

Programme des activités

2025

-

2026



Mjc La Maxe



mjclamaxe

EDITO

Que vous soyez un fidèle de nos adhérents, ou nouveau dans notre association, soyez les bienvenus.

Que ce livret vous permette de faire votre choix pour vos activités et celles de vos enfants. Il vous informe aussi des temps forts de la MJC tout au long de l'année.

La saison 2024 / 2025 a plutôt été positive dans tous les sens. Souhaitons le même bon vent pour celle qui démarre. Et cela ne peut se faire qu'avec vous et avec nous.

Que vivent la MJC et ceux qui la font avancer !

Chantal Aquino
Présidente de la MJC



Complexe Sportif de La Maxe

Sommaire

p.3 Edito



p. 5 - 9 A savoir

p.5 Composition de la MJC

p.6-7 Inscriptions et tarifs



p. 8 A retenir

p.9 Bibliothèque



p. 10 - 12 Activités enfants

p.10 Piscine

p.11 Judo et éveil sportif

p.12 Gym enfants

p.12 Danse enfants — NOUVEAU



p. 13 - 19 Activités ados et adultes

p.13 L'Atelier théâtre ados et adultes

p.13 Théâtre Les Didascalies

p.14 Atelier peinture

p.14 Atelier bricolage - Après-midi détente

p.15 Atelier couture

p.16 Zumba ados et adultes

p.16 Gym Fitness ados et adultes

p.17 Gym Douce

p.18 Gym Pilates

p.19 Hatha-yoga



p. 20 - 22 Règlement intérieur du complexe sportif



p.24 Planning des activités

Composition de la MJC

La MJC de LA MAXE, c'est un conseil d'administration

Présidente : Chantal AQUINO	06 86 00 49 09
Trésorière : Régine ELLES	06 78 97 69 39
Secrétaire : Sandrine JACQUES	06 46 28 80 37
Secrétaire adjointe : Eve-Lyne TRAP	06 14 94 35 51
Membre du bureau : Martine DOLLARD	06 42 40 32 05
Membre du bureau : Corinne CHARLIER	06 61 10 72 21
Membre du bureau : Catherine PIRAUBE	06 60 85 07 92
Membre du bureau : Marie-Laure BOLZINGER	06 64 10 33 14

Les assesseurs

Gisèle FORTMANN	06 21 33 94 56
Ludivine PEYRISSAGUET	06 76 87 90 38
Jonathan MAUSS	06 19 86 91 93

Les membres de droit

Sandrine THOMAS, représentante de la Mairie
Caroline RAVARD, représentante suppléante de la Mairie
Le préfet du département
L'UDMJC

Les membres d'honneur

Michel GORSKI
Gérard MATHIEU

Les 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.

Inscriptions



CARTES D'ADHERENT

La carte d'adhérent est indispensable pour participer aux activités.
Son montant est de :

10 € pour les enfants

15 € à partir de 16 ans

Des tarifs dégressifs sont appliqués lorsque plusieurs activités (**hors piscine**) sont pratiquées par une ou plusieurs personnes d'une même famille (voir tableau ci-contre).

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

Les inscriptions définitives seront prises au complexe sportif (club house de l'Espace Multi-activités) aux dates suivantes :

- _ **mardi 30 septembre, de 17h à 19h**
- _ **jeudi 2 octobre, de 18h à 20h**
- _ **samedi 4 octobre, de 10h à 12h**



Espace Multi-Activités du Complexe Sportif



DROIT A L'IMAGE

Lors des activités, des photos peuvent être prises et diffusées sur différents supports (site internet de la mairie, journal, blog, réseaux sociaux 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.



TARIFS

ACTIVITES 2025-2026	tarif plein	tarif réduit
Atelier théâtre	150,00	120,00
Bricolage	21,00	17,00
Couture	189,00	150,00
Danse enfants	114,00	93,00
Didascalies	104,00	84,00
Gym douce	114,00	93,00
Gym éveil	114,00	93,00
Gym fitness	114,00	93,00
Judo	114,00	93,00
Peinture	21,00	17,00
Pilates matin 1h15	132,00	105,00
Pilates soir 1h	114,00	93,00
Piscine	114,00	
Yoga	150,00	120,00
Zumba	114,00	93,00

A retenir



DATES A RETENIR

- **Dimanche 21 septembre 2025** : Stage de Yoga/Pilates
- **Samedis et dimanches : 3, 4, 10 et 11 octobre 2025** : Représentations des Didascalies
- **Vendredi 7 novembre 2025 à 20h30** : Assemblée générale
- **Dimanche 9 novembre 2025** : Stage de Yoga/Pilates
- **Dimanche 23 novembre 2025** : Bourse aux jouets et puériculture
- **Dimanche 18 janvier 2026** : Stage de Yoga/Pilates
- **Samedi 18 avril 2026** : Soirée Disco
- **Dimanche 22 mars 2026** : Stage de Yoga/Pilates
- **Vendredi, samedis et dimanche : 21, 22, 27 et 28 mars 2026** : Représentations de l'Atelier Théâtre
- **Dimanche 17 mai 2026** : Stage de Yoga/Pilates



Maison des associations

Bibliothèque

Notre bibliothèque est située dans la Maison des associations place de la Charmille.

Elle propose un beau choix de livres pour adultes et pour enfants.



L'inscription est **gratuite**, la carte MJC **n'est pas** nécessaire.

Les suggestions d'achats sont les bienvenues.

L'ouverture a lieu deux mardis par mois en période scolaire, et un seul pendant l'été de **18h à 19h** aux dates suivantes, qui vous seront rappelées sur les panneaux d'informations.

30 sept 2025
14 octobre
4 novembre
18 novembre
2 décembre
16 décembre
6 janvier 2026
20 janvier
3 février
3 mars

17 mars
7 avril
28 Avril
5 mai,
19 mai
2 juin
16 juin
7 juillet
4 août
1 septembre

Renseignements : Chantal AQUINO
Tél : 06 86 00 49 09

Activités ENFANTS

PISCINE

L'activité « PISCINE » est ouverte aux enfants à **partir de la Grande section de maternelle**. Elle reprendra le **mercredi 17 septembre**, aux horaires suivants :

- Départ du bus (parking salle polyvalente) : **12h50**
- Retour du bus (parking salle polyvalente) : **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.

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 plus grands, des cours pour s'épanouir dans son sport favori.

Rendez-vous pour **tous les judokas le mardi 16 septembre de 17h à 17h45** au complexe sportif, dans le dojo de l'Espace Multi-Activités, pour une séance commune afin de constituer les groupes.

Les groupes commenceront à partir du **mardi 23 septembre**, au dojo du complexe sportif :

Groupe 1 (débutants) : de 16h45 à 17h30

Groupe 2 : de 17h30 à 18h30

Groupe 3 : de 18h30 à 19h30

La **licence** d'affiliation à la fédération de judo, d'un montant de **18,50€** pour les enfants jusqu'à 11 ans et **21 €** pour les jeunes de plus de 11 ans, est **obligatoire** pour tous, quelque soit le niveau.

Pour les judokas ayant fourni un certificat pour la saison précédente, seul le questionnaire de santé sera à compléter.

Renseignements : Sandrine THOMAS

Tel : 06.88.01.29.34



GYM ENFANTS

Cette activité est destinée aux enfants de **Petite Section** au **CE2**.

Encadrée par Anne MARINCAUT, professeur de gym et fitness, les enfants inscrits à cette activité pourront explorer des parcours leur permettant de développer leur motricité.

Chaque enfant doit être accompagné impérativement d'un adulte (parent, grand-parent, oncle, tante, nounou...) pendant toute la durée de l'activité.

Chaque enfant présent pendant la séance doit être inscrit pour participer aux ateliers. Les enfants non-inscrits peuvent bien entendu venir en tant qu'accompagnant en plus de l'adulte responsable ; ils ne seront cependant pas autorisés à réaliser les parcours mis en place pour la séance.

Rendez-vous au complexe sportif tous les **lundis** à partir du **15 septembre** de **17h45 à 18h30** pour tous les enfants intéressés.

Renseignements : Ludivine PEYRISSAGUET

Tel : 06 76 87 90 38



DANSE ENFANTS

Découvrez notre nouvelle activité de danse, réservée aux enfants de la **MS de maternelle au CM2** !

Animée par Iova Iordan, une professeure de danse énergique et diplômée, cette activité est parfaite pour initier votre enfant au monde de la danse. Elle propose un programme complet qui encourage l'expression corporelle et le développement artistique de chaque enfant :

- Danse classique
- Danse contemporaine
- Danse moderne
- Moderne Jazz
- Hip-hop



Les cours se déroulent les **vendredis**, de **17h45 à 18h45**, à partir du **19 septembre**. Rendez-vous au **Complexe sportif, Espace Multi-Activités**.

Renseignements : Catherine PIRAUBE LAPAQUE

Tel : 06 60 85 07 92

L'ATELIER THEATRE

L'atelier se retrouve tous les **mercredis soirs de 20h30 à 22h30** à la salle polyvalente. **Reprise le mercredi 17 septembre.**

Quatorze ans d'existence, et déjà 16 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 !

Renseignements : Corinne CHARLIER

Tel : 06.61.10.72.21



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 16 septembre à 20h40.

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.

Renseignements : Corinne CHARLIER

Tel : 06.61.10.72.21



COMPLET

ATELIER PEINTURE

L'atelier d'expression artistique reprendra tous **les lundis de 14h30 à 17h00** à la maison des associations.

La reprise se fera **le lundi 22 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 apportés chacun son tour.

Renseignements : Martine LECLERE

Tel : 06.62.59.49.90



ATELIER BRICOLAGE, APRES-MIDI DETENTE

L'activité reprendra tous **les jeudis de 14h00 à 17h00** à la maison des associations.

La reprise se fera **le jeudi 18 septembre**.

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

Renseignements : Martine LECLERE

Tel : 06.62.59.49.90



ATELIER COUTURE

Les **mercredis de 13h30 à 16h30**, Céline SEURET, couturière, continue d'animer cet atelier. Première séance le **17 septembre**, à la maison de des associations.

Quelque soit votre niveau, venez avec vos envies, vos idées, vos projets. Céline apporte également des 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...).

Renseignements : Marie-Laure BOLZINGER

Tel : 06.64.10.33.14

COMPLET



ZUMBA

La zumba reprend pour les plus de **14 ans**, toujours avec Anne, prof de zumba et de fitness **à condition qu'il y ait un nombre suffisant d'adhérents à l'inscription**. Il était question d'arrêter l'activité faute de participants, nous laissons une chance à ce créneau de continuer.

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

Rendez-vous les **lundis de 18h45 à 19h45** (si l'activité est maintenue), à partir du **15 septembre**, au complexe sportif, Espace Multi-Activités.

Renseignements : Catherine PIRAUBE LAPAQUE

Tel : 06 60 85 07 92



GYM FITNESS

Tous les **jeudis**, Anne MARINCAUT nous propose cette activité, mélangeant habilement cardio-training et renforcement musculaire. Cardio, steps, travail en atelier, avec ou sans accessoires (haltères, élastiques, ballon...), quelques exercices de Pilates, sont autant d'outils pour entretenir et améliorer sa condition physique. Tout cela se fait en musique et surtout dans la bonne humeur.

Les cours reprennent le jeudi **18 septembre, au complexe sportif, de 20h15 à 21h15**.

Cette activité s'adresse à tous à partir de 14 ans.

Renseignements : Sandrine JACQUES

Tél. : 06.46.28.80.37



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 16 septembre**, au complexe sportif, Espace Multi-Activités.

Les nouvelles recrues seront les bienvenues.

Renseignements : Madeleine FONTAINE

Tel. : 07.85.56.01.60



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.

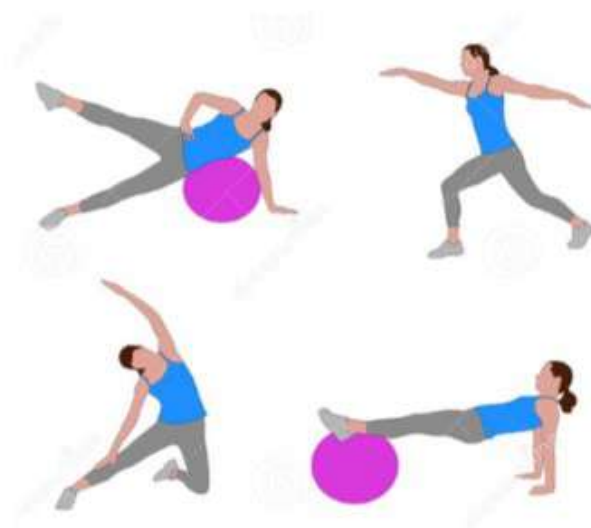
Consignes : Apporter soit son tapis, soit une large serviette pour recouvrir les tapis disponibles au complexe sportif.

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

2 créneaux horaires vous sont proposés, au complexe sportif, Espace Multi-Activités :

_ le **jeudi matin de 9h à 10h15** à partir du **jeudi 18 septembre**, avec Karine TEMPEL. Ce cours est **COMPLET**. Mais vous pouvez téléphoner à la responsable qui établira une liste d'attente.

Renseignements : Martine DOLLARD
Tel : 06.42.40.32.05



_ le **vendredi soir de 20h à 21h**, à partir du **vendredi 19 septembre** avec Anne MARINCAUT. Il reste encore des places

Renseignements : Ludivine PEYRISSAGUET (Tel : 06 76 87 90 38)
Catherine PIRAUBE (Tél : 06 60 85 07 92)

HATHA-YOGA

Les cours sont dispensés par Aurélien et auront lieu les **mercredis de 19h00 à 20h30**, au complexe sportif, Espace Multi-Activités.

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.

Apporter soit son tapis, soit une large serviette pour recouvrir les tapis disponibles au complexe sportif.

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

Venez nous rejoindre à partir du **mercredi 17 septembre**.



Renseignements : Martine DOLLARD

Tel : 06.42.40.32.05

**REGLEMENT INTERIEUR DE L'ASSOCIATION MJC
POUR LES ACTIVITES AU SEIN DU COMPLEXE SPORTIF
ADOpte PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 20 juin 2023**

Préambule

Le présent règlement intérieur est établi afin de définir les conditions d'utilisation des espaces mis à disposition par la Mairie au sein du complexe sportif situé Rue de la Vacquinière à La MAXE (57140) (ci-après désigné le « Complexe sportif »).

Il s'applique à l'ensemble des membres et adhérents de la MJC dans le cadre des activités se déroulant dans l'enceinte du Complexe sportif.

Les espaces du Complexe sportif mis à disposition de la MJC pour les activités proposées par cette dernière sont les suivants :

- Un parking situé aux abords du bâtiment du Complexe sportif,
- Une salle de sport avec un espace de rangement pour le matériel sportif de la MJC,
- Un dojo avec un espace de rangement pour le matériel sportif de la MJC,
- Un local bureau (à côté du dojo),
- Un club-house avec un bar équipé d'un réfrigérateur, d'un four, d'un four micro-onde, et d'un écran de visionnage,
- Un vestiaire composé d'un vestiaire homme et d'un vestiaire femme, chaque vestiaire disposant de douches,
- Des toilettes,
- Et un espace de rangement des effets personnels comprenant des casiers.

Les locaux sont mis à la disposition de la MJC et de ses adhérents pour un usage exclusif des activités proposées par la MJC.

Il est précisé que le clubhouse, les vestiaires, les toilettes et les casiers sont mis à la disposition de plusieurs associations pour un usage partagé entre leurs adhérents.

Article 1^{er} : Accès au complexe sportif

1.1 Accès au parking et stationnement

Un parking destiné au stationnement des véhicules est situé à proximité des locaux mis à disposition de la MJC.

Les adhérents s'engagent à respecter les règles de stationnement sur le parking et de laisser libre en permanence les voies de sécurité telles que les voies d'accès pompiers.

1.2 Accès au bâtiment

L'accès aux locaux sera réalisé en présence d'un responsable d'activité, porteur du badge d'accès au bâtiment et à la salle de sport concernée.

1.3 Les animaux

L'accès au bâtiment du Complexe sportif est strictement interdit aux animaux.

Article 2 : Utilisation des installations

2.1 Les vestiaires

Les adhérents peuvent utiliser les vestiaires mis à disposition et pourront déposer leurs affaires personnelles dans les casiers prévus à cet effet.

Les adhérents doivent récupérer leurs affaires après leur séance de sport afin de laisser les vestiaires et casiers vides et accessibles aux autres usagers.

Les affaires personnelles sont sous la seule responsabilité de leur propriétaire.

2.2 Les sanitaires

Pour l'usage des douches, les adhérents devront se munir de leur propre produit d'hygiène et serviette qu'ils devront récupérer avant de quitter le bâtiment.

Les adhérents s'engagent à laisser les douches et les toilettes, après leur usage, dans un état de propreté correcte.

2.3 La salle de sport et la salle du dojo

L'accès à la salle de sport et au dojo doit obligatoirement être réalisé avec des chaussures de sport propres, adaptées et utilisées exclusivement à un usage en salle. Les chaussures à semelle caoutchouc noir sont à proscrire.

2.4 Matériels et équipements mis à disposition

Le complexe sportif est doté de matériels (notamment les chaises) mis à la disposition des adhérents uniquement dans le cadre des activités sportives pratiqués au Complexe Sportif.

L'ensemble des matériels et équipements mis à la disposition par la Mairie devront être utilisés uniquement dans le bâtiment du Complexe sportif. Seul le matériel spécifiquement prévu à un usage extérieur peut être utilisé en dehors du bâtiment (tel que des tables et bancs en bois).

Ils devront être restitués en bon état d'usage et rangés dans les espaces prévus à cet effet.

2.5 Règles de bonne conduite

Dans l'enceinte du Complexe sportif, les adhérents s'engagent à se comporter selon des règles de respect, de politesse et de courtoisie afin de permettre le bon déroulement des activités en cours.

Les adhérents s'engagent à agir dans le respect des locaux et des équipements mis à disposition pour les maintenir dans un bon état de propreté et d'utilisation.

Les objets trouvés doivent être remis au responsable de l'activité, qui le remettra en Mairie afin de permettre une restitution au propriétaire concerné.

Article 3 : Propreté

Les adhérents s'engagent à préserver la propreté des installations, à respecter les règles du tri des déchets, à les déposer dans les points d'apport volontaire situés à proximité.

Dans le Complexe sportif et à ses abords, il est formellement interdit de jeter des détritiques quelconques (papiers, chewing-gum, canettes, bouteilles, etc.) en dehors des poubelles.

Article 4 : Sécurité

En cas de nécessité, une trousse de premiers soins se trouve dans chaque salle.

Un défibrillateur est disponible à l'extérieur du bâtiment à proximité de la chaufferie.

Le bâtiment du Complexe sportif est équipé d'éléments de sécurité, notamment d'extincteurs, dont la modification et le déplacement sont strictement interdits.

Le Complexe sportif est également équipé d'un système d'alarme et d'un système de vidéosurveillance dans tout le bâtiment et ses abords.

Article 5 : Responsabilité

La Mairie et la MJC déclinent toute responsabilité notamment :

- en cas de détérioration, de perte ou de vol survenant dans les vestiaires ou les espaces de rangements;
- en cas d'accidents corporels résultants d'une utilisation non-conforme des installations à la réglementation en vigueur ;
- en cas d'accidents corporels résultants du non-respect, délibéré ou non, du présent règlement ;
- en cas d'accidents corporels résultants de comportements notoirement dangereux ou à risques.

Les adhérents sont responsables des dommages causés aux installations de leur fait, et les frais de remise en état sont à leur charge.

Article 6 : Discipline

En cas de manquement grave au présent règlement intérieur par un adhérent, la MJC se réserve le droit de prendre des mesures disciplinaires à l'encontre de l'adhérent responsable pouvant aller jusqu'à son exclusion.

La Mairie se réserve le droit d'interdire l'accès au Complexe sportif à un ou plusieurs adhérents de l'Association si elle constate des actes ou des comportements inadaptés nuisant aux intérêts des parties.

Article 7 : modification du règlement

La MJC se réserve le droit de modifier le présent règlement intérieur.

Planning des activités à la salle polyvalente

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		Piscine A partir de la grande section 12h50 – 15h Responsable : Jonathan MAUSS 06 19 86 91 93		
	Théâtre Les Didascalies 20h40 – 22h30 Responsable : Corinne CHARLIER 06 61 10 72 21	Atelier théâtre dès 14 ans 20h30 – 22h30 Responsable : Corinne CHARLIER 06 61 10 72 21		

Planning des activités à la maison des associations

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Atelier peinture 14h30 – 17h Responsable : Martine LECLERE 06 62 59 49 90	Bibliothèque 18h – 19h/19h30 1 ^{er} et 3 ^{ème} mardi du mois Responsable : Chantal AQUINO 06 86 00 49 09	Atelier couture 13h30 – 16h30 Responsable : Marie-Laure BOLZINGER 06 64 10 33 14	Atelier bricolage 14h – 17h Responsable : Martine LECLERE 06 62 59 49 90	

Planning des activités au complexe sportif, Espace Multi-Activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Gym Enfants De 3 à 8 ans 17h45 – 18h30 Responsable : Ludivine PEYRISSAGUET 06 76 87 90 38	Gym douce 9h30 – 10h30 Responsable : Madeleine FONTAINE 07 85 56 01 60		Gym Pilates 9h – 10h15 Responsable : Martine DOLLARD 06 42 40 32 05	Danse Enfants De 4 à 10 ans 17h45 – 18h45 Responsable : Ludivine PEYRISSAGUET 06 76 87 90 38
Zumba à partir de 14 ans 18h45 – 19h45 Responsable : Catherine PIRAUBE 06 60 85 07 92	Judo groupe 1 16h45 – 17h30 Judo groupe 2 17h30 – 18h30 Judo groupe 2 18h30 – 19h30 Responsable : Sandrine Thomas 06 88 01 29 34	Hatha yoga 19h – 20h30 Responsable : Martine DOLLARD 06 42 40 32 05	Gym fitness à partir de 14 ans 20h15 – 21h15 Responsable : Sandrine JACQUES 06 46 28 80 37	Gym Pilates 20h – 21h Responsable : Catherine PIRAUBE 06 60 85 07 92 Ludivine PEYRISSAGUET 06 76 87 90 38