

Édition du 17/11/2023

**M.J.C. DE MONTBAZIN TABLEAU DES ACTIVITES DE LA SAISON 2023/2024 (11/09/2023 au 30/06/2024)**

Responsable administratif : Cyril Goussakowsky. Secrétaire : Yvon Stubert ; Maison des associations A. Le Hétêt 04.67.78.55.91

mjc.montbazin@gmail.com

<https://mjc-montbazin.blog4ever.com/> <https://facebook.com/MJCMontbazin>

Inscription avec paiement obligatoire dès la 2ème séance.

Tarifs 22/23 maintenus sauf en instruments : voir tableau ; cotisation adaptée pour inscription à partir du 1<sup>er</sup> janvier et du 1<sup>er</sup> avril par rapport à la date d'inscription: demander à l'animateur. L'adhésion n'est payable qu'une seule fois.

Tarif familles (même domicile) : 1'adhésion famille de 15€ est payée par un seul membre adulte de cette famille.

ACTIVITES	PUBLIC	ANIMATEUR	JOUR	HORAIRE	LIEU	EFFECTIF MIN	ADHESION	COTISATIONS	TOTAL
SALLE DE REMISE EN FORME R.E.F.seule	adultes	Accès libre, référente : S.BIDAN diplômée APS	Jours d'ouverture MDS	Horaires d'ouverture MDS	Salle 1 <sup>er</sup> étage		15 €	30€ adultes	45€
ENTRETIEN MUSCULAIRE + salle de R.E.F.	Ados et adultes	S.BIDAN	mardi	9h30/10h30	salle gym/dojo		15€	130 €/80 € mineurs	145€/95€
CARDIO/ABDOS/FESSIONS sur musique avec accès à la salle de R.E.F.		S.BIDAN	vendredi	18H30/19H30	Salle gym/dojo	9	15€	130€/80€	145€/95€
CHIBALL, PILATES, FELDENKRAIS, YOGA STRETCHING (selon effectif) + SALLE de R.E.F. YOGA/PILATES	Ados adultes	S.BIDAN	Lundi mardi Jeudi vendredi * samedi	PIL : 18h30/19h30 - CHI: 19h30/20h30 CHI : 10H45/11H45 FEL. STRE: 9h30/10h30 - YOG : 10h45 si effectif: 9h15/11h30 YOG/PIL : 11h/12h	Salle gym/dojo dojo dojo dojo dojo	9 pour 1 h. 18 pour 2, 27 pour 3.	15€ 15€	1 séance : 130 € 2 séances : 180 € 3 et plus : 230 €	145 € 195 € 245 €
RELAXATION en pleine conscience + salle de REF	adultes	S.Bidan	vendredi	9h. 15 10h.	dojo	9	15€	130€	145€
RANDONNÉE + salle de REF	majeurs	C. GOUSSAKOWSKY *bénévole	Un mardi sur deux, local	dimanche selon programme 2 ou 3 +w,e,/an			15€	15€	30€
TOUS SPORTS							15€	250,00 €	265,00 €
ANGLAIS conversation formule salon	adultes	co-animation	Mardi	17.30/19h	Salle 1		15€	15,00 €	30,00 €
ESPAGNOL conversation	adultes	F. SANCHEZ, bénévole	Lundi	18h	Salle 1		15€	15€	30€
INFORMATIQUE tout public	Adultes dont seniors	C.SUAREZ	Lundi	matin	Salle 2	5 à 6 par niveau	15€	Voir animatrice	
FORMATIONS MJC (selon besoins)	Cadres et adhérents MJC	C.GOUSSAKOWSKY ou X. bénévole	Samedi	9/12h	Salle 1			Gratuit ou non	
PATCHWORK	adultes	S. GOUSSAKOWSKY *bénévole	Lundi	14h/17h	Salle 1		15€	10€	25€
GUIRE	tous	S.GOBBI	Mercredi mardi/vendredi	14h/19h 18/20h	salle 2 ou 3	Cours 30'	15€	390€ majeurs 335€ mineurs	405€ 350€
PIANO	tous	M. NATALE	Lundi Mercredi	15/20h. 9 à 13h.	Salle 3	Cours 30'	15€	390€ majeurs 335€ mineurs	405€ 350€
ACCORDEON	tous	M.NATALE	Lundi	18h30/20h30	Salle 3	Cours 30'	15€	390€ majeurs 335€ mineurs	405€ 350€
VIOLON, ORCHESTRE (partenariat avec « Una Storia »)	tous	V. ALLIX	Vendredi	18H à 20H15	Salle du stade		15€	Voir animatrice	15 €
MONTBAZARBAND	Ados adultes	P.BRAQUART *bénévole	Mercredi	20/23h.			15€	30€	45€
LES ENCOMBRANTS	Ados adultes							Associé au Montbazar	