

MJC LES FOUGERES



SAISON

2018-2019

Inscriptions
à Thinereilles

SAMEDI 22 SEPTEMBRE
9h -12h et 14h -16h

Attention : inscription et règlement obligatoires après le 1^{er} cours d'essai, lors de cette permanence uniquement.

Aucune inscription ne sera possible à partir du 2^{ème} cours.

Début des activités du 17 au 22 septembre

- 1^{er} cours d'essai gratuit la semaine du 17 au 22 Septembre.
- Adhésion à l'année, règlement en 1 ou 3 fois.
- Chèques Vacances et Coupons Sports (pour les activités sportives) acceptés, le jour des inscriptions uniquement.
- Tout trimestre engagé est dû : remboursement avec certificat médical ou en cas de déménagement.
- Les activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires, les jours fériés et le week-end de l'Ascension sauf exceptionnellement, pour rattraper un cours ou en cas de stage.
- Les cours se terminent courant juin dans la mesure où 30 séances/année sont validées.

ADHESION INDIVIDUELLE 2018/2019 : 5€

La MJC se réserve le droit de ne pas démarrer l'activité si le nombre de participants est insuffisant.

Nous remercions nos partenaires financiers et les communes qui permettent la mise en place de ces activités.

La MJC Les Fougères est une association Loi 1901 à but non lucratif administrée par 5 bénévoles.

Si vous souhaitez rejoindre l'équipe, vous pouvez nous contacter par mail !

ACTIVITES ADOS / ADULTES

GYM POUR TOUS *	LUNDI 8h35 – 9h35	Christabel AUGUSTE	SOLEYMIEUX Salle des Fêtes	1h : 40 €/trim. 2h: 52 €/trim.
GYM SENIOR*	JEUDI 10h – 11h			
PILATE *	VENDREDI 19h15 – 20h15	Christabel AUGUSTE	SOLEYMIEUX Salle des Fêtes	40 €/trim.
RODSFIT * <i>Renforcement musculaire dynamique rythmé au son de baguettes</i>	VENDREDI 20h15 – 21h15	Christabel AUGUSTE	SOLEYMIEUX Salle des Fêtes	35 €/trim.
DANSE *	VENDREDI 18h15 – 19h15	Christabel AUGUSTE	SOLEYMIEUX Salle des Fêtes	40 €/trim.
ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE * <i>Rééducation sportive personnalisée</i>	MARDI 10h – 11h	Manon VERON	ST JEAN SOLEYMIEUX Thinereilles	50 €/trim.
MARCHE	MARDI à partir de 18h	Gigi CHANUT	St JEAN SOLEYMIEUX Parking restaurant	5 € <i>(carte d'adhésion)</i>
QI GONG <i>Gym énergétique chinoise</i>	JEUDI 9h – 10h30 JEUDI 10h30 – 12h	Gilles MOULIN	ST JEAN SOLEYMIEUX Thinereilles	49 €/trim.
QI GONG <i>Gym énergétique chinoise</i>	STAGES SAMEDI 17 novembre 9h - 17h SAMEDI 13 avril 14h30 - 18h <i>Inscriptions acceptées au cours de l'année</i>	Gilles MOULIN	ST JEAN SOLEYMIEUX Thinereilles	45 € 25 €
YOGA	LUNDI 18h – 19h15 MARDI 19h – 20h15 VENDREDI 10h – 11h15	Cécile-Eva RODAMEL	SAINT JEAN SOLEYMIEUX Thinereilles	56 €/trim.
YOGA DYNAMIQUE	MARDI 18h – 19h	Cécile-Eva RODAMEL	SAINT JEAN SOLEYMIEUX Thinereilles	53 €/trim.
SOPHROLOGIE <i>Gestion du stress et troubles du sommeil</i>	À partir de 16 ans et adultes MERCREDI 18h30 – 19h30	Orlanne SUCHET	ST JEAN SOLEYMIEUX Salle des Associations	45 €/trim.
CHORALE	A partir de 16 ans + adultes LUNDI 20h – 21h30	Cyndelle GUTIERREZ	SOLEYMIEUX Salle de vote	45 €/trim.
GUIARE Classique et électrique	SAMEDI 8h – 9h ; 9h – 10h ; 10h – 11h	Charlotte FOUILLOUX	SOLEYMIEUX Salle de vote	65 €/trim.
DENTELLE	JEUDI 14h30 – 16h30	Chantal THEVENET	ST JEAN SOLEYMIEUX Salle des Associations	12 €/trim.
TRICOT - BRODERIE	1 MARDI sur 2 14h30 – 16h30	Simone VACHERON	ST JEAN SOLEYMIEUX Salle des Associations	12 €/trim.
JEUX DE SOCIETE	1er et 3ème JEUDI du mois à 20h30	Eliane DUCHAMPT	ST JEAN SOLEYMIEUX Salle des Associations	5 €/trim.
CREATION TOUCHE A TOUT <i>(recyclage créatif, scrapbooking, ...)</i>	+ 15 ans et adultes MERCREDI 19h – 20h30	Colette MOULIN <i>Sur Facebook, tapez « Arcolette Kippers créatif »</i>	SOLEYMIEUX Salle des fêtes	120 €/trim Matériel compris
ART FLORAL	JEUDI 18h30 – 20h30 9 séances : 11/10, 8/11, 20/12, 10/1, 7/2, 14/3, 11/4, 16/5, 13/6.	Corinne BELLION <i>(Fleuriste Opalys)</i>	ST JEAN SOLEYMIEUX Salle des Associations	37 €/séance <i>(on repart avec sa composition florale)</i>

Inscription à la séance. Ouverture des inscriptions le 22 septembre et possibilité de s'inscrire tout au long de l'année, jusqu'à 15 jours avant la séance concernée, dans la limite des places disponibles, auprès de Françoise Suchet au 04 77 76 72 45.

*** Certificat médical obligatoire pour valider l'inscription**

ACTIVITES ENFANTS -ADOS

ACTIVITES	MODALITES	INTERVENANTS	LIEUX	TARIFS
Nouveau ! SOPHROLOGIE	6 - 11 ans MERCREDI 16h – 17h <i>Gestion des émotions et concentration</i> 12 - 15 ans MERCREDI 14h45 – 15h45 <i>Gestion du stress et confiance en soi</i>	Orlanne SUCHET	ST JEAN SOLEYMIEUX Salle des Associations	45 €/trim.
Nouvel intervenant EVEIL CORPOREL	3 - 5 ans MERCREDI 16h15 – 17h	Christabel AUGUSTE	SAINT JEAN SOLEYMIEUX Thinereilles	37 €/trim.
DANSE KIDS *	5 - 7ans MERCREDI 14h15 – 15h15	Christabel AUGUSTE	SAINT JEAN SOLEYMIEUX Thinereilles	40 €/trim.
DANSE FITNESS JUNIOR *	7 - 11 ans MERCREDI 15h15 – 16h15	Christabel AUGUSTE	SAINT JEAN SOLEYMIEUX Thinereilles	40 €/trim.
JUDO *	4 - 5 ans MERCREDI 13h30 – 14h30 6 - 8 ans MERCREDI 14h30 – 15h30 + 9 ans MERCREDI 15h30 – 16h30	Grégory MATUSSIÈRE	SAINT JEAN SOLEYMIEUX Thinereilles	43 €/trim. (+ prévoir coût licence FFJ 38 €/an)
GUITARE Classique et électrique	A partir de 8 ans SAMEDI 8h – 9h ; 9h – 10h ; 10h – 11h	Charlotte FOUILLOUX	SOLEYMIEUX Salle de vote	65 €/trim.
Nouvel intervenant THEATRE	4 - 6 ans MERCREDI 9h30 – 10h15 7 - 11 ans MERCREDI 10h30 – 11h45	Julie GRANGE	SOLEYMIEUX Salle des fêtes	40 €/trim. 43 €/trim.
Nouveau ! CREATION TOUCHE A TOUT <i>(recyclage créatif, scrapbooking, ...)</i>	7 - 14 ANS MERCREDI 17h30 – 18h30	Colette MOULIN <i>Sur Facebook, tapez « Arcolette Kippers créatif »</i>	SOLEYMIEUX Salle des fêtes	80 €/trim Matériel compris

***Certificat médical obligatoire pour valider l'inscription**