

# PROGRAMME DES ACTIVITES 2018 2019

## SOMMAIRE

p.4	Informations pratiques
p.5	Composition de la MJC
<b>p. 6</b>	<b>Edito</b>
p. 7	Bibliothèque

### **p. 8-11 Activités enfants**

p.8	NOUVEAUTE-Atelier Couture enfants
p.9	Zumba kids
p.10	Piscine
p.11	Judo

### **p.12-18 Activités ados et adultes**

p.12	NOUVEAUTE - Atelier couture
p.12	Atelier peinture
p.13	Atelier floral
p.13	Atelier bricolage- Après-midi détente
p.14	Téléthon
p.14	L'Atelier théâtre
p.15	Chorale MJ'Chante
p.15	Théâtre Les Didascalies
p.16	NOUVEAUTE - Zumba
p.16	Hatha-yoga
p.17	Gym fitness
p.17	Gym Pilates
p.18	Gymnastique douce
p.18	Badminton

## NOUVEAUTE

Courant 2019, nous vous proposerons une activité *Musculation*.

En effet, la mairie aménage actuellement une salle de musculation sur le village. Toutes les infos vont être données dès que ce sera opérationnel.

Durant cette année scolaire, nous vous proposerons aussi une initiation au *secourisme*. Les infos précises vous seront données ultérieurement.

## CARTES D'ADHERENT

La carte d'adhérent est indispensable pour participer aux activités.

Son montant est de :

**8€** pour les enfants

**13€** à partir de 16 ans (nés en 2002 et avant)

**La MJC pratiquant la cotisation annuelle, le paiement vous sera demandé en début d'année (possibilité de régler vos activités par 3 chèques débités chaque trimestre en octobre-janvier-avril).**

**Les activités "sportives" nécessitent obligatoirement un certificat médical pour les enfants et pour les adultes.**

Les inscriptions seront faites auprès des responsables d'activité après les 2 séances d'essais sauf pour les activités enfants (inscriptions le mardi 9 octobre cf p.8)

### **PHOTOS**

Lors des activités, des photos peuvent être prises et diffusées sur différents supports ( site internet de la mairie, journal , blog ou autres ) pour la communication de notre association.

**Les personnes qui ne souhaitent pas y figurer sont priées de le faire savoir auprès des responsables.**

### **DATES A RETENIR**

- **Dimanche 7 octobre 2018** : spectacle "Brassens en chansons"
- **Vendredi 23 novembre 2018** : notre Assemblée Générale
- **Dimanche 25 novembre 2018** : spectacle Voix Lyriques
- **Dimanche 2 décembre 2018** : le Téléthon
- **Avril 2019** : représentations théâtrales des Didascalies
- **27 et 28 septembre, 4 et 5 octobre 2019** : représentations de L'Atelier théâtre

### **MANIFESTATIONS A VENIR**

Carnaval en mars 2019

Rallye photos pédestre en avril 2019

### **COMPOSITION DE LA MJC**

**La MJC de LA MAXE, c'est**

**un conseil d'administration avec son bureau**

Présidente : Chantal AQUINO

Vice-présidente : Gisèle FORTMANN

Trésorière : Régine ELLES

Secrétaire : Sandrine JACQUES

Secrétaire adjointe : Eve-Lyne TRAP

Membre du bureau : Martine DOLLARD

Membre du bureau : Corinne CHARLIER

**et ses assesseurs**

Claudine HANRIOT

Emmanuelle HATSCH

Bernadette LANG  
Martine LECLERE  
Catherine PIRAUBE  
Sandrine THOMAS  
Karine TURRIN  
Jean-Yves ALLAIN

### **Des membres de droit**

Patricia WALLERICH, représentante de la Mairie  
Le préfet du département  
L'UDMJC

### **Des membres d'honneur**

Michel GORSKI  
Gérard MATHIEU

### **et des responsables d'activités**

L'ensemble de ces personnes mettent tout en oeuvre pour vous présenter ce programme et gérer les activités et manifestations tout au long de l'année.

## **EDITO DE LA PRESIDENTE**

### **QUOI DE NEUF ?**

Une nouvelle année -scolaire ou associative- qui commence, c'est toujours un peu un challenge !

Avec souvent des bonnes résolutions, l'envie de bien tout redémarrer.

Qui ne se souvient pas des nouveaux cahiers, des beaux crayons de la rentrée qui donnaient envie de tout bien faire ?

Et bien nous y voilà.

Pour nous MJC , point d'achat scolaire, mais des projets à finaliser, des dates à fixer et des contrats à établir ou à renouveler avec nos intervenants dans différentes disciplines.

Des intervenants de qualité, des professeurs qualifiés et investis d'une mission.

Ce qui justifie de temps en temps - et ce temps est venu - le petit effort financier qui va vous être demandé pour les légères augmentations de prix des activités de cette année .

Nos tarifs sont établis de façon très serrée pour essayer de minimiser les déficits de certains secteurs et toujours en faisant jouer la mutualisation des apports financiers.

Tout ceci est présenté au cours de notre Assemblée Générale – temps fort d'une association – à laquelle nous vous invitons en novembre prochain.

Toute l'équipe du CA de la MJC souhaite que vous trouviez dans ce livret des infos utiles tout au long de l'année et un choix suffisant pour permettre à chacun de s'épanouir dans des domaines sportifs, artistiques ou manuels.

## **QUE VIVENT LA MJC ET CEUX QUI LA FONT AVANCER!**

**La présidente Chantal AQUINO**

### **BIBLIOTHEQUE adultes et enfants**

Après un beau démarrage de saison avec la célébration de ses vingt ans d'existence, notre bibliothèque a retrouvé son rythme habituel et son fonctionnement dans des locaux récemment rénovés.

Les adhérents , anciens et nouveaux , peuvent y emprunter des ouvrages dans de nombreux domaines. Romans, policiers, mais aussi ouvrages de Philosophie, Culture et Patrimoine, Sociologie, Aventures, Spiritualité....

N'oublions pas notre rayon jeunesse avec des livres pour lecteurs débutants ou confirmés, des BD, des policiers jeunesse et des mangas.

Des achats sont faits régulièrement et toutes les suggestions sont les bienvenues.

La bibliothèque est ouverte à raison de deux mardis par mois de 18h à 19h30 dans le petit local attenant à la salle polyvalente.

Une seule ouverture par mois pendant les mois d'été : juillet, août, septembre.

Rappel du principe d'adhésion :

- une cotisation de 6 euros est demandée au début de saison. Elle donne droit à l'emprunt de 5 livres simultanément dont 2 nouveautés et pour une durée de 4 semaines.
- Pensez à vous acquitter de cette somme dès le début de l'année.
- Pensez à rapporter vos livres dans les délais.
- La carte MJC n'est pas nécessaire pour adhérer à la bibliothèque.

Les dates d'ouverture pour la saison 2018-2019 sont les suivantes :

02 et 16 octobre ; 06 et 20 novembre ; 04 et 18 décembre ;

08 et 22 janvier ; 05 et 26 février ; 12 et 26 mars ;

02 et 23 avril ; 07 et 21 mai ; 04 et 18 juin ;

09 juillet ; 06 août ; 03 septembre.

Ces jours d'ouverture vous seront rappelés sur le panneau lumineux.

Renseignements : Chantal AQUINO  
Tel : 06 86 00 49 09

### **ACTIVITES ENFANTS**

#### **INSCRIPTION DES ENFANTS**

La cotisation de la carte MJC (8€) est à régler une fois quel que soit le nombre d'activités pratiquées par l'enfant

Les activités enfants ont toutes le même tarif : 96€ + la carte MJC

Des tarifs dégressifs sont appliqués lorsque une ou plusieurs activités (hors piscine) sont pratiquées par un ou plusieurs enfants d'une même famille.

Les tarifs seront les suivants :

1 activité : 96€ ou 3x32€  
2 activités : 174€ ou 3x58€  
3 activités : 237€ ou 3x79€  
4 activités : 285€ ou 3x95€

Voir descriptif de chaque activité pour les dates et horaires de reprise.

**Les inscriptions définitives seront prises le mardi 9 octobre de 17h30 à 19h à la salle polyvalente “après les séances d’essai “**  
**n’oubliez pas le certificat médical ( ou le questionnaire de santé), en son absence, votre enfant ne pourra pas être accepté au cours.**

### **NOUVEAUTE ATELIER COUTURE ENFANT**

Cette nouvelle activité est proposée aux filles et garçons **de 7 ans et plus** (y compris les ados) qui souhaitent réaliser de petits accessoires (porte-monnaie, trousse, chouchou...), customiser leurs vêtements, s’initier à l’utilisation d’une machine à coudre (pour les plus habiles)...

L’atelier couture enfant, encadré par Céline, se déroulera tous les **mercredis**, à partir du **12 septembre**, de **15h30 à 17h**, dans **la petite salle polyvalente**.

*Inscription le mardi 2 octobre de 17h30 à 19h à la salle polyvalente, tarif 96€+ carte MJC*

Renseignements : Eve-Lyne TRAP

Tel : 06 14 94 35 51

### **ZUMBA ENFANTS**

Depuis quelques années déjà, nous proposons l’activité Zumba pour les enfants de 6 à 14 ans. Cette année un nouveau professeur, Aurélie Martinez, dispensera les cours le jeudi de 17h15 à 18h15.

Les enfants inscrits à cette activité pourront découvrir des chorégraphies sur des rythmes variés et entraînants et pourront danser dans la bonne humeur.

Les cours auront lieu **tous les jeudis de 17h15 à 18h15** à la salle

Rendez-vous le **jeudi 20 septembre à 17h15** à la salle polyvalente pour tous les enfants intéressés.

*Inscription le mardi 2 octobre de 17h30 à 19h à la salle polyvalente, tarif 96€+ carte MJC, avec un certificat médical*

Renseignements : Catherine PIRAUBE LAPAQUE

Tel : 06 60 85 07 92

### **PISCINE**

L’activité « PISCINE » est ouverte aux enfants à partir de la grande section de maternelle. Elle reprendra **mercredi 19 septembre 2018**, aux horaires suivants :

- Départ du bus : **12h50**
- Retour du bus : **15h00**

Le programme :

- ½ heure de cours

- ½ heure de jeux libres

Les enfants ont droit à une séance d'essai.

*Prévoir dans **un sac de sport : un maillot et un bonnet de bain, une serviette** et si votre enfant le souhaite, une paire de lunettes de piscine. Les enfants n'auront pas besoin de produit d'hygiène (shampoing, gel douche...) ni de goûter (il est interdit de manger dans le bus).*

Pour le bon fonctionnement de cette activité nous avons **besoin de parents, pour accompagner** les enfants à tour de rôle. Faites vous connaître, SVP, le plus rapidement possible. Merci d'avance pour votre implication dans cette activité.

Jetez-vous à l'eau ! A BIENTÔT !!!

**Un certificat médical, précisant la ou les activités pratiquées** par l'enfant, sera **obligatoirement** remis lors de l'inscription (**à défaut, les séances de l'enfant seront suspendues**).

*Inscription le mardi 2 octobre de 17h30 à 19h à la salle polyvalente , tarif 96€ + carte MJC, avec un **certificat médical** .*

Renseignements : Catherine TASSONE

Tel : 06.34.62.71.76

## **JUDO ET EVEIL SPORTIF**

Pour les enfants dès la Moyenne section de maternelle, un éveil sportif avec des petits jeux, un travail sur la motricité pour arriver en douceur à la pratique du judo. Pour les moyens et les grands, des cours pour s'épanouir dans son sport favori.

Rendez-vous pour **tous les judokas le mardi 11 septembre de 17h à 18h** à la salle pour une séance commune pour constituer les groupes.

Les groupes commenceront à partir du mardi 18 septembre :

débutants : de 16h30 à 17h15

moyens : de 17h15 à 18h15

grands : de 18h15 à 19h15

La licence d'affiliation à la fédération de judo (environ 18€) est nécessaire pour les moyens et les grands.

**Rappel : le certificat médical est obligatoire dès l'inscription(à défaut, les cours de l'enfant seront suspendus). Il doit y être précisé toutes les activités sportives nécessitant une licence pratiquées par l'enfant**

*Inscription le mardi 2 octobre de 17h30 à 19h à la salle polyvalente, tarif 96€+carte MJC et licence, avec un **certificat médical** .*

Renseignements : Sandrine THOMAS

Tel : 06.88.01.29.34

## **ACTIVITES ADOS ET ADULTES**

### **ATELIER COUTURE**

Les **mercredis de 13h15 à 15h30**, Céline SEURET, couturière, viendra animer cet atelier.

Première rencontre le **12 septembre**.

Quelque soit votre niveau, venez avec vos envies, vos idées, vos projets. De toute façon, Céline viendra avec magazines, livres, documents pour réaliser vêtements, accessoires...

Peut-être pas pour la première séance, mais pour les autres si nécessaire, venir avec sa machine à coudre + rallonge, ainsi que du petit matériel (ciseaux, fils, mètre...).

Tarif : 110€ (40€+35€+35€) + carte MJC

Renseignements : Martine DOLLARD

Tel : 03 87 32 62 16

### **ATELIER PEINTURE**

Olga GRAUPERA, artiste peintre amateur du village, se propose d'encadrer et d'animer un atelier d'expression artistique.

Les activités proposées sont la peinture à l'huile, à l'acrylique et l'aquarelle.

Ces séances s'effectueront en toute convivialité et dans le plaisir de partager des techniques, des procédés, des expériences diverses.

Il faudra apporter votre matériel

Les cours auront lieu tous les **lundis de 15h à 17h** dans la petite salle

La reprise se fera le **lundi 24 septembre**.

Tarif : 16€ + carte MJC

Renseignements : Martine LECLERE

Tel : 03.87.20.98.69

### **ATELIER FLORAL**

Vous souhaitez découvrir l'art de mettre en scène les fleurs, pour des compositions uniques et variées au fil des saisons, l'atelier floral est fait pour vous.

Les séances sont encadrées par Patrice, fleuriste, qui fournit les fleurs. Il faut juste apporter ciseaux, sécateur et toile cirée de protection, ainsi que du petit matériel (à définir selon les compositions) .

L'atelier aura lieu **1 fois tous les 2 mois de 18h à 20h**. Il faut s'inscrire au plus tard le lundi précédent auprès de Patricia

Les premières séances auront lieu le **mercredi 17 octobre** et le jeudi 20 décembre .

Tarif : 17,50€ par séance + carte MJC

Renseignements et inscriptions : Patricia WALLERICH

Tel : 06.79.47.40.47

## ATELIER BRICOLAGE - APRES-MIDI DETENTE

L'activité reprendra tous **les jeudis de 14h à 17h** à la salle polyvalente.

La reprise se fera le **jeudi 27 septembre**.

L'année commencera avec la préparation du Téléthon, la suite se décidera au fur et à mesure de l'année selon les attentes des participants

En plus des activités traditionnelles, l'atelier floral reprendra 1 fois par mois à partir du mois d'octobre. **N'oubliez pas de vous inscrire** auprès de Claudine ni d'apporter votre matériel ( ciseaux, sécateur, toile cirée pour protéger la table)

Tarif : 16€ l'année+ carte MJC + 11.50€/ séance pour l'atelier floral

Renseignements : Claudine HANRIOT

Tél : 03 87 32 51 83

## TELETHON

Bloquez dès à présent la date du **dimanche 2 décembre 2018** pour participer au Téléthon, parrainé cette année encore par la MJC et par la Mairie.

Les bénévoles intéressés peuvent se faire connaître auprès de Anne

Renseignements : Anne HANRIOT

Tél. : 09.61.37.74.39

## L'ATELIER THEATRE

L'atelier se retrouve tous les **mercredis soir de 20h30 à 22h30** dans la grande salle.

**Reprise le mercredi 12 septembre**

Neuf ans d'existence, et déjà douze spectacles pour la troupe de l'Atelier-Théâtre ! Des formes diverses qui vont de la représentation théâtrale proprement dite au spectacle de cabaret, en passant par la soirée contes ou le florilège de sketches, les membres de l'atelier-théâtre ne se refusent aucun style.

N'hésitez pas, rejoignez-nous, quel que soit votre âge (à partir de 14 ans) , avec ou sans expérience théâtrale, il suffit que vous ameniez votre bonne humeur, votre désir de bien faire, et vous verrez que le théâtre est à la portée de tous et que sa pratique vous procurera une quantité incroyable de satisfactions, dont celle de vous dépasser !

Les inscriptions seront closes au 3 octobre

Tarif : 126€ (3x42€) + carte MJC

Renseignements : Corinne CHARLIER

Tel : 06.61.10.72.21

## CHORALE MJ'CHANTE

**Ouverte à tous**

Les **lundis soirs de 19h15 à 20h45** à la salle polyvalente (petite salle) – **Rendez-vous le lundi 10 septembre -**



Notre chorale MJ'Chante, 20 ans d'existence et dirigée depuis deux ans par Maud GEOFFROY, a pris un nouveau départ au cours de la saison dernière en s'associant à deux autres chorales « A travers chants » de Guénange et Tiff'notes de Rombas .

Nous travaillons en commun un répertoire de chansons contemporaines choisies principalement sur un thème avec pour objectif, la réalisation de spectacles ; actuellement, les chansons portent sur le thème des couleurs.

Chaque chorale répète dans ses locaux avec son propre chef de chœur ; des répétitions communes mensuelles sont programmées dans l'un ou l'autre lieu à tour de rôle, de même que les représentations.

**N'hésitez pas, rejoignez-nous : pas de connaissances musicales requises, ni d'expérience, simplement le plaisir de chanter ensemble en toute convivialité.**

Tarif : 126 € (3x 42 €) + carte MJC

Renseignements : Gisèle FORTMANN

Tel : 06 21 33 94 56

### **THEATRE "Les Didascalies"**

Les **mardis soirs de 20 h 30 à 22 h 30** à la salle polyvalente.

Les huit comédiens de la troupe « Les Didascalies » repartent avec enthousiasme pour une nouvelle année de répétitions, avec pour but la présentation en avril de quatre représentations d'un spectacle distrayant et de qualité. Tout va être mis en œuvre pour cela, en tout cas.

Si vous souhaitez apporter votre contribution à la réussite de ce spectacle en réalisant un certain nombre de tâches précieuses : conception et réalisation des décors, des costumes, prise en charge de la régie ou du script, soutien logistique au moment du spectacle, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

**Première séance le mardi 11 septembre à 20 h 30.**

Tarif : 84€(2x42€) + carte MJC

Renseignements : Carole DEBUISSON

Tel : 06.06.65.90.17

### **NOUVEAUTE - ZUMBA**

La zumba revient pour les plus de 14 ans!

Anne, prof de zumba et de fitness, animera cette activité.

La zumba mélange la danse et le fitness, sur des musiques d'inspiration latine.

Un programme dynamique, amusant et accessible à tous

La 1ere séance aura lieu le **lundi 10 septembre**

Rendez-vous les **lundis de 18h45 à 19h45** à la salle polyvalente

**Rappel** : Un certificat médical est nécessaire pour s'inscrire à cette activité

Tarif : 96€ (3x32€) + carte MJC

Renseignements : Catherine PIRAUBE LAPAQUE

Tel : 06 60 85 07 92

## **HATHA-YOGA**

Les cours sont dispensés par Aurélien et auront lieu les **mercredis de 19h00 à 20h30** à la salle polyvalente.

La personne qui pratique le yoga renforce sa force physique, gère son stress, se réharmonise par les postures, la respiration, la relaxation.

Une règle d'or : ne jamais avoir mal. Petit à petit, avec la maîtrise de la respiration, on va de plus en plus loin dans les exercices et on progresse en souplesse. C'est un art de vivre qui améliore la qualité de vie.

Quelques conseils : porter des vêtements confortables, apporter un coussin et une couverture

Venez nous rejoindre à partir du **mercredi 12 septembre**

**Rappel** : Un certificat médical est nécessaire pour s'inscrire à cette activité

Tarif : 126€ (3x42€) + carte MJC

Renseignements : Martine DOLLARD

Tel : 03.87.32.62.16

## **GYM FITNESS**

Toujours avec Anne, prof diplômée de fitness.

Au programme : cardio-training, cross-fit, travail en atelier, méthode Pilates, relaxation

Tout cela en alternance, en musique et surtout dans la bonne humeur, pour permettre à chacun d'améliorer sa condition physique à son rythme.

Les cours reprendront le **jeudi 20 septembre de 20h15 à 21h15** à la salle polyvalente.

Cette activité s'adresse à tous dès 14 ans.

**Rappel** : le certificat médical est obligatoire

Tarif : 96€ (3x32€) + carte MJC

Renseignements : Sandrine JACQUES

Tél. : 06.46.28.80.37

## **GYM "PILATES"**

Le Pilate est une méthode de renforcement musculaire visant à harmoniser et affiner la silhouette, à connaître davantage son corps afin de mieux le contrôler.

Intérêts : travailler les muscles profonds du corps afin d'améliorer la posture, pour le ramener dans un alignement idéal et lutter contre le mal de dos. On obtient aussi force, souplesse et mobilité, tout en se concentrant sur la respiration.

Les séances de Pilates se dérouleront le **jeudi matin de 9h à 10 h15** à la salle polyvalente à partir du **jeudi 20 septembre**.

Prévoyez une tenue confortable

Les cours sont donnés par Karine TEMPEL, instructeur certifié

**Rappel** : Un certificat médical est nécessaire pour s'inscrire à cette activité

Tarif : 110€ (40€+35€+35€) + carte MJC .

Renseignements : Martine DOLLARD

Tel : 03.87.32.62.16

## **GYMNASTIQUE DOUCE**

Un changement : les cours ont lieu les mardis matins de 9 h00 à 10h00

La gym douce est à la portée de tous. Elle permet d'acquérir, d'entretenir, d'améliorer et de conserver : mobilité, souplesse, musculation, rythme d'effort, équilibre et mémoire.

Les cours sont adaptés avec du matériel( bracelets lestés, élastibandes, cerceaux, ballons mousses, steps), le tout dans une ambiance sympathique et en musique

Les séances reprendront le **lundi 10 septembre** à la salle polyvalente.

Les nouvelles recrues seront les bienvenues.

**Rappel** : Un certificat médical est nécessaire pour s'inscrire à cette activité

Tarif : 96€ ( 3x32€ )+ carte MJC

Renseignements : Bernadette LANG

Tel. : 03.87.32.34.55

## **BADMINTON ADULTE**

Pour tous les amateurs de badminton, nous vous proposons de nous retrouver les lundis soirs à la salle polyvalente.

Sans professeur, mais avec toute notre bonne humeur, nous ferons des entraînements simples et des petits matches pour le plaisir de jouer ensemble.

**Rendez-vous à partir du lundi 10 septembre de 20h15 à 21h15**

**Rappel** : le certificat médical est obligatoire

Tarif : 16€ + carte MJC

Renseignements : Sandrine JACQUES

Tel : 06.46.28.80.37