

PLANNING DES ACTIVITES DE LA M J C 2017 / 2018

Activités Enfants / Ados	Âges	Jours	Horaires	Lieu
Activités Physiques d'Entretien				
- APE Baby	3 ans / 5 ans	Mardi	17 h 00 / 17 h 45	MJC
- APE Baby	3 ans / 5 ans	Mercredi	16 h 00 / 16 h 45	MJC
- APE Enfants	6 ans / 7 ans	Mercredi	14 h 00 / 15 h 00	MJC
- APE Enfants	8 ans / 10 ans	Mercredi	15 h 00 / 16 h 00	MJC
- APE Pré-Ados	11 ans / 13 ans	Mercredi	13 h 00 / 14 h 00	MJC
- APE Ados / Découverte Fitness	à partir de 14 ans	Mercredi	17 h 00 / 18 h 00	Halle de Sport
Danse « Modern'Jazz »				
- Eveil	4 ans / 5 ans	Mercredi	14 h 00 / 15 h 00	Halle de Sport
- Initiation	6 ans / 7 ans	Mercredi	15 h 00 / 16 h 00	Halle de Sport
- Moyens	8 ans / 11 ans	Mercredi	16 h 00 / 17 h 00	Halle de Sport
- Ados / Adultes	+ de 11 ans suivant niveau	Mercredi	17 h 00 / 18 h 00	Halle de Sport
Danses Sévillanes	Enfants débutants	Lundi	16 h 45 / 17 h 30	Salle des Conférences
	Enfants initiés	Lundi	17 h 30 / 18 h 30	Salle des Conférences
	Confirmés	Lundi	18 h 30 / 19 h 30	Salle des Conférences
	Adultes	Lundi	19 h 30 / 20 h 30	Salle des Conférences
Activités Manuelles	9 - 10 ans (CM1-CM2)	Mercredi	14 h 00 / 15 h 00	MJC
Créations Manuelles	6 - 8 ans (CP-CE1-CE2)	Mercredi	16 h 00 / 17 h 00	MJC
	11 ans et + (Collège)	Mercredi	15 h 00 / 16 h 00	MJC
Atelier Percussion BATUCADA Enfants (avec BADAUE SUD)	Débutants à partir de 8ans	Mardi	17 h 30 / 18 h 30	Salle Jean Moulin
	Confirmés	Jeudi	17 h 30 / 18 h 30	Salle Jean Moulin
Atelier Théâtre « Les Cigales »				
- Enfants (primaire)	- de 11 ans (petits)	Mardi	17 h 00 / 18 h 30	Salle des Conférences
- Enfants (primaire)	- de 11 ans (grands)	Vendredi	17 h 00 / 18 h 30	Salle des Conférences
- Pré Ados (collège)	- à partir de 11 ans	Vendredi	18 h 30 / 20 h 00	Salle des Conférences
Ecole de Rugby :	- 6 ans (2012)	Mercredi	14 h 30 / 16 h 00	Stade de Cazouls
Entente MJC / Rives d'Orb »	- 8 ans (2011-2010)	Mercredi	14 h 00 / 16 h 00	Stade de Cazouls
	-10 ans (2009-2008)	Mercredi	14 h 00 / 16 h 00	Stade de Cazouls
	-12 ans (2007-2006)	Mercredi	16 h 30 / 18 h 30	Stade de Cazouls
	-12 ans	Vendredi	17 h 45 / 19 h 15	Stade de Cazouls
	-14 ans (2005-2004)	Mercredi	17 h 00 / 19 h 00	Stade de Cazouls
	-14 ans	Vendredi	17 h 45 / 19 h 15	Stade de Cessenon
Section Basketball - Enfants / Ados -	8 - 10 ans	Mardi	18 h 00 / 19 h 30	Halle de Sport
	11 ans et +	Vendredi	18 h 00 / 19 h 30	Halle de Sport
Judo				
- BABY JUDO	4 ans	Mercredi	17 h 00 / 17 h 45	MJC
- Débutants	6 ans	Mercredi	17 h 45 / 18 h 45	MJC
- Ceintures blanche/jaune, jaune, jaune/orange et orange	+1/2 h le vendredi	Lundi et	17 h 45 / 18 h 45	MJC
- Ceintures orange/verte, verte, verte/bleue, bleue et marron	pour les adultes	Vendredi	17 h 45 / 18 h 45	MJC
	et les grands ados	Lundi et	18 h 45 / 20 h 00	MJC
		Vendredi	18 h 45 / 19 h 45	+ 19h45 / 20h15 MJC
Section Majorettes - Enfants / Ados -	Débutantes (5 ans et +)	Jeudi	17 h 30 / 18 h 15	Halle de Sport
	Initiées	Jeudi	18 h 15 / 19 h 00	Halle de Sport
	Confirmées	Jeudi	19 h 00 / 19 h 45	Halle de Sport
Ouvert à tous				
Foyer		Mar./Jeudi/Ven.	15 h 30 / 19 h 30	MJC
Ouvert à tous les adhérents		Mercredi	14 h 00 / 19 h 30	MJC
Activités Adultes	Âges	Jours	Horaires	Lieu
Activités Physiques d'Entretien	Adultes	Lundi	14 h 00 / 15 h 00	MJC
Renforcement musculaire (abdos/fessiers 3 cours)	Adultes	Lundi et jeudi	20 h 30 / 21 h 30	MJC
APE Step	Adultes	Mardi	18 h 30 / 19 h 30	Halle de Sport
APE Pound Fitness	Adultes	Mardi	19 h 30 / 20 h 30	Halle de Sport
APE Stretching	Adultes	Vendredi	18 h 30 / 19 h 30	Halle de Sport
APE Circuit Training	Adultes	Jeudi	19 h 45 / 20 h 45	Halle de Sport
APE Combo Fit	Adultes	Jeudi	18 h 30 / 19 h 30	Halle de Sport
APE Zumba	Adultes	Mardi	18 h 45 / 19 h 45	Salle des Conférences
Atelier de Peinture*	A partir de 14 ans	Lundi	14 h 00 / 17 h 00	Anc.caserne pompiers
Taijiwuxigong*	Adultes	Mercredi	20 h 00 / 21 h 00	MJC
Full Contact*	Adultes / Ados 15 ans	Mardi	18 h 30 / 20h00	MJC
		Vendredi	20h30 / 21h45	
Section Basketball - Adultes*	Adultes	Lundi	19 h 00 / 21 h 00	Halle de Sport
Yoga*	Adultes	Mercredi	18h30 / 20h00	Halle de Sport
Yoga du Rire*	Adultes	1 ^{er} Jeudi du Mois	18h30 / 19h45	MJC