

2019
2020

Activités

DANSE SPORT LANGUE SCIENCE MULTIMÉDIA
LOISIR DÉTENTE MUSIQUE ART EXPRESSION

Isabelle Pourzine

Présidente de la MJC de Lézignan-Corbières

« Inauguration », quand tu nous tiens ...

Et oui, après celle de notre belle maison en janvier nous inaugurerons cette année, les locaux rénovés de l'Athlétic Club dont nous sommes propriétaires depuis la saison dernière.

A leur tour, les habitués de ce lieu emblématique lézignanais pourront pratiquer leur activité dans de superbes salles embellies et remises aux normes.

Comme depuis la création de la MJC en 1946, ces deux lieux seront placés sous le signe de l'amitié, de l'amusement, du partage intergénérationnel mais aussi de l'éducation populaire.

Ils vous permettront de participer à vos activités culturelles, sportives et de loisirs habituelles ou d'en découvrir de nouvelles.

Des nouveautés feront leur apparition puisque nous allons commencer à mettre en place le projet associatif 2019/2024 sur lequel nombre de personnes, administrateurs, salariés et adhérents, que je remercie personnellement, ont bien travaillé l'an dernier.

Pour terminer, j'ai une nouvelle fois l'honneur et le plaisir de vous souhaiter une très bonne saison au sein de notre association, qui nous apporte beaucoup, à toutes et à tous.



Les mots



Michel MAÏQUE

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

La MJC s'apprête à tourner la page de la saison 2018/2019 pour en écrire une nouvelle, dans la continuité des activités socio-culturelles qu'elle a toujours menée.

Implantée au cœur de ville, dans des locaux flambant neufs, la MJC appartient à toutes les lézignanaises et tous les lézignanais. Elle est un espace idéal pour valoriser l'action sociale, culturelle et démocratique. Celle de Lézignan-Corbières, fidèle à sa vocation première, anime la ville et représente un élément essentiel du développement culturel de notre territoire.

A l'orée de cette saison 2019/2020, je remercie tous les acteurs bénévoles et professionnels qui, par leur volonté d'agir en faveur de tous, contribuent à proposer un panel d'activités toujours attractives et diversifiées.

Pour relever ce challenge, la ville de Lézignan-Corbières sera toujours à ses côtés.

Vous êtes également de plus en plus nombreux à faire confiance à cette vieille dame respectable. Les bénévoles, ceux qui participent régulièrement aux événements de la vie associative et culturelle, la Présidente, le Directeur et son équipe

de permanents, les animateurs d'activités, enfin tous ceux qui font vivre la MJC, tous vous attendent dès la rentrée pour de nouvelles aventures !

Dans un monde en perpétuel changement, où l'individualisme gagne chaque jour plus de terrain, jouons collectif. Notre MJC peut être pour vous tous un lieu d'épanouissement dans un contexte associatif, respectueux des valeurs Républicaines et du Principe de Laïcité.

Je vous souhaite de bons moments à partager.

Cordialement





Quoi qui

DIS-MOI TON ÂGE,
JE TE DIRAI
TON ACTIVITÉ ...

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| p.22 Aïkido | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.26 Anglais | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.17 Arts du cirque | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.23 Athlétisme | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.17 Aquarelle | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.24 Baby gym | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.14 Belote/tarot | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.24 Boxe Thaï | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.14 Bridge | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.17 Broderie | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.18 Calligraphie chinoise | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.15 Chant | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.26 Chinois | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.21 Course d'orientation | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.18 Créa'déco | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.12 Danse africaine | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.11 Danse bachata dominicaine | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.10 Danse classique | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.12 Danse éveil & initiation | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.11 Danse hip-hop breakdance | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.10 Danse modern'jazz | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| p.11 Danse salsa cubaine | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.12 Danses de salon | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.13 Découverte du patrimoine | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.18 Dessin/Peinture | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.16 Ensemble vocal | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.26 Espagnol | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.16 Eveil musical | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.25 Forme & musculation | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.24 Gymnastique artistique | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.27 Informatique | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.14 Jeux de mémoire | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.22 Judo Ju-Jitsu | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.14 Lecture | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.13 Lézi'philo | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.27 Ludi'sciences | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.13 Mémoire lézignanaise | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.21 Multisports | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.23 Natation | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.13 Œnologie | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.17 Patchwork & loisirs créatifs | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |
| p.16 Percussions africaines | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ⁺ |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| p.19 | Photo argentine | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.19 | Photo numérique | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.16 | Piano | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.16 | Plaisir de chanter | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.19 | Poterie | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.14 | Qi Gong | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.21 | Rando montagne | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.21 | Rando pédestre | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.14 | Scrabble | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.24 | Ski | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.16 | Solfège | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.15 | Taï Chi Chuan | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.22 | Tennis de table | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.20 | Théâtre | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.15 | Yoga | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.24 | Zumbakids | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.34 | ALSH La Lauseta | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.34 | ALSH Espace Jeunes | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.34 | Contrat Educatif Local | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.34 | PIJ Point Information Jeunesse | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |
| p.38 | Séjours | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18* |

activités clubs & sections

Danse ... p.10

Loisir détente ... p.12

Musique ... p.15

Art Expression ... p.17

Sport ... p.20

Langue science multimédia ... p.26

infos

Je m'inscris ... p.28

J'adhère ... p.29

Je cotise / je règle ... p.30

Les aides / les réductions ... p.32

le Sommaire

les plus

Action Jeunesse ... p.34

Action Parentalité ... p.35

Services divers ... p.36

Dodo Rest'O ... p.37

Séjours ... p.38

Je m'informe ... p.38

Mécénat ... p.39

NOS CLUBS & SECTIONS 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 9 septembre 2019 et n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires (sauf spécification contraire dans la fiche club) ; l'inscription est annuelle. Certains clubs sont limités en place, priorité aux premiers inscrits. Vous trouverez plus d'informations sur la présentation des clubs en consultant notre site internet :

www.mjc-lezignan-corbieres.com

FONCTIONNEMENT

Sauf programmes spécifiques (dates précisées dans la fiche activité), nos activités fonctionneront 34 semaines en 2019/2020 réparties selon le calendrier scolaire ci-contre. Nos activités ne fonctionnent pas les jours fériés.

LÉGENDES FICHES CLUBS

N Nouveau

I Infos/planning à l'accueil de la MJC

ff Affilié à la Fédération Française correspondant à l'activité

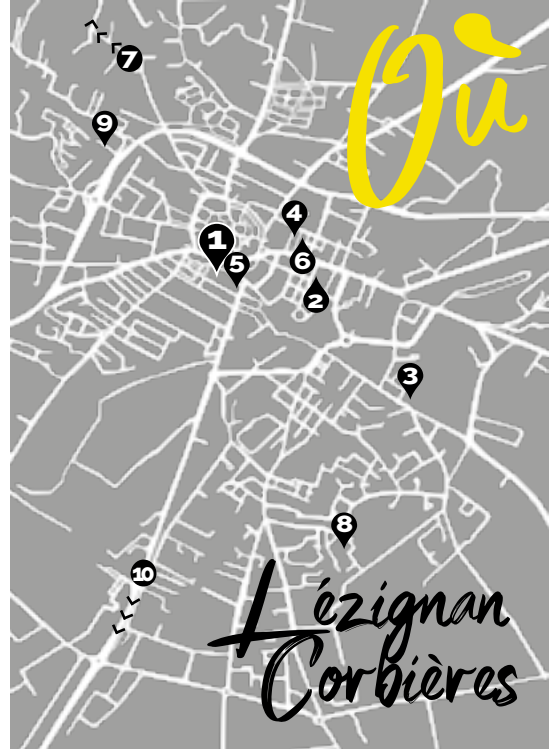
Quand

FONCTIONNEMENT
ACTIVITÉS

- **9 septembre**
> **20 octobre** 2019
- **4 novembre**
> **22 décembre** 2019
- **6 janvier**
> **9 février** 2020
- **24 février**
> **5 avril** 2020
- **20 avril**
> **28 juin** 2020

Si la plupart des activités se déroulent à la MJC, certaines ont lieu dans des infrastructures dédiées en ville (voir fiches clubs).

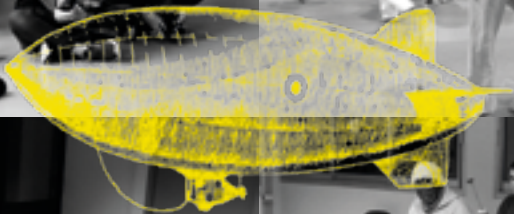
- 1 MAISON DES JEUNES & DE LA CULTURE
25, rue Marat
- 2 ATHLETIC CLUB
38, av. Wilson
- 3 HALLE AUX SPORTS LOUIS TOURNIER
36, bd Ferdinand Buisson
- 4 GYMNASSE COUBERTIN **rue Kleber**
- 5 GYMNASSE LÉO LAGRANGE
av. Maréchal Joffre
- 6 DOJO **rue Hoche**
- 7 PINÈDE **parcours Vita**
- 8 STADE DE LA ROUMENGUIÈRE
24, av. des Genêts
- 9 PISCINE MUNICIPALE
rue des Roussillous
- 10 ALSH LA LAUSETA
complexe sportif de Gaujac



Clubs & Sections

ACTIVITÉS

RÉPARTIES EN 6 PÔLES, NOS ACTIVITÉS PERMETTENT À TOUS DE S'ÉPANOUIR ET DE SE DÉCOUVRIR À TRAVERS LA CULTURE, L'ART, LE SPORT ET LES LOISIRS.



Danse



Danse classique

MJC

Lundi/vendredi

ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS, ADOS & ADULTES

8/12 ans déb. // **Vendredi ... 17h30/19h**
10/12 ans moy. // **Lundi ... 17h45/19h15**
13/17 ans // **Vendredi ... 19h/20h30**
POINTES // Lundi ... 19h15/20h15
à partir de 10 ans, ados & adultes
(30min débutants/1h moyens)

CARTE MJC + 240 € l'année **OU PASS DANSE***
Le tarif comprend le costume du gala **obligatoire** de 40€.

supplément rajout du cours pointes si déjà inscrit dans un autre cours danse classique :
CARTE MJC + 30 € l'année / **30min hebdo**
CARTE MJC + 50 € l'année / **1h hebdo**

Danse modern'jazz

MJC

Lundi/mardi/mercredi/jeudi

ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS, ADOS & ADULTES

8/12 ans déb. // **Jeudi ... 18h30/20h**
10/12 ans moy. // **Mercredi ... 17h/18h30**
13/17 ans
> adh. 18-19 // **Mercredi ... 18h30/20h**
> nvx adh. // **Mardi ... 18h30/20h**
Adultes // **Lundi ... 20h15/21h45**

CARTE MJC + 240 € l'année **OU PASS DANSE***
Le tarif comprend le costume du gala **obligatoire** de 40€.

Attention !

Pour chaque activité danse pensez à vous munir d'un certificat médical mentionnant l'aptitude à l'activité pratiquée (valable 3 ans).

Danse salsa cubaine

MJC

Mardi/mercredi/jeudi

ADOS À PARTIR DE 14 ANS & ADULTES

Débutants // **Jeudi** ... 20h10/21h10
Moyens // **Mercredi** ... 20h10/21h10
// **Mercredi** ... 21h30/22h30
Moy. & avancés // **Mardi** ... 20h10/21h10
... 21h20/22h20

1h hebdo :

CARTE MJC + 130 € l'année **OU PASS DANSE***

2h hebdo : CARTE MJC + 245 € l'année

inscription en couple (prix pour les 2 pers.) :

CARTE MJC + 205 € l'année / **1h hebdo**

CARTE MJC + 410 € l'année / **2h hebdo**

Danse bachata dominicaine **N**

Ven. ADOS À PARTIR DE 14 ANS & ADULTES

MJC

// **Vendredi** ... 20h30/21h30

CARTE MJC + 130 € l'année **OU PASS DANSE***

inscription en couple (prix pour les 2 pers.) :

CARTE MJC + 205 € l'année

Danse hip-hop breakdance

MJC

Mercredi

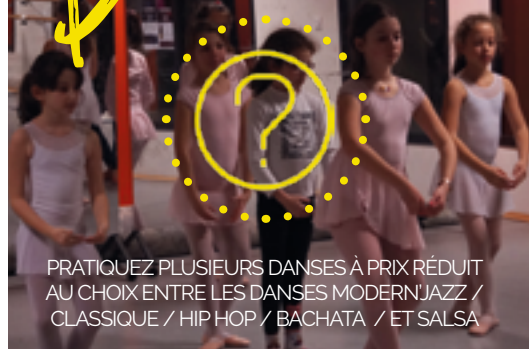
ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS, ADOS & ADULTES

8/10 ans // **Mercredi** ... 14h/15h15

à partir de 11 ans, // **Mercredi** ... 15h30/16h45
ados & adultes

CARTE MJC + 195 € l'année **OU PASS DANSE***

* **Pass Danse**



PRATIQUEZ PLUSIEURS DANSES À PRIX RÉDUIT
AU CHOIX ENTRE LES DANSES MODERN'JAZZ /
CLASSIQUE / HIP HOP / BACHATA / ET SALSA

2 DANSES CARTE MJC + 270 € l'année

3 DANSES CARTE MJC + 320 € l'année

Danse éveil & initiation

MJC **Mardi/jeudi** ENFANTS 4/7 ANS

4/5 ans **éveil** // **Mardi** ... 17h30/18h15
6/7 ans **initiation** // **Jeudi** ... 17h30/18h30

CARTE MJC + 240 € l'année

La tenue pour le cours est fournie, le tarif comprend le costume du gala **obligatoire** de 40€. Les cours de danse commencent à l'heure indiquée. Merci d'accompagner votre enfant avant le début du cours et de l'aider à se changer.

Danses de salon **Lundi** ADULTES

MJC // **Lundi** ... à partir de 20h

CARTE MJC + 290 € l'année

inscription en couple (prix par personne) :

CARTE MJC + 230 € l'année

Danse africaine

MJC **Mercredi/jeudi/samedi**

ENFANTS À PARTIR DE 5 ANS, ADOS & ADULTES

5/12 ans // **Mercredi** ... 17h/18h
// **Mercredi** ... 18h/19h
13/17 ans // **Samedi** ... 10h30/12h
adultes // **Jeudi** ... 18h30/20h

5/10 ans : CARTE MJC + 180 € l'année

enfants à partir de 11 ans, ados & adultes :

CARTE MJC + 200 € l'année

percus africaines + danse africaine (p.16) :

CARTE MJC + 290 € l'année

Loisir Détente



Découverte du patrimoine

WE ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

MJC // 1 **dimanche**/mois ... **journée**

Découvrez des sites culturels ou d'activités remarquables de notre région... toutes les visites sont assurées par des guides spécialisés.

CARTE MJC + frais de participation

Frais comprenant : le déplacement en car, l'hôtel, les visites, le restaurant ... / autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

Mémoire lézignanaise

Lundi ADULTES

MJC // **Lundi** ... 17h/19h

Archivage de photos de Lézignan, création expos.

CARTE MJC + 10 € l'année

Lézi'philo

Lundi/jeudi

MJC ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

// 1 **lundi** ou 1 **jeudi**/15^{aine} ... 18h/19h30

Echanges basés sur divers sujets philosophiques. Il nous arrivera de demander à des invités (artistes, scientifiques, écrivains) leur éclairage.

CALENDRIER

| | |
|----------------------------|------------------------|
| // 16 ou 19 sept. 2019 | // 3 ou 6 fév. 2020 |
| // 30 sept. ou 3 oct. 2019 | // 24 ou 27 fév. 2020 |
| // 14 ou 17 oct. 2019 | // 9 ou 12 mars 2020 |
| // 4 ou 7 nov. 2019 | // 23 ou 26 mars 2020 |
| // 18 ou 21 nov. 2019 | // 20 ou 23 avril 2020 |
| // 2 ou 5 déc. 2019 | // 4 ou 7 mai 2020 |
| // 16 ou 19 déc. 2019 | // 18 ou 28 mai 2020 |
| // 6 ou 9 janvier 2020 | // 8 ou 11 juin 2020 |
| // 20 ou 23 jan. 2020 | // 22 ou 25 juin 2020 |

CARTE MJC + 20 € l'année

OEnologie

Mardi ADULTES

MJC // 1 **mardi**/mois ... 19h30/21h30

CALENDRIER

// 17 sept. 2019 > LES BULLES, REINES DE LA FÊTE
// 15 oct. 2019 > LES DIFFÉRENTS USAGES DU BOIS
// 19 nov. 2019 > ATELIERS CÉPAGES SENSORIELS
// 17 déc. 2019 > VINS DOUX & NOURRITURE
// 21 janvier 2020 > LA LOIRE, VIGNOBLE SURPRENANT
// 18 février 2020 > LA FEMME & LE VIN EN OCCITANIE
// 17 mars 2020 > VINS BLANCS DE FRANCE
// 21 avril 2020 > DE L'ANTIQUITÉ À AUJOURD'HUI
// 19 mai 2020 > BIO, VINS NATURE, BIODYNAMIE, HVE
// 17 juin 2020 > LE GRAND JEU ! DES CADEAUX POUR TOUS LORS D'UNE GRANDE DÉGUSTATION À L'AVEUGLE

CARTE MJC + 250 € l'année

la séance : CARTE MJC + 28 €

Réservation obligatoire à la MJC

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

Bridge Mardi/mercredi/vendredi

MJC ADOS À PARTIR DE 14 ANS & ADULTES

// Mardi/mercredi/vendredi ... 17h/19h

CARTE MJC + 30 € l'année

Jeux de mémoire Jeudi ADULTES

MJC // 2 jeudis/mois ... 16h30/18h

Activités variées d'observation & de logique.

CALENDRIER

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| // 12&19 sept. 2019 | // 19&26 mars 2020 |
| // 17&24 oct. 2019 | // 9&16 avril 2020 |
| // 14&21 nov. 2019 | // 14&21 mai 2020 |
| // 12&19 déc. 2019 | // 11&18 juin 2020 |
| // 16&23 janvier 2020 | // 2 juillet 2020 |
| // 6&13 février 2020 | |

CARTE MJC + 30 € l'année

Lecture Lundi ADULTES

MJC // 1 Lundi/mois ... 18h/19h30

CALENDRIER

- | | |
|----------------------|----------------------|
| // 16 septembre 2019 | // 3&24 février 2020 |
| // 14 octobre 2019 | // 23 mars 2020 |
| // 18 novembre 2019 | // 20 avril 2020 |
| // 9 décembre 2019 | // 11 mai 2020 |
| // 13 janvier 2020 | // 8&29 juin 2020 |

CARTE MJC + 30 € l'année - Les livres au programme ne sont pas financés par la MJC.

Scrabble Mardi/jeudi

ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

MJC // Mardi/jeudi ... 14h30/16h

CARTE MJC + 32 € l'année

Qi Gong Jeudi

ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

MJC // Jeudi ... 9h30/11h

CARTE MJC + 250 € l'année

Attention !

Pour les activités Qi Gong, Tai Chi Chuan & Yoga pensez à vous munir d'un certificat médical mentionnant l'aptitude à l'activité pratiquée (valable 3 ans).

Musique

Yoga Lundi/jeudi

MJC ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

- // Lundi ... 10h/11h
- // Jeudi ... 12h15/13h15
... 14h30/15h30
... 18h/19h
... 19h/20h

CARTE MJC + 215 € l'année / **1h hebdo**
CARTE MJC + 300 € l'année / **2h hebdo**

N Tai Chi Chuan Mardi

ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

2 ATH. CLUB // Mardi ... 9h15/10h45

CARTE MJC + 250 € l'année - Donne accès à l'Athlétic Club (activité Forme & Musculation p.25)



Chant

MJC Lundi/mardi/mercredi

ENFANTS À PARTIR DE 7 ANS, ADOS & ADULTES

cours particuliers // Lundi ... 14h/20h
// Mardi ... 14h/20h

cours collectifs

1^{ère} année // Mercredi ... 14h/15h
2^{ème} année // Mercredi ... 15h/16h
3^{ème} année // Mercredi ... 16h45/17h45
prépa élite // Mercredi ... 17h45/18h45
élite // Mercredi ... 18h45/20h

cours collectifs :

CARTE MJC + 225 € l'année

cours particuliers :

CARTE MJC + 305 € l'année / **1h hebdo**

Ensemble vocal

Merc. ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

MJC // Mercredi ... 20h30/22h30

activité à partir du 25 septembre

« Les Airs de Rien », chants à plusieurs voix du répertoire de la variété française arrangés spécialement pour le chœur, échanges & prestations publiques au cours de l'année.

CARTE MJC + 40 € l'année

Eveil musical

Mercredi ENFANTS 3/6 ANS

MJC // Mercredi ... 16h/16h45

CARTE MJC + 130 € l'année

Percussions africaines

Sam. ADOS À PARTIR DE 12 ANS & ADULTES

MJC // Samedi ... 9h30/10h30

CARTE MJC + 185 € l'année

percus africaines + danse africaine (p.12) :

CARTE MJC + 290 € l'année

Piano

à planifier avec le professeur

MJC ENFANTS À PARTIR DE 5 ANS, ADOS & ADULTES

Enfants // Cours individuels de 30min

Adultes // Cours individuels de 45min ou 1h

enfants :

CARTE MJC + 355 € l'année / 30min hebdo

adultes :

CARTE MJC + 455 € l'année / 45min hebdo

CARTE MJC + 555 € l'année / 1h hebdo

Plaisir de chanter

Lundi

ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

MJC // Lundi ... 20h/21h30

Musiques variées et modernes en groupe.

CARTE MJC + 130 € l'année

Solfège

MJC

Jeudi

ENFANTS À PARTIR DE 7 ANS, ADOS & ADULTES

7/14 ans

// Jeudi ... 17h/17h45

à partir de 15 ans & adultes

// Jeudi ... 18h/18h45

CARTE MJC + 90 € l'année

si déjà inscrit dans un autre club du pôle musique : CARTE MJC + 60 € l'année

Art Expression



Aquarelle Jeudi ADULTES

MJC

// 1 Jeudi/mois ... 9h/18h

CALENDRIER

- // 3 octobre 2019
- // 12 mars 2020
- // 14 novembre 2019
- // 2 avril 2020
- // 12 décembre 2019
- // 7 mai 2020
- // 9 janvier 2020
- // 11 juin 2020
- // 6 février 2020

CARTE MJC + 350 € l'année.

Patchwork & loisirs décoratifs Lundi ADULTES

MJC

// Lundi ... 14h/17h30

CARTE MJC + 40 € l'année

Arts du cirque Mardi/mercredi

MJC

ENFANTS 3/12 ANS

- 3/6 ans // Mercredi ... 9h45/10h30
- ... 10h30/11h45
- ... 14h/14h45 **N**
- 7/12 ans // Mardi ... 17h/18h15
- ... 18h15/19h30
- // Mercredi ... 14h45/16h **N**

3-6 ans : CARTE MJC + 170 € l'année

7-12 ans : CARTE MJC + 200 € l'année

Broderie Jeudi

ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

MJC

// Jeudi ... 14h30/17h

CARTE MJC + 40 € l'année

Calligraphie chinoise

MJC

Lundi/Mardi

ADOS À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

Débutants // **Lundi** ... 16h/17h45

Moyens // **Mardi** ... 16h/17h45

CARTE MJC + 220 € l'année
Le kit de calligraphie est fourni.

Créa'déco

Mardi

ADOS À PARTIR DE 14 ANS & ADULTES

MJC

// **Mardi** ... 18h/20h

Artisanat, loisirs créatifs, relooking d'objets
anciens, création de déco...

CARTE MJC + 40 € l'année - *Matériel non
fourni (achat ou récupération à prévoir).*

Dessin / Peinture

ENFANTS À PARTIR DE 5 ANS, ADOS & ADULTES

MJC

Lundi/mardi/mercredi

5/10 ans // **Mercredi** ... 14h/15h
... 15h/16h } COURS
... 16h/17h } DE 1H

... 14h/15h30 } COURS
... 15h30/17h } DE 1H30

11/17 ans // **Mercredi** ... 17h/18h30

Adultes // **Lundi** ... 9h30/11h30
... 11h30/13h30
... 13h30/15h30
... 15h30/17h30

// **Mardi** ... 13h30/15h30
... 15h30/17h30
... 18h/22h } 1 SEMAINE/2

5-17 ans :

CARTE MJC + 145 € l'année / **1h hebdo**
CARTE MJC + 185 € l'année / **1h30 hebdo**

adultes :

CARTE MJC + 175 € l'année / **2h hebdo**
CARTE MJC + 275 € l'année / **4h hebdo**
CARTE MJC + 375 € l'année / **6h hebdo**
CARTE MJC + 475 € l'année / **8h hebdo**
CARTE MJC + 175 € l'année / **4h 1 sem./2**



Poterie

MJC

Mercredi/jeudi/vendredi

ENFANTS À PARTIR DE 6 ANS, ADOS & ADULTES

| | | |
|----------|-------------|-----------------|
| 6/17 ans | // Mercredi | ... 15h45/16h45 |
| | | ... 16h45/17h45 |
| Adultes | // Mercredi | ... 18h/21h |
| | // Jeudi | ... 9h/12h |
| | // Vendredi | ... 9h/12h |

6-17 ans : CARTE MJC + 280 € l'année

Le tarif comprend les cours, la terre, les cuissons et les émaux.

adultes : CARTE MJC + 300 € l'année

Le tarif comprend les cours et les cuissons. Les émaux et la terre sont en supplément. Possibilité de commander à la MJC ou à apporter.

Photographie

En argentique, apprentissage de la prise de vue noir et blanc et des techniques labo ;
en numérique, apprentissage du maniement de l'appareil, initiation aux logiciels de retouche.

photo numérique à partir du 18 septembre

11-15 ans : CARTE MJC + 70 € l'année

à partir de 16 ans & adultes :

CARTE MJC + 60 € l'année / argentique

CARTE MJC + 50 € l'année / numérique

CARTE MJC + 85 € l'année / arg. + num.

Photo argentique

MJC

Mardi/Jeudi

ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

| | | |
|---|----------|-------------|
| Débutants | // Mardi | ... 16h/19h |
| Labo photo | // Jeudi | ... 9h/19h |
| utilisateurs expérimentés sur réservation auprès de l'accueil | | |

Photo numérique

MJC

Mercredi/Jeudi

ENFANTS À PARTIR DE 11 ANS, ADOS & ADULTES

| | | |
|------------------------------|-----------------|----------------------|
| 11/15 ans | // Mercredi | ... 14h/16h |
| à partir de 16 ans & adultes | // 1 Jeudi/mois | ... 17h/19h N |

CALENDRIER

| | |
|---------------------|-------------------|
| // 10 octobre 2019 | // 6 février 2020 |
| // 7 novembre 2019 | // 19 mars 2020 |
| // 12 décembre 2019 | // 23 avril 2020 |
| // 9 janvier 2020 | // 14 mai 2020 |

Nos Compagnies

THÉÂTRE

Compagnie de l'Art Scénique'
Compagnie du Tilleul

Nos Compagnies de théâtre préparent chaque année un spectacle original à partir d'une adaptation réalisée par la troupe. Elles recherchent occasionnellement de nouveaux comédiens, suivant les rôles définis dans la représentation de l'année. Les élèves fréquentant les cours de théâtre seront prioritaires sur ces rôles. Toutefois, si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à vous manifester auprès de l'accueil de la MJC.

CARTE MJC + 20 € l'année

Théâtre ateliers

MJC

Mardi/mercredi/vendredi

ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS, ADOS & ADULTES

Pour débutants ou confirmés
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.

| | | |
|------------------------------|-------------|---------------|
| 8/10 ans | // Mercredi | ... 14h/15h30 |
| 11/12 ans | // Mercredi | ... 15h30/17h |
| 13/14 ans | // Vendredi | ... 17h/18h30 |
| à partir de 15 ans & adultes | // Mardi | ... 20h/21h30 |

CARTE MJC + 130 € l'année

Sport



Attention !

Pour toutes les activités du Pôle Sport, pensez à vous munir d'un certificat médical mentionnant l'aptitude à l'activité pratiquée (valable 3 ans).

N Multisports

Lundi/jeudi

ENFANTS À PARTIR DE 12 ANS, ADOS & ADULTES

3 HALLE LOUIS TOURNIER

activité à partir du 19 septembre

5 cycles proposés pour pratiquer handball, volleyball, badminton, basketball, rugbyflag, baseball, softball, hockey, tchoukball...

12/16 ans // Jeudi ... 18h/19h30

à partir de 17 ans // Jeudi ... 19h45/21h30 & adultes

CARTE MJC + 60 € l'année / 2h hebdo

ff

Course d'orientation

7 PINÈDE

Mardi/mercredi

ENFANTS À PARTIR DE 7 ANS, ADOS & ADULTES

7/16 ans // Mercredi ... 14h30/15h30
école d'orientation

à partir de 17 ans // Mardi ... à partir de 18h & adultes
entraînement & initiation

7/13 ans : CARTE MJC + 52 € l'année

15/18 ans : CARTE MJC + 58 € l'année

19 ans et + : CARTE MJC + 89 € l'année

famille : CARTE MJC + 201 € l'année

La carte MJC est à régler au secrétariat de la MJC et la cotisation au responsable de l'activité. Licence incluse.

Rando montagne Dim. ADULTES

PYRÉNÉES ORIENTALES & ARIÈGE

ff i

// environ 2 dimanches/mois ... journée
Des WE entiers de randonnée seront aussi proposés avec nuit sur place, principalement l'été

CARTE MJC + 54 € l'année - Licence incluse.

Rando pédestre MJC ADULTES

Mardi/jeudi/vendredi/dim.

ff i

Rando sportive 10/12km // Mardi ... 13h30

Rando sportive journée // 3 dimanches/mois
// 1^{er} mardi du mois

Rando moy. 8/10km // Mardi ... 14h

Marche Nordique 2h // Jeudi ... 8h45

Rando Santé // Vendredi ... 14h

CARTE MJC + 54 € l'année - Licence incluse.

Aïkido **Mardi/jeudi** **6 DOJO**
 ENFANTS À PARTIR DE 7 ANS, ADOS & ADULTES

7/13 ans // **Mardi** ... 18h/19h
 // **Jeudi** ... 18h/19h
 à partir de 14 ans & adultes // **Mardi** ... 19h/21h
 // **Jeudi** ... 19h/21h

7/13 ans :

CARTE MJC + 215 € l'année / **2h hebdo**

Ados à partir de 14 ans & adultes :

CARTE MJC + 245 € l'année / **4h hebdo**
 Licence incluse. Possibilité **PASS MUSCU'**

Tennis de table
Lundi/mardi/jeudi/vendredi
 ENFANTS À PARTIR DE 7 ANS, ADOS & ADULTES
3 HALLE LOUIS TOURNIER
4 GYMNASÉ COUBERTIN > jeudi 20h/22h

à partir de 7 ans

débutants&conf. // **Mardi** ... 18h/20h
 confirmés // **Vendredi** ... 18h/19h30
 adultes loisirs // **Lundi** ... 18h30/20h
 entraînement libre
 adultes&loisirs // **Mardi** ... 20h/22h
 entraînement dirigé
 adultes // **Jeudi** ... 20h/22h
 entraînement libre

Licence promotionnelle (loisirs sans compèt.) :

CARTE MJC + 90 € l'année

Licence traditionnelle (obligatoire en compèt.) :

CARTE MJC + 115 € l'année

Licence incluse. Possibilité **PASS MUSCU'**

Raquettes à prévoir, tarifs négociés possibles.

Judo Ju-Jitsu **6 DOJO**
Mercredi/vendredi
 ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS, ADOS & ADULTES

3/4 ans **éveil** // **Mercredi** ... 16h30/17h15
 5/7 ans // **Mercredi** ... 15h30/16h30
 // **Vendredi** ... 17h30/18h30
 8/9 ans // **Mercredi** ... 14h/15h30
 8/13 ans // **Vendredi** ... 18h30/19h30
 10/13 ans // **Mercredi** ... 17h30/19h
 à partir de 14 ans // **Mercredi** ... 19h/20h30
 & adultes // **Vendredi** ... 19h30/21h

CARTE MJC + 135 € l'année / **1 cours hebdo**

CARTE MJC + 165 € l'année / **2 cours hebdo**

Licence incluse. Possibilité **PASS MUSCU'**

*Pass Muscu

ACCÉDEZ À L'ESPACE MUSCULATION (p. 25)
POUR SEULEMENT **18 €/mois** SI VOUS
ÊTES DÉJÀ INSCRIT DANS UN CLUB PARMİ :
AİKIDO / ATHLÉTISME / JUDO / NATATION
/ ET TENNIS DE TABLE

ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES



ff Natation

Mardi/vendredi

ENFANTS & ADOS 6/17 ANS

9 RDV PISCINE MUNICIPALE (cours à la piscine de Capendu)

cours du 1^{er} octobre 2019 au 29 mai 2020

6/17 ans // **Mardi** ... 18h15/20h15
tous niveaux

6/17 ans // **Vendredi** ... 18h15/20h15
sauf débutants

6/17 ans :

CARTE MJC + 195 € l'année / **1 cours hebdo**

13/17 ans :

CARTE MJC + 285 € l'année / **2 cours hebdo**

Licence et transports inclus. Possibilité **PASS MUSCU***

Ecole de natation estivale de juin à août >
renseignez-vous en mai à l'accueil de la MJC.

Athlétisme

Mardi/mercredi/jeudi/vendredi

ENFANTS À PARTIR DE 6 ANS, ADOS & ADULTES

8 STADE DE LA ROUMENGUIÈRE

6/11 ans // **Mercredi** ... 14h/15h30
école & poussins

12/15 ans // **Mardi** ... 18h30/19h30
benjamins & minimes // **Jeudi** ... 18h30/19h30

16/22 ans // **Mercredi** ... 18h30/20h
entraînement cadets, // **Vendredi** ... 18h30/20h
juniors & espoirs

à partir de 16 ans // **Mercredi** ... 18h30/20h
& adultes // **Vendredi** ... 18h30/20h

RUNNING TRAIL
cadets à vétérans

CARTE MJC + 130 € l'année

Licence incluse. Possibilité **PASS MUSCU***

ff i Ski MJC POUR TOUS

**LOCATION du lundi au vendredi
SORTIES le dimanche**

Location à partir du 2 janvier 2020 / détails p.36

// du lundi au vendredi ... 17h30/19h

Sorties à la neige

pour tous, accompagnement obligatoire pour les mineurs / la MJC n'assure pas l'encadrement

// Formigères ... 19 Janvier 2020

... 16 Mars 2020

// Les Angles ... 2 Février 2020

... 1^{er} Mars 2020

CARTE MJC + 180 € / 4 sorties

Bus, forfait, assurance journée et matériel inclus ;
à souscrire avant le 19 janvier 2020.

CARTE MJC + 50 € / 1 sortie

Bus, forfait et assurance journée inclus.

CARTE MJC + 20 € / 1 trajet en bus

Seul le bus est inclus ; possibilité location raquette en supplément + 2 €.

ff Boxe Thaï Lundi/mer./ven.

ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS, ADOS & ADULTES

6 DOJO > lundi 3 HALLE L. T. > mer. & ven.

8/11 ans // Lundi ... 18h/19h

12/14 ans // Lundi ... 19h/20h30

à partir de 15 ans // Mercredi ... 19h/21h

& adultes // Vendredi ... 19h/21h

CARTE MJC + 180 € l'année

Carte MJC à régler au secrétariat (MJC) et la cotisation au responsable de l'activité. Licence incluse.

Zumbakids

Mercredi ENFANTS 6/10 ANS

6 DOJO // Mercredi ... 11h/12h

CARTE MJC + 130 € l'année

Gymnastique artistique

Lundi/merc. ENFANTS & ADOS 5/16 ANS

3 HALLE LOUIS TOURNIER

5/6 ans // Lundi ... 17h/18h

6/8 ans // Mercredi ... 16h/17h

9/11 ans // Mercredi ... 17h/18h

12/16 ans // Mercredi ... 18h/19h

CARTE MJC + 160 € l'année

Baby gym

6 DOJO

Mercredi ENFANTS 3/5 ANS

3/4 ans // Mercredi ... 10h15/11h

4/5 ans // Mercredi ... 9h30/10h15

CARTE MJC + 130 € l'année

Forme & Musculation

3 PROFS DIPLÔMÉS, PLUS DE 30H DE COURS PAR SEMAINE ET 650M² DE LOCAUX DÉDIÉS À LA FORME & À LA MUSCULATION

2 ATHLÉTIC CLUB / Tél : 09 50 65 88 46
38, avenue Wilson 11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES

ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES (accès réglementé & autorisation parentale pour les mineurs)

ABONNEMENT

Carte d'accès magnétique obligatoire, achat à la première inscription : 10 €

À l'année : CARTE MJC + 250 € / l'année

Au trimestre (valable 3 mois entre octobre et juin) : CARTE MJC + 90 € / les 3 mois
Ne bénéficie pas des réductions (p.32-33)

L'été (valable juillet et août) :

CARTE MJC + 50 € / les 2 mois

Ne bénéficie pas des réductions (p.32-33)

Forme & Fitness



Du lundi au samedi

CALENDRIER À LA MJC OU
SUR LE SITE INTERNET

À vous de choisir la gym qui vous convient le mieux !

Plus de 30 heures de cours par semaine dispensés par trois profs diplômés. L'abonnement vous permet d'accéder librement aux cours proposés, toutefois certains cours requièrent des réservations préalables (trampoline par exemple). Si les effectifs ne sont pas suffisants des cours pourront être regroupés ou fermés.

Pour des questions d'hygiène, il est vivement conseillé d'apporter son propre tapis ainsi que sa serviette et une bouteille d'eau.

Début des activités le 16 septembre

Force & Musculation

Du lundi au samedi

// du lundi au vendredi ... 8h/20h

// samedi ... 8h/13h

Les horaires seront réduits en août

La salle de musculation est équipée d'un espace cardio-training, steppers, rameurs, elliptique, vélos. Un large choix pour l'endurance et pour améliorer ou affirmer votre forme physique. Des animateurs compétents et chevronnés vous encadreront dans cette activité en prodiguant des conseils adaptés à chacun.

Tenue de sport, serviette et chaussures obligatoires et exclusivement réservées à la salle de sport.

Langue Science Multimédia



Nos Langues

Anglais

Lun./mar./mer./jeu.

MJC ADOS À PARTIR DE 17 ANS & ADULTES

cours à partir du 16 septembre

| | | |
|-----------|-------------|---------------|
| Débutants | // Lundi | ... 18h30/20h |
| Moyens | // Mardi | ... 18h30/20h |
| | // Jeudi | ... 18h30/20h |
| Confirmés | // Mercredi | ... 18h30/20h |

CARTE MJC + 200 € l'année / 1h30 hebdo

Chinois

Lundi/mardi

MJC ADOS À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

| | | |
|-----------|----------|---------------|
| Débutants | // Lundi | ... 18h/19h30 |
| Moyens | // Mardi | ... 18h/19h30 |

CARTE MJC + 200 € l'année / 1h30 hebdo

Espagnol

Jeudi

MJC ADOS À PARTIR DE 17 ANS & ADULTES

| | | |
|-----------|----------|-----------------|
| Débutants | // Jeudi | ... 18h15/19h45 |
| Avancés | // Jeudi | ... 20h/21h30 |

CARTE MJC + 200 € l'année / 1h30 hebdo



Ludi'sciences

Vendredi

ENFANTS 6/10 ANS

MJC

// Vendredi ... 17h15/18h30

Activités manuelles et scientifiques
Engendrer la curiosité et développer
l'habileté manuelle, inculquer certaines bases
scientifiques tout en pratiquant et
en s'amusant ; entre expériences scientifiques
et bricolage, chacun sera à même de s'exprimer,
tester, échanger, créer...

CARTE MJC + 40 € l'année - par chèque
uniquement à l'ordre du Trésor Public.
Activité financée dans le cadre du Contrat En-
fance Jeunesse par la ville et la CAF de l'Aude.

Mes Modules Informatique

Trois modules d'initiation pour comprendre le
fonctionnement de votre ordinateur et l'utiliser de façon
optimum et prudente pour vous informer et communiquer.

// 5 Jeudis ... 10h/11h30

DÉCOUVERTE INFORMATIQUE

session 1

// 26 septembre 2019
// 3 octobre 2019
// 17 octobre 2019
// 7 novembre 2019
// 14 novembre 2019

session 2

// 9 janvier 2020
// 16 janvier 2020
// 23 janvier 2020
// 30 janvier 2020
// 6 février 2020

DÉCOUVERTE INTERNET, NAVIGATION & MESSAGERIE

session 1

// 21 novembre 2019
// 28 novembre 2019
// 5 décembre 2019
// 12 décembre 2019
// 19 décembre 2019

session 2

// 5 mars 2020
// 12 mars 2020
// 19 mars 2020
// 26 mars 2020
// 2 avril 2020

MJC

Jeudi/vendredi

ADULTES DÉBUTANTS

1 module : CARTE MJC + 50 €
2 modules : CARTE MJC + 90 €
3 modules : CARTE MJC + 130 €
*Si vous prenez plusieurs modules, il faut le
définir dès l'inscription. Possibilité financement
formation professionnelle, voir p.36*

// 5 vendredis ... 10h/11h30

TRAITEMENT DE TEXTE & BUREAUTIQUE

// 10 janvier 2020 // 31 janvier 2020
// 17 janvier 2020 // 7 février 2020
// 24 janvier 2020



Je
m'ins
cris

SEPTEMBRE 2019

| lu | ma | me | je | ve | sa | di |
|-----------|----|----|----|----|-----------|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |

07/09 >> Journée Portes Ouvertes

MJC & JARDIN PUBLIC 9H30/12H & 14H/17H30
Vous pourrez rencontrer les animateurs et responsables d'activités et vous inscrire ou inscrire vos enfants. Vous pourrez aussi réserver vos places pour les séances d'essais découverte.

09 -> 29/09 >> Inscriptions & essais découverte

Sur réservation (obligatoire) auprès de l'accueil vous pouvez essayer une fois les activités de votre choix (sauf ensemble vocal, natation, informatique, découverte du patrimoine, oenologie et ski).

L'Athlétic Club (activité forme & musculation) sera en accès libre découverte du 16 au 29 septembre.

Après avoir essayé l'activité, vous êtes convaincu(e). Par conséquent vous devez confirmer l'adhésion à la MJC et la cotisation à l'activité. Attention certaines de nos activités sont très demandées et les places sont limitées ; il est conseillé de s'inscrire rapidement pour être sûr(e) d'avoir une place.

<< 30/09 >> inscription obligatoire

Les essais sont terminés ! Vous devez être inscrit(e) pour continuer à fréquenter la ou les activité(s) choisie(s). Après le 30/09/2019, les retardataires pourront essayer une fois une activité (sous réserve de places vacantes) en retirant un « bon d'essai » au secrétariat de la MJC à remettre à l'animateur.

TARIF Carte MJC

Adhésion annuelle

Jusqu'à 15 ans // 15 €

De 16 à 25 ans // 20 €

26 ans et + // 25 €

(valable du 02/09/2019 au 31/08/2020)

ou **adhésion solidaire** (p.30)

Adhésion limitée

Carte Rest'O // 3 € au 1^{er} repas*
(valable jusqu'au 31/08/2020)

Carte sortie // 5 € la sortie

Carte estivale // 10 €

(valable de juin à août 2020 uniquement)

Carte stage // 10 €

(valable le(s) jour(s) du stage uniquement)

**si adhésion annuelle, pas de supplément d'adhésion pour accéder au Rest'O (p.37)*

Je adhère



L'adhésion est obligatoire pour pratiquer une ou plusieurs activités à la MJC. Elle est payante et renouvelable tous les ans en septembre pour l'année scolaire en cours.

La participation financière demandée aux adhérents (carte MJC) comprend trois éléments distincts :

- l'adhésion aux valeurs et principes de notre association qui est une démarche volontaire mais obligatoire ;

- une assurance apportant des garanties supplémentaires pendant la pratique de votre activité MJC ;
- le soutien à un réseau régional et confédéral qui regroupe plus de 45 000 adhérents en Occitanie.

Une fois adhérent, vous recevrez votre carte de membre MJC ainsi que le « Guide des adhérents » dans lequel sont expliqués l'organisation et le fonctionnement de notre association, ainsi que les nombreux avantages réservés aux adhérents. En effet, avec la carte MJC vous disposez d'un nombre important de tarifs préférentiels chez les commerçants locaux ainsi que pour vos loisirs. Vous pourrez aussi déjeuner au Rest'O de la MJC (p.37).

Adhésion solidaire

LA BONNE IDÉE : VOUS ÊTES IMPOSABLE ? DÉPENSEZ MOINS EN SOUTENANT LA MJC

Vous êtes imposable ? La MJC est une association reconnue d'intérêt général. Ainsi, l'adhésion solidaire vous permet d'effectuer un don ; 66% de celui-ci vous seront reversés en crédit d'impôt. Au lieu de prendre une adhésion simple de 25 € (obligatoire), l'adhérent (adulte imposable) qui opte pour une « Adhésion Solidaire » à 50 € aura une déduction sur ses futurs impôts de 33 €. Cet acte de solidarité lui permet donc de réaliser une économie sur le paiement de la carte MJC, le coût réel de son adhésion lui revenant à 17 € au lieu de 25 €.

Trois tarifs d'adhésion solidaire pour chaque tranche d'âge sont proposés :

| CARTE MJC SIMPLE | CARTE MJC SOLIDAIRE | CRÉDIT D'IMPÔT | COÛT RÉEL APRÈS CRÉDIT D'IMPÔT |
|---------------------------------|---------------------|----------------|--------------------------------|
| ADULTES (26 ANS ET +) | | | |
| 25 € | 50 € | 33 € | 17 € |
| | ou 60 € | 39,60 € | 20,40 € |
| | ou 70 € | 46,20 € | 23,80 € |
| ADOS (15-25 ANS) | | | |
| 20 € | 38 € | 25,08 € | 12,92 € |
| | ou 48 € | 31,68 € | 16,32 € |
| | ou 58 € | 38,28 € | 19,72 € |
| ENFANTS (JUSQU'À 15 ANS) | | | |
| 15 € | 24 € | 15,84 € | 8,16 € |
| | ou 34 € | 22,44 € | 11,56 € |
| | ou 44 € | 29,04 € | 14,96 € |

Documents obligatoires à fournir au secrétariat à l'inscription :

- le dossier d'adhésion à la MJC à remplir une fois à la première inscription ;
- votre règlement pour le paiement intégral et/ou celui de l'adhésion MJC si prélèvement ;
- pour le paiement en plusieurs fois, le contrat de paiement par prélèvement automatique, l'autorisation de prélèvement ainsi qu'un RIB (sauf si déjà transmis à la MJC la saison précédente) ;

L'adhésion et les cotisations correspondent à un engagement de l'adhérent à participer à une activité durant toute la saison 2019/2020. Il ne sera procédé à aucun remboursement en cas de désistement ou d'incapacité de l'adhérent.

- une copie de la pièce d'identité pour l'Athlétic Club ;
- un certificat médical pour les activités sportives (y compris danses, yoga, qi gong et taï chi chuan) mentionnant l'aptitude à l'activité pratiquée (valable trois ans pour la même activité) ;
- la copie du livret de famille pour bénéficier de la réduction familiale ;
- un justificatif Pôle Emploi de moins de trois mois ou une copie de la carte étudiant saison en cours pour bénéficier de la réduction sociale.

Je cotise
Je règle

Le montant des cotisations est précisé dans la présentation de chaque activité. Elle comprend :

- les frais propres à la pratique de l'activité (salaires ou indemnités des intervenants, petites fournitures* et matériel pédagogique) ;
- la participation aux frais spécifiques de la MJC liés au fonctionnement de cette activité ;
- une participation aux frais généraux de la MJC (frais de structure et de communication) ;
- la licence pour certaines activités sportives.

* la fourniture de matières premières et/ou consommables destinée à une production ou un usage individuel de la part des adhérents de la section ne pourra être financée par le budget de la section et de la MJC. Peuvent faire exception les activités enfants et les périodes d'initiation ou de découverte de l'activité.

Vous pouvez payer par carte bancaire, chèque ou en espèces directement au secrétariat de la MJC). Le paiement en plusieurs fois est possible uniquement par prélèvement automatique si le montant total dû dépasse 50 €.

Dans ce cas, si vous souhaitez régler en plusieurs fois (moyennant un supplément de 5 € annuel), vous remplissez une autorisation de prélèvement SEPA et vous fournissez un RIB.

Le service comptabilité de la MJC procédera aux prélèvements qui interviendront à échéances régulières à compter du mois suivant l'inscription jusqu'au mois de juin 2020.

L'adhésion à la MJC doit être réglée directement (CB, espèces ou chèque) à l'inscription (ce montant n'est pas pris en compte dans les sommes prélevées).

Les aides

AIDE DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Le Conseil Départemental de l'Aude propose un chèque passerelle pour l'enseignement artistique et sportif. Le collégien ou apprenti audois, boursier de l'Éducation Nationale, inscrit dans un établissement public ou privé du département, adhérent de la MJC et y pratiquant une activité sportive, danse, théâtre, musique ou arts plastiques se verra rembourser la somme de 50 € par le Département. Il suffit de réclamer à la rentrée l'imprimé « chèque Passerelle » en même temps que le dossier de demande de bourse à l'établissement scolaire de l'adhérent. Cet imprimé est à retourner rempli à la MJC qui ensuite, une fois les inscriptions acquittées,



le transmettra au Conseil Départemental. Le chèque sera adressé directement à la famille de l'adhérent.

AIDES AU PAIEMENT

Vous pouvez régler vos cotisations par 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.



Les réductions

Trois types de réduction non-cumulables, à vous de choisir celle qui convient le mieux à votre situation.

RÉDUCTION MULTICLUBS (individuelle)

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

2^{ème} club // - 20 € 4^{ème} club // - 40 €
3^{ème} club // - 30 € 5^{ème} club // - 50 €

Conditions : s'inscrire à deux clubs différents ou plus. Pas de justificatif à présenter. Réduction accordée automatiquement après vérification de la véracité des inscriptions pour la saison en cours. Elle ne s'applique pas si l'adhérent est inscrit dans plusieurs activités dans le même club où une dégressivité tarifaire est déjà appliquée, ni si il a souscrit le pass danse (p.11) ou le pass muscu (p.23).

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} adh. // - 20 € 5^{ème} adh. // - 50 €

3^{ème} adh. // - 30 € 6^{ème} adh. // - 60 €

4^{ème} adh. // - 40 €

Conditions : délivrance d'une copie du livret de famille ou d'un justificatif du 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 : délivrance d'une attestation de Pôle Emploi justifiant la situation de demandeur d'emploi de l'adhérent et datée du mois en cours ou présentation d'une carte d'étudiant valable sur la saison en cours.



Action jeunesse

DEPUIS LA CRÉATION DE LA MJC, L'ACTION AUTOUR DE LA JEUNESSE EST UNE PRIORITÉ. LA JEUNESSE DE LA VILLE, MAIS AUSSI DES CORBIÈRES ET DU MINERVOIS, EST GARANTE DE L'AVENIR DE L'ASSOCIATION. VOICI LES DIFFÉRENTES FORMULES PROPOSÉES AUX ENFANTS & ADOS, EN PLUS DES CLUBS D'ACTIVITÉS.

La Ville de Lézignan-Corbières, la Communauté de Communes et la CAF participent financièrement pour les actions autour de la jeunesse.

ALSH LA LAUSETA 3/11 ANS

L'Accueil de Loisirs propose des activités sportives, culturelles, éducatives et environnementales afin de contribuer à l'apprentissage complémentaire et à l'épanouissement de l'enfant.

PÉRIODE SCOLAIRE *Inscr. journée ou demi-journée*

// Mercredi ... 7h45/18h15

VACANCES SCOLAIRES *Inscr. journée*

// Du lundi au vendredi ... 7h45/18h15

infos 📍 ALSH LA LAUSETA 09 52 68 04 99
Inscriptions à la mairie / programme disponible avant chaque vacances.

CONTRAT ÉDUCATIF LOCAL 6/13 ANS

La Ville propose en partenariat avec la MJC des animations pendant les vacances scolaires, multimédia, théâtre, dessin, peinture, sports ... pour 10 € l'année.

Inscriptions à la mairie / programme disponible avant chaque vacances.

ALSH ESPACE JEUNES 12/17 ANS

Espace de détente avec jeux de société, baby-foot, TV ... animations, sorties et séjours proposés pendant les vacances.

PÉRIODE SCOLAIRE

// Mercredi&samedi ... 14h/19h

VACANCES SCOLAIRES

// Du lun. au vendredi ... 10h/12h & 14h/19h

POINT INFO JEUNESSE 13/30 ANS

Le PIJ est un lieu d'informations et de conseils aux jeunes ainsi qu'aux parents dans les domaines : vie quotidienne, emploi, études, mobilité internationale ... accueil anonyme et gratuit.

PÉRIODE SCOLAIRE

// Mercredi ... 10h/12h & 17h/19h

// Jeudi ... 14h/17h

// Vendredi ... 14h/17h

// Samedi ... 10h/12h

VACANCES SCOLAIRES

// Du lundi au vendredi ... 14h/17h

Action parentalité

CLAS CONTRAT D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ ENFANTS SCOLARISÉS CP/CM2

Le CLAS favorise l'épanouissement de votre enfant et la réussite dans sa scolarité, en proposant un temps et un lieu où votre enfant trouve l'appui d'un adulte qui l'aide à découvrir ses capacités en établissant une relation de confiance. Le CLAS permet à votre enfant de savoir s'organiser, d'apprendre à apprendre, d'éveiller sa curiosité et de devenir plus autonome. En tant que parent, le CLAS vous accompagne dans la scolarité de votre enfant pour mieux comprendre le

système scolaire, faciliter le dialogue avec les enseignants et le suivi de la scolarité de votre enfant.

PÉRIODE SCOLAIRE

// **Mercredi ... 9h/11h30**

// **Lundi ... 17h/18h**

Avec le Centre Social AMI de Lézignan, partenaire

infos&inscr. 04 68 27 06 79

Maïté PALLIER et Aurélie LEITERER

Réunion d'information le 2 octobre de 10h à 12h

Activité gratuite, adhésion à la MJC obligatoire

1^{ERS} PAS 0/6 ANS ACCOMPAGNÉS

Prendre un temps pour soi, pour son enfant, rencontrer d'autres personnes traversant les mêmes joies et inquiétudes. Selon les envies et aussi les propositions de chacun-e, nous mettons en place des ateliers ludiques, créatifs et gourmands. Nous souhaitons vous permettre de souffler, de faire une pause, de vous détendre, de réfléchir sur le rôle parfois difficile de parents, d'oncles, de grands-parents, d'assistant-es maternel-les ...

// **1 jeudi / 2 ... 8h30/12h30**

Avec Petit à Petit, association partenaire

infos 04 68 70 38 87 / Calendrier sur www.petitapetit11.fr et sur le site de la MJC



Services divers

S'APPUYER SUR NOS COMPÉTENCES
POUR PROPOSER À TOUS L'ACCÈS
À DU MATÉRIEL SPÉCIFIQUE OU À
CERTAINS SERVICES ...

Formation professionnelle *toute l'année*

En plus des activités annuelles, notre Espace Multimédia vous propose des formations dans le cadre professionnel, qui peuvent vous être financées sous conditions. Nous sommes en effet référencés sur la plateforme Datadock, créée par les financeurs, et avons un numéro d'accréditation d'organisme de formation auprès de la Préfecture. Renseignez-vous à l'accueil de la MJC.

TYPES DE FORMATIONS :

- initiation Adobe Photoshop/Indesign
- initiation pack Microsoft
- gestion de site internet
- prise de vue & retouche photo
- affiches & mise en page



connexion adhérent MJC de 0 à 60min **0,50 €**

connexion non-adhérent de 0 à 60min **2 €**

impression pour tous

A4 n&b **0,10 €** / A4 couleur **0,30 €**

A3 n&b **0,20 €** / A3 couleur **0,60 €**



Location matériel de ski *à partir du 2 janvier*

du lundi au vendredi 17h30/19h

Louer du matériel varié et entretenu pour aller dévaler les pistes : skis, chaussures, raquettes, mini-skis, surfs ... à la journée ou à la semaine (7 jours).

tarif adhérent MJC

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| CHAUSSURES/BOOTS | ... 3 € /journée • 15 € /semaine |
| SKIS/SURF | ... 4 € /journée • 20 € /semaine |
| SNOWBLADE/MINISKIS | ... 5 € /journée • 25 € /semaine |
| CASQUE | ... 1 € /journée • 5 € /semaine |
| RAQUETTES | ... 2 € /journée • 10 € /semaine |

tarif non -adhérent MJC

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| CHAUSSURES/BOOTS | ... 4 € /journée • 20 € /semaine |
| SKIS/SURF | ... 6 € /journée • 30 € /semaine |
| SNOWBLADE/MINISKIS | ... 7 € /journée • 35 € /semaine |
| CASQUE | ... 2 € /journée • 10 € /semaine |
| RAQUETTES | ... 4 € /journée • 20 € /semaine |

Accès libre internet

horaires d'ouverture de l'accueil

Deux ordinateurs avec accès internet sont disponibles à l'Espace Bar pour vous connecter et/ou imprimer des documents.

Hébergement /56 couchages

Le Centre International de Séjour propose au 2^{ème} étage de notre bâtiment des chambres avec lavabo, toilettes et douche, de 2 à 4 lits, vue sur le Jardin Public. Accès WIFI dans les lieux communs, Espace Bar avec TV, frigo & micro-ondes.

// PENSION COMPLÈTE ... **45 €** /jour /personne
1 repas soir + 1 nuit + 1 petit-déj. + 1 repas midi

// DEMI-PENSION ... **33,50 €** /jour /personne
1 repas soir + 1 nuit + 1 petit-déj.

// NUIT + PETIT-DÉJ. ... **22 €** /jour /personne

//tarifs à l'unité

REPAS ... **11,50 €**

PANIER REPAS FROID ... **9 €**

NUIT (DRAPS FOURNIS) ... **18 €**

PETIT-DÉJEUNER ... **4 €**

GOÛTER COLLATION ... **4 €**

LAVAGE + SÉCHAGE LINGE (0/8 kg) ... **5 €**

COTISATION ANNUELLE GROUPE ... **40 €** /groupe

(obligatoire à partir de 10 personnes)

COMPTER LA TAXE DE SÉJOUR EN + ... **0,75 €** /nuit /pers.

**Réservation par téléphone 04 68 27 85 04 ou
par mail cis@mjc-lezignan-corbieres.com**

Restauration /adhérents & groupes CIS

Toute l'année l'équipe des cuisines vous concocte des petits plats, en formule self. Hormis les personnes hébergées, seuls les adhérents MJC ont accès à notre service restauration. Les personnes ne voulant pas prendre l'adhésion globale à la MJC peuvent prendre une adhésion spécifique REST'O qui ne donne pas droit à la politique d'avantages et réductions de l'adhésion générale annuelle.

// FORMULE ADHÉRENT ... **8,50 €**

// FORMULE ENFANT ADH. (-12 ans) ... **5 €**

// ADHÉSION RESTO ... **3 €**
(à souscrire au 1^{er} repas et valable jusqu'au 31/08/2020)

Réservation obligatoire avant 9h30

par téléphone

04 68 27 03 34

ou par mail

restaurant@mjc-lezignan-corbieres.com

Dodo Rest'O

NOS LOCAUX COMPORTENT UN CENTRE INTERNATIONAL DE SÉJOUR, AVEC UN RESTAURANT ASSOCIATIF ET DES SALLES SPÉCIFIQUES (DANSE, RÉUNIONS, AG, FORMATION, MULTIMÉDIA, SPECTACLE ...)



Séjours



CHAQUE ANNÉE, NOUS PROPOSONS DES SÉJOURS SUR DIFFÉRENTS THÈMES ET ADRESSÉS À DIVERS PUBLICS ...
L'OBJECTIF : OUVRIR LES PERSONNES ACCUEILLIES SUR L'EXTÉRIEUR, LA DÉCOUVERTE ET LA RENCONTRE.

Une plaquette spécifique par séjour sera disponible à l'accueil. En projet :

- Ski aux Menuires (Alpes) / mars 2020
- Andalousie (Espagne) / avril 2020
- Berlin (Allemagne) / juillet 2020
- Famille à la Mer / août 2020
- Séjours ados à définir / été 2020

Je m'informe



COMMUNIQUER AUPRÈS DU PUBLIC NOUS PERMET DE RASSEMBLER AUTOUR DE NOS ACTIVITÉS, ÉVÈNEMENTS, SORTIES, SÉJOURS, SERVICES ... ET DE VÉHICULER NOS VALEURS D'ÉDUCATION POPULAIRE QUI REPOSENT SUR LA SOLIDARITÉ, L'HUMANISME ET LA CITOYENNETÉ.

AGENDA « Les rendez-vous de la MJC »

en septembre, janvier & mai

Découvrez les événements, sorties et stages ouverts à tous, adhérent ou non.

Concerts, spectacles, expos, conférences, randos, sorties ski, visites de sites culturels et historiques, stages de salsa, multimédia, dessin, déco ...
il y en a pour tous les goûts !

RÉSEAUX SOCIAUX

publication 1 à 3 fois par semaine

Toute l'actualité de la MJC en nous suivant sur nos réseaux.

 [mjclezignancorbieres](#)

 [@mjclezignan](#)

 [@mjcl.lezignan.corbieres](#)

LA DÉPÊCHE

L'INDÉPENDANT



JOURNAL « Moi Je Capte »

en septembre, janvier & mai

Tenez-vous au courant de la vie de la MJC, actions, projets, évènements importants, équipe ...

SITE INTERNET

www.mjc-lezignan-corbieres.com

mise à jour quotidienne

Trouvez toutes les informations dont vous avez besoin, présentation, histoire, photos, actualités, documents à télécharger, webTV. Vous pouvez également recevoir notre newsletter une fois par mois en nous communiquant votre adresse mail.

RETROUVEZ-NOUS DANS LES MÉDIAS

Nous conventionnons avec les médias locaux, journaux, radios, agendas en ligne afin de diffuser au mieux les informations concernant la MJC.



MÉDIAS
PARTENAIRES

Mécénat



VOUS ENGAGER AUX CÔTÉS DE LA MJC C'EST SOUTENIR NOS VALEURS ET PARTICIPER À LA PÉRENNITÉ DE NOS ACTIVITÉS CULTURELLES, SPORTIVES & ÉDUCATIVES

PARTICULIER Vous pouvez remplir un bulletin de don à retirer au secrétariat et/ou prendre l'adhésion solidaire (cf. p.30).

ENTREPRISE Vous pouvez remplir une convention de mécénat qui vous permettra d'avoir certaines contreparties (logo visible à la MJC ou dans les supports de communication, ...)

Les dons sont déductibles des impôts, à 60% pour les entreprises et 66% pour les particuliers.

ENTREPRISES
MÉCÈNES



**Rejoignez-nous,
devenez mécène ...**
renseignez-vous à
l'accueil de la MJC



Maison des Jeunes et de la Culture Centre International de Séjour

25, rue Marat 11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES

Tél : 04 68 27 03 34 / Courriel : info@mjc-lezignan-corbieres.com



www.mjc-lezignan-corbieres.com



mjc

VERS DE NOUVEAUX HORIZONS ...

Ne pas jeter sur la voie publique © MJC Lezignan-Corbières tous droits réservés

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