

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.



2 créneaux horaires vous sont proposés, d'abord à la salle polyvalente, puis au complexe sportif :

_ le **jeudi matin de 9h à 10h15** à partir du **jeudi 15 septembre**, avec Karine TEMPEL

_ le **vendredi soir de 20h à 21h**, à partir du **mois de janvier** avec Anne MARINCAUT

Consignes : pour des mesures d'hygiène il est préférable d'apporter soit son tapis, sinon se munir d'un drap housse ou d'une large serviette avec élastiques aux quatre coins pour recouvrir correctement le tapis de la salle (dimension 1x2m, épaisseur 4cm environ).

Prévoyez une tenue confortable.

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

Tarif : 115€ (39€+38€+38€) + carte MJC .

Renseignements : Martine DOLLARD
Tel : 03.87.32.62.16



p.4	Informations pratiques
p.5	Composition de la MJC
p.6	Edito
p.7	Bibliothèque

p. 8 - 11 Activités enfants

p.8	Inscription des enfants
p.9	Piscine
p.10	Judo
p.11	Zumba kids
p.11	Atelier Couture enfants

p. 12 - 18 Activités ados et adultes

p.12	Atelier d'écriture
p.13	Atelier couture
p.13	Atelier peinture
p.14	Atelier bricolage- Après-midi détente
p.14	L'Atelier théâtre
p.15	Théâtre Les Didascalies
p.15	Badminton
p.16	Gym Douce
p.16	Gym Fitness
p.17	Zumba
p.17	Hatha-yoga
p.18	Gym Pilates

p.20 Planning des activités

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 2006 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 certificats médicaux de moins de 3 ans sont acceptés, à condition de pouvoir certifier qu'il n'y a pas eu de changement au niveau de votre situation médicale.

Les inscriptions seront faites auprès des responsables d'activité après les **2 séances d'essais** sauf pour les activités enfants (inscriptions le mardi 4 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.

DATE A RETENIR

- **25 novembre 2022** : notre Assemblée Générale

MANIFESTATIONS A VENIR

- **Mars 2023** : Carnaval

ZUMBA

La zumba reprend pour les plus de **14 ans**, toujours avec Anne, prof de zumba et de fitness.

La zumba mélange la danse et le fitness, sur des musiques d'inspiration latine. Un programme dynamique, amusant et accessible à tous.

La reprise aura lieu le **lundi 12 septembre**.

Rendez-vous les **lundis de 18h45 à 19h45**, d'abord à la salle polyvalente, puis au complexe sportif.

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

Tarif : 100€ (34€+33€+33€) + 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**, d'abord à la salle polyvalente, puis au complexe sportif.

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.

Consignes sanitaires : Apporter soit son tapis, sinon se munir d'un drap housse ou d'une large serviette avec élastiques aux quatre coins pour recouvrir correctement le tapis de la salle (dimension 1x2m, épaisseur 4cm environ).

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

Venez nous rejoindre à partir du **mercredi 14 septembre**.

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

Tarif : 131€ (43€+44€+44€) + carte MJC

Renseignements : Martine DOLLARD

Tel : 03.87.32.62.16



GYMNASTIQUE DOUCE

Les cours reprendront les **mardis de 9h30 à 10h30**. Les séances seront assurées par Anne Marincaut.

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 **mardi 13 septembre**, d'abord à la salle polyvalente, puis au complexe sportif.

Les nouvelles recrues seront les bienvenues.

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

Tarif : 100€ (34€+33€+33€) + carte MJC

Renseignements : Madeleine FONTAINE
Tel. : 03.87.31.15.19



GYM FITNESS

Toujours avec Anne, prof diplômée de fitness.

Un programme différent et varié chaque semaine mêlant cardio, musculation, renforcement musculaire, Pilates, relaxation, avec des élasti-bandes, des poids ou sans rien. Le tout toujours en musique et surtout dans la bonne humeur.

Les cours reprendront le **jeudi 15 septembre de 20h15 à 21h15**, d'abord à la salle polyvalente, puis au complexe sportif.

Cette activité s'adresse à tous dès 14 ans.



Rappel : le certificat médical est obligatoire.

Tarif : 100€ (34€+33€+33€) + carte MJC

Renseignements : Sandrine JACQUES
Tél. : 06.46.28.80.37

La MJC de LA MAXE, c'est

un conseil d'administration avec son bureau

Présidente : Chantal AQUINO

Trésorière : Régine ELLES

Secrétaire : Sandrine JACQUES

Secrétaire adjointe : Eve-Lyne TRAP

Membre du bureau : Martine DOLLARD

Membre du bureau : Corinne CHARLIER

Membre du bureau : Gisèle FORTMANN

et ses assesseurs

Marie-Laure BOLZINGER

Emmanuelle HATSCH

Bernadette LANG

Martine LECLERE

Catherine PIRAUBE

Jean-Yves ALLAIN

Jonathan MAUSS

Karine TURRIN

Des membres de droit

Sandrine THOMAS, représentante de la Mairie

Caroline RAVARD, représentante suppléante 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.

VOUS AVEZ DIT : RENTREE ?
VOUS AVEZ DIT : CHANGEMENT ?

Eh bien oui, on y est : l'heure de la rentrée a sonné.
La rentrée des classes bien sûr, il faut reconnaître qu'elle rythme un peu nos vies à tous, qu'on soit gamin, ado, étudiant, enseignant ou bien parent ou grand-parent.

Mais c'est aussi la reprise après l'été. L'été, ce temps de pause nécessaire et souhaité, même pour ce que nous aimons beaucoup pratiquer.

Nous voilà repartis avec tout un choix d'activités pour les petits et pour les grands. Quelques nouveautés ou quelques propositions différentes, je vous laisse découvrir.

Et puis, bien sûr, cette nouvelle saison verra aussi arriver des nouvelles habitudes, des nouveaux déplacements, un nouveau lieu pour pratiquer nos activités sportives.

En effet, le complexe sportif situé près des stades sera opérationnel sans doute à la rentrée de janvier (ou avant ?). Il nous faudra donc « déménager » dans ces nouveaux locaux, plus adaptés, toutes nos activités de gymnastique, yoga, Pilates, zumba et judo. Cela nous donnera aussi la possibilité d'augmenter nos amplitudes d'utilisation. Mais encore un peu de patience !

Ce livret est un instrument utile pour vos choix et vos inscriptions adéquates. Il vous renseigne aussi sur les temps forts de notre association.

Tout le comité de la MJC vous souhaite une bonne reprise.

QUE VIVENT LA MJC ET CEUX QUI LA FONT AVANCER

La présidente Chantal Aquino

THEATRE "Les Didascalies"

Les **mardis soirs de 20h40 à 22h30** à la salle polyvalente.
Les comédiens de la troupe « Les Didascalies » repartent avec enthousiasme pour une nouvelle année de répétitions.

Première séance le mardi 13 septembre à 20h40.

Tarif : 88€ (2x44€) + carte MJC

Renseignements : Corinne CHARLIER

Tel : 06.61.10.72.21



Si vous souhaitez apporter votre aide bénévole 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.

BADMINTON ADULTE

Pour tous les amateurs de badminton, nous vous proposons de nous retrouver **les lundis de 20h15 à 21h15** et **les jeudis de 19h à 20h** 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 12 septembre de 20h15 à 21h15** et du **jeudi 15 septembre de 19h à 20h.**

Rappel : le certificat médical est obligatoire.

Tarif : 17€ + carte MJC

Renseignements : Jean-Yves ALLAIN

Tel : 06.13.62.27.29



ATELIER BRICOLAGE, APRES-MIDI DETENTE

L'activité reprendra tous **les jeudis de 14h00 à 17h00** à la salle polyvalente.

La reprise se fera **le jeudi 15 septembre**.

L'année commencera par la préparation de petits objets vendus aux enfants de l'école au profit du Téléthon. La suite se décidera au fur et à mesure de l'année selon les attentes des participants.

Vers 16h00, nous prenons un petit goûter et un café apporté chacun son tour.



Tarif : 17€ + carte MJC

Renseignements : Martine LECLERE

Tel : 03.87.20.98.69 ou 06.62.59.49.90

L'ATELIER THEATRE

L'atelier se retrouve tous les **mercredis soirs de 20h30 à 22h30** dans la grande salle. **Reprise le mercredi 14 septembre**

Onze ans d'existence, et déjà treize spectacles pour la troupe de l'Atelier-Théâtre ! Des formes diverses qui vont de la représentation théâtrale proprement dite au florilège de sketches, en passant par la soirée contes, 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 6 octobre.

Tarif : 131€ (43€+44€+44€) + carte MJC

Renseignements : Corinne CHARLIER

Tel : 06.61.10.72.21



BIBLIOTHEQUE Adultes et enfants

Notre bibliothèque se porte bien et a bien rebondi après la crise sanitaire. Nous avons un petit noyau de fidèles lecteurs et surtout beaucoup de jeunesse.

Cela fonctionne de la manière suivante : un mardi sur deux pendant l'année scolaire et un mardi par mois durant l'été, notre bibliothèque ouvre ses portes **de 18h à 19h30**. Cela se passe dans le petit local situé à gauche de la salle polyvalente.

- Les permanences sont assurées par un groupe de bénévoles. Il en va de même pour les achats de livres, leur équipement, les enregistrements des emprunts et le rangement.
- L'adhésion est **gratuite** et il n'est pas nécessaire d'avoir la carte MJC pour être membre.
- Vous pouvez emprunter **5 livres maximum**, dont **2 nouveautés** pour une durée de **4 ou 5 semaines**.
- Bien sûr il est toujours possible de prolonger le temps de l'emprunt.
- Les suggestions d'achats sont les bienvenues.
- Les dates d'ouverture pour la saison prochaine sont les suivantes. Elles vous seront rappelées sur le panneau lumineux et sur Panneau pocket.

Les mardis **4 et 18 octobre 2022** ;

Les mardis **8 et 22 novembre** ;

Les mardis **6 et 20 décembre** (pendant les vacances scolaires) ;

Les mardis **3 et 17 janvier 2023** ;

Les mardis **7 et 28 février** ;

Les mardis **7 et 21 mars** ;

Les mardis **4 et 18 avril** (vacances scolaires) ;

Les mardis **2 et 16 mai** ;

Les mardis **6 et 20 juin** ;

Les mardis **4 juillet, 1er août et 5 septembre**.

Renseignements : Chantal AQUINO

Tél : 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 : 100€ + 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 :

	Tarif	Avec la carte adhérent	1 ^{er} règlement + carte	2 ^{ème} règlement	3 ^{ème} règlement
1 activité	100€	108€	42€	33€	33€
2 activités	181€	189€	69€	60€	60€
3 activités	245€	253€	91€	81€	81€
4 activités	297€	305€	107€	99€	99€

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

Les inscriptions définitives seront prises le mardi 4 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.

ATELIER COUTURE

Les **mercredis de 13h15 à 15h15**, Céline SEURET, couturière, continue d'animer cet atelier. Première rencontre le **14 septembre**, dans la petite salle polyvalente.



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 : 115€ (39€+38€+38€) + carte MJC

Renseignements : Marie-Laure BOLZINGER

Tel : 06.64.10.33.14

ATELIER PEINTURE

L'atelier d'expression artistique reprendra tous **les lundis de 14h30 à 17h00** à la salle polyvalente.

La reprise se fera **le lundi 19 septembre**.

Les activités proposées, selon le goût de chacun et chacune, sont la peinture à l'huile, à l'acrylique, de l'aquarelle, du dessin, du pastel.

Nous sommes en autonomie, nous nous aidons et nous nous corrigeons mutuellement. Il n'y a pas de professeur.

Ces séances se dérouleront en toute convivialité avec un grand plaisir de partager des techniques, des procédés, des expériences diverses.

Il vous faudra apporter votre matériel.

Vers 16h00, nous prenons un petit goûter et un café apporté chacun son tour.

Tarif : 17€ + carte MJC

Renseignements : Martine LECLERE

Tel : 03.87.20.98.69 ou 06.62.59.49.90



ACTIVITES ADOS ET ADULTES



ATELIER D'ECRITURE

« Beaucoup pensent que l'envie d'écrire naît de la lecture alors qu'on peut envisager le contraire : écrire peut déclencher l'envie de lire. En effet, je voudrais que les adolescents partent de leur vocabulaire personnel, de leurs connaissances, du lan-

gage parlé qu'ils utilisent pour exprimer un ressenti, une idée, faire une description, une poésie, en s'inspirant aussi d'un tableau ou en écoutant une musique. L'exercice du "Cadavre exquis", un jeu collaboratif qui consiste à faire composer une phrase ou un dessin, peut également les amener, de manière ludique, à comprendre l'importance du choix ou du hasard des mots. Et si tout cela les amène vers la lecture, on ne peut que s'en réjouir.

En ce qui concerne un public plus âgé, il peut s'agir d'une écriture en partie autobiographique, centrée sur l'histoire de vie. Mais cela peut déborder sur des sujets plus généraux, autour de la vie de tous les jours d'hier et d'aujourd'hui. Écrire sur les moments de la journée où l'on se sent heureux de vivre. Ou bien, sur le modèle du « Je me souviens » de Daniel Pennac – un classique des ateliers d'écriture – de rédiger une série de « je me souviens » sur la mère qu'on a eue, ou la mère qu'on a été. Ou encore, après l'écoute de « La Montagne » de Jean Ferrat, de s'exprimer sur le thème de « quitter le nid » : et pour vous, c'était comment ? Cela peut être une belle occasion de discuter du passé et du présent, de créer du lien, de rompre l'isolement ... Quant à la force de la lecture, lire à haute voix les mots qu'on a écrit procurera une joie immense destinée à recommencer, à définitivement recommencer. »

Lucien SCHMITT, professeur de français à la retraite, vous propose ainsi de le rejoindre à la petite salle polyvalente, **les jeudis de 18h à 19h**, à partir du **15 septembre**.

Tarif : 100€ (34€+33€+33€) + carte MJC
Renseignements : Gisèle FORTMANN
Tel. : 03.87.31.15.19



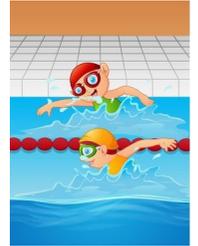
PISCINE

L'activité « PISCINE » est ouverte aux enfants à partir de la grande section de maternelle. Elle reprendra le **mercredi 21 septembre**, aux horaires suivants :

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

Le programme :

- ½ heure de cours
- ½ heure de jeux libres



*Prévoir dans **un sac de sport** : un maillot et un bonnet de bain, une serviette et si votre enfant le souhaite, une paire de lunette de piscine. Les enfants n'auront pas besoin de produit d'hygiène (shampooing, 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. Merci d'avance pour votre implication dans cette activité.

Un certificat médical, précisant l'activité est obligatoire lors de l'inscription (**à défaut, les cours de l'enfant seront suspendus**).

Inscription le mardi 5 octobre de 17h30 à 19h à la salle polyvalente

Tarif 100€ + carte MJC, avec un certificat médical.

Renseignements : Jonathan MAUSS
Tel : 06.19.86.91.93

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 13 septembre de 17h à 17h45** à la salle polyvalente pour une séance commune afin de constituer les groupes.

Les groupes commenceront à partir du mardi 20 septembre, à la salle polyvalente, puis au complexe sportif :

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 20 €**) est **obligatoire** pour tous, quelque soit le niveau.

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 5 octobre de 17h30 à 19h à la salle polyvalente

Tarif : 100€ + carte MJC + licence, avec un certificat médical.

Renseignements : Sandrine THOMAS
Tel : 06.88.01.29.34



ZUMBA ENFANTS

C'est toujours Aurélie qui encadrera l'activité Zumba pour les enfants de 6 à 14 ans.

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 17h à 18h** à la salle polyvalente, puis au complexe sportif.

Rendez-vous le **jeudi 15 septembre à 17h** à la salle polyvalente pour tous les enfants intéressés.

Rappel : le certificat médical est obligatoire dès l'inscription (à défaut, les cours de l'enfant seront suspendus).

Inscription le mardi 5 octobre de 17h30 à 19h à la salle polyvalente.

Tarif 100€ + carte MJC, avec un certificat médical.

Renseignements : Catherine PIRAUBE LAPAQUE
Tel : 06 60 85 07 92



ATELIER COUTURE ENFANT

Cette activité est proposée aux filles et garçons **de 8 ans et plus** (y compris les ados) qui souhaitent réaliser de petits accessoires (portemonnaie, 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 **14 septembre**, de **15h30 à 17h**, dans la **petite salle polyvalente**.



Inscription le mardi 5 octobre de 17h30 à 19h à la salle polyvalente.

Tarif 100€+ carte MJC

Renseignements : Eve-Lyne TRAP
Tel : 06 14 94 35 51