Activités pour tous

MJC de la Communauté de Communes de la Côtière à Montluel

2023 2024

PROGRAMME 100% entraînant

Jeunes et adultes

Sommaire

FONCTIONNEMENT DE LA MJC P.3

L'ASSOCIATION
LES ÉQUIPES
LES PARTENAIRES

SECTEUR JEUNES ET CENTRE DE LOISIRS P.4-5

CENTRE DE LOISIRS (11-17 ANS)
ACCUEIL JEUNES (12-25 ANS)

DÉROULEMENT ACTIVITÉS ET STAGES P.6-7

INFORMATIONS PRATIQUES
FONCTIONNEMENT
CALENDRIER DES CONGÉS
LIEUX D'ACTIVITÉS

ACTIVITÉS ENFANTS ET ADOLESCENTS P.8-9

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES / ATELIER MANGA / BODY FIGHT'NESS / BOXE / CHORALE / COUTURE / DANSE CLASSIQUE / DANSE JAZZ / HIP-HOP / DESSIN-PEINTURE /ESPAGNOL / ÉVEIL CORPOREL / GYMNASTIQUE & FITNESS / KARATÉ / THÉÂTRE / YOGA / ZUMBA KIDS

ACTIVITÉS ADULTES P.10-13

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES / BADMINTON / BODY FIGHT'NESS / BOXE / CAFÉ LECTURE / CARDIO TRAINING / CHORALE / COUTURE / DANSES / DESSIN-PEINTURE / ÉCRITURE-PLAISIR / ATELIER D'ÉCRITURE DE NOUVELLES / GYMNASTIQUE & FITNESS / GYM & SANTE / INSTANT ZEN / HYPNO-PAUSE / KARATÉ / LANGUES / MARCHE NORDIQUE / MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE / MOSAÏQUE / OENOLOGIE / PILATES / QI-GONG / SOPHROLOGIE / RANDONNÉE / RANDONNÉE DU JEUDI / STRETCHING / TAÏCHI / THÉÂTRE ET IMPROVISATION / VANNERIE / YOGA / ZUMBA FITNESS

LES APRÈS-MIDIS JEUX P.14

STAGES P.15

ACTIVITÉS MANUELLES / BIEN-ÊTRE / ACTION CITOYENNE

BÉNÉVOLES P.16

SOUTIEN ASSOCIATIF P.17

SAISON CULTURELLE

RETOURNEZ LE GUIDE !

MJC de la 3CM
Chemin de la Portelle
01120 Montluel
Tél. 04 72 25 75 07
www.mjc-3cm.org

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

Conception : Résonance Publique - Juin 2023 - Crédits photos : Cie Zygomatic, Elise Vigier, Studio Cascad, Jacques Delmas, Frank Loriou, Manon Villemonteil, Zoe Cavaro, Freepik.

Fonctionnement MJC

L'ASSOCIATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : 25 JANV. 2024

La MJC est une association, maison ouverte à tous qui accueille un pôle jeunesse, un pôle culture et un pôle loisirs. Régie par la loi du 1er juillet 1901, elle est gérée par un Conseil d'Administration composé de membres élus par l'Assemblée Générale des adhérents, de membres de droit et de membres associés.

La MJC a pour vocation de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes, de permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture, afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire. Ouverte à tous sans discrimination, elle permet une relation conviviale entre les participants. Respectueuse des convictions personnelles, elle s'interdit toute attache avec un parti, un mouvement politique, une confession. La MJC respecte le pluralisme des idées et les principes de laïcité mis en avant dans les valeurs républicaines. Elle contribue à la création et au maintien des liens sociaux dans la ville, le quartier ou le village.

LES ÉQUIPES

ÉQUIPE SALARIÉE

- **Directeur : Arnaud BLANC**
  direction@mjc-3cm.org
- **Coordinatrice Pôle Culture : Coline DELETRE**
  culture@mjc-3cm.org
- **Coordinateur Pôle Jeunesse : Rabah MELOUK**
  jeunesse@mjc-3cm.org
- **Animateur Pôle Jeunesse :**
  animateur@mjc-3cm.org
- **Chargée d'accueil et de communication : Océane ARAGNETTI**
  info@mjc-3cm.org
- **Secrétaire comptable : Laurence LECOCQ**
  compta@mjc-3cm.org
- **Agent d'entretien : Nicole WINTERSTEIN**

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Il définit la politique générale de la MJC, réfléchit aux orientations, aux projets et au fonctionnement.

- **Membres du bureau :**

Thierry Bellanger (Président), Eveline Dray (Vice-présidente), Gilles Bordonné (Trésorier), Christine Michaud (Trésorière adjointe), Danielle André-Gisclon (Secrétaire), Cécile Fraydon (Secrétaire adjointe), Fabien Bertron, Line Delorme, Oriane Di Quilio, Yolande Schultz.

- **Autres membres :**

Nadine Coquaz, Alain Gagnaire, Jean-Pierre Maillard, Claude Raisson, Philippe Robert, David Pillais, Jérôme Henry, Sandrine Péguet (3CM) et Mustapha Sarikaya (Montluel).

LES BÉNÉVOLES

Ils sont incroyables ! Ils sont partout : dans les évènements culturels, dans les commissions, dans nos activités, au sein du conseil d'administration. Avec eux, tout est possible ! Alors rejoignez cette équipe pleine d'enthousiasme, de bonne humeur et d'énergie !

LES PARTENAIRES

La MJC, organisme d'éducation populaire, est subventionnée par :

La MJC est conventionnée avec la CAF de l'Ain et est affiliée au Réseau des MJC du Rhône, de l'Ain et de la Saône (R2AS).

Ils nous soutiennent aussi : les communes de Dagneux, La Boisse, Béligneux, Pizay, Sainte-Croix, Thil, le Conseil Départemental de l'Ain, la Préfecture, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale.

CENTRE DE LOISIRS VACANCES SCOLAIRES - 11/17 ANS

Le centre de loisirs de la MJC est ouvert à tous les jeunes, âgés de 11 à 17 ans.

De nombreuses activités sont proposées à chaque vacances scolaires (lasergame, cinéma, trottinette, bowling, patinoire, Aqua-parc, Futsal, sortie neige etc).

Les horaires fonctionnent à la journée ou à la demi-journée selon les activités. L'accueil le matin s'étale de 7h30 à 9h30 et les retours d'activité se font pour 18h.

Le tarif varie en fonction du quotient familial.

	Les tarifs petites vacances		Les tarifs vacances d'été
Quotient familial	Journée avec repas	1/2 journée sans repas	Journée sans repas (prévoir pique-nique)
0 à 385	9,85€	3,10€	4,35€
386 à 630	13,85€	5,10€	9,35€
631 à 735	16,35€	7,10€	11,85€
736 à 940	18,35€	7,60€	15,35€
>940	20,35€	10,60€	17,35€

10% de remise à partir du 2e enfant.

CALENDRIER

Vacances de la Toussaint :
du 23 octobre 2023 au 03 novembre 2023
Le programme détaillé sera disponible à partir du 25 septembre 2023 à l'accueil de la MJC.

Vacances de Noël : Fermé

Vacances de Février :
du 19 février au 1er mars 2024
Le programme détaillé sera disponible à partir du 22 janvier 2024 à l'accueil de la MJC.

Vacances des Printemps :
du 15 avril au 26 avril 2024
Le programme détaillé sera disponible à partir du 18 mars 2024 à l'accueil de la MJC.

Vacances d'Eté :
du 08 juillet au 02 août 2024
Le programme détaillé sera disponible à partir du 10 juin 2024 à l'accueil de la MJC.

Secteur jeunes et centre de loisirs

ACCUEIL JEUNES - 12/25 ANS

Tu as besoin d'un coup de pouce pour monter un projet ? Les animateurs de la MJC sont là pour t'aider.

COUP DE POUCE BAFA & STAGE !

Les animateurs t'accompagnent pour te former au BAFA et te guident dans ta recherche de stages.

COUP DE POUCE PERMIS DE CONDUIRE !

Tu cherches à financer ton permis de conduire ? Nos animateurs t'aident à trouver un moyen de récolter de l'argent pour ton projet !

COUP DE POUCE PROJET !

Les animateurs t'accompagnent dans ton projet de voyage entre amis !

COUP DE POUCE BUDGET !

Fais-toi épauler par nos animateurs et participe à des chantiers pour booster tes finances !

COUP DE POUCE ADMINISTRATIF !

Tu souhaites être accompagné pour refaire ton cv ou remplir des documents administratifs ? Notre équipe d'animateurs est là pour t'aider !

Horaires accueil :
mercredi et vendredi :
14h – 19h

Sur rdv les autres jours.

Contact : 04 72 25 75 07

Déroulement activités et stages

INFORMATIONS PRATIQUES

INSCRIPTIONS

- **À partir du lundi 21 août 2023** (aux horaires habituels de l'accueil de la MJC)
- Reprise des activités le **LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023.**

VENEZ RENCONTRER LA MJC !

Dimanche 3 septembre : 9h-17h (au forum des associations de Montluel)

Rencontre des intervenants / Démonstrations / Essais / Inscriptions

ACCUEIL DE LA MJC

Lundi et mardi : 14h-19h
Mercredi : 10h-12h et 14h-19h
Jeudi et vendredi : 14h-19h

FONCTIONNEMENT

ADHÉSION ET COTISATION

La carte d'adhésion est obligatoire, nominative et non remboursable. Devenir adhérent, c'est marquer son accord avec les valeurs et les missions de la MJC et s'engager à respecter statuts et règlement.

- Adhésion adulte : 18 €
- Adhésion moins de 25 ans : 9 €
- Famille : 34 €
- Association : 50 €

La cotisation à l'activité est calculée sur une base de 30 cours. Elle permet d'assurer le fonctionnement des activités : encadrant, formation, matériel, administratif…

L'accès aux activités est strictement réservé aux adhérents à jour d'adhésion et de cotisation, et ce dès le premier cours.

COURS D'ESSAI

Les adhérents pratiquant pour la 1re fois une activité peuvent bénéficier d'un cours d'essai. Dans ce cas, le règlement est toujours demandé à l'inscription. Si l'adhérent n'est pas satisfait, son paiement lui sera intégralement restitué.

RÉINSCRIPTIONS / PRÉ-INSCRIPTIONS

À partir du 19 juin et jusqu'au 28 juillet 2023, il vous est maintenant possible de vous réinscrire ou de vous pré-inscrire aux activités de votre choix pour la saison suivante.
Attention : cette inscription est définitive et ne permet pas de cours d'essai. Toutefois, elle peut être remboursable dans les mêmes modalités que celles décrites dans le paragraphe « Remboursement ».

RÉDUCTIONS ET FACILITÉS

- 10% sur le total des cotisations dès la 3e activité pour un même adhérent.
- 10% sur le total des cotisations lorsque 3 membres d'une même famille s'inscrivent (durant le même mois).
- 30% sont accordés aux foyers non imposables, dont l'impôt sur les revenus soumis au barème est égal à zéro (impôt avant décote, ligne 14 = 0).

Il ne sera accordé qu'une seule de ces réductions par adhérent.

- Possibilité d'échelonner les paiements (de 2 à 8 versements par chèques).

Chèques, Chéquier jeunes du Conseil Départemental, Chèques vacances, coupons sport ANCV, espèces, Pass Région pour les licences, Pass Culture pour les spectacles.

HABITANTS HORS 3CM

+ 5€ par activité pour les personnes ne résidant pas sur la 3CM.

REMBOURSEMENT

Les demandes de remboursement seront étudiées seulement sur présentation d'un certificat médical ou sur justificatif en cas de mutation professionnelle. Tout remboursement prendra effet à partir de la date de réception de la demande écrite de l'adhérent accompagnée de la pièce justificative. La MJC retiendra du remboursement les séances réalisées (effectives ou non) et 20% du coût de l'activité correspondant aux frais de gestion. Les montants de l'adhésion et des licences sportives restent acquis à la MJC.
Quel qu'en soit le motif, la MJC ne remboursera plus aucune activité après le 31 décembre 2023.

RESPONSABILITÉ

Pour les mineurs, les parents doivent s'assurer que le cours ait bien lieu.
La responsabilité de la MJC n'est engagée qu'au moment où l'enfant est pris en charge par l'animateur.

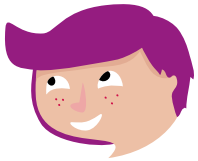
Pour la boxe, le certificat médical est obligatoire à l'inscription.

Pour le karaté, attestation obligatoire. Remplir le questionnaire de santé et venir avec l'attestation sur l'honneur à la MJC. Ces documents sont disponibles sur le site de la Fédération Française de Karaté.
https://www.ffkarate.fr/espace-licencies/certificat-medical/

CALENDRIER DES CONGÉS

Les activités ont lieu du 18 septembre 2023 au 22 juin 2024 (des séances de rattrapage pourront être proposées du 24 juin au 6 juillet).

Pendant les vacances scolaires, les activités hebdomadaires laissent place au centre de loisirs de la MJC, ouvert aux adolescents de 11 à 17 ans.



Il n'y aura donc pas d'activités (sauf cours de rattrapage) :

- Du 23 octobre au 5 novembre 2023
- Le samedi 11 novembre 2023
- Du 25 décembre 2023 au 7 janvier 2024
- Du 19 février au 3 mars 2024
- Le lundi 1er avril 2024
- Du 15 au 28 avril 2024
- Le mercredi 1er mai 2024
- Du 8 au 12 mai 2024
- Le lundi 20 mai 2024

LIEUX D'ACTIVITÉS

MJC de la 3CM
Chemin de la Portelle
01 120 MONTLUEL

Salle de boxe de la 3CM
96 Route de Jons
01 120 MONTLUEL

Salles municipales
Place de la Mairie
01 120 DAGNEUX

799 route de Bourg-en-Bresse
01120 PIZAY

22 Rte de la Gare
01360 Béligneux

Salle du Dojo
170, rue des Chartinières
01 120 DAGNEUX

Gymnases de la 3CM
- Lycée de la Côtière Rte Nationale 01 120 LA BOISSE
- Rue du Loup 01 120 MONTLUEL
- Rue de Bressolles 01 120 DAGNEUX

Toutes les informations contenues dans ce document sont susceptibles d'être modifiées. Merci pour votre compréhension.

Activités enfants et adolescents

New ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

À La MJC, Avec Inès Detavernier

- **Tout public,** mercredi, 9h30-10h15 – **130€**

New ATELIER MANGA

À la MJC, avec Nobuko

- **7-10 ans,** lundi, 18h-19h– **174€**
- **+ 11 ans,** lundi, 19h-20h – **174€**

New BODY FIGHT'NESS

À La Boisse, Avec Inès Detavernier

- **7-13 ans,** jeudi, 18h45-19h30 – **130€**
- **+ 13 ans,** jeudi, 19h45-20h45 – **174€**

BOXE

À la salle de boxe (Montluel), avec Hacine Cherifi, Lilia Cherifi, Stefan Attalah et Cédric Knepper

Certificat médical obligatoire à l'inscription

ÉDUCATIVE

- **7-9 ans,** mercredi et vendredi, 17h-18h – **173€**
- **10-13 ans,** mercredi et vendredi, 18h-19h15 – **173€**

AMATEURS/LOISIRS

- **+13 ans,** lundi, mercredi et vendredi, 19h30-21h – **189€**

New CHORALE

À la MJC, avec Didier Houeix

- **7-14 ans,** mercredi, 17h15-18h45 – **251€**
- **+ 15 ans,** mercredi, 19h-20h30 – **251€**

COUTURE

À la MJC, avec Christine Bellanger

- **+ 7 ans,** vendredi, 17h-18h30 – **251€**
- **Enfant-Adulte,** samedi, 10h30-12h – **251€**

DANSES

À la MJC,

CLASSIQUE - JAZZ

Avec Barbara Allemand

Éveil

- **4-5 ans,** mercredi, 10h-11h – **174€**

Classique

- **Niveau 1, + 5 ans,** mercredi, 11h-12h – **174€**
- **Niveau 2, + 6 ans,** mercredi, 14h-15h – **174€**
- **Niveau 3, + 8 ans,** mercredi, 15h-16h30 – **227€**
- **Niveau 4, débutant pointes,** mercredi, 16h30-18h – **227€**
- **Niveau 5, avancé pointes,** mercredi, 18h-19h30 – **227€**

Jazz

- **Niveau 1, + 7 ans,** jeudi, 17h-18h – **174€**
- **Niveau 2, + 10 ans,** jeudi, 18h-19h30 – **227€**
- **Niveau 3, avancé,** jeudi, 19h30-21h –**227€**

Préparation concours

- **À partir de 8 ans,** samedi, 10h-12h (12 séances d'octobre à mars) – **174€**

HIP-HOP

Avec Jason Bacchi

- **5-7 ans,** vendredi, 17h-17h45 – **130€**
- **8-10 ans,** vendredi, 17h45-18h45 – **147€**
- **+11 ans,** vendredi, 18h45-20h15 – **188€**

DESSIN-PEINTURE

À la MJC, avec Sandra Carron

- **6-10 ans,** mercredi, 9h-10h30 – **184€**
- **6-10 ans,** mercredi, 10h45-12h15 – **184€**
- **11-17 ans,** jeudi, 17h30-19h – **208€**

ESPAGNOL

À la MJC, avec Angélique Panay

- **Enfant-Ado,** mercredi, 17h30-18h30 – **174€**

ÉVEIL CORPOREL

À la MJC, avec Inès Detavernier

- **3-5 ans,** mercredi, 10h30-11h30 – **174€**

GYMNASTIQUE & FITNESS

À la MJC, avec France Bousquet, Romain Cary, Daniel Correia et Hyacinthe Frachet

Activités enfants et adolescents

AÉRO-DANCE/ BODYSTEP (45 MIN) + ABDOS/FESSIERS (15 MIN)

- **+ 13 ans,** jeudi, 18h15-19h15 – **174€**
- **+ 13 ans,** jeudi, 19h15-20h15 – **174€**

BODY-PUMP/ RENFORCEMENT RYTHME

- **+ 13 ans,** lundi, 19h15-20h15 – **174€**
- **+ 13 ans,** mercredi, 18h30-19h30 –**174€**

BODY-SCULPT/ RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **+ 13 ans,** lundi, 20h15-21h15 – **174€**
- **+ 13 ans,** mardi, 18h15-19h15 – **174€**

CARDIO SCULPT

- **+ 13 ans,** mercredi, 19h30-20h30 – **174€**

GYM DOUCE/ÉTIREMENTS

- **+ 13 ans,** mardi, 9h30-10h30 – **174€**
- **+ 13 ans,** mardi, 10h30-11h30 – **174€**
- **+ 13 ans,** vendredi, 9h-10h – **174€**

STEP

- **+ 13 ans,** mardi, 19h15-20h15 – **174€**

FORFAIT GYM ILLIMITÉ

- **Type, jour, horaire au choix et à volonté ! – 273€**

KARATÉ

À Dagneux, Dojo

Licence obligatoire : 37€
Certificat médical : attestation sur l'honneur questionnaire de santé obligatoire à l'inscription (voir site FFK)

DÉBUTANT

Avec Paco Martinez

- **6-9 ans,** jeudi, 18h-19h – **174€**
- **9-13 ans,** jeudi, 19h-20h – **174€**

2E ANNÉE

Avec Paco Martinez, Lyazid Bessaï

- **6-9 ans,** lundi et mercredi, 18h-19h – **174€**

PERFECTIONNEMENT

Avec Paco Martinez, Lyazid Bessaï

- **+ 10 ans,** lundi et mercredi, 19h-20h – **174€**

JU TSU (SELF-DÉFENSE)

Avec Paco Martinez

- **+ 14 ans,** lundi, 20h-21h30 – **174€**

THÉÂTRE

À la MJC, avec Elisabeth Chastagnier

INITIATION

- **6-9 ans,** mercredi, 13h-14h – **174€**

APPRENTISSAGE

- **9-11 ans,** mercredi, 14h-15h30 – **251€**

FORMATION 1

- **11-14 ans,** mardi, 17h15-18h45 – **251€**
- **11-14 ans,** mercredi, 15h30 -17h – **251€**

FORMATION 2 & SCÈNE

- **13-18 ans,** mardi, 18h45-20h15 – **251€**

YOGA

À La Boisse, avec Sylvie Gout

- **+ 12 ans,** jeudi, 18h15-19h45 – **251€**
- **+ 12 ans,** jeudi, 19h45-21h15 – **251€**

À Dagneux, avec Sylvie Gout

- **+ 12 ans,** 1 séance / 15 jours (15 séances / an), samedi, 9h-11h – **174€**

ZUMBA KIDS

À la MJC, avec Barbara Allemand

- **4-6 ans,** mardi, 17h-17h45 – **130€**
- **7-12 ans,** mardi, 17h45-18h30 – **130€**

New Activités physiques adaptées

À La MJC, avec Inès Detavernier
- **Tout public,** mercredi, 9h30-10h15 – **130€**

Badminton

À Montluel, avec Serge Jarles, Christophe Pham et Cédric Bony
- **Tous niveaux,** lundi, 20h30-22h30 – **80€**

À Dagneux, avec Gilles Bordonné et Eric Dury
- **Tous niveaux,** mardi, 18h45-20h30 – **80€**

New Body fight'ness

À La Boisse, avec Inès Detavernier
- **+ 13 ans,** jeudi, 19h45-20h45 – **174€**

Boxe

À la salle de boxe (Montluel), avec Hacine Cherifi, Stefan Attalah et Cédric Knepper

Certificat médical obligatoire à l'inscription

Amateurs/loisirs
- **Tous niveaux,** lundi, mercredi et vendredi, 19h30-21h – **189€**

Café lecture

À la MJC, avec un groupe de bénévoles (1 fois/mois)
- **Tout public,** lundi, 10h-12h – **10€/an**

New Cardio training

À Béligneux, avec Hyacinthe Frachet
- **Tous niveaux,** lundi, 18h-19h – **174€**

New Chorale

À la MJC, avec Didier Houeix
- **+ 15 ans,** mercredi, 19h-20h30 – **251€**

Couture

À la MJC, avec Christine Bellanger
- **Tous niveaux, adulte,** vendredi, 18h30-20h – **251€**
- **Tous niveaux, adulte,** samedi, 9h-10h30 – **251€**
- **Enfant-adulte,** samedi, 10h30-12h – **251€**

Danses

Danse jazz

À la MJC, avec Barbara Allemand
- **Tous niveaux,** jeudi, 21h-22h – **174€**

New Danse seniors

À la MJC, avec Barbara Allemand
- **3ème et 4ème âge,** jeudi, 16h-17h – **174€**

Danse salsa bachata

À la MJC, avec Vincent Mata
- **Tous niveaux,** lundi, 19h-20h – **174€**

Rock

À la MJC, avec Vincent Mata
- **Niveau 1,** lundi, 20h-21h – **174€**
- **Niveau 2,** lundi, 21h-22h – **174€**

New Samba

À La Boisse, avec Lucile Coquelin
- **Tous niveaux,** vendredi, 19h-20h30 – **251€**

Dessin - peinture

À la MJC, avec Sandra Carron
- New **Tous niveaux,** jeudi, 15h15-17h15 – **278€**
- **Tous niveaux,** jeudi, 19h15-21h15 – **278€**

Activités adultes

Écriture - plaisir

À la MJC, avec Thierry Bernard
- **Tous niveaux,** mardi, 18h30-20h – **10€/an**

Atelier d'écriture de nouvelles

À la MJC, avec Raphaëlle Jeantet
- **Tous niveaux,** 1 fois par mois, jeudi 14h30-17h30 – **208€**

Gymnastique & fitness

À la MJC, avec France Bousquet, Romain Cary, Daniel Correia et Hyacinthe Frachet

Aéro-dance/ Bodystep (45 min) + Abdos/fessiers (15 min)
- **+ 13 ans,** jeudi, 18h15-19h15 – **174€**
- **+ 13 ans,** jeudi, 19h15-20h15 – **174€**

Body-pump/ Renforcement rythme
- **+ 13 ans,** lundi, 19h15-20h15 – **174€**
- **+ 13 ans,** mercredi, 18h30-19h30 – **174€**

Body-sculpt/ Renforcement musculaire
- **+ 13 ans,** lundi, 20h15-21h15 – **174€**
- **+ 13 ans,** mardi, 18h15-19h15 – **174€**

Cardio sculpt
- **+ 13 ans,** mercredi, 19h30-20h30 – **174€**

Gym douce/étirements
- **+ 13 ans,** mardi, 9h30-10h30 – **174€**
- **+ 13 ans,** mardi, 10h30-11h30 – **174€**
- **+ 13 ans,** vendredi, 9h-10h – **174€**

Step
- **+ 13 ans,** mardi, 19h15-20h15 – **174€**

Forfait gym illimité
- **Type, jour, horaire au choix et à volonté! – 273€**

New Gym & santé

À Béligneux, avec Angela Alfano
- **Tous niveaux,** mardi, 9h15-10h15 – **174€**

New Instant zen

(Sophrologie – Méditation – Relaxation)

À la MJC, avec Angélique Panay
- **Tous niveaux,** mardi, 9h30-10h30 – **174€**
- **Tous niveaux,** jeudi, 15h-16h – **174€**
- **Tous niveaux,** vendredi, 14h-15h – **174€**

New Hypno-pause

À la MJC, avec Solange Guerrero
- **Tous niveaux,** jeudi, 10h30-11h30– **174€**
- **Tous niveaux,** jeudi, 12h30-13h30 – **174€**

Karaté

Licence obligatoire : 37€
Certificat médical : attestation sur l'honneur questionnaire de santé obligatoire à l'inscription (voir site FFK)

Ju tsu (self-défense)

À Dagneux, Dojo, avec Paco Martinez
- **Tous niveaux,** lundi, 20h-21h30 – **174€**

Langues

Anglais

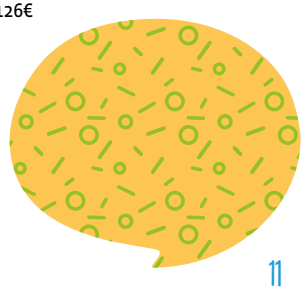
À la MJC, avec Nathalie Butler
- **Groupe de niveaux,** mardi, 18h-19h, 19h-20h ou 20h-21h – **174€**

Espagnol

À la MJC, avec Angélique Panay
- **Adulte, Niveau 1,** mercredi, 18h30-19h30 – **174€**
- **Adulte, Niveau 2,** mercredi, 19h30-20h30 – **174€**

New Marche nordique

En extérieur, avec Florient Penard
- **Tous niveaux,** lundi, 9h30-11h (1 fois / 15 jours, 15 séances/an) – **126€**



Activités adultes

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

À la MJC, avec Fabienne Loupy
- **Pleine conscience,** mardi, 15h15-16h15 – **174€**
- **Pleine conscience,** mercredi, 19h30-20h30 – **174€**

New MOSAÏQUE

À la MJC, Gérald Simart
- **Tous niveaux,** jeudi, 9h30-11h– **251€**

ŒNOLOGIE

À la MJC, avec Roland Lancelot (1 fois/mois)
- **Tous niveaux,** jeudi, 19h-22h – **194€**

PILATES

À la MJC, avec Daniel Correia
- **Tous niveaux,** lundi, 9h15-10h15 – **174€**

À la MJC, avec Stéphanie Bertrand
- **Tous niveaux,** mardi, 14h-15h – **174€**
- **Tous niveaux,** vendredi, 18h30-19h30 – **174€**
- **Tous niveaux,** vendredi, 19h30-20h30 – **174€**

À La Boisse, avec Daniel Correia
- **Tous niveaux,** lundi, 18h30-19h30 – **174€**
- **Tous niveaux,** lundi, 19h30-20h30 – **174€**

New *À Béligneux, avec Hyacinthe Frachet*
- **Tous niveaux,** lundi, 19h-20h – **174€**

New *À Béligneux, avec Angela Alfano*
- **Tous niveaux,** mardi, 10h15-11h15 – **174€**

À Dagneux, avec Daniel Correia
- **Tous niveaux,** mardi, 18h-19h – **174€**
- **Tous niveaux,** mardi, 19h-20h – **174€**
- **Tous niveaux,** mardi, 20h-21h – **174€**

QI-GONG

À La Boisse, avec Catherine Sambardier
- **Niveau 1,** mardi, 18h15-19h15 – **174€**
- **Niveau 2,** mardi, 19h15-20h30 – **217€**

À la MJC, avec Catherine Sambardier
- **Tous niveaux,** mardi, 16h30-17h45 – **217€**

SOPHROLOGIE

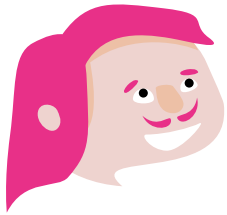
À la MJC, avec Florence Besson
- **Tous niveaux,** lundi, 9h-10h15 – **217€**
- **Tous niveaux,** lundi, 10h15-11h30 – **217€**
- **Tous niveaux,** lundi, 18h-19h15 – **217€**
- **Tous niveaux,** lundi, 19h15-20h30 – **217€**

RANDONNÉE

En extérieur, avec Pierre Trolliet
- **Tous niveaux,** samedi et semaine, programme saison – **35€**

RANDONNÉE DU JEUDI

En extérieur, avec un groupe de bénévoles
- **Tous niveaux,** jeudi, à la journée, programme saison – **35€**



Activités adultes

STRETCHING

À la MJC, avec Daniel Correia
- **Tous niveaux,** lundi, 10h15-11h15 – **174€**
- **Tous niveaux,** lundi, 17h15-18h15 – **174€**

TAÏCHI

À La Boisse, avec Farida Messaad
- **Intermédiaire-Avancé,** mercredi, 18h30-19h45– **217€**
- **Débutant,** mercredi, 19h45-21h – **217€**

THÉÂTRE ET IMPRO

À la MJC, avec Elisabeth Chastagnier
- **Tous niveaux,** mardi, 20h15-21h45 – **251€**

VANNERIE

À la MJC, avec un groupe de bénévoles
- **Tous niveaux,** lundi, 14h-17h30 – **80€**

YOGA

À La Boisse, avec Sylvie Gout
- **Tous niveaux,** jeudi, 18h15-19h45 – **251€**
- **Tous niveaux,** jeudi, 19h45-21h15 – **251€**

New *À la MJC, avec Issen*
- **Tous niveaux,** lundi, 12h30-13h30 – **174€**
- **Tous niveaux,** lundi, 14h-15h30 – **251€**

New *À Béligneux, avec Issen*
- **Tous niveaux,** mardi, 19h-20h30 – **251€**

À La MJC, avec Thierry Soustras
- **Tous niveaux,** mercredi, 12h30-13h30 – **174€**
- **Tous niveaux,** vendredi, 12h30-13h30 – **174€**

À Dagneux, avec Sylvie Gout
- **Tous niveaux,** 1 séance/15 jours (15 séances / an), samedi, 9h-11h – **174€**

ZUMBA FITNESS

À la MJC, avec Sylvain Mikart
- **Tous niveaux,** mardi, 18h30-19h30 – **174€**
- **Tous niveaux,** mardi, 19h30-20h30 – **174€**

À Pizay, avec Sylvain Mikart
- **Tous niveaux,** jeudi, 19h-20h – **174€**

NOUVEAU

LES APRÈS-MIDIS JEUX DE SOCIÉTÉ !

Les dimanches

- 15 octobre 2023
- 19 novembre 2023
- 10 décembre 2023
- 14 janvier 2024
- 4 février 2024
- 24 mars 2024
- 5 mai 2024
- 9 juin 2024

À partir de 14h

GRANDE SALLE MJC

ENTRÉE :
3€ (adulte) / 1€ (-15 ans)

Oyez oyez !

La MJC vous convie à une après-midi jeux de société.

Une après-midi pleine de convivialité où vous allez rire, comploter, bluffer, coopérer, planifier, marchander… vous AMUSER !
Venez en famille, entre amis ou même seul pour découvrir plus d'une trentaine de jeux tous plus stimulants les uns que les autres. Que vous soyez bon joueur ou mauvais perdant, que vous soyez un fin stratège ou un novice chanceux, il y en aura pour tous les goûts. Les jeux vous seront expliqués par David, un expert patient et passionné.

STAGES

ACTIVITÉS MANUELLES

COUTURE

À la MJC, avec Christine Bellanger

- **Création Noël, 8-12 ans,** du mardi 24 au jeudi 26 octobre 2023, 10h-12h – 50€ (+adhésion)
- **Création « Fête des Mères », 8-12 ans,** du mardi 16 au jeudi 18 avril 2024, 10h-12h – 50€ (+adhésion)

BIEN-ÊTRE

L'AUTO-COMPASSION

À la MJC, avec Fabienne Loupy

Poser les fondements d'une relation saine et constructive avec soi-même et avec les autres.

- **Séance 1,** samedi 7 octobre 2023, 14h-16h
- **Séance 2,** samedi 25 novembre 2023, 14h-16h
- Séance 3, samedi 20 janvier 2024, 14h-16h
- Séance 4, samedi 16 mars 2024, 14h-16h

Prix pour les 4 séances - 60€ (+adhésion)

LE CORPS CONSCIENT

À la MJC, avec Fabienne Loupy et Stéphanie Bertrand

- **Méditation & Pilates,** samedi 27 janvier 2024, 14h-16h – **25€** (+adhésion)

MARCHE CONSCIENTE

À la MJC, avec Angélique Panay

- **Eveil des sens à l'automne,** dimanche 12 novembre 2023, 9h30-12h – **20€** (+adhésion)
- **Eveil des sens au printemps,** dimanche 5 mai 2024, 9h30-12h – **20€** (+adhésion)

SOPHROLOGIE

À la MJC, avec Florence Besson

L'objectif principal est d'établir un équilibre complet « Corps-Esprit » : détente du corps, respirations, programmation positive du mental.

- **Corps et Respirations,** samedi 14 octobre 2023, 9h30-11h30 – 20€ (+adhésion)
- **Corps et Émotions,** samedi 3 février 2024, 9h30-11h30 – 20€ (+adhésion)
- **Corps et Mental : « Il est où le Bonheur ? »,** samedi 6 avril 2024, 9h30-11h30 – 20€ (+adhésion)

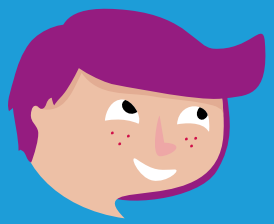
ACTION CITOYENNE

PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES DE NIVEAU 1 (P.S.C.1) – FORMATION INITIALE

- **Tout public,** samedi 9 décembre 2023 de 8h30 à 16h30 et dimanche 10 décembre 2023 de 8h30 à 12h – 60€ (+adhésion).

PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES DE NIVEAU 1 (P.S.C.1) – FORMATION CONTINUE

- **Toute personne ayant suivi la formation initiale depuis moins de 3 ans,** samedi 25 novembre 2023 de 13h à 18h – 30€ (+adhésion).



BÉNÉVOLES

Si l'action de la MJC mobilise près de 40 professionnels, elle n'existerait pas sans l'apport d'une équipe de bénévoles formidablement impliquée. Ils sont partout dans la MJC, ils mettent du cœur à l'ouvrage dans la bonne humeur, en bref, ils sont grandement remarquables !
Vous souhaitez faire partie de cette aventure enrichissante et passionnante ?
Faites-vous connaitre ! **direction@mjc-3cm.org**

INTÉGREZ L'ÉQUIPE ÉVÉNEMENTIELLE !

Vous aimez le théâtre ? Vous aimez la musique ? Vous aimez l'énergie qui rode avant le début du spectacle ?

Alors cette équipe est la vôtre. Accueillir les artistes, participer à l'installation de la salle, à l'organisation générale… des tâches indispensables au bon déroulement des évènements de la MJC. Le tout dans une ambiance grisante et conviviale !

INTÉGREZ L'ÉQUIPE DES COLPORTEURS !

Le colporteur colporte la bonne parole.

Ici, sa mission, s'il l'accepte, sera de parler du prochain évènement de la MJC aux adhérents qui pratiquent la même activité que lui mais aussi à ses collègues, ses amis, sa famille, bref, à la terre entière ! Vous ne connaissez rien aux évènements de la MJC ? Pas de panique : petite formation, petit apéro, et vous serez incollable en moins d'1 heure chrono.

INTÉGREZ L'ÉQUIPE DES ADMINISTRATEURS !

Vous avez envie de faire partie de ceux qui décident ?

Alors le Conseil d'Administration est fait pour vous. Devrons-nous augmenter les tarifs des activités la saison prochaine ?
Est-il pertinent d'ouvrir une nouvelle activité à Pizay ? Recruterons-nous un service civique ? Aucune connaissance préalable nécessaire, juste une bonne envie de construire, d'échanger et de partager.
Le petit plus : chaque CA commence par un bon repas !

« Il reste toujours un peu de parfum à la main qui donne des roses. »
Proverbe chinois

SOUTIEN ASSOCIATIF

Tout au long de la saison, la MJC vient en aide aux associations du territoire : prêt de salle, aide au montage de projet, au montage de dossier de financement, aide à la programmation, à la communication. N'hésitez pas à nous contacter (direction@mjc-3cm.org).

FLASH SUR

L'AMAP LES PANIERS DE LA CÔTIÈRE

Ce qu'on trouve de bon dans l'AMAP :
des légumes, du pain, des pizzas chaque semaine ; des poulets et des œufs toutes les 2 semaines ; de la viande de porc, bœuf, veau 4 fois par an ; de l'agneau 2 fois par an, des pommes tous les mois d'octobre à avril et ponctuellement de la bière, du vin, du miel, des savons, des lentilles, des plants, des tisanes, des confitures…

L'AMAP* Les Paniers de la Côtière vous accueille tous les vendredis de 18h30 à 19h30 à la MJC pour une distribution de ***produits frais, bio, de producteurs locaux***.

Le principe est simple : il suffit ***d'adhérer à l'association, 15€ par an***, pour accéder aux différents contrats.

Un contrat est un abonnement qui dure de 6 mois à 1 an (payé à l'avance ou prélevé mensuellement) qui permet d'avoir ***chaque semaine*** (ou à une fréquence plus élevée en fonction des produits) un ***panier de produits frais***. Chaque producteur a son propre contrat et chaque adhérent est libre de souscrire à un ou plusieurs contrats.

Pour les légumes, 2 tailles de panier : 10€ ou 15€. Il est possible de prendre des paniers d'essai sur plusieurs semaines pour vérifier que la formule convient.

Un ***marché est organisé vendredi 13 octobre 2023*** de 18h à 20h à la Salle Polyvalente de Montluel. Il est ouvert à tous : c'est l'occasion de découvrir et de déguster les produits en vente directe.

Pour plus d'informations :
www.amap-cotiere.fr | amapcotiere01@gmail.com

*AMAP : Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne