choix entre Modern'jazz, Danse Classique, Danse hip-hop et Salsa)



Langue
SCIENCE
— multimédia —

Anglais

Débutants (ayant quelques notions) :

Découvrir l'Anglais autrement, expression orale, pratique de la langue. Capacité à expliquer et se faire comprendre. Formules de politesse, chiffres, dates et heures.

Moyens et confirmés :

Mise en situation, conversation sur divers sujets choisis d'actualité et utilisation d'extraits de la presse anglophone.

Révision des structures grammaticales de base, accueil et orientation, information.

Verbes usuels et formes irrégulières, expression de fréquence.

À partir du 19 Septembre 2016.



Débutants

LUNDI

18h30-20h



Moyens et confirmés

MERCREDI

18h30-20h



190 € l'année

Nadine Fuchs



17-99 ANS

Ludi' Sciences

ACTIVITES MANUELLES ET SCIENTIFIQUES

Engendrer la curiosité et développer l'habileté manuelle, inculquer certaines bases scientifiques tout en pratiquant et en s'amusant. Aucune séance ne se ressemble et c'est bien le but !

Entre expériences scientifiques et bricolage, chacun sera à même de s'exprimer, tester, échanger, créer ... Une activité idéale pour développer le savoir.



VENDREDI

17h15-18h30



40 € l'année

Cette activité est financée dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse par la Ville et la CAF de l'Aude. La MJC est conceptrice et opératrice de l'activité pour le compte de la Municipalité de Lézignan.

Caroline Bordes



6-10 ANS





INFORMATIQUE & MULTIMEDIA

Cette activité se déroule sous forme de différents modules spécifiques, détaillés dans les pages suivantes.

Outre les activités décrites ci-contre et sur la page 28, des stages spécifiques « LES SAMEDIS DE L'INFORMATIQUE » sont 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 sont remboursées dans le cadre de la formation professionnelle (sous conditions).

Michel Lacombe



16-99 ANS

Découverte informatique

Contenus : l'environnement informatique (composants et périphériques), gestion et création (fenêtres et menus / dossiers et fichiers), maîtriser son ordinateur (contenus et accessoires).



JEUDEI (selon calendrier*)

10h-11h30



*MODULE 1 : 29 Septembre /
6, 13 et 20 Octobre / 3 Novembre
MODULE 2 : 5, 12, 19 et 26 Janvier / 2 Février



50 € le module (réduction de 10 € à partir du 2^{ème} module des cours INFORMATIQUE&MULTIMEDIA)

Découverte internet, navigation & messagerie

Navigation, communication, sécurité.

Pré-requis : Connaissances de base telles que création d'un dossier, utilisation du clavier et de la souris.



JEUDI (selon calendrier*)

10h-11h30



*MODULE 1 : 10, 17 et 24 Novembre /
1^{er} et 8 Décembre

MODULE 2 : 23 Février / 2, 9, 16 et 23 Mars



50 € le module (réduction de 10 € à partir du
2^{ème} module des cours INFORMATIQUE&MULTIMEDIA)

Traitement de texte & bureautique

Organisation, mise en œuvre et en page,
exercices variés avec des logiciels libres
et gratuits (LibreOffice).

Pré-requis : Connaissances de base telles que création d'un dossier, utilisation du clavier et de la souris.



JEUDI (selon calendrier*)

17h-18h30



*MODULE TRAITEMENT DE TEXTE :
5, 12, 19, 26 Janvier / 2 Février

MODULE TABLEUR :
23 Février / 2, 9, 16 et 23 Mars



50 € le module (réduction de 10 € à partir du
2^{ème} module des cours INFORMATIQUE&MULTIMEDIA)

Initiation à la photo numérique & retouche d'image

MODULE 1 : Gestion, création, technique
photographique, outils, organisation et
modification de vos photos numériques

MODULE 2 : Logiciels, maîtrise de
retouche, gestion des calques

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



VENDREDI (selon calendrier*)

17h30-19h



*MODULE 1 : 2, 9 et 16 Décembre / 6, 13 et
20 Janvier

MODULE 2 : 24 Février / 3, 10, 17, 24 et 31 Mars



70 € le module (réduction de 10 € à partir du
2^{ème} module des cours INFORMATIQUE&MULTIMEDIA)

Montage vidéo

Conseils et mise en place de projet,
échanges de pratiques, montage de clip.

Pré requis : Connaissances de base de l'ordinateur et
de la prise d'images.



SAMEDI (selon calendrier*)

10h-12h



*8 Octobre / 5 Novembre / 10 Décembre /
7 Janvier / 4 Février / 4 Mars / 8 Avril / 6 Mai / 10 Juin



70 € le module (réduction de 10 € à partir du
2^{ème} module des cours INFORMATIQUE&MULTIMEDIA)

Batucada

Genre de musique avec des percussions traditionnelles du Brésil (surdos, répiniques, caixas, tamborins, agogos, shakers ...) dont les formules rythmiques en font un sous-genre de la samba. La pratique en groupe permet une progression rapide dans l'apprentissage des instruments de percussion et favorise non seulement un lien social entre musiciens, mais aussi une émulation artistique et créatrice.



VENDREDI
19h-21h



180 € l'année



Chant

& chorale enfants

Cours de chant : Découvrez votre voix à travers les standards de la chanson.

Echauffement corporel, exercices de respiration et attitude posturale, technique vocale ... et l'apprentissage de morceaux pour le plaisir de la pratique du chant.

Chorale : les enfants pourront explorer et pratiquer en groupe des musiques variées et modernes. Ils réaliseront un travail vocal de transmission orale et développeront également leur musicalité (oreille, rythme/corps, voix et partage).



Cours particulier (1h)

LUNDI/MARDI
14h-20h

305 € l'année



1^{ère} année

MERCREDI
14h-15h15

215 € l'année (cours collectif)



2^{ème} année

MERCREDI
15h15-16h30

215 € l'année (cours collectif)



3^{ème} année

MERCREDI

16h30-17h45

215 € l'année (cours collectif)



Prépa élite

MERCREDI

17h45-19h

215 € l'année (cours collectif)



Élite

MERCREDI

19h-20h15

215 € l'année (cours collectif)



Adultes

MERCREDI

20h15-21h30

215 € l'année (cours collectif)



★ Chorale enfants 8/12 ans ★

VENDREDI

17h30-18h30

100 € l'année



Chorale Les Ains 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. *À partir du 28 Septembre 2016.*



MERCREDI

20h30-22h30



30 € l'année





Guitare

Vous chantez et vous aimeriez vous accompagner d'un instrument ? Vous souhaiteriez jouer de la guitare classique mais vous ne savez pas lire la musique ? Vous voulez créer un groupe de rock mais vous n'avez jamais touché une guitare ? Quels que soient votre envie, votre style, votre niveau ou votre âge, cet atelier vous est ouvert. Deux formules, soit un cours individuel de 30 minutes à 1 heure, soit un cours collectif de 45 minutes, à vous de choisir.



LUNDI/MARDI/JEUDI

10h-20h

Horaires à planifier avec l'animateur



220 € l'année le cours collectif 3 personnes

260 € l'année le cours collectif 2 personnes

350 € l'année le cours individuel de 30 min

450 € l'année le cours individuel de 45 min

550 € l'année le cours individuel de 60 min



Percussions africaines

Cours de base des rythmes de la musique africaine sur des instruments traditionnels : Djembé, n'goma, dumdum, lokolé, madimba ...



LUNDI

19h15-20h30



175 € l'année

TARIF Danse africaine + Percussions africaines (voir p.21) 260 € l'année





Piano



Découvrir le piano comme un instrument prodigieux au niveau de l'apprentissage comme au niveau des sensations. L'ouïe, la vue, le toucher : les sens sollicités sont autant de vecteurs au plaisir. Au programme pour les débutants : la découverte de l'instrument, du solfège et du rythme de façon ludique et créative, favorisant l'expression personnelle et le travail créatif et artistique. Interprétation d'un répertoire varié à 2 et 4 mains : classique, jazz, musique contemporaine ...

En cours individuels, de 30 minutes pour les enfants et de 45 minutes ou 1 heure pour les adultes.

★
MERCREDI/JEUDI/VENDREDI

Horaires à planifier avec l'animateur

★
350 € l'année le cours individuel de 30 min
450 € l'année le cours individuel de 45 min
550 € l'année le cours individuel de 60 min



Solfège



NOUVEAU

Cours en groupe (débutants/avancés).

La théorie en musique doit vous servir à bien comprendre ce que vous jouez, il en faut un minimum, libre à vous ensuite d'étendre vos connaissances en théorie musicale ... Le solfège permet à celui qui l'étudie de lire une partition de musique, d'écrire de la musique et de l'interpréter. L'apprentissage du solfège est un excellent support pour la musique.

★
Enfants 7-14 ans

JEUDI
17h-17h45

★
Ados à partir de 15 ans & adultes

VENDREDI
18h-18h45

★
80 € l'année

50 € l'année pour les adhérents inscrits dans un autre club du pôle Musique.



N'oubliez pas !

Il faut fournir pour chaque sport un certificat médical de non-contre indication à la pratique du sport concerné.



36 Aïkido Athlétisme/course 38 Baby Gym Course d'orientation

37 Gym artistique Gym douce 39 Gym tendance 39 Judo Mini Basket loisirs

40 Natation Rando Montagne 41 Rando Pédestre Ski Club 42 Tennis de table Zumbakids

◆◆ Aïkido ◆◆

Art martial qui propose de développer des techniques de défense en demeurant non violent. L'agressivité de l'adversaire est transformée en chute ou en immobilisation tout en démontrant l'inutilité de l'attaque. Discipline tant physique que mentale, l'aïkido permet d'acquérir une bonne maîtrise de soi en favorisant l'effort, la concentration et la précision du geste. Sans compétition, chacun progresse à son rythme, dans la bonne humeur au sein du groupe.

Cours au Dojo (rue Hoche).



ENFANTS 7-14 ANS

MARDI/JEUDI

18h-19h

205 € l'année (*licence incluse*)



ADOS À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

MARDI/JEUDI

19h-21h

235 € l'année (*licence incluse*)



◆◆ Athlétisme ◆◆ /course

JEUNESSE ET SPORT LÉZIGNAN

Courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche ... c'est l'art de dépasser la performance des adversaires. Course sur route, marathons, courses vertes, trails, raids, cross ... du simple plaisir de courir à la performance, chacun y trouvera sa place.

Activité au Stade de la Roumenguière.



ENFANTS 6-11 ANS & 13-16 ANS

MERCREDI

14h-16h



ENFANTS 12-13 ANS

MARDI/JEUDI

18h30-19h30



ADOS À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

VENDREDI

18h30-20h



85 € l'année (*licence incluse*)



◆◆ 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. Le matériel est spécialement adapté et l'encadrement est assuré par des animateurs diplômés.

Cours au Gymnase Coubertin (rue Kléber).



ENFANTS 3-4 ANS

MERCREDI
16h15-17h



ENFANTS 5 ANS

MERCREDI
17h-17h45



120 € l'année



◆◆ Course ◆◆ d'orientation

Effectuer un circuit en élaborant un itinéraire en s'aidant de sa carte pour rejoindre le plus vite la prochaine balise. La difficulté réside dans le choix de cet itinéraire et dans sa vitesse de course. C'est une activité sportive pour la tête et les jambes.

Avec l'association la LOCO (Lézignanais Orientation Club Occitan), partenaire de la MJC.

Activité au parcours Vita et dans le lézignanais.



ADOS & ADULTES

MARDI
à partir de 18h



ÉCOLE D'ORIENTATION 7-16 ANS

MERCREDI
14h30-15h30



51 € l'année pour les 7-14 ans

57 € l'année pour les 15-18 ans

87 € l'année pour les 19 ans et +

198 € l'année pour une famille

Non cumulable avec les réductions p.7.



◆◆ Gym ◆◆ artistique

Discipline sportive consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès (sol, cheval d'arçons, trampoline, cerceaux, rubans, chorégraphies) en apprenant des techniques et des exercices pour améliorer sa concentration, sa souplesse et avoir un meilleur tonus musculaire.

Activité à la Halle aux Sports Louis Tournier.



ADOS 12-16 ANS

LUNDI (*niveau 2*) ou

MERCREDI (*niveau 1*)

18h-19h



DÉBUTANTS 6-8 ANS

MERCREDI

16h-17h



MOYENS 9-11 ANS

MERCREDI

17h-18h



150 € l'année



◆◆ Gym douce ◆◆

La gymnastique douce permet une détente profonde et aide à se sentir bien dans sa peau. Elle est composée d'exercices lents, d'étirements, d'exercices de visualisation, de respiration ou encore d'automassages.

Plus qu'une technique, la gymnastique douce est un état d'esprit.

Activité à la Halle aux Sports Louis Tournier le mercredi et à la MJC le lundi.



PILATES NIVEAU 1

LUNDI

9h15-10h30



SÉNIORS GYM VOLONTAIRE

LUNDI

10h30-11h45



PILATES NIVEAU 2

BALLON TAILLE

MERCREDI

19h-20h



130 € l'année ou *Pass Gym** (voir p.38)



◆◆ Gym ◆◆ tendance

AÉROFITNESS : ensemble d'activités physiques visant à améliorer sa condition physique. Cours collectifs en musique chorégraphiés (step), ou renforcement musculaire avec poids légers (culture physique) ou sans charge (abdos cuisses fessiers, football), Pilates (travail des muscles profond, idéal pour le mal de dos), Pound (enchaînements chorégraphiés avec baguettes colorées, forte dépense énergétique).

ZUMBA® : être en forme en s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia ...). 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.

Pour des questions d'hygiène, il est vivement conseillé d'apporter son tapis ainsi que sa serviette.

* Le tarif **Pass Gym** vous permet d'accéder en illimité aux cours des clubs **Gym Tendance** et **Gym Douce** (p.37)

PASS gym 160 € l'année

AÉROFITNESS

LUNDI 14h15-15h15 *Viviane*

JEUDI 14h15-15h15 *Viviane*

SIMPLE + CROSS TRAINING L'ÉTÉ EN EXTÉRIEUR

MARDI 12h15-13h15 *Laëtitia*

JEUDI 12h15-13h15 *Laëtitia*

AÉROFITNESS + 20MIN DE CARDIOBOXE

LUNDI 18h-19h *Laëtitia*

MERCREDI 18h15-19h15 *Laëtitia*

POUND AÉROFITNESS

MARDI 18h-19h *Sandrine*

JEUDI 9h15-10h30 *Sandrine*

JEUDI 18h-19h *Sandrine*

PILATES RENFORCEMENT MUSCULAIRE FOOTBALL

MARDI 19h-20h *Sandrine*

RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLIDIND,

FEET BALL & STRETCHING

JEUDI 19h-20h *Sandrine*



ZUMBA®

LUNDI 19h-20h *Laëtitia*

MERCREDI 19h15-20h15 *Laëtitia*



160 € l'année **Pass Gym***

★
15-99 ans

-VIVIANE MARTINOLLE-

-SANDRINE NAVARRO-

-LAËTTIA ROUX-

-OUVERT AUX HOMMES-

ff

◆◆ Judo ◆◆

Ce sport de combat se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, de clefs ... C'est aussi un moyen d'éducation du corps et de l'esprit basé sur de fortes valeurs morales. Passage des grades (ceintures) en fin d'année.

Activité au Dojo (rue Hoche).



DRAGONS 7-12 ANS

MERCREDI

14h-15h30

170 € l'année (*licence incluse*)



SCARABÉES 4-6 ANS

MERCREDI

15h30-16h30

130 € l'année (*licence incluse*)



◆◆ Mini Basket ◆◆ loisirs

Dans un esprit de loyauté et de camaraderie, les enfants jouent avec des ballons de petite taille sur des paniers ajustables. Le non-contact et la notion de marcher sont les deux règles principales. Développer l'esprit d'équipe, le partage, apprendre à évoluer dans le respect des règles, favoriser l'entrée dans l'activité par le jeu, améliorer sa connaissance de l'espace et sa gestion du temps, aider à mesurer ses performances et les formuler sont les objectifs de l'activité.

Activité au Gymnase Léo Lagrange.



JEUDI

17h30-19h



80 € l'année



◆◆ Natation ◆◆

Pratiquée dans l'eau, en apesanteur, cette activité sportive affiche des bénéfices multiples. N'hésitez plus, enfillez le maillot !

D'Octobre à Mai, à la piscine couverte de Capendu, et de Juin à Août à la piscine en plein air de Lézignan-Corbières. À partir du 4 Octobre 2016.



CLUB & PERFECTIONNEMENT

D'OCTOBRE À MAI

MARDI ou VENDREDI **18h15-20h15**

EN JUIN

LUNDI/MARDI/JEUDI/VENDREDI
17h30-18h15

EN JUILLET ET AOÛT

Du MARDI au VENDREDI **8h45-9h45**

185 € l'année (*transports, cours et licence inclus*)



ÉCOLE DE NATATION ESTIVALE

EN JUIN

LUNDI/MARDI/JEUDI/VENDREDI
16h45-17h30

EN JUILLET ET AOÛT

Du MARDI au VENDREDI **9h45-10h30**

50 € la semaine

(*4^{ème} semaine offerte, licence incluse*)



◆◆ 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.

Dépayement et convivialité assurés !



CERTAINS WEEK-ENDS
sur 1 ou 2 jours



45 € l'année (*licence incluse*)



◆◆ Rando ◆◆ Pédestre

LÉZIG'ZAGUEURS

Activité sportive très conviviale dans un esprit de découverte environnementale.

Les enfants accompagnés sont admis.



JOURNÉE

3 DIMANCHES/mois et 1^{er} MARDI du mois



DEMI-JOURNÉE

10/12KMS MARDI 13h30

8/10KMS MARDI 14h



MARCHE NORDIQUE

JEUDI 8h45 2 niveaux, sur 2h



RANDO SANTÉ 6 KMS

VENDREDI

14h marche à plat



45 € l'année (*licence incluse ; en option + 6 €
abonnement Rando Magazine*)



◆◆ Ski Club ◆◆

Le club propose principalement des sorties ski et un séjour ; un service de location de matériel est ouvert pendant la saison hivernale au sous-sol (*voir page 46*).

Les sorties sont ouvertes à tous dès l'âge de 13 ans, mais le club n'assure pas d'encadrement.



SORTIES

DIMANCHE

FORMIGUÈRES

15 Janvier / 12 Février / 12 Mars

LES ANGLES

29 Janvier / 26 Février



45 € la sortie (*Inclus bus, forfait et assurance + 5 €
location matériel en option*) ou *Pass Glisse**

20 € le transport en bus seul

(+ 2 € location raquette en option)



*PASS glisse



140 € 4 sorties (*à choisir à la souscription*)

175 € 5 sorties

Bus, forfait, matériel et assurance inclus.

À souscrire avant le 28 Janvier 2017.

◆◆ Tennis de table ◆◆

Seuls comptent le plaisir et l'envie de jouer !

Activité à la Halle aux Sports Louis Tournier sauf le jeudi au Gymnase Coubertin.



LOISIRS ADULTES

LUNDI 18h30-20h



ADULTES & LOISIRS

MARDI 20h-22h



JEUNES CONFIRMÉS

MARDI 18h-20h / VENDREDI 18h30-20h



JEUNES DÉBUTANTS (à partir de 7 ans)

MERCREDI 17h-18h30



BABY PING (4-7 ans)

MERCREDI 18h30-19h



FÉMININES CONFIRMÉES

MARDI 18h-20h



ADULTES

JEUDI 20h-22h



80 € l'année licence promotionnelle

(loisirs sans compétition) / 105 € l'année licence traditionnelle (obligatoire en compétition)



◆◆ Zumbakids ◆◆

Cours collectif danse-fitness destiné aux enfants pour leur permettre un maximum de plaisir avec des chorégraphies spécialement étudiées sur leur musique préférée, avec des pas de danse appropriés à leur âge. Les enfants pourront se déhancher sans retenue.

Activité au Gymnase Coubertin (rue Kléber).



6-8 ANS

MERCREDI

14h-15h



9-13 ANS

MERCREDI

15h-16h



120 € l'année





★ JEUNESSE ★

Depuis la création de la MJC, l'action autour de la jeunesse est une priorité, un objectif.

La jeunesse de la Ville, mais aussi des Corbières et du Minervois, est depuis toujours garante de l'avenir de l'association. Voici les différentes formules pour les enfants & ados :



L'ALSH La Lausetà



L'AJSH Espace Jeunes



Le Point Information Jeunesse



Le Contrat Educatif Local



ALSH La Lauseta 3-13 ans

De nombreuses **activités** sportives, culturelles, éducatives, environnementales, scientifiques ...

*ALSH La Lauseta Complexe sportif de Gaujac
11200 Lézignan-Corbières
Tél : 09 52 68 04 99*

★ Horaires période scolaire ★

MERCREDI 12h-18h15

★ Horaires vacances ★

Du LUNDI au VENDREDI 7h45-18h15

★ Inscriptions ★

MAIRIE DE LÉZIGNAN-CORBIÈRES

*Service Enfance Jeunesse
Cours de la République / B.P. 202
11200 Lézignan-Corbières cedex 2
Tél : 04 68 27 10 32*

AJSH Espace Jeunes 14-17 ans

Espace de détente où vous trouverez des **jeux** de société, un **billard**, une **télé** ... des **animations** sont proposées pendant les vacances, **sorties** à la journée, **activités ponctuelles** à la MJC, ou **séjours**.

Salle de la MJC qui donne sur le Jardin Public

★ Horaires période scolaire ★

MERCREDI / SAMEDI 14h-19h

VENDREDI 17h-21h

★ Horaires vacances ★

Du LUNDI au VENDREDI

10h-12h & 14h-20h

★ Carte MJC obligatoire ★

15 € jusqu'à 15 ans / 20 € pour les 16-25 ans

Point Information Jeunesse

Le PIJ de la MJC de Lézignan-Corbières est un lieu d'**information**, d'**écoute**, de **conseil aux jeunes** ainsi qu'aux **parents** dans les domaines de la vie quotidienne. Espace documentaire en libre consultation, ordinateurs mis à disposition pour consultation internet ou publication de texte.
Espace Multimédia à la MJC

★ Horaires période scolaire ★

MERCREDI 10h-12h & 14h-19h

JEUDI 14h-17h

VENDREDI 17h-19h

SAMEDI 14h-16h

★ Horaires vacances ★

Du LUNDI au VENDREDI 14h-17h

Accueil anonyme et gratuit

Contrat Éducatif Local 6-13 ans

La Ville propose en partenariat avec la MJC pendant les **vacances scolaires** des **animations** aux enfants dans le cadre du Contrat Éducatif Local : multimédia, zumba, arts plastiques et manuels ...

Les programmes sont édités juste avant les vacances et disponibles à la MJC et à la Mairie.

★ Inscriptions ★

MAIRIE DE LÉZIGNAN-CORBIÈRES

*Service Enfance Jeunesse
Cours de la République / B.P. 202
11200 Lézignan-Corbières cedex 2
Tél : 04 68 27 10 32*

XX

ACTION

XX



L'ouverture au public est essentielle pour notre association .

*Vous informer au mieux,
vous proposer divers
services ou actions
auxquels vous n'avez pas
forcément accès ailleurs :*

- ★
*Humanitaire Fitiavana
Madagascar*
 - ★
Accès libre internet
 - ★
Location matériel Ski Club
 - ★
Communication
-

Humanitaire Fitiavana Madagascar



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 précarité.

Vous pourrez, par exemple, soutenir l'opération
par des **achats de productions locales**, ou par
votre **présence aux animations** qui auront lieu
en cours d'année à la MJC ou dans les villages
environnants (information par voie d'affichage et
internet).

★ Permanences ★

MERCREDI (selon calendrier*) 15h-17h
**14 Septembre / 12 Octobre / 16 Novembre
14 Décembre / 18 Janvier / 22 Février
22 Mars / 19 Avril / 17 Mai / 14 Juin*

Vous avez également la possibilité de devenir
parrain d'un enfant malgache. Le parrainage
permet à un enfant d'aller à l'école pour 8 € par
mois. Les bulletins de parrainage sont à retirer à
la MJC lors des permanences.

*Responsable : **Myliène FERRUCCI GUELLIN***





Accès libre internet

La MJC met à votre disposition 3 postes en accès libre pour vous **connecter** et/ou **imprimer** des documents.

★ Horaires période scolaire ★

Du LUNDI au VENDREDI 10h-12h & 14h-17h
SAMEDI 10h-12h & 14h-16h

★ Tarifs ★

CONNEXION ADHÉRENTS MJC /
DEMANDEURS D'EMPLOI sur justificatif

0,50 € de 0 à 60min

CONNEXION NON-ADHÉRENTS

2,50 € de 0 à 60min

Le temps non-consommé n'est pas reportable.

IMPRESSION

0,10 € A4 noir et blanc / 0,30 € A4 couleur

0,20 € A3 noir et blanc / 0,60 € A3 couleur

Location matériel Ski Club

Matériel **varié** et **entretenu** : skis, chaussures, surfs, boots, bâtons, mini-skis ...

Local du Ski club, au sous-sol de la MJC

★ Horaires période scolaire ★

LUNDI/MERCREDI/VENDREDI 17h30-19h

SAMEDI 9h-12h

à partir du 1^{er} Décembre

★ Horaires vacances d'hiver ★

Du LUNDI au VENDREDI 17h30-19h

SAMEDI 9h-12h

★ Tarifs ★

Tarifs public	Adhérents MJC Lézignan
---------------	------------------------

CHAUSSURES/BOOTS

★ par jour	4 €	3 €
★ une semaine (7 jours)	20 €	15 €

SKIS/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 €

Communication

Communiquer auprès du public permet à l'association d'**informer** et de **rassembler** le plus grand nombre de personnes autour de ses événements, sorties, séjours, animations ... Présenter son activité et ses services contribue à **accroître sa notoriété** pour partager ses valeurs et proposer une ouverture plus riche vers l'extérieur.

★ 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.

★ Site internet ★

Retrouvez toutes les **infos sur la MJC**, l'histoire, les photos, documents à télécharger ... sur notre site internet www.mjc-lezignan-corbieres.com.

★ Médias partenaires ★

Nous conventionnons avec les médias locaux, **journaux**, **radios** ou **agendas en ligne**, afin de diffuser au mieux les informations concernant les activités de notre association ... n'hésitez pas à nous contacter si la mise en place d'une convention avec notre Maison vous intéresse.





mjc

Lézignan-Corbières



Maison des Jeunes et de la Culture / Centre International de Séjour
25, rue Marat BP 26 11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES / Tél : 04 68 27 03 34 / Fax : 04 68 27 85 01
Courriel : mjc.lezignan.corbieres@wanadoo.fr

www.mjc-lezignan-corbieres.com

