



Viviers Les Montagnes

PROGRAMME
2017 / 2018

LUNDI

-Badminton adultes 9h-11h30/gymnase

Contact : Céline VILLAJOS : 06 98 45 34 47

Tarif : licence UFOLEP 60€ ou loisirs 25€ +carte

-Gym d'entretien : 17h-18h/salle de danse

Animatrice : Betty SOARES

Tarif : 100€ +carte Contact : Colette DURAND 05 63 74 84.15

-Big Dance : 19h-20h/ salle de la Marquissette **NOUVEAU !**

Animatrice :Virginie GASPAROTTO

Tarif :120€ Contact :Karine MAUREL 06 59 80 55 86

-Cross Training : 19h-20h et 20h-21h /salle de danse

Animateur : Sébastien Giro

Tarif : 110€ +carte Contact : Christelle MOREAU 06 29 60 59 80

-Tir à l'arc : 20h30-22h/gymnase

Animateur : Alexandre Julien 06 03 80 29 90

Tarif 30€+carte

MARDI

-Pilates 17h30-18h30/salle de danse

Animatrice : Nathalie JEAY

Tarif : 110€+carte Contact : Gina FERRERO 06 49 62 63 39

-Stretching 18h30-19h30/salle de danse

Animatrice : Nathalie JEAY

Tarif : 110€+carte Contact : Loulou MARTINEZ 06 89 59 22 03

-Pilates 19h30-20h30/salle de danse

Animatrice : Nathalie JEAY

Tarif : 110€+carte Contact : Sylvette REGIS 06 18 76 75 39

-Danse Jazz adultes 20h45-22h/salle de danse

Animatrice : Nathalie JEAY

Tarif : 125€+carte Contact : Loulou MARTINEZ 06 89 59 22 03

-Ateliers art créatifs 20h-22h/ Maison des associations **NOUVEAU !**

Animatrice : Cathy ASSEMAT

Tarif : 200€+carte Contact : Gisèle RIQUET : 05.63.71.12.68

MERCREDI

-Danse Jazz Ados 13h45-14h45/salle de danse

Animatrice : Antoinette MARQUET-DUSSENNE

Tarif : 100€+carte Contact : Loulou MARTINEZ 06 89 59 22 03

-Danse Jazz Initiation 14h45-15h45/salle de danse

Animatrice : Antoinette MARQUET-DUSSENNE

Tarif : 100€+carte Contact : Loulou MARTINEZ 06 89 59 22 03

-Zumba Kids 6/11 ans 15h45-16h45/salle de danse

Animatrice : Antoinette MARQUET-DUSSENNE

Tarif : 100€+carte Contact : Loulou MARTINEZ 06 89 59 22 03

-Danse jazz débutants 7-9 ans 16h45-17h45/salle de danse

Animatrice : Antoinette MARQUET-DUSSENNE

Tarif : 100€+carte Contact : Loulou MARTINEZ 06 89 59 22 03

-Danse Jazz moyens 10-13 ans 17h45-18h45/salle de danse

Animatrice : Antoinette MARQUET-DUSSENNE

Tarif : 100€+carte Contact : Loulou MARTINEZ 06 89 59 22 03

-Yoga Kundalini 18h45-20h15/salle des festivités

Animatrice : Blandine SCHNEIDER

Tarif : 150€+carte Contact : Nicole MONTAGNE 05 63 74 72 51

Début des cours : mercredi 18 octobre

-Gym tonique 19h-20h/salle de danse

Animatrice : Virginie CONAN

Tarif : 100€+carte Contact : Gisèle RIQUET 05.63.71.12.68

-Zumba Adultes 20h45-21h45/salle de danse

Animatrice Muriel DELPLANQUE

Tarif : 120€ +carte Contact : Christelle MOREAU 06 29 60 59 80

JEUDI

-Zumba Sénior 9h15-10h15/salle de danse

Animatrice : Betty SOARES

Tarif : 100€ +carte Contact : Babeth OURLIAC 06 89 93 83 29

-Circuit Training : 19h15-20h15/salle de danse

Animateur : Sébastien Giro

Tarif : 110€ +carte Contact : Christelle MOREAU 06 29 60 59 80

-Danse de salon 18h-20h30/salle des festivités

Tarif : gratuit+carte Contact : Babeth OURLIAC 06 89 93 83 29

Début des cours ; jeudi 12 octobre

-Sophrologie Relaxation 20h30-21h30/salle de danse

Animatrice : Ghislaine CABROL

Tarif : 120€+carte Contact : Maryse JULIEN 05 63 74 79 28

-Badminton adultes : 20h30/gymnase

Contact : Céline VILLAJOS : 06 98 45 34 47

Tarif : licence UFOLEP 60€ ou loisirs 25€ +carte

VENDREDI

-Babygym 3-4 ans 17h15-18h15/salle de danse

Animatrice : Laetitia VILLAJOS

Tarif :100€+carte Contact :Karine MAUREL 06 59 80 55 86

-Rigologie : 18h30-19h30/ salle de danse

Le 2^{ème} vendredi du mois **NOUVEAU !**

L'atelier propose une alternance de jeux "pour rire": coopératifs, d'expressions corporelles, exercices de respiration yogique, méditation du rire: fou-rire collectif, relaxation et temps de partage

Tarif : 35 €/année ou 6€ la séance+ carte

Contact : Nicolas Wagniez 06 67 99 66 22

-Foyer Ados 20h30-23h/ Maison des associations

Animateur :

Tarif :15€+carte Contact : Céline VILLAJOS : 06 98 45 34 47

-Tarot : 20h30/ Maison des associations

Tarif : gratuit+carte Contact :Didier RAYNAUD 05 63 74 86 32

SAMEDI

-Hip hop débutants 10h-11h/salle de danse

Animateur : Emilien

Tarif : 110€+carte Contact : Christelle MOREAU 06 29 60 59 80

-Hip hop confirmés 11h-12h30/salle de danse

Animateur : Emilien

Tarif : 150€+carte Contact : Christelle MOREAU 06 29 60 59 80

-Tir à l'arc adultes et enfants 13h30-14h30/gymnase

Animateur : Alexandre Julien 06 03 80 29 90

Tarif 30€+carte

RANDONNEES PEDESTRES

Les lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche.

La randonnée est en collaboration avec la MJC de Saix.

Le programme est disponible auprès des responsables.

Tarif : gratuit+carte

Contact : Jacques BONNEL 05 63 74 76 21

Alain GIMENO 05 63 74 77 68

CAFE-CITOYENS : 20h-22h **NOUVEAU !**

7 novembre :MJC de Saix **8 décembre** :Viviers **6 février** :MJC de Saix

2 mars :Viviers **3 avril** : MJC de Saix

LOCATION DE COSTUMES

Prix selon costume+caution

Contact : Céline VILLAJOS : 06 98 45 34 47

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITES

Evènement avenir :

La mjc organise diverses animations tout au long de l'année, voici déjà les animations prévues puis d'autres animations vous seront proposées au fil de l'année vous pouvez les retrouver sur notre site internet ou sur le Facebook de la mjc

-Deux sorties sont prévues : -dimanche 8 octobre 2017 sortie Muséum Toulouse .

- février ou mars 2018 sortie au cabaret moulin des roches
à Saint Orens

-Gala annuel de la mjc samedi 16 juin 2018 au soir

La carte Astuce est obligatoire pour toute inscription. Elle est valable pour toutes les MJC de Midi-Pyrénées.

Tarif : 11€ pour les moins de 18 ans 18€ pour les adultes

Elle vous permet de participer aux dépenses de fonctionnement (assurance, frais administratifs...) et de bénéficier de réductions chez certains commerçants de la région (voir liste sur le site de la fédération régionale des MJC Midi Pyrénées).

Tarif réduit

Réduction de 20€ sur la 2^{ème} activité pour le même adhérent, et pour les familles à partir du 2^{ème} enfant (sauf pour les activités à moins de 50€)

Modalités de paiement

La MJC accepte :

- chèques
- espèces
- ANCV (coupon sport)
- Pass'loisirs (MSA)
- chèques vacances
- coupons collégiens (Conseil Régional)

Remboursement

L'adhésion à une activité correspond à un engagement à y participer durant toute la saison. Il ne sera procédé à aucun remboursement en cas d'abandon.

Annulation :

La MJC se donne le droit d'annuler une activité n'ayant pas un nombre suffisant d'inscrits au plus tard à la date du 1^{er} novembre.

Les activités débuteront

Le lundi 11 septembre 2017

INSCRIPTIONS

Toutes les activités proposées nécessitent **une inscription préalable** avec paiement de l'activité (possibilité de paiement en plusieurs fois)

Les inscriptions se feront dans la salle de danse :

Jeudi 31 août et vendredi 1^{er} septembre
De 18h à 19h30

Vous êtes curieux, vous avez envie de faire bouger les choses, vous avez des idées et du temps à partager... Vous souhaitez devenir un acteur à part entière de la vie de la MJC, rejoignez-nous !

Devenir bénévole à la MJC peut prendre de multiples formes selon vos envies, vos disponibilités, vos centres d'intérêts.

Vous pouvez :

- Rejoindre le Conseil d'Administration pour décider des grandes orientations de la structure.
- Apporter votre aide sur un évènement particulier (gala etc...)
- Proposer et animer une activité régulière ou ponctuelle.

Sans bénévole la mjc ne peut pas s'épanouir au long des années.

N'hésitez pas à nous contacter !

Rejoignez-nous sur : [facebook.com/mjc.viviers](https://www.facebook.com/mjc.viviers)

site web : www.viviers-les-montagnes.fr/associations/mjc

E-mail : mjc.vivierslesmontagnes@hotmail.fr



web