



MJC
Coursan

GUIDE DES ACTIVITÉS

2022 - 2023

SPORTS

CULTURE

LOISIRS



SOMMAIRE

2022 / 2023

SOMMAIRE	2
EDITO	3
GUIDE DE L'ADHERENT	4
ALSH	5
AQUAGYM	6
ATELIER PETITES MAINS	7
BADMINTON	8
BIBLIOTHÈQUE	10
BOXE THAÏ	11
BREAKDANCE	12
COUTURE & TRICOT	13
ESPACE FORME	14
FITNESS	15
JUDO	16
KRAV MAGA	17
NATATION.....	19
PIANO	20
POINT DE CROIX - POINT COMPTÉ	21
RANDONNÉE	22
TEMPS DANSE	23
TENNIS	24
VOLLEY BALL	25
YOGA	27
ZUMKIDS	27



MJC
Coursan

EDITO

Suite à deux exercices très difficiles liés au COVID, la Maison des Jeunes et de la Culture de Coursan a retrouvé un deuxième souffle en 2021/2022, grâce à tout son personnel administratif, à ses salariés et prestataires, à ses nombreux bénévoles et à ses adhérents qui pour une bonne partie d'entre eux ont continué à fréquenter l'association même dans les temps incertains.

L'association a retrouvé une vie presque normale avec des réunions en présentiel,

- un calendrier d'animations bien chargé (loto, expositions, échanges écoles-bibliothèque, trois jours pour une fête fort réussie des 50 ans de la Maison, spectacles de Danse, de Zumba, les Feux de la Saint-Jean, et la fête de la Barque toute proche (samedi 27 août)

- et une relance dynamique de toutes ses sections: reprise des compétitions sportives, nombreuses randonnées, des nouveautés à la dernière entrée : Breakdance, badminton, éveil danse et motricité, Centre de loisirs ouvert durant toutes les vacances scolaires (sauf Noël) et tous les mercredis.

Pour 2022/2023 nous souhaitons repartir sur le même tempo (nous l'espérons !). La plaquette d'informations, le Bureau de la MJC, le site Internet « mjc-coursan.fr » et d'autres sites sont là pour guider vos choix.

Merci aux commerçants et artisans locaux pour l'aide à la diffusion de ce document.

A bientôt à tous pour une nouvelle saison pleine d'entrain.
Rendez-vous début septembre.

CONTACT :

MJC COURSAN 10, Place Voltaire 11110 COURSAN

Accueil secrétariat :

Mardi/Mercredi/Jeudi : 10h-12h et 15h-18h30

Vendredi : 10h-12h

Tél.: 04 68 33 37 21 / coursan.mjcsecretariat@outlook.fr

Pour l'accueil de loisirs : mjccoursan.accueildeloisirs@gmail.com

Site web : <https://www.mjc-coursan.fr>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/MJCCOURSAN>

ADHESION MJC 2022/2023 :

-18 ans (22€) // + 18 ans (28€)

Adhésion famille (3 personnes de la même famille-réduction de 20% sur l'adhésion).

La journée Portes Ouvertes a lieu le 1er septembre de 17h à 19h30.

La MJC sera présente à la journée des associations: le 3 septembre.

GUIDE DE L' ADHERENT

La M.J.C. de COURSAN : association loi 1901, agréée Jeunesse Education Populaire.

Créée en 1972, elle appartient à un réseau national : confédération des MJC, Fédération Régionale, Fédération Départementale.

Ses missions : proposer des activités culturelles, sportives, artistiques, de loisir, d'action sociale.

Permettre au plus grand nombre d'accéder à l'Education, à la Culture et aux loisirs.

Ses valeurs : *Laïcité, Indépendance, Autonomie, Responsabilité, Concertation, Tolérance, Droit à la différence.*

Fonctionnement démocratique :

Chacun peut s'y exprimer dans le cadre des bureaux de sections, bureaux directeurs, Conseils d'Administration, Assemblées Générales.

Fonctionnement mutualiste et solidaire : mise en commun des moyens matériels, financiers, humains pour le bien de tous.

Son fonctionnement : Elle respecte des statuts et un règlement intérieur disponible au bureau d'accueil.

Elle est gérée par une Assemblée Générale annuelle, un Conseil d'Administration mensuel, un Bureau Directeur hebdomadaire.

Ses activités sont gérées par des animateurs bénévoles ou salariés et par des bureaux de sections.

Ses partenaires : La Mairie de Coursan, La Fédération Régionale, La Fédération Départementale, Le Ministère de la Jeunesse et de l'Education Populaire (DCCSPP), La CAF.

Etre adhérent, c'est quoi ? Pourquoi ? Pour quoi faire ?

L'adhérent est un membre actif de la MJC et s'engage à en respecter les statuts et le règlement intérieur.

L'adhésion est obligatoire pour pratiquer une ou plusieurs activité(s) au sein de la MJC.

Elle permet en plus

- d'assurer le fonctionnement de l'association,
- de bénéficier du matériel commun au sein des activités et des animations
- d'être couvert par une assurance
- de bénéficier de tarifs préférentiels
- de mettre en place des projets divers (création de sections, projets de jeunes, échanges européens, projets festifs et culturels)
- d'avoir accès à la bibliothèque municipale
- de participer aux travaux de l'Assemblée Générale
- de participer à la vie démocratique de la Maison,
- d'y prendre des responsabilités
- de présenter sa candidature au Conseil d'administration (après 1 an d'adhésion et à partir de 16 ans).

La cotisation est spécifique à chaque activité et tient compte des frais de personnels, de fonctionnement et de matériel nécessaire à la bonne marche de la section.

Rappel : La 'adhésion à l'année est non remboursable et il en est de même de la cotisation, sauf cas de force majeure stipulé dans l'article III du Règlement Intérieur relatif aux modalités d'inscription.

ALSH

(Accueil de Loisirs Sans Hébergement)

L'accueil de loisirs de la MJC a été créé au sein de l'association en 1992. Il est conventionné par la CAF et la MSA de l'Aude. Il accueille les enfants par groupe d'âge et en fonction de projets éducatifs et pédagogiques adaptés. Il propose également des séjours jeunes et camp d'ados en période estivale.

Il est ouvert en périscolaire le Mercredi et en extrascolaire sur les vacances.

Ses supports pédagogiques reposent sur les valeurs de l'éducation populaire, du lien social, du vivre ensemble, du respect d'autrui et de l'épanouissement à travers de nombreuses activités sportives, culturelles, d'art plastiques, de découverte du patrimoine, d'échanges...

responsable MJC COURSAN

Contact 04.68.33.37.21

Jours et horaires de l'activité

Accueil du Matin = 07H45 A 9H00.

Journée incompressible = 9H A 18H.

(Mercredi) - 9H A 17H (Vacances scolaires).

Accueil du soir = 18H A 18H45 (Mercredi) -

17H A 18H45 (Vacances scolaires).

Lieu

Groupe maternel (03/06 ans) = Sur les écoles maternelles de Coursan. (Mercredis et vacances scolaires)

Groupe 06/13 ans = École primaire Jeanne Miquel (Mercredis et petite vacances - MJC vacances d'été).

Tarif (s) Carte MJC de l'année en cours obligatoire.

Les tarifs horaires des familles varient entre 0,70€ de l'heure et 1,40€ de l'heure. (Tarification horaire en fonction des Quotients familiaux de la CAF)

(1 tarif accueil du matin, 1 tarif journée incompressible, 1 tarif accueil du soir.).



Autre infos

Dossier d'inscription à faire sur place à la MJC de Coursan. Prévoir, copie vaccins, copie carte vitale des parents, attestation de domicile, attestation d'assurance avec responsabilité civile couvrant l'enfant, attestation du quotient familial récente, test d'aisance aquatique (si l'enfant l'a). Le paiement afin de valider l'inscription. (Repas de midi fourni, par contre les parents doivent fournir le goûter.).

AQUAGYM

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, le plus souvent en piscine. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires. Elle procure une sensation de légèreté.

Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non.

C'est un sport permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules.

Il se pratique parfois en musique, afin de donner du rythme aux séances.

responsable MJC COURSAN - Encadrement = Maître nageurs de la Piscine de Fleury

Contact 04.68.33.37.21
coursan.mjcsecretariat@outlook.fr

Jours et horaires de l'activité Mardi 18H15 à 19H

Lieu Piscine de Fleury d'Aude

Reprise le 12 septembre 2022



Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".

L'ATELIER DES PETITES MAINS

Divers ateliers tout au long de l'année
cartonnage, serviettage, peinture (soie, verre,
tissus...), 3D, Quilling, bijoux, petite couture,
broderie (Traditionnelle, Suisse, diamond, perle,...)
et bien d'autres
responsable.

Marie-Françoise CORBACHO 06.18.30.01.00

Contact

Secrétariat MJC : 04.68.33.37.21

coursan.mjcsecretariat@outlook.fr

Jours et horaires de l'activité

Lundi 14h-17h ; Mardi 14h-17h ; Jeudi 14h- 17h

Vendredi 14h-17h.

Lieu Salle au-dessus des Halles de Coursan

Avenue Jean JAURES

Ateliers les après-midi
sauf le mercredi et les week-end.



Reprise semaine du 12 septembre

Carte adhésion MJC obligatoire - Les
informations définitives concernant les tarifs
et les jours et heures des activités seront
précisées lors de la journée portes ouvertes
du 1er septembre de (17h à 19h30) et
indiquées sur le site WEB de la MJC".



BADMINTON

Sport extrêmement physique et technique, le **badminton est le 3e sport le plus pratiqué au monde**, après le football et le tennis.

En France, étrangement, le badminton est souvent apparenté à un sport de plage. Les joueurs de badminton français se divisent traditionnellement en deux catégories : les compétiteurs et les loisirs.

Le badminton est un sport convivial, les pratiquants les plus motivés progressent vite et s'orientent fréquemment vers la compétition.

Attention, on y prend goût ! Le "bad" devient vite une passion qui prend beaucoup de temps.

Responsable :

MJC Coursan, nouvel animateur

Contact 04 68 33 37 21

Coursan.mjcsecretariat@outlook.fr

Reprise semaine du 12 septembre 2022

Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".





MJC
Coursan

PEINTURE ET DÉCORATION

PEINTURE - DÉCORATION - PAPIERS PEINTS
REVÊTEMENT SOLS ET MURS - FAÇADES

Laurent Nacenta

8 RUE DES ARCADES - 11110 COURSAN

nacenta.laurent@orange.fr

06 30 36 15 67

04 68 40 23 26

SIRET 45205809200027 - APE 454 J - FR 2245205809200027

CARROSSERIE S.A.S EMORINE

Toutes Marques - Toutes Assurances - Bris de Glace
Véhicule de prêt - Photo Expertise - Location Véhicules



ZAE La Condamine
11110 COURSAN

Tél. 04 68 33 56 63

Fax : 04 68 33 99 76

E-mail : carrosserie.emorine@wanadoo.fr



LANGUEDOC
Toute une banque
pour vous

CRÉDIT AGRICOLE

COURSAN

Tél. 04 68 10 71 71

55 Avenue de Toulouse
11100 COURSAN

BIBLIOTHEQUE

Bibliothèque municipale gérée par des bénévoles de la MJC.

Nom du responsable SERIE Paulette

Contact

Téléphone Bibliothèque aux heures des permanences :
04 68 33 39 89

Secrétariat MJC : 04.68.33.37.21

Jours et horaires de l'activité
coursan.mjcsecretariat@outlook.fr
Mardi, mercredi, jeudi de 15h30 à 18h30.

Lieu 10, place Voltaire, Coursan

Tarif GRATUIT.

Carte unique donnant accès à plusieurs médiathèques
du Grand Narbonne

lien Réseau des médiathèques du Grand Narbonne
Prêt de documents et ressources numériques

Évènements Expositions et animations occasionnelles

Autre infos

Animations avec :

Nounous,

Ecoles maternelles et élémentaires,

Centre de loisirs

Coin du conte

Etc...

Reprise semaine du 12 septembre 2022



BOXE THAÏ

Ce sport est une valeur sûre de la MJC de Coursan
La boxe thaïlandaise, ou muay-thaï est un art martial, et plus précisément, un sport de combat, classé en Occident parmi les boxes pieds/poings. La boxe thaï trouve son origine dans des pratiques martiales ancestrales, notamment dans le muay boran (boxe traditionnelle) et le krabi krabong (pratique avec les armes).

Cette activité est mixte et peut se pratiquer dès 6 ans.

MJC COURSAN -

PETRAC Bernard - CLOWEZ

OLivier 04.68.33.37.21

Jours et horaires de l'activité

16 ans et plus : Lundi/Jeudi 19H à 21H30

et Dimanche 9H30 à 12H00

Jeunes de moins de 10 ans le mercredi :

De 14h00 à 15h ou de 15h à 16h selon âges et niveaux
Jeunes entre 10 et 15 ans : le mercredi de 16h à 17h30

Reprise semaine du 12 septembre 2022

Lieu Salle N°3 espace « Les 3 salles »

ZAE La Condamine - Coursan

Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".



BREAKDANCE

Cette danse se pratique en solo ou en équipe. Les danseurs dansent chacun à leur tour : ils font des passages.

Le danseur s'avance au milieu du cercle et effectue des mouvements de jambe, il danse debout puis le danseur descend au sol d'une certaine façon et exécute des figures, c'est-à-dire pendant qu'il a ses mains au sol, ses jambes courent autour de son corps en respectant des directions, des niveaux, des concepts géométriques ou autres. Des termes comme **toprock**, **freezes**, **Powermoves** ou encore **crew**, sont utilisés pour décrire les différents mouvements ou étapes.

Le terme de **Battle** désigne l'opposition entre deux « équipes » qui se font face et « dansent » chacune à leur tour. Le vainqueur est choisi par le public ou à l'applaudimètre.



Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".

COUTURE & TRICOT



Atelier convivial, entr'aide pour débutants ou confirmés. Il ne s'agit pas de dispenser un cours mais réellement apporter une aide, de confirmer ou d'acquérir des notions de bases.

responsables Christiane BUTTEZ, R. BEILLES
07 50 07 42 24

Contact Secrétariat MJC : 04.68.33.37.21
coursan.mjcsecretariat@outlook.fr

Jours et horaires Lundi de 13h30 à 16h30
de l'activité

Reprise semaine du 12 septembre 2022

Carte adhésion MJC obligatoire

ALEXIA
Hair Coiffure

*Coiffure Mixte
Du mardi au samedi
de 9h à 18h*

Tél. 04 68 33 87 59

 **Alexia Hair Coiffure**

**1 Ter Rue Hoche
11110 COURSAN**

ESPACE FORME

Travail de mobilité, posture et souplesse...
Que du bien être à l'écoute de son corps.

Responsable MJC Coursan
Mmes AZAM LAURENS Sylvie
(Animatrice Brevetée d'Etat).

Contact 0468333721

coursan.mjcsecretariat@outlook.f

Ados/Adultes. Activités ouvertes à tous quelqu'en soit le niveau et l'âge.

Jours et horaires de l'activité

Cours adultes de 1h15.
Cours d'ateliers pilates, Gym douce, Stretching.

Le lundi de 10 à 11h15 -
mercredi de 19h30 à 20h45 - Vendredi de 9h30 à 10h45.

Reprise semaine du 12 septembre 2022

Lieu Espace Forme = Salle N°2 « les 3 salles »



Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".

GARAGE MORENO JEAN

Artisan Mécanicien

Réparations toutes marques



- Réparation
- Entretien
- Vidange
- Diagnostic

04 68 45 39 88

**12 Rue Hoche
11110 COURSAN**

ESPACE COIFFURE HOMME



GAU Romuald

Sans rendez-vous

04 68 41 04 67

Du mardi au vendredi :
8h00 - 12h00 / 14h00 - 19h00
Samedi : 8h00 - 12h30
13h30 - 18h30

21 Av. Fréd.Mistral COURSAN

FITNESS (Ados, Adultes)

Activité Physique et dynamique avec des séances de body sculpt, abdos, fessiers, steps et cardio.

Le tout en musique et dans la bonne humeur.

A partir de 15 ans.

Responsable MJC Coursan

Animatrice : Mme DAVEAU MARTINEZ (Brevetée d'état)

Contact : 04 68 33 37 21 / coursan.mjcsecretariat@outlook.fr

Cours : mardi, mercredi, vendredi
de 18h30 à 19h30.

Salle 1 «Les 3 salles».

Reprise semaine du 12 septembre 2022

Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".



SUPER 
COURSAN

 **DRIVE**
coursesu.com

 **location**



24h/24



24h/24h

04 68 46 60 90

Horaires : Du lundi au samedi 8h30 à 20h00

Dimanche : 8h30 à 12h30

Avenue de Toulouse 11110 COURSAN

JUDO

Pour les enfants à partir 4 ans jusqu'aux adultes, le Judo est un art martial qui permet de développer une discipline et des valeurs selon un code moral. Par ses principes de respect d'autrui, malgré ses techniques d'attaque et de défense, votre enfant apprendra à contrôler son tempérament car, pour être en mesure de pratiquer ce sport, il devra d'abord suivre les règles qu'exige le judo et qui reposent sur la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et l'amitié. Ce sport fait appel et renforce l'équilibre, la coordination, la vitesse, la force, la souplesse, l'habileté, l'endurance et la résistance. Bon pour le corps et l'esprit le judo c'est un peu l'école de la vie.

responsable

FRANCK LANDRY (Brevet d'Etat de Judo).

Contact

MJC de Coursan. 04.68.33.37.21

M.LANDRY 06.89.52.06.59

Jours et horaires de l'activité

Cours enfants (Baby) samedi 14h15 à 15h00.

Plus de 6 ans de 15h00 à 16h00..

Reprise semaine du 12 septembre 2022

Lieu

Salle N°3 « les 3 salles » ZAE La Condamine

lien <https://www.ffjudo.com>

Évènements

Séance d'essai gratuite.

Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".



KRAV MAGA

Le Krav-Maga n'est pas un sport comme la boxe anglaise, le judo ou encore le karaté. C'est réellement une méthode d'autodéfense qui combine des techniques provenant de plusieurs disciplines, que ce soit le muay-thaï, le ju-jitsu ou encore la lutte. Krav-maga signifie littéralement « combat rapproché » en hébreux, il a été inventé par Lmi Lichtenfeld en 1930 à Bratislava.

Le but lorsqu'on étudie et pratique le krav-maga, est d'apprendre à se défendre en un minimum de temps de formation. Il ne s'agit pas d'un art martial qui nécessite un apprentissage très long, mais bien une méthode d'autodéfense efficace qui doit nous apprendre à réagir rapidement en cas d'agression et dans n'importe quelle situation.

Public : Mixte Ados/adultes.

Encadrement M.LANDRY Franck BE

responsable

Judo/Instructeur Krav Maga

Contact 04.68.33.37.21 MJC ou 06.89.52.06.59 (M.Landry)

A partir de 14 ans, le samedi de 16h00 à 17h00
(8 inscrits minimum)

Lieu

Salle 3 espace « les 3 salles » ZAE la condamine

Reprise lsemaine du 12 septembre 2022

Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".



BOULANGERIE PÂTISSERIE VERK

04 68 46 54 11

20 Avenue Jean Jaurès COURSAN
Compagnon du Tour de France des Devoirs Unis

RICHARD
COIFFURE

COIFFURE MIXTE

04 68 41 20 50



**2 Rue de la Révolution
COURSAN**

Atelier de gravure
Christophe Laborde-Balen

15, rue
Camille Desmoulins
Coursan
09 67 31 61 68

labordebalen.com

**MATERIEL MEDICAL
LOCATION
& VENTE**

TEL: 04 68 33 50 14

14 Avenue Jean Jaurès
COURSAN

RT

**Ebénisterie
Menuiserie**

Agencement extérieur - Création de mobilier
Cuisines - Salles de bain - Dressing
Portes - Escaliers - Terrasses

06 26 86 74 26

rvebenisterie@laposte.net

62 bis Av. Jean Jaurès - Coursan

CARROSSERIE PEINTURE

Julien Illan



POSE PARE BRISSE
PRISE EN CHARGE
TOUTES ASSURANCES

04 68 33 83 78

06 88 47 13 64

carrosserieillan@gmail.com

Impasse de la Condamine
ZA Condamine - COURSAN

NATATION

(Enfants)

La première raison d'**apprendre à nager** est de savoir se débrouiller en milieu aquatique en cas de chute dans l'eau. Il ne s'agit pas d'être un champion olympique mais de savoir se déplacer dans l'eau et de se mettre en sécurité.

« La natation est une activité physique complète. En effet, elle requiert que les enfants s'investissent activement tant physiquement que mentalement pendant qu'ils s'amuse. »
Activité limitée en place. Réservée aux enfants domiciliés sur Coursan et adhérents de la MJC.

Encadrement : Maîtres-nageurs de la piscine de Fleury.



Date de reprise : semaine du 12 septembre 2022.

"L'inscription et le paiement se font impérativement à la MJC COURSAN après l'inscription à la piscine.

Concernant les cours, l'organisation est la suivante:

Réinscriptions pour les enfants déjà inscrits aux cours de l'année 2021/2022 : le lundi 5 et le mardi 6 septembre (puis inscription et paiement à la MJC Coursan).

Pour les nouveaux, tests et inscriptions le mercredi 7 septembre après-midi, horaires à confirmer (puis inscription et paiement à la MJC Coursan). "

Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".

PIANO

Le piano nourrit les rêves... oser un air de jazz, s'échapper avec une sonate, retrouver d'oreille un morceau de variété, jouer et rejouer des musiques de film.

Les possibilités illimitées du piano permettent de s'évader, à volonté !

responsable BARRERE Nadine
06 82 77 83 63

Contact Secrétariat MJC : 04.68.33.37.21
coursan.mjcsecretariat@outlook.fr

Lieu MJC 10, place Voltaire, Coursan

Reprise semaine du 12 septembre 2022

Les cours ont lieu le mercredi et le vendredi en fonction de l'horaire fixé prochainement par le professeur.

Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".



POINT DE CROIX POINT COMPTÉ

Le point de croix, le point compté, la broderie, autant d'activités qui réclament concentration et minutie, qui permettent de sympathiques rencontres et qui donnent tant de satisfactions...

responsable

Colette BACOU : colette1122@gmail.com

Contact

Secrétariat MJC : 04.68.33.37.21

coursan.mjcsecretariat@outlook.fr

Jours et horaires de l'activité

De 14h à 17h le mardi et le mercredi

Reprise semaine du 12 septembre 2022

Lieu MJC de COURSAN, Place Voltaire,



Évènements

Visites d'expositions (Pexiora par exemple),
organisation d'une exposition-vente, échange de
cadeaux en janvier (loto interne à la section),
repas de fin d'année en juin.

Carte adhésion MJC obligatoire - Les
informations définitives concernant les tarifs
et les jours et heures des activités seront
précisées lors de la journée portes ouvertes
du 1er septembre de (17h à 19h30) et
indiquées sur le site WEB de la MJC".

RANDONNEE PEDESTRE

La randonnée, c'est tout à la fois une activité sportive, une manière de découvrir la nature et une façon de partager des moments de convivialité.

Le seul équipement nécessaire : des chaussures de randonnée, une paire de bâtons, un coupe-vent... responsables

Jacques LABREIGNE, jalab1@orange.fr

Gérard SANDOUX gerardsandoux@hotmail.com et

Contacts

Secrétariat MJC : 04.68.33.37.21

coursan.mjcsecretariat@outlook.fr

Jours et horaires de l'activité

Une semaine sur deux le mardi ou le mercredi
et le vendredi

Départ des randonnées à 8h30 ou 9h.

Lieu départ

Place Voltaire, devant le MJC de COURSAN.

Reprise vendredi 9 septembre 2022



Évènements

Le repas de début de saison en septembre/octobre, la galette des rois, le pique-nique de fin d'année le dernier vendredi de juin.

Lien vers Facebook

<https://photorandos.blogspot.com/>

Autre infos

La randonnée du mardi ou du mercredi est une randonnée classée difficile par son dénivelé ou par la distance à parcourir

Le vendredi, le parcours comprend une seule boucle ou deux boucles pour un total de 14 à 18 kilomètres.

TEMPS DANSE

Modern Jazz/ Contemporain

Danse modern Jazz, contemporain.

Ateliers basés sur des exercices techniques.. Travail d'énergie, fluidité, rythmes, jeux de poids, de niveau, d'appuis d'équilibre et de sensations. Renforcement musculaire du centre pour libérer l'esprit et le corps.

responsable

Mme AZAM LAURENS Sylvie.
Brevet d'Etat EGDA.

Contact

Secrétariat MJC : 04.68.33.37.21
coursan.mjcsecretariat@outlook.fr
ou Mme AZAM LAURENS Sylvie.
06.14.31.39.98. sylvie.laurens-
azam7@orange.fr

Jours et horaires
de l'activité

Du Mardi au Samedi suivant âges et
niveaux.

Lieu

les 3 salles « ZAE la Condamine » Coursan.

Reprise semaine du 12 septembre 2022



Cours basés sur :

Barres d'étirements, exercices techniques, apprentissage pas de danse, déplacements, variations et chorégraphies pour spectacle
Possibilité de préparation à l'entrée en seconde option danse du Lycée Lacroix.

Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".

TENNIS

La section tennis de la MJC est ouverte à tout public, quel que soit votre niveau, débutant(e) ou joueur (euse) confirmé(e), Venez prendre du plaisir à jouer au tennis !!!

École de tennis et cours adultes:

Encadrement, Mr Verspeelt Stéphane

Diplômé d'État / 06 13 45 36 67

MJC : 04 68 33 37 21

Cours les mercredis après-midi et vendredis soir
(École de tennis)

Cours adultes en soirée ou en journée suivant disponibilités et nombre.

Lieu

Avenue de la Gare à Coursan sur les courts de tennis

lien vers fédération

Fédération Française de Tennis : <https://www.fft.fr/>

Comité Aude de tennis <http://www.comite.fft.fr/aude/>

Autre infos

Reprise semaine du 12 septembre 2022

Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".



VOLLEY BALL

(Activité uniquement féminine)

RESPONSABLES :

DELTOUR Marc : 06 10 67 28 91

DEYMIER Frédéric : 06 15 46 54 84

Jours et Horaires 2022/2023 :

Mardi, mercredi de 18h30 à 20h15
et vendredi de 20h00 à 22h00.

Catégorie : M18 - M15 - M13



Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".



MJC
Coursan

JB COIFFURE

coiffure mixte

04 68 33 95 54

Du mardi au vendredi
9h à 12h / 14h à 18h30
Samedi non stop de 9h à 17h



7 bis rue Victor Hugo 11110 Coursan



GRANHOTA
L'ATELIER DU VINAIGRE

VISITE ♦ DÉGUSTATION ♦ VENTE

Contact

Suivez-nous !

16, Rue Béranger
11110 Coursan



06 32 92 62 20

granhota.com



ALLO BURGER

SNACK STREET FOOD

09 83 90 72 81

53, avenue de Toulouse / 11110 Coursan



ZUMKIDS

Atelier de danse qui s'inspire de la zumba et qui adapte les chorégraphies aux besoins des enfants. Ils apprennent à décomposer des pas de danse à l'aide de jeux et d'activités culturelles. Les cours sont pensés pour un jeune public voulant danser et s'amuser sur des tubes du moment..

responsable Mme DAVEAU MARTINEZ Céline (Brevet d'État)

Contact MJC Coursan 04.68.33.37.21.

Jours et horaires de l'activité

Minimum 9 inscrits

- 08/12 Ans : Vendredi 17H30 à 18H30.

Lieu

Salle N°1 espace « les 3 salles » ZAE la Condamine. Coursan

Reprise semaine du 12 septembre 2022



Carte adhésion MJC obligatoire - Les informations définitives concernant les tarifs et les jours et heures des activités seront précisées lors de la journée portes ouvertes du 1er septembre de (17h à 19h30) et indiquées sur le site WEB de la MJC".

YOGA

Activité qui n'a jamais cessé d'exister depuis sa création en 1982.

Professeur : Mme MUNUERA Marion

Lieu : « Les 3 salles », salle N°2 - ZAE La Condamine.

Horaires : lundi 19h à 20h jeudi de 11h30 à 12h30.

(32 semaines d'activités).

Renseignements/Inscriptions : MJC : 04 68 33 37 21

Reprise semaine du 12 septembre 2022





MJC
Coursan

Maison des Jeunes et de la Culture
10, Place Voltaire 11110 COURSAN
Tél: 04 68 33 37 21
coursan.mjcsecretariat@outlook.fr

Directeur de la publication, J.C. SERIE / Pdt de la MJC
Directrice de la MJC Mme Sophie GRAND
Textes & photos : Associations et MJC Coursan
Édition, réalisation, COXY GREEN / 06 50 18 52 07