



MJC
Coursan

GUIDE DES ACTIVITÉS

2023 - 2024

SPORTS

CULTURE

LOISIRS



SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
EDITO	3
GUIDE DE L'ADHERENT	4
NOUVELLES ACTIVITÉS	5
ALSH	7
AQUAGYM	8
ATELIER PETITES MAINS	9
BADMINTON	10
BIBLIOTHÈQUE	11
BOXE THAÏ	12
COUTURE & TRICOT	13
ESPACE FORME	14
FITNESS	15
JUDO	16
KRAV MAGA	17
NATATION	18
PIANO	19
PILATES JEUNES SÉNIORS	20
POINT DE CROIX - POINT COMPTÉ	21
RANDONNÉE	22
TEMPS DANSE	23
TENNIS	24
VOLLEY BALL	25
YOGA	26
ZUMKIDS	26
TARIFS	27

CONTACT :

MJC COURSAN 10, Place Voltaire 11110 COURSAN

Accueil secrétariat :

Du Mardi au Jeudi : 9h30-12h00 et 14h30-18h30

Vendredi : 9h30-12h00 et 14h30-16h30

Tél.: 04 68 33 37 21 / mjccoursan-info@gmail.com

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: -18 ans (22€)// + 18 ans (28€)

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

EDITO

L'épisode COVID n'est plus qu'un mauvais souvenir. Les activités et les animations sont reparties plus fortes qu'avant. Preuve s'il en est que le lien social est une notion indispensable. On ne peut que remercier l'ensemble des intervenants, qu'ils soient salariés, prestataires ou bénévoles, et bien évidemment nos adhérents qui sont restés fidèles. On retrouve un nombre d'animations conforme à nos objectifs (loto, expositions, activité bibliothèque), les habituels événements ont vu le public venir en nombre (Feu de la St Jean, barque) et la très belle manifestation "inter-sections" qui a rassemblé adhérents, salariés et bénévoles pour un après-midi de fête au parc Sainte-Marie. Les satisfactions sont nombreuses, avec les équipes de Volley toujours en progression au fil de la saison, une section Tennis qui s'est brillamment illustrée en championnat, une section boxe encore plus dynamique. De nouveaux horaires vont être aménagés pour accueillir l'ensemble des effectifs anciens et nouveaux. La randonnée s'épanouit avec l'organisation de courts séjours (transhumance, châteaux cathares). Le badminton s'affirme et le nombre d'adhérents devrait progresser. Les sections culturelles ont également connu une saison intéressante avec une belle fréquentation (Point compté, piano, petites mains). Les sections danse, espace forme réussissent également de belles performances en termes d'activités et de nombre d'adhérents. Quelques nouveautés vont être proposées cette année, comme les échecs, peinture sur tissu, histoire de la musique, formule de danse création et autre.. La présente plaquette et le site internet de la MJC "www.mjc-coursan.fr", sont autant de moyens de communications, d'échanges, d'informations dont il faut user et abuser pour renforcer le lien entre la MJC et ses adhérents. Il faut ici remercier nos soutiens (artisans, commerçants) qui rendent possible l'existence de cette plaquette et apportent leur contribution à la tombola des lotos. A très bientôt dans les stades, les courts, les gymnases, les salles d'activité pour une belle saison 2023/2024 !

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.

NOUVELLES ACTIVITÉS



MJC Coursan

De nouvelles activités vont se mettre en place dans les semaines à venir. Les horaires et les tarifs seront prochainement fixés et figureront sur le site internet de la MJC.



ATELIER ÉCHECS & JEUX DE DAMES

HISTOIRE DE LA MUSIQUE

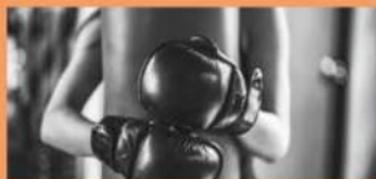


PEINTURE SUR TEXTILE

NOUVEAUTÉS TEMPS DANSE: ATELIERS CRÉATIONS ADOS ET JEUNES, OSER LA DANSE CONTEMPORAINE



LA BOXE POUR RETROUVER SON CORPS



PADEL RAQUETTES



GRANHOTA

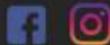
L'ATELIER DU VINAIGRE

VISITE ▲ DÉGUSTATION ▲ VENTE

Contact

Suivez-nous !

16, Rue Béranger
1110 Coursan



06 32 92 62 20

granhota.com



MATERIEL MEDICAL
LOCATION
& VENTE

TEL: 04 68 33 50 14

14 Avenue Jean Jaurès
COURSAN

RICHARD
COIFFURE

COIFFURE MIXTE

04 68 41 20 50



2 Rue de la Révolution
COURSAN

SAS EMORINE

carrosserie-mécanique-location

ZAE LA CONDAMINE

11110 COURSAN



04.68.33.56.63

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

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 horaire de l'activité :

Mercredis et vacances scolaires :

7h45/18h45

Accueil enfants le matin 7h45/09h

Accueil récupération des enfants le soir :

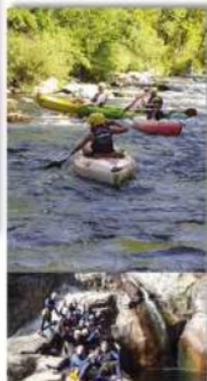
17h30/18h45

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 -).

Tarifs = entre 7,74€ et 15,40€ la journée repas compris.



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 mjccoursan-info@gmail.com
Jours et horaires de l'activité	Mardi 18H15 à 19H
Lieu	Piscine de Fleury d'Aude

Reprise semaine du 11 septembre



Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>

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

mjccoursan-info@gmail.com

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 11 septembre

**Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>**



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,

Contact 04 68 33 37 21

mjccoursan-info@gmail.com

Jours & horaires de l'activité:

Jeunes: Le lundi de 19h30 à 20h30

Adultes: Le lundi de 20h30 à 22h00

Lieu de l'activité: Gymnase du Collège

Reprise semaine du 18 septembre

Carte d'adhésion MJC obligatoire -

Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS

de cette plaquette et sur le site:

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



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
mjccoursan-info@gmail.com

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...



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

Pour les jeunes le mercredi:

Séance d'une heure, de 13h00 à 16h00

Pour les 12 à 15 ans, de 16h00 à 17h30

Reprise semaine du 18 septembre

Lieu Salle N°3 espace « Les 3 salles »

ZAE La Condamine - Coursan

Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page **TARIFS**
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>



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
mjccoursan-info@gmail.com

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

Reprise semaine du 11 septembre

Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>

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
mjccoursan-info@gmail.com

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 18 septembre 2022

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



Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>

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

Contact : 04 68 33 37 21

mjccoursan-info@gmail.com

Animatrices : Mme DAVEAU MARTINEZ (Brevetée d'état)

Et Mme BREEBART Maelys

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

vendredi de 19h30 à 20h30

Salle 1 «Les 3 salles».

Reprise semaine du 18 septembre

**Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>**



**PHARMACIE
MISTRAL**



**Matériel Médical
Location & Vente**

04 68 33 51 90

**31 Av. Frédéric Mistral
COURSAN**

**Atelier de gravure
Christophe Laborde-Balen**

15, rue
Camille Desmoulins

Coursan

09 67 31 61 68

labordebalen.com

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) Le mardi de 17h15 à 18h00.

Plus de 6 ans le mardi de 18h00 à 19h00..

Reprise semaine du 18 septembre

Lieu

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

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

Évènements

Séance d'essai gratuite.



**Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>**



**CARROSSERIE
ILLAN**

. CARROSSERIE .
. PEINTURE .
. POSE DE PARE-BRISE .
. PRISE EN CHARGE
TOUTES ASSURANCES .

TÉL. 04 68 33 83 78

Impasse de la Condamine
ZA LA CONDAMINE - 11110 COURSAN

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 mardi de 19h00 à 20h00

Lieu

Salle 3 espace « les 3 salles » ZAE la condamine

Reprise semaine du 18 septembre

**Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>**



BOULANGERIE PÂTISSERIE VERK

04 68 46 54 11

20 Avenue Jean Jaurès COURSAN

Compagnon du Tour de France des Devoirs Unis

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 11 septembre

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

Test de niveau obligatoire avant d'intégrer un cours.

Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>

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



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
mjccoursan-info@gmail.com

Lieu MJC 10, place Voltaire, Coursan

Reprise semaine du 25 septembre

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

**Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>**



PILATES JEUNES SÉNIORS

Qu'est-ce que le Pilates ? Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

Contact : Secrétariat : MJC Coursan, 04 68 33 37 21,
mjccoursan.info@gmail.com

Encadrement de l'activité : Mme AZAM LAURENS Sylvie
Jour et horaire de l'activité : le mardi de 18h à 19h

Lieu de l'activité : « les 3 salles », salle n°2

Carte d'adhésion MJC obligatoire

Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site <https://www.mjc-coursan.fr>



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

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

mjccoursan-info@gmail.com

Jours et horaires de l'activité

De 14h à 17h le mardi et le mercredi

Reprise semaine du 18 septembre

Lieu MJC de COURSAN, Place Voltaire,



Évènements

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

Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>

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

mjccoursan-info@gmail.com

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 15 septembre



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.

Blog de la section:

<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.

**Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>**

TEMPS 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.

Responsables : Mme AZAM AURENS Sylvie

Brevet d'état EGDA

Mme BREEBART Maelys

Contact : Secrétariat MJC : 04 68 33 37 21

Mjccoursan.info@gmail.com

Jours et horaires :

Baby Danse : 3 à 5 ans, le mercredi de 11h à 12h (Mme AZAM LAURENS)

Créa Danse Jeunes : 8 à 13 ans : Mercredi de 17h à 18h (Mme AZAM LAURENS)

Éveil et psychomotricité : 3 à 5 ans : Vendredi de 17h15 à 18h15 (Mme BREEBART)

Créa Danse Ados : 14 ans et plus : Mercredi 15h30 à 17h ou samedi de 10h30 à 12h (A déterminer)(Mme AZAM LAURENS).

2 cours par mois à partir d'octobre - 15 séances dans l'année.

Les cours de Créa Jeunes et Ados ont pour but de travailler des chorégraphies choisies par les jeunes avec leur professeur et de mettre en scène une ou deux petites représentations à partir de ce travail.

Danse jeunes débutants/confirmés, 6 ans et plus – Vendredi 18h15 à 19h15 (Mme BREEBART).

Lieu : Les 3 salles « ZAE La Condamine » Coursan.

Reprise semaine du 25 septembre



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 d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>

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 11 septembre

**Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>**



VOLLEY BALL

Section MJC COURSAN / AJP FLEURY

(Activité uniquement féminine)

RESPONSABLES :

DELTOUR Marc : 06 10 67 28 91

DEYMIER Frédéric : 06 15 46 54 84

Jours et Horaires 2023/2024 :

Mardi de 16h45 à 22h00

Mercredi de 18h30 à 20h15

Vendredi de 20h00 à 22h00

Samedi de 9h30 à 12h00

Catégorie : M18 - M15 - M13

Début des entrainements : le 4 septembre



Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>

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.

mjccoursan-info@gmail.com

Jours et horaires de l'activité:

De 7 à 12 ans:

Débutantes, le mardi de 17h15 à 18h15

Confirmés, le mercredi de 17h15 à 18h15

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

Reprise semaine du 18 septembre



Carte d'adhésion MJC obligatoire -
Tarifs de l'activité disponibles sur la page TARIFS
de cette plaquette et sur le site:
<https://www.mjc-coursan.fr>

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.

Renseignements/Inscriptions : MJC : 04 68 33 37 21

mjccoursan-info@gmail.com

Reprise semaine du 18 septembre



Grille des tarifs des activités MJC saison 2023/2024.

Adhésion MJC = 28 € (18 ans et plus)

Moins de 18 ans = 22 €

Réduction de 20 % sur l'adhésion à partir de 3 personnes de la même famille

ACTIVITES	INFORMATIONS SECTION	Tarifs de la cotisation
Aqua-gym	Piscine de Fleury d'Aude. Encadrement : Maîtres-nageurs de la piscine. Début des cours le Mardi 12/09/2023.	112
Badminton	10/15 ans	140
	16 ans et plus Début des cours semaine du 18/09/2023	180
Bibliothèque	Mardi, Mercredi, Jeudi suivant ouvertures	Gratuit
Boxe thaï	Jeunes 1h, Jeunes, 1h30	80 95
	16 ans et plus Début des cours semaine du 18/09/23	75
Couture/Tricot	A partir du 11/09/2023	5
Loisirs créatifs	Ateliers les Mardis et Jeudis Début des ateliers : Mardi 19/09/2023	40
Danse « Temps Danse »	1h	170
	1h30 Début des cours semaine du 25/09/2023	250
Espace forme	(Séances de 1h15)	
	1 à 2 cours 3 cours Début des cours semaine du 18/09/2023	200 250
Eveil danse, motricité (03/5 ans)	Début des cours semaine du 18/09/2023	170
Fitness	Début des cours semaine du 18/09/2023	190
Pilates jeunes séniors	Début des cours semaine du 18/09/2023 1h	190
Natation	Séances de ¾ d'heure Début des cours semaine du 11/09/2023	80
Piano	Cours individuel ¾ heure	360
	Groupe 2 ¾ d'heure Début des cours semaine du 25/09/2023	270
Point de croix	Début des cours semaine du 18/09/2023	5
Randonnée	Début des sorties semaine du 18/09/2023	5
Tennis	École de tennis	200
	Cours adultes	250
	Adultes sans cours (avec ou sans compétition) Début des cours semaine du 11/09/2023	65
Volley féminin	Début des entraînements semaine du 04/09/2023	138
Judo	Enfants 04/05 ans ¾ d'heure	170
	Enfants + 6 ans 1h Début des cours semaine du 18/09/2023	180
Krav-maga	Ados/Adultes Début des cours semaine du 18/09/2023	200
Yoga	Début des cours semaine du 18/09/2023	150
Zum kid's	Début des cours semaine du 18/09/2023	120



MJC
Coursan

Maison des Jeunes et de la Culture
10, Place Voltaire 11110 COURSAN

Tél: 04 68 33 37 21

mjccoursan-info@gmail.com

Direction de la publication, MJC COURSAN

Textes & photos : Associations et MJC Coursan

Édition, réalisation, COXY GREEN / 06 50 18 52 07