

ADHÉSION

Moins de 16 ans et Bénéficiaire épicerie : 5 €
 Plus de 16 ans et Famille bénéficiaire épicerie : 10 €
 Famille : 20 €

L'adhésion à l'association est annuelle et obligatoire dans le cadre des activités proposées par la MJC.

Elle est **valable du 1er juillet au 30 juin** et permet de s'investir dans la vie de la structure et de participer au projet associatif. Elle donne le droit de vote à l'Assemblée Générale de l'association ainsi que la possibilité d'être élu au Conseil d'Administration.

Elle donne accès à l'ensemble des activités proposées par la MJC.

TARIFS

Cette année, la MJC augmente ses tarifs de 8%, elle ne l'avait pas fait depuis 2014.

QUOTIENT FAMILIAL (QF): Comment ça marche?

La MJC pratique une politique tarifaire basée sur le quotient familial des adhérents, financée sur ses fonds propres. Ce processus fait donc appel à la solidarité de tous en mettant en œuvre une péréquation entre adhérents. Ces tarifs concernent tout le monde.

	A	B	C	D	E	F	G
QF1 : jusqu'à 600 €	25	55	65	85	120	175	225
QF2 : de 600 € à 1000 €	25	55	85	110	140	195	240
QF3 : de 1001 € à 1400 €	25	55	110	130	160	215	260
QF4 : 1400 € et plus	25	55	120	140	175	225	275

Le montant de la participation financière est en fonction du coût de l'activité (durée, matériel, encadrement ou animateur). Une activité ne peut être maintenue sous le seuil de 8 inscrits. Les cotisations se paient en totalité en début de saison (1 à 4 chèques).

Vous avez la possibilité toute l'année de participer pendant une ou deux séances à l'activité que vous avez choisie avant de vous y inscrire définitivement.

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour les bénéficiaires de l'épicerie sociale, l'accès à une activité de la MJC est au tarif A (25€)

Réduction familles : 10 % sur la deuxième cotisation et au delà (sauf tarif A et B)

LES DOCUMENTS À FOURNIR

• **Le numéro d'allocataire CAF ou l'avis d'imposition de l'année n-1.**

MOYENS DE PAIEMENT

La MJC accepte les espèces, les chèques, les chèques vacances, les coupons sport, et la carte bancaire.

BÉNÉVOLAT

Vous souhaitez vous investir dans la vie de la MJC ? En fonction de votre temps et de vos envies, différentes formes de bénévolat sont possibles. Coup de main ponctuel, participation active...

Prenez contact avec nous

ATTENTION : L'ENGAGEMENT EST ANNUEL !

Tout trimestre commencé est dû ainsi que le montant de l'adhésion. Aucun remboursement ne pourra être effectué, sauf en cas de force majeure (raisons médicales, déménagement). Dans ce cas, une demande écrite devra impérativement nous être envoyée, accompagnée d'une pièce justificative et le remboursement se fera sur la base de 50% au prorata de la cotisation restante.

L'adhésion et les licences sportives ne sont en aucun cas remboursées lors d'une annulation.

Si pour des raisons sanitaires, certaines séances ou activités devaient être annulées, la MJC s'engage à rembourser les adhérents au prorata de ces annulations.

JE SOUTIENS LA MJC CLAUDE NOUGARO

“ Avec la MJC, **engagez-vous** dans la construction d'un territoire créatif en participant au micro-mécénat citoyen ”
 La MJC Claude Nougaro est **une association reconnue d'intérêt général** qui peut recevoir des dons défiscalisables.
En faisant un don à la MJC, vous pouvez **déduire 66%** de ce don de votre impôt sur le revenu.*

* Pour plus de renseignement rendez-vous sur www.mjcmontmorillon.fr

HORAIRES D'OUVERTURE (HORS VACANCES SCOLAIRES)

Inscriptions, renseignements, prise de rendez-vous...

Lundi : 13h30 – 17h30

Mardi : 9h15 – 12h15 et 13h30 - 18h

Mercredi : 9h15 – 12h15 et 13h30 - 18h

Jeudi : 9h15 – 12h15 et 13h30 - 18h

Vendredi : 9h15 – 12h15 et 13h30 - 17h



CONTACTS

MJC Claude Nougaro
 16 rue des récollets
 86500 MONTMORILLON
 Tél : 05.49.91.04.88

contact@mjcmontmorillon.fr
www.mjcmontmorillon.fr

suivez-nous sur les réseaux sociaux



EDITO

C'est reparti pour une nouvelle saison d'activités riches et variées à la MJC Claude Nougaro.

En sus des activités proposées depuis de nombreuses années, vous pourrez découvrir dans cette plaquette de présentation le détail des propositions nouvelles.

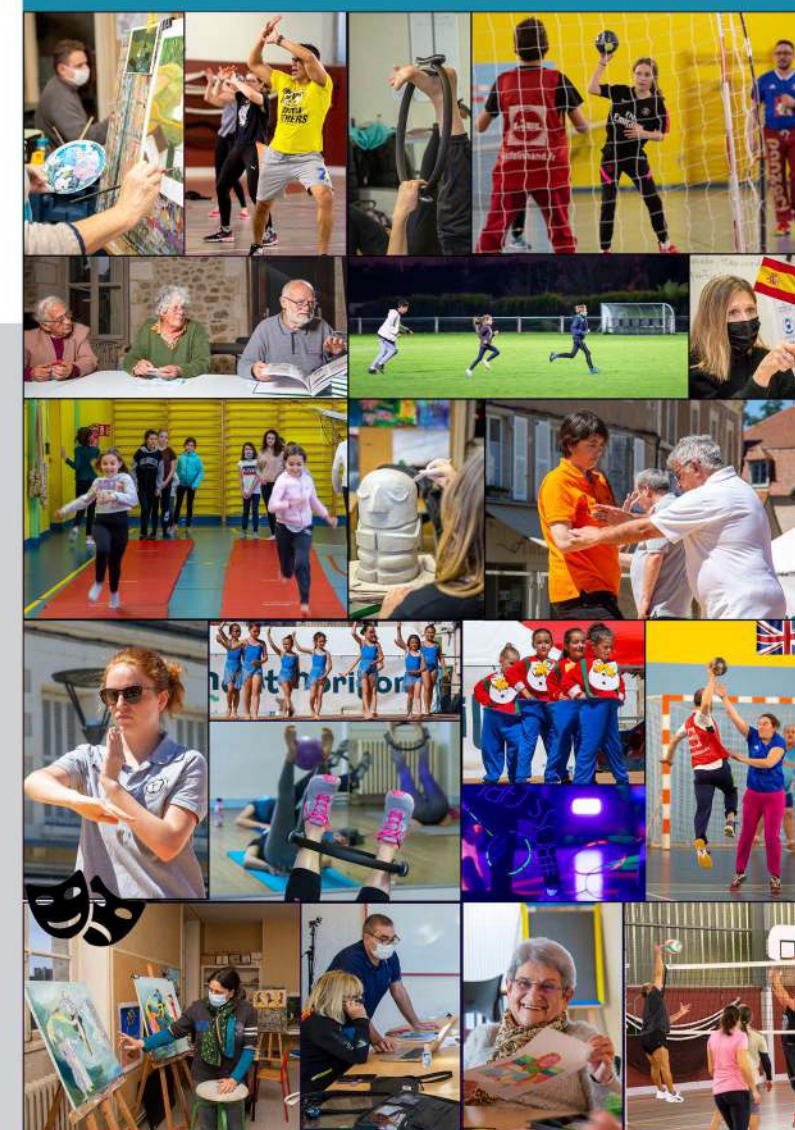
Les énergies multiples déployées à la MJC en font un lieu de rencontres et de pratiques ouvertes à tous les habitants de Montmorillon et des environs.

L'équipe des professionnels et des bénévoles est totalement engagée en permanence dans un objectif d'accompagnement de vos envies et de vos besoins, individuels ou collectifs, pour favoriser l'épanouissement social par le sport, le bien-être, l'art et la culture, le divertissement et la réflexion.

Nous formons le vœu que cette saison 2022/2023 renforce votre adhésion aux actions et activités proposées par la MJC Claude Nougaro et vous apporte des satisfactions et des joies profondes.

Samuel ARLAUD
 Président de la MJC

Loisirs et activités 2022-2023



Ateliers ouverts à tous, habitants de Montmorillon et d'ailleurs

activités SPORTIVES

Adultes et enfants, venez découvrir nos ateliers hebdomadaires : sports collectifs, individuels, danses... Il n'est pas question de devenir expert ou professionnel (même si ce n'est pas interdit) mais de pratiquer ces sports en amateur.

ATHLÉTISME

Alexis CREUZEAU
Courir, sauter, lancer, participation à plusieurs compétitions dans la saison.
Tarif C **Vendredi** : 6-8 ans 16h30 à 17h30
Vendredi : + 9 ans 17h30 à 18h40

BADMINTON

Bruno MANCEAU
Rapidité et réflexes pour un maximum d'énergie ! Rencontres amicales occasionnelles
Tarif A **Lundi** 19h30 à 22h45
Jeudi ados 18h00 à 19h30
Jeudi adultes 19h30 à 22h45

BADMINTON

Delphine PAJAUD
Rapidité et réflexes pour un maximum d'énergie ! Rencontres amicales occasionnelles
Tarif A **Lundi** 20h15 à 22h45

EVEIL SPORTIF

Alexis CREUZEAU
Jeux et parcours pour découvrir le corps et ses capacités motrices.
Tarif C **Jeudi** 3 à 5 ans 16h00 à 17h00

FITNESS

Nathalie GRANAUDO
Place au cardio avec un sport doux sans stress
Tarif D **Mardi** 18h15 à 19h15

GYM DOUCE

Nathalie GRANAUDO
Remise en forme assurée
Tarif D **Jeudi** 9h30 à 10h30

GYM TONIC

Nathalie GRANAUDO
Tarif D **Jeudi** 10h30 à 11h30

GYMNASTIQUE enfant

Diane-Sophie MARIIGNAN (6 à 14 ans)
Alexis CREUZEAU
Tarif C **Mardi** 17h00 à 18h30
+ LICENCE

HANDBALL adulte

Aurélien MESMIN Mathieu MORIN
Loisirs adultes : matchs amicaux durant la saison.
Tarif A **Mardi** 19h00 à 21h00

HANDBALL enfant

Alexis CREUZEAU Aurélien MESMIN Mathieu MORIN
Loisirs enfants : matchs amicaux durant la saison.
Tarif B **Mercredi** 17h30 à 18h45

MULTISPORTS

Alexis CREUZEAU
A la découverte de différents sports collectifs
Tarif B **Lundi** 18h00 à 19h30

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Léandro MATTEUS
Pour un équilibre tonique
Tarif E **Jeudi** 18h00 à 19h00

VOLLEY-BALL

Eric BERNARD
Une pratique de loisirs sans contrainte de championnat
Tarif A **Mercredi** 20h00 à 22h45

ZUMBA

Léandro MATTEUS
Une rencontre entre les danses latines et l'aérobic. Des styles variés mais toujours énergiques.
Tarif E **Lundi** 19h00 à 20h00
Mercredi 19h00 à 20h00

BIEN-ÊTRE

La MJC propose des activités tournées vers le mouvement et la dépense d'énergie dans des objectifs de confort et de bien-être. Prendre soin de soi... et des autres, pour mieux vivre ensemble, voici ce que vous proposent nos animateurs-animateuses du bien-être à la MJC.

NIA

Nadine CHADEFaux
La rencontre des arts martiaux, du Yoga et de la danse.
Tarif E **Mardi** 10h00 à 11h00

PILATES

Nathalie GRANAUDO
Une autre rencontre du Yoga et de la danse, mais avec la gymnastique.
Tarif E **Mardi** 19h15 à 20h15
Mercredi 11h00 à 12h00

SOPHROLOGIE RELAXATION

Marie-Pierre GUILLON
Rechercher l'équilibre entre le corps et le mental. Evacuer le stress pour mieux gérer ses émotions.
Tarif E **Lundi** 18h30 à 19h30
Vendredi 10h30 à 11h30

TAÏ JI QUAN

André SCHADE
Un art martial interne aux mouvements lents et souples (style Chen)
Tarif B **Lundi** 10h00 à 11h30
Jeudi 19h00 à 21h00

WING TSUN

SELF-DÉFENSE CHINOISE

André SCHADE
Le Self défense par excellence quel que soit l'âge.
Tarif C **Mercredi** 19h00 à 21h00

YOGA

Mireille VALAX
Postures et respirations pour un bien-être physique et mental.
Tarif E **Vendredi** 8h45 à 10h00
Reprise le 16/09



activités ARTISTIQUES ET CULTURELLES

La MJC propose des ateliers pour stimuler l'imagination et encourager la créativité. Il ne s'agit pas de faire de vous des experts ou des professionnels quoi que... mais des amateurs sensibles, critiques, et éclairés. La création ou le maintien des relations sociales et conviviales nous importent autant que le contenu de nos activités.

« MENINGEONS » - NOUS !

ATELIER PHOTO

Séphanie RIBRAULT Maryse DESMET
Des prises de vues et pourquoi pas l'exploration de techniques de tirage alternatifs ?
Tarif C **Mercredi** 15h00 à 17h00

BALLERINES

Alain BOULESTEIX
Pas que des pointes mais de la danse classique.
Tarif E **Mercredi** 5 à 10 ans 15h45 à 16h45

DESSIN - PEINTURE

Emmanuelle ZENATI
Un atelier ouvert à toutes les expressions
Tarif C **Jeudi** 18h00 à 20h00
Jeudi + 15 ans 16h00 à 18h00

MODELAGE - SCULPTURE

Helena HITA BRAVO
Amalgamer, évier, strier, gullocher, barbotiner la terre... au service de votre imaginaire.
Tarif C **Mardi** 18h00 à 20h00

THÉÂTRE

Mahalia DRAY
Travailler l'espace, le rythme, le corps, les improvisations, la voix. Pour un spectacle à la fin de l'année ?
Tarif C **Jeudi** + 8 ans 17h00 à 18h30
Jeudi + 15 ans 19h00 20h30

POP DANCE

Alain BOULESTEIX
Danser et bouger comme dans les clips.
Tarif E **Mercredi** + 14 ans 13h45 à 14h45
Mercredi 10-14 ans 14h45 à 15h45

AIDE MEMOIRE REMUE MENINGES

Philippe BUGAUT
Venez stimuler vos neurones de manière ludique, jouer avec votre mémoire et maintenir votre culture générale.
MJC Salle 1 - Réunion 1^{er} étage
Tarif F **Vendredi** 10h00 à 11h30

ATELIER INFORMATIQUE ET NUMERIQUE

Bastien DUBIS Jean-Pierre BARATA
Découvrir et utiliser les outils numériques et informatiques, de la tablette à l'ordinateur pour tous les usages.
MJC Salle 1 - Réunion 1^{er} étage
Tarif A **Lundi** 10h00 à 11h30
Mardi 10h00 à 11h00

CAFE-BRICO

Donnez une seconde vie à nos objets quotidiens. (divers, électro, couture...)
Première rencontre : **jeudi 8 septembre à 18h30 à la MJC**
Tarif : adhésion + fournitures selon atelier

CLUB CARTO

Caston TOURAINE
Amateurs d'images, passionnés d'histoire locale, ces rencontres du mercredi après-midi sont pour vous.
Tarif A **Mercredi** 14h00 à 17h00

FRANÇAIS POUR ESPAGNOLS

Brigitte LOPEZ
Tarif C **Lundi** 18h00 à 19h00

FRENCH CLASSES

Ben SCHER
Learn lots of practical everyday French with Ben in a friendly and relaxed atmosphere.
MJC Salle 1 - Réunion 1^{er} étage
Tarif C **Thursday** 10h30 à 12h00

LANGUES ETRANGÈRES ANGLAIS

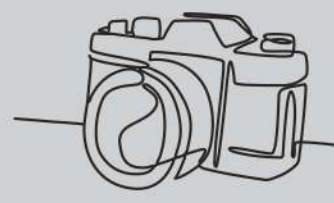
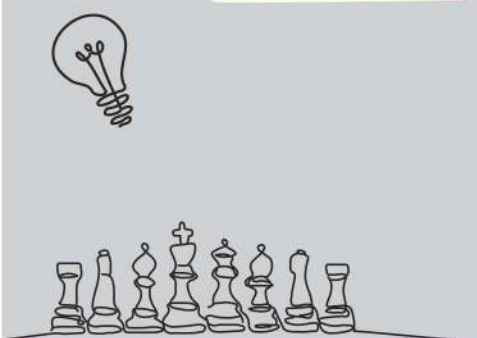
Ben SCHER
Améliorer son anglais avec un animateur passionné dans une ambiance conviviale et détendue.
MJC Salle 1 - Réunion 1^{er} étage
Tarif C **Lundi** (avance) 18h00 à 19h30
Mardi (départ) 18h00 à 19h30

LANGUES ETRANGÈRES ESPAGNOL

Brigitte LOPEZ
La langue, la Culture hispanique et latino-américaine avec une professeure chevronnée.
MJC Salle réunion 2^e étage
Tarif C **Mardi** 18h00 à 19h30
Jeudi 18h00 à 19h30

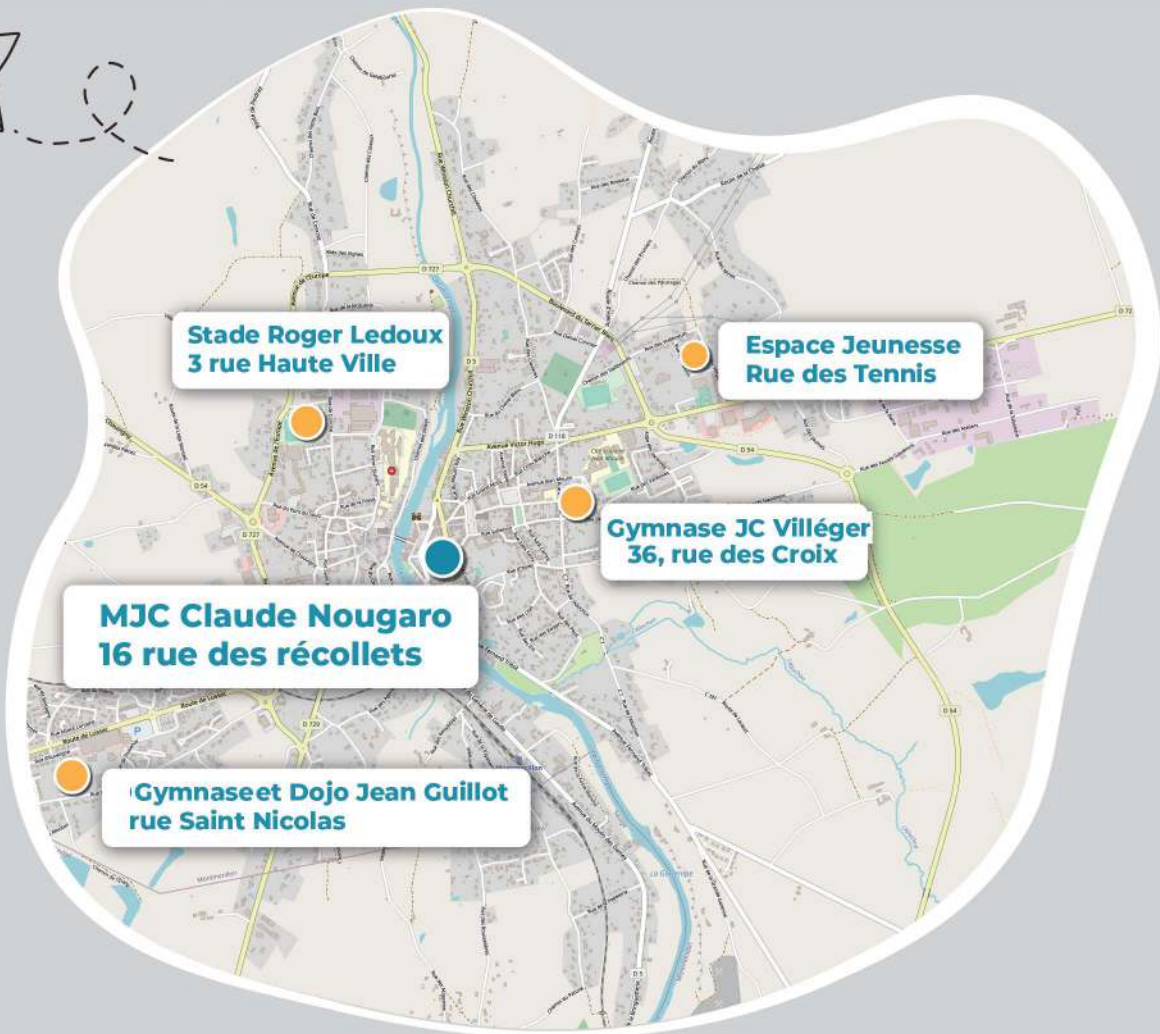
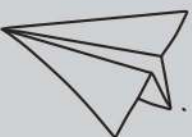
L'APREM DES SÉNIORS

Carola MAIRE
Partage et bonne humeur de rigueur autour d'activités ludiques et créatives.
Tarif D **Mardi** 14h00 à 17h00



ACTIVITÉS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Enfants 3-5 ans				Eveil sportif	
Enfants 6-11 ans	Multisport	Gymnastique	Handball Ballerines		Athlétisme
Jeunes 11 - 15 ans		Gymnastique	Handball Atelier photo Pop dance		Athlétisme
+ de 15 ans	Anglais	Anglais	Atelier photo Pop dance	Badminton Dessin Peinture	
Adultes	Badminton Zumba Sophrologie - Relaxation Taï Ji Quan Atelier informatique - Numérique Anglais Français pour Espagnols	Fitness Handball Modelage Sculpture Nia Pilates Atelier informatique - Numérique Anglais Espagnol L'aprem des seniors	Volley-ball Zumba Atelier photo Pilates Wing Tsun Club Carto	Badminton Gym douce Gym tonique Renforcement Musculaire Dessin Peinture Taï Ji Quan Espagnol Théâtre French classes	Sophrologie Relaxation Yoga Aide-mémoire



café LABO

bar associatif
MJC Claude Nougaro

C'est le café associatif de la MJC Claude Nougaro au 16 rue des Récollets, un lieu de détente, convivial et chaleureux pour se rencontrer, déguster boissons chaudes, boissons sans alcool ou bières locales avec plaisir et modération. C'est aussi un lieu privilégié pour organiser des débats, des conférences. S'y déroulent des événements organisés par l'Université Populaire de la MJC, des soirées Jeux animés par Sylvain, des concerts, les aprem' des seniors... Le CafÉLABO y verra bientôt la naissance d'un Café Brico, il reste ouvert à toutes vos propositions de nature à faire vivre ce lieu.



NE PAS OUBLIER DE SORTIR avec la Boulit'

Les concerts et spectacles organisés dans le cadre de La Boulit'.



"Les Fils Canouche"
Swing Manouche
Vendredi 30 septembre à 21h00
MJC Claude Nougaro



IFRIQIYA
Exploration des musiques andalouses et improvisées
Vendredi 21 octobre à 21h00
MJC Claude Nougaro



LEMON FURIA
Cuivres et Guitares électriques
SKA aux accents engagés.
Samedi 22 Octobre à 21h00
MJC Claude Nougaro



Yves JAMAÏT
"Le Tour de l'Autre"
Ne pas manquer ce concert essentiel d'Yves Jamait.
Jeudi 24 novembre à 21h00
Espace Gartempe . Montmorillon.

Découvrez tous les spectacles sur le site www.laboulit.fr !

CALENDRIER

Journée des associations :
Dimanche 4 septembre 2022.

Reprise des activités :
Lundi 5 septembre 2022.

Fin des activités :
Samedi 1^{er} juillet 2023.

Fête de la MJC :
Samedi 1^{er} juillet 2023

