

MJC COURSAN



Saison
2024/2025



Edito

Vous avez envie de faire du sport, de vous détendre, vous entretenir, vous évader ou créer, partager des moments festifs et de convivialité, trouver un moyen de garde pour vos enfants ou simplement vous investir - alors nous espérons que la MJC pourra répondre à vos attentes. Cette plaquette d'information présente l'ensemble des activités proposées par la MJC pour la saison 2024/2025.

La MJC c'est aussi de nombreuses animations pour tous (Loto, Théâtre, Concerts, Animations diverses) - C'est un espace de vie, de lien social qui défend les valeurs de l'Education Populaire, du vivre ensemble et de la laïcité. C'est un terrain de jeux pour innover, s'adapter et permettre à des jeunes de se former et s'épanouir grâce à ses équipes de bénévoles, de salariés ou prestataires qualifiés.

Mais que serait la MJC sans ses partenaires privilégiés à commencer par la ville de Coursan, le réseau des MJC, le Conseil départemental et l'ensemble des artisans et commerçants de la commune qui nous soutiennent depuis des années et qui nous ont permis aujourd'hui de finaliser cette plaquette -Un grand merci à vous et à très vite à la MJC.

Le Président de la MJC - M.Deltour

Journée portes ouvertes MJC - Mardi 03 Septembre

17h30/20h00 -

MJC 10 place Voltaire. Renseignements, inscriptions en présence des responsables de sections MJC.

La MJC sera présente au Forum des Associations - Organisé par la ville de Coursan - Samedi 07 Septembre 2024 - Espace Sainte Marie (Route de Salles) de 15h à 18h

Les activités de la MJC

Les sports et les activités bien être

- 1 Aquagym
- 1 Badminton
- 2 Boxe Thaï
- 2 Espace forme
- 3 Eveil aux sports
- 3 Fitness
- 4 Judo
- 5 Krav maga
- 5 Natation
- 5 Randonnée pédestre
- 6 Tennis/Padel
- 7 Volley Ball
- 8 Yoga

Culture/Musique/Danse

- 9 Bibliothèque
- 9 Echecs
- 10 Histoire de la musique
- 10 Temps danse
- 11 Piano
- 11 Zumkid's

Les ateliers créatifs

- 12 Couture/tricot
- 12 Dessin/peinture
- 13 Les petites mains
- 13 Point de croix et points comptés

Les accueils de loisirs

- 14 ALSH périscolaire
- ALSH extrascolaire
- Les séjours

Aqua gym

Comme son nom l'indique, cette gymnastique se pratique dans l'eau, le plus souvent en piscine. Grâce à la pression de l'eau sur le corps les courbatures, chocs et risques de blessures sont minimes. Une sensation de légèreté et de bien être après chaque séance.



Horaire

Mardi de 18h15 à 19h

Lieu

Piscine Municipale De Fleury d'Aude

Début de cours

Mardi 10 Septembre

Renseignements/Inscriptions -

MJC Coursan - 04.68.33.37.21

Badminton

Horaires

Lundi 19h30-20h30 :

10-15 ans (jeu encadré)

Lundi 20h30-22h

16 ans et plus (jeu encadré)

Mardi 20h30-22h

16 ans et plus (jeu libre)

Lieu

Gymnase du collège Coursan

20 rue des Mailheuls.

Début de cours

Semaine du 16 Septembre

Encadrement

M. Pelazza Nino diplômé d'Etat

Badminton: sport de raquette le plus rapide au monde et le plus pratiqué en scolaire. Il se joue avec une raquette et un volant, en simple ou en double. Les séances sont encadrées par Nino Pelazza éducateur sportif diplômé et ont pour but la découverte et l'apprentissage de la discipline à l'aide d'exercices pédagogiques, de jeux et matchs à thèmes, elles sont accessibles à tous les niveaux à partir de 10 ans.

Renseignements/Inscriptions -

MJC Coursan - 04.68.33.37.21



MOUSS[®]
en Bière
DISTRIBUTION

2 av. des 4 chemins 11120 MOUSSAN
04 68 93 66 10 - 06 14 19 33 35

Boxe Thai

Sport de combat, classé dans la boxe pieds/poings. Pratique sportive qui trouve ses racines dans les arts martiaux ancestraux tels que le Muay boran (Boxe traditionnelle) et le Krabi krabong (Pratique avec armes). Pratique mixte - ouverte dès 16 ans.

Les cours de boxe enfants sont pour l'instant en sommeil en raison de l'indisponibilité de l'animateur.

Lieu

Les 3 salles - ZA La condamine -
Rue Eiffel - Coursan

Encadrement

M.Pétrac
/M.Cloweze

**Renseignements/Inscriptions -
MJC Coursan - 04.68.33.37.21**



Horaire

Lundi/Jeudi -
19h-22h
Samedi - 17h-19h
Dimanche - 10h-
12h

Début de cours

Lundi 16
Septembre



Espace Forme

Activité sportive d'entretien pour tout âge. Diverses techniques sont proposées comme le Pilates, le Stretching, la gym douce, le travail respiratoire... Tout est pensé pour travailler la mobilité, la souplesse, les postures et garder un corps en pleine forme.

Durée des séances : 1h15

Lieu

Les 3 salles - ZA La condamine -
Rue Eiffel - Coursan

Encadrement

Mme Azam Laurens Sylvie.
Diplômée d'Etat -

Horaire

Lundi (Multi techniques) : 10h/11h15 - Mardi (Pilates débutant) : 18h/19h15 -
Mercredi (Multi techniques) : 19h/20h15 - Vendredi (Multi techniques) : 9h30/10h45

Début de cours

Semaine du 16 Septembre

**Renseignements/Inscriptions -
MJC Coursan - 04.68.33.37.21**



Eveil aux sports

Atelier d'éveil et de motricité pour les 04/06 ans - Mixte - Section qui propose sous forme de cycles tout au long de l'année la découverte des sports de balles et ballons, la motricité et la gym, les sports de contact et les activités de courses, sauts, lancers.

Encadrement

Mme BREEBART Maëlys
Diplômée d'Etat -

Lieu

Les 3 salles - ZA La
condamine -
Rue Eiffel - Coursan

Début de cours

Semaine du 16 Septembre

Horaire

Vendredi : 17h15/18h15

**Renseignements/Inscriptions -
MJC Coursan - 04.68.33.37.21**



Fitness

Activité sportive dynamique qui fait travailler l'ensemble du système cardio-vasculaire, qui favorise le renforcement musculaire et qui sculpte le corps. Du step, du body sculpt, du LIA, des abdos fessiers et autres supports le tout en musique pour garder le rythme.

Horaire

Mardi : 18h30/19h30
(Abdos/fessiers - cardio - LIA)
Mercredi : 18h30/19h30 -
renforcement musculaire -
Steps.
Vendredi : 18h30/19h30
(Renforcement Musculaire
et LIA)

Encadrement

Mme Daveau Martinez
Céline et Mme Breebart
Maëlys Diplômées d'Etat -

Lieu

Les 3 salles - ZA La condamine -
Rue Eiffel - Coursan

Début de cours

Semaine du 16 Septembre



**Renseignements/Inscriptions -
MJC Coursan - 04.68.33.37.21**

Judo



Le judo est un art martial qui met en valeur un code moral basé sur le respect d'autrui, la discipline, la politesse, le courage, l'amitié, la sincérité ... Ce sport développe la coordination, l'habileté, la souplesse et l'endurance.. Ecole de la vie par excellence il est accessible dès 4 ans.

Lieu

Les 3 salles - ZA La
condamine -
Rue Eiffel - Coursan

Encadrement

M.Landry Franck
Diplômé d'Etat -
06.89.52.06.59

Horaire

Mardi : Baby 04/05 ans - 17h15/18h -
Mardi : 6 ans et plus - 18h/19h .

Début de cours

Semaine du 16 Septembre

Krav Maga

Pratique sportive qui relève de l'autodéfense en se servant des techniques de la lutte, le ju-jitsu ou le muay thaï. Le but est d'apprendre rapidement à se défendre en cas d'agression. Les exigences techniques étant moins importantes que dans les autres arts martiaux on prend très vite goût à la pratique qui sollicite également l'ensemble du corps. Activité à partir de 14 ans

Lieu

Les 3 salles - ZA La
condamine -
Rue Eiffel - Coursan

Encadrement

M.Landry Franck
Diplômé d'Etat -
06.89.52.06.59

Début de cours

Semaine du
16 Septembre

Horaire

Mardi : 19h/20h30

**Renseignements/Inscriptions -
MJC Coursan - 04.68.33.37.21**



E S P A C E **C O I F F U R E**

Masculin
sans RDV
BARBIER

04.68.41.04.67

Natation enfants

La natation est un sport complet qui sollicite l'enfant physiquement et mentalement. Le but de l'activité est de permettre à l'enfant d'acquiescer de l'aisance aquatique afin de le rendre autonome dans l'eau, capable de se déplacer et d'assurer sa sécurité. Activité réservée aux enfants domiciliés sur Coursan et adhérents de la MJC. Pratique à partir de 04 ans - test de niveaux obligatoire avant d'intégrer le cours.

Lieu

Piscine de Fleury
d'Aude.

Dates des tests

 - nouveaux adhérents :

Mardi 3 septembre - 17h30 à 19h30.

Réinscriptions : Lundi 2 et mardi 3
septembre de 9h30 à 19h30. Piscine de
Fleury.

Début de cours

Semaine du 09 Septembre

Horaire

Jours et heures
déterminés suivant les
tests .

**Renseignements/Inscriptions -
MJC Coursan - 04.68.33.37.21**



Encadrement

Maîtres nageurs de la
Piscine de Fleury

Randonnée

Section qui propose des sorties journée en une ou deux boucles, des sorties en week-end ou d'une semaine. Les marches occasionnelles du mardi ou mercredi ont pour objet de randonner sur des secteurs à fort dénivelé ou sur de grandes distances. La randonnée, c'est la meilleure façon d'entretenir sa forme physique, c'est aussi une façon de partager des moments de convivialité avec des repas en cours de saison (fête des Rois, début et fin de saison etc), de découvrir la nature et de s'aérer l'esprit...

Jour/Horaire

Vendredi -

(occasionnellement les mardis et
mercredis)

Début des sorties

Vendredi 06 Septembre

Responsables

M.Sandoux - gérardsandoux@hotmail.com

M.Labreigne - jalab1@orange.fr

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

**Renseignements/Inscriptions -
MJC Coursan - 04.68.33.37.21**



GRANHOTA
L'ATELIER DU VINAIGRE

16, rue Béranger
11110 Coursan
+33 (0)6 83 41 89 49
contact@granhota.com

Retrouvez nos vinaigres sur
www.granhota.com



Tennis - Padel

La Section **TENNIS** est ouverte à tous, des plus petits aux plus grands. Cours débutants et confirmés, école de tennis, stages vacances scolaires; Compétitions par équipe adultes masculins et entraînements libres.

Jour/Horaire

Vendredi - 17h/20h30 suivant âges et niveaux
Entraînements libres équipe -
Lundi/jeudi - 17h/21h

Lieu

Espace Armengaud, avenue de la gare - Coursan



**Renseignements/Inscriptions -
MJC Coursan - 04.68.33.37.21**



Encadrement

Verspeelt Stéphane,
diplômé d'Etat
06.13.45.36.67

Début de cours

Semaine du 09 Septembre
Club affilié FF de tennis

Le padel, en plein boum actuellement, tente de trouver sa place sur Coursan. Sport très ludique et moins exigeant que le tennis techniquement. Possibilité de cours d'initiation **loisirs** ados/adultes sous forme de cycles de 10 séances, (ou de stages pour les plus jeunes lors des vacances scolaires) encadrés par des animateurs diplômés. Séances possibles en semaine sur les après-midi entre 14h et 19h30 le lundi, 14h à 17h Mardi, Jeudi et Vendredi -

Groupe de 4 à 6 personnes. (Prêt de raquettes possible) -

Renseignements/Inscriptions - MJC Coursan - 04.68.33.37.21



Solidaire de votre autonomie

LES CAVES
DE L'ESPÉRANCE



DEPUIS 1936

www.lescavesdelesperance.fr

Caveau d'ARMISSAN
9h15 à 12h30
15h à 18h30
Du lundi au samedi - Fermé les jours fériés
19 Avenue de Narbonne - ARMISSAN
Tel.04.68.41.86.20



Caveau de COURSAN
9h15 à 12h30
15h à 18h30 *mardi 15h15
Du lundi au samedi - Fermé les jours fériés
23 Avenue de Toulouse - COURSAN
Tel.04.68.46.95.60

Volley ball

La section volley MJC Coursan/AJP Fleury est exclusivement féminine. Elle est encadrée par des bénévoles et des jeunes en mission de service civique ou en apprentissage. Les équipes évoluent au niveau départemental, bi-départemental et en régional. Section dynamique qui surfe sur les résultats exceptionnels de son équipe masculine aux jeux olympiques de Paris.

Jours/Horaires :

Mardi - 16h45/21h : M13 - M15/M18

Mercredi - 18h30/20h15 : M18/M15

Vendredi - 20h/22h : M18/Séniors

Samedi - 9h12 : M13/M15/M18

(jours et heures suivant âges et niveaux)

Lieu

Gymnase du collège,
avenue des mailheuls
Coursan

Responsables section :

M.Deymié Frédéric et
M.Deltour Marc

Début des entrainements

Semaine du 02 Septembre
Club affilié FF de Volley



**CARROSSERIE
ILLAN**

04 68 33 83 78

06 88 47 13 64

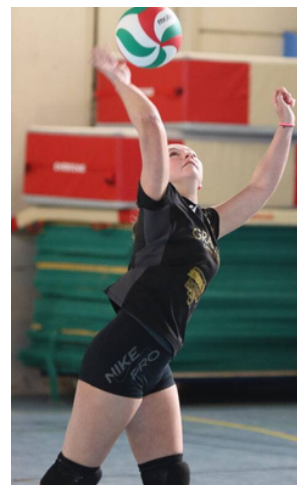
carrosserieillan@gmail.com

•ATELIER DE
CARROSSERIE AUTOMOBILE

•POSE DE PARE BRISE•

•PRISE EN CHARGE•
TOUTES ASSURANCES

Impasse la condamine
ZA la condamine
11110 Coursan



Yoga



Enseigné et dispensé selon une méthode prenant en compte les besoins et les particularités de chacun, le yoga nous aide à installer progressivement et profondément un bien être du corps et de l'esprit.

Les postures (asana), pour étirer, assouplir et tonifier le corps en douceur. Les postures proposées seront ajustées afin que chacun puisse en tirer le meilleur bénéfice.

La relaxation. La concentration.

Les exercices respiratoires (pranayama) pour aider à la détente et faire le plein d'énergie

Le yoga s'adresse à tous et toutes.

Lieu

Les 3 salles - ZA La Condamine
Rue Eiffel - Coursan

Horaires

Lundi 19h/20h -
Jeudi 11h30/12h30 -

Renseignements/Inscriptions -

MJC Coursan -
04.68.33.37.21

Encadrement

Marion Munuera : Diplômée par l'Institut Français de Yoga depuis 2017. marion.munuera@gmail.com

06 03 84 61 19



BOULANGERIE PATISSERIE
VERK



Cardona Jordy

C-J | Artisan
Bijoutier
Joaillier
Créateur

3 av Toulouse, 11110 Coursan
06 77 22 62 85
cardona.jordy@hotmail.fr

 C-J Cardona Jordy artisan Bijoutier-Joaillier Coursan



Journée portes ouvertes MJC - Mardi 03 Septembre 17h30/20h00 -
MJC 10 place Voltaire. Renseignements, inscriptions en présence des
responsables de sections MJC.

Bibliothèque

Bibliothèque municipale gérée par des bénévoles de la MJC.

Elle est en lien avec le réseau des médiathèques du Grand Narbonne et la bibliothèque départementale de l'Aude. Elle organise des ateliers avec les Ecoles de la ville, les Nounous, la Crèche, l'Accueil de loisirs et pour les adultes des présentations de lecture de livres en groupe.

Lieu

MJC - 10 place Voltaire -
Coursan

Horaire

Mardi, Mercredi, Jeudi
15h30/18h30.
téléphone Bibliothèque
04.68.33.39.89

Responsables section :

Mme Sérié Paulette

Renseignements/Inscriptions

**MJC Coursan -
04.68.33.37.21**



Echecs

Section créée cette année, cet atelier de jeu de stratégie ne cesse de se développer et sera cette année affilié à la FF d'Echecs afin de permettre aux confirmés et aux jeunes de participer à des compétitions. Section ouverte à tous et toutes quelqu'en soit le niveau.

Lieu

MJC - 10 place Voltaire -
Coursan

Horaire

Mercredi 16h30/19h30
Jeudi 15h/19h30

Responsable section :

M. Herivault Daniel

Début de l'atelier

Semaine du 09 Septembre

Renseignements /Inscriptions

**MJC Coursan -
04.68.33.37.21**



CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

ZAE La Condamine
8, av. Gustave Eiffel
11110 COURSAN

Tél. 04 68 33 22 33

Histoire de la Musique

Vous aimez la musique classique ? Cet atelier est fait pour vous ! Atelier commenté et illustré (vidéo, audio) : écoute d'extraits d'oeuvres musicales, présentation de documents d'archives, de partitions, d'instruments, d'objets musicaux. Préparation musicale au concert. Aucune connaissance musicale particulière n'est demandée. 8/10 personnes max (adultes). Lors de chaque atelier, un mémo écrit des oeuvres écoutées est donné à chacun

Exemples de thèmes : Les multiples formes de musique, La Musique à la cour de Versailles, l'incroyable histoire de la Marseillaise, la trompette et la famille des cuivres....

Lieu
MJC - 10 place Voltaire - Coursan

Horaire
Mardi 18h30/20h
1 fois par mois -
9 séances sur l'année

Encadrement
M.Gilles SENTOST, musicien, chef de chœur et passionné d'histoire de la Musique. Diplômé du Conservatoire de Toulouse et de la faculté de Musicologie de Toulouse-le Mirail.
06.14.86.55.00

Début de l'atelier
Semaine du 01 Octobre

Renseignements
/Inscriptions
MJC Coursan -
04.68.33.37.21

Temps Danse (Modern jazz/Contemporain)

Valeur sûre de la MJC depuis plus de trente ans, les ateliers sont basés sur du travail technique, avec barres d'échauffement, pas de danse, rythmique, appuis et équilibre, renforcement musculaire, déplacements et chorégraphie....A partir de 3 ans1/2 .

Lieu
Les 3 salles - ZA La condamine -
Rue Eiffel - Coursan

Début des cours
Semaine du 23
Septembre

Encadrement
Mme Azam Laurens
Sylvie 06.14.31.39.98



Renseignements
/Inscriptions
MJC Coursan -
04.68.33.37.21

Horaire
Mardi 19h30/21h - Adultes avancés
Mercredi 10h/11h - Adultes débutantes ou remise en danse
Mercredi 15h30/16h30 - Créa danse 6/8 Ans -
16h30/17h30 - Eveil danse 3 ans et demi/5 ans -
17h30/18h30 Créa danse 9/13 ans.



Piano

Cours pour tous niveaux , solfège intégré. Cours individuels de 1/2 heure ou à 2 - 3/4 d'heure. Le piano stimule le cerveau, développe les capacités à traiter les informations acoustiques, favorise la concentration et l'approche rythmique et musicale. Un instrument complet qui nourrit les rêves.

Encadrement

Mme Barrère Nadine -
Musicienne et diplômée
conservatoire.

Lieu

MJC - 10 place Voltaire -
Coursan

Début des cours

Semaine du 23 Septembre

Horaire

Mercredi ou Vendredi suivant niveaux.

Renseignements/Inscriptions

MJC Coursan -
04.68.33.37.21



Zumkids



Atelier de danse qui s'inspire de la zumba. Permet aux enfants de découvrir les pas de danse, mettre en place des chorégraphies sous forme de jeux et sur les tubes musicaux du moment. A partir de 7 ans.

Horaire

Mardi 17h30/18h30 - Débutantes
Mercredi 17h30/18h30 - Confirmées

Encadrement

Mme Daveau Martinez -
Diplômée d'Etat

Les 3 salles - ZA La condamine
Rue Eiffel - Coursan

Lieu

Début des cours

Semaine du 16 Septembre

Renseignements/Inscriptions

MJC Coursan -
04.68.33.37.21

Journée portes ouvertes MJC - Mardi
03 Septembre 17h30/20h00 -
MJC 10 place Voltaire.

Renseignements, inscriptions en
présence des responsables de
sections MJC.



Couture Tricot

Atelier convivial pour toute personne qui aime coudre ou tricoter. Il ne s'agit pas de dispenser des cours de couture mais de s'entraider entre personnes débutantes et plus aguerries. Possibilité de coudre sur des supports épais type cuir.



Renseignements/Inscriptions MJC Coursan - 04.68.33.37.21	Responsables Mme Beillas et Mme Butez	Horaire Lundi - 14h/17h0
	Lieu MJC - 10 place Voltaire - Coursan	Début des cours Semaine du 16 Septembre

Dessin/Peinture



6/11 ans.

Le dessin et la peinture font leur retour à la MJC après plusieurs années d'absence. Atelier enfants mais qui suivant la demande pourra s'envisager pour les adultes également. Le dessin et la peinture éveillent la créativité de chacun, c'est aussi un moyen de se relaxer, de libérer ses émotions et de s'évader... Diverses techniques et supports seront proposées avec une présentation du travail réalisé en fin de cycle.

Encadrement

Mme Fülleman Chrystelle

Horaire

Mercredi - 14h/15h
et 15h/16h

Lieu

MJC - 10 place Voltaire -
Coursan

Début des cours

Semaine du 16 Septembre

Renseignements/Inscriptions

MJC Coursan -
04.68.33.37.21



GARAGE MORENO JEAN

Artisan Mécanicien

Réparations toutes marques

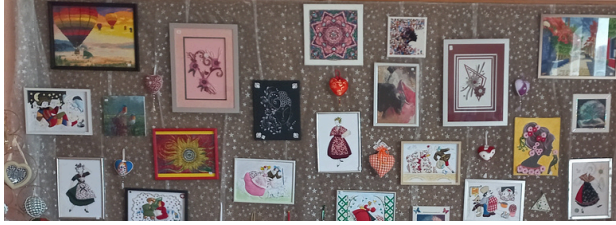


- Réparation
- Entretien
- Vidange
- Diagnostic

04 68 45 39 88

12 Rue Hoche
11110 COURSAN

Petites Mains



Diverses techniques au service de la création - cartonnage, 3D, Quiling, broderie, petits bijoux, petite couture, etc...
Et sur 2025 une grande exposition au mois de Mai.

Responsables

Mme Corbacho et Mme Nenin

Lieu

Salle - 1 er étage au dessus du Marché

Début des cours

Semaine du 09 Septembre

Horaire

Lundi - Mardi- Jeudi - Veendredi de 14h à 17h

Renseignements/Inscriptions

MJC Coursan -

04.68.33.37.21

TOUTES TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES
LOCATIONS



Marlène Varilles

04.68.40.96.86
06.12.32.24.48

marlene.immobilier11@gmail.com

4 Rue de la Révolution
11110 COURSAN
SIRET 983 293 390 00016

Point de croix/points comptés

Atelier de création de broderie à travers les diverses techniques du point de croix et du point compté.. Section dynamique qui exposera ses travaux des deux dernières saisons les 18 et 19 Octobre 2024. (salle Miro).

Responsables

Mme Bacou Colette

Lieu

MJC Coursan

Horaire

Mardi/Mercredi
14h/17h

Début des cours

Semaine du 16
Septembre

Renseignements/Inscriptions

MJC Coursan -

04.68.33.37.21



L'ALSH (Accueil de loisirs sans hébergement) mis en place par la MJC depuis 1992 est agréé CAF et MSA de l'Aude. Il est conventionné pour les enfants scolarisés de 03 à 17 ans par groupe d'âge, mais son public majoritaire reste les 03/11 ans. Il est ouvert tous les mercredis en période scolaire (ALSH Périscolaire) et toutes les vacances (Extrascolaire) à l'exception des vacances de Noël. Les enfants sont accueillis sur les écoles de la ville qui lui sont mises à disposition. Le centre organise également des séjours pour les pré-ados et les ados en été- Séjours eux aussi agréés et ouverts aux dispositifs CAF (pass colo, aide temps libre..). Ces séjours en camping misent sur l'autonomie et la vie de groupe. Les divers projets pédagogiques s'efforcent de valoriser l'Education Populaire, le lien social, le vivre ensemble, le respect de tous, la laïcité et l'épanouissement de l'enfant par des jeux sportifs, éducatifs et culturels, par de l'initiation à l'environnement, la découverte du patrimoine, les échanges et sorties à thèmes. L'encadrement est assuré par des salariés MJC diplômés et accueille des stagiaires dans le cadre du BAFA et autres diplômes.

Horaire/lieux

Mercredis - Ecoles Miquel et Casanova - Coursan - 03/12 ans. Accueil matin = 7h45 à 9h - Accueil du soir = 17h30 à 18h45.

Vacances scolaires = Mêmes horaires mais les écoles peuvent être différentes (Se rapprocher de la MJC)

Tarifs

Entre 7,74 € et 15,40€ la journée avec repas - (Goûter à la charge de la famille) - Tarification suivant les quotients familiaux des familles.

Ouverture des

Mercredis

4 Septembre
2024

Renseignements/Inscriptions

- ALSH - MJC Coursan -
04.68.33.37.21

mjccoursan.accueildeloirs@gmail.com



CRÉDIT AGRICOLE



Agence de Coursan
55 Avenue de Toulouse
11110 Coursan

coursan@ca-languedoc.fr
04.68.10.71.71

SUPER 
COURSAN



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



Etre adhérent à la MJC c'est quoi -

L'adhérent est un membre actif de la MJC - (association loi 1901, d'Education Populaire). Il s'engage à respecter les statuts et règlement intérieur de celle-ci. Il doit s'acquitter d'une adhésion annuelle et d'une cotisation pour pratiquer une ou plusieurs activités.

- L'adhésion permet d'assurer le fonctionnement MJC,
- de bénéficier de matériel commun au sein des activités et animations,
- de bénéficier de tarifs préférentiels sur des événements,
- d'être couvert par une assurance,
- de mettre en place des projets divers (création d'activité, projets jeunes, projets de réseau MJC...),
- d'avoir accès à la bibliothèque,
- de participer à la vie démocratique de la structure,
- d'y prendre des responsabilités et dès 16 ans et 1 an d'adhésion au moins présenter sa candidature au conseil d'administration -
- La cotisation est spécifique à chaque activité et tient compte des frais de personnels, affiliations, licence, équipement...nécessaire au fonctionnement de la section.
- L'adhésion annuelle est non remboursable, il en est de même de la cotisation sauf cas de force majeure stipulé dans l'article III du règlement intérieur. (Consultable à la MJC)

La MJC est gérée par une Assemblée Générale annuelle, un Conseil d'administration de 21 membres élus qui se réunit toutes les 6 semaines et d'un Bureau Directeur hebdomadaire. Ses activités sont encadrées par des animateurs bénévoles, des salariés, des prestataires qualifiés et bureaux de sections. La MJC défend des valeurs de laïcité, indépendance, autonomie, responsabilité, concertation, tolérance, droit à la différence - Son fonctionnement est démocratique, mutualiste et solidaire avec une mise en commun des moyens matériels, financiers et humain pour le bien de tous.

MJC (Bibliothèque, Echecs, Couture, Point de Croix, Dessin/Peinture, Piano, Secrétariat)

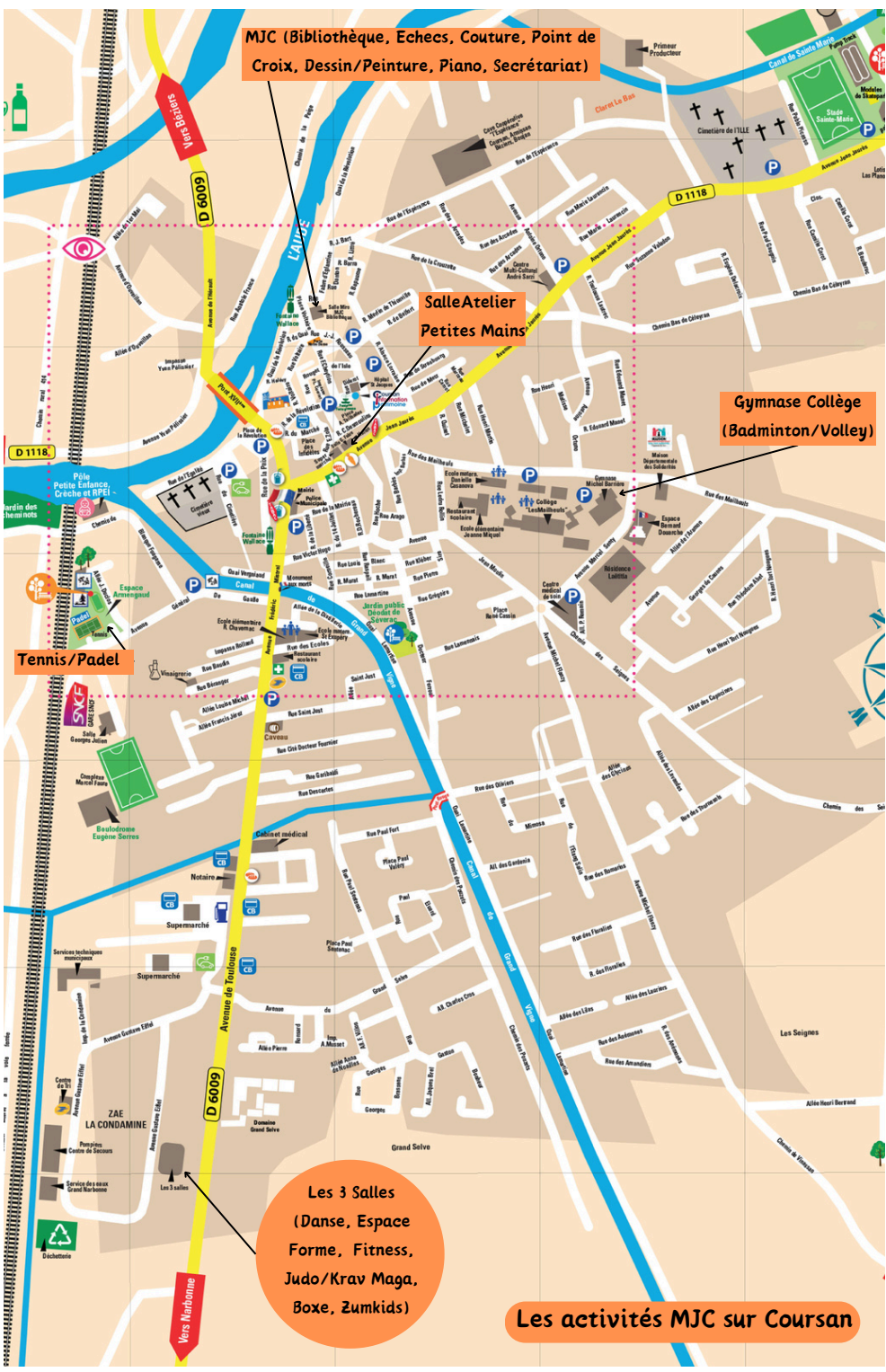
Salle Atelier Petites Mains

Gymnase Collège (Badminton / Volley)

Tennis/Padel

Les 3 Salles (Danse, Espace Forme, Fitness, Judo/Krav Maga, Boxe, Zulkids)

Les activités MJC sur Coursan



Grille des tarifs des activités MJC saison 2024/2025. 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

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 10/09/2024.	112
Badminton	9/15 ans 16 ans et plus Loisirs sans cours (Ados/adultes) Début des cours semaine du 16/09/2024	140 180 70
Bibliothèque	Mardi, Mercredi, Jeudi suivant ouvertures	Gratuit
Boxe thaï	16 ans et plus Début des cours semaine du 16/09/24	80
Couture/Tricot	Début ateliers à partir du 11/09/2023	10
Loisirs créatifs « Petites mains »	Ateliers les Mardis, Jeudis, Vendredis Début des ateliers : Mardi 09/09/2024	40
Danse « Temps Danse » Mme Azam Laurens	Éveil danse (3 ans $\frac{1}{2}$ / 5 ans - 1h) Créa danse enfants (6/8 ans ou 09/13 ans 1h) Danse Adultes (1h- débutantes ou reprise danse) Danse Adultes confirmés 1h30 Début des ateliers : Semaine du 23/09/24	170 170 190 250
Dessin/peinture	06/11 Ans Début des cours semaine du 16/09/24	110
Échecs	Jeunes/Ados/Adultes Début des cours semaine du 09/09/24	10 € + licence (Pour ceux qui veulent faire des compétitions)
Espace forme	Stretching/Pilates débutants Début des ateliers : Semaine du 16/09/24 <i>A l'inscription précisez vos choix de cours</i>	210 (1 à 2 créneaux) 270 (3 à 4 créneaux)
Éveil aux sports	Début des cours semaine du 16/09/2024	110
Fitness	Ados/Adultes (LIA/Abdos Fessiers/Steps/Cardio/renforcement Musculaire)	190
Histoire de la Musique	9 séances sur la saison - Début 01/10/2024	80
Judo	Enfants 04/05 ans $\frac{1}{2}$ d'heure Enfants + 6 ans 1h Début des cours semaine du 16/09/2024	170 180
Krav-maga	Ados/Adultes Début des cours semaine du 16/09/2024	200
Natation	Séances de $\frac{1}{2}$ d'heure Début des cours semaine du 09/09/2024	80
Piano (Reprise semaine du 23/09/24)	Cours individuel $\frac{1}{2}$ heure Groupe 2 $\frac{1}{4}$ d'heure	360 270
Point de croix	Début des cours semaine du 16/09/2024	10
Randonnée	Début des sorties semaine du	10
Tennis	École de tennis Cours Tennis adultes Début des cours semaine du 09/09/2024 Adultes sans cours Tennis	200 250 75
	(Avec ou sans compétition - licence comprise - donnant accès gratuit aux terrains)	
Volley féminin	Début des entraînements semaine du 04/09/2023	148
Yoga	Début des cours semaine du 16/09/2024	150
Zum kids - Mme Daveau Martinez	Début des cours semaine du 16/09/2024	130

Maison des jeunes et de la Culture de
Coursan - 10 Place Voltaire, 11110
COURSAN..

Tél: 04.68.33.37.21

Contact mail - mjccoursan.info@gmail.com

Infos et inscriptions accueil de loisirs -

mjccoursan.accueildeloisirs@gmail.com

Ouverture du secrétariat :

Mardi/Jeudi - 10h/12h - 15h/1830

Mercredi - 9h30/12h-14h30/18h30

Vendredi - 9h30/12h

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

LES emjicés

