

### **Ateliers enfants**

| 3-6 ans              | ÉVEIL MUSICAL                | Jeudi    | 17h00-17h45                               | Orangerie MJC                                      | 180 € |
|----------------------|------------------------------|----------|---|--|-------|
| 4 ans                |                              | Samedi   | 9h30-10h20                                |  | 180€  |
| 5 ans                | CIRQUE                       |          | 10h30-11h20                               |  | 185 € |
| 6 ans                |                              |          | 11h30-12h20                               | Grand dojo   | 185€  |
| 7 ans et<br>+        |                              |          | 13h30-14h45                               |  | 190€  |
| 6-12<br>ans          | DESSIN<br>ILLUSTRATION       | Lundi    | 17h15-18h45                               | Annexe MJC   | €     |
| 4-8 ans              | EXPRESSION CORPORELLE        | Mardi    | 17h00-18h00                               | Grand dojo   | 190€  |
| 6-10<br>ans          | YOGA                         | Lundi    | 17h15-18h00                               | Orangerie MJC                                      | 185€  |
|                      | GUITARE,<br>UKULELE<br>BASSE | Mercredi | 10h00-11h00                               |  | 250€  |
| À partir<br>de 8 ans |                              | Vendredi | 18h00-19h00<br>19h00-20h00<br>20h00-21h00 | Orangerie MJC                                      |       |
|                      |                              | Samedi   | 9h00-10h00<br>10h00-11h00<br>11h00-12h00  |  |       |
| 8-12<br>ans          | ZUMBA KIDS                   | Mercredi | 17h30-18h15                               | Salle Hérvé de<br>Guerdavid<br>Couffouleux         | 175€  |
| 7-10<br>ans          | THÉÂTRE                      | Mardi    | 17h30-18h30                               | Salle des<br>associations<br>Couffouleux           | 190€  |
| 11-14<br>ans         | INCAIRC                      | Lundi    | 17h30-18h45                               | Salle Mandela<br>École J. L Étienne<br>Couffouleux | 200€  |

#### Carte astuce

Elle atteste de votre adhésion à la MJC qui est obligatoire et vous donne une voix à l'assemblée générale annuelle.

Elle comprend l'assurance pour la pratique des activités et permet d'avoir des réductions chez certains commerçants de la région.

- enfants, étudiants, sans emploi : 10 €/an
- adultes : 18 €/an

### Ateliers ados/adultes

#### PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SITE : mjcrabastenscouffouleux.free.fr

| ANGLAIS<br>CONVERSATION                         | Mercredi                           | 18h00-19h00                               | Orangerie MJC                                      | 230€ |  |
|---|------------------------------------|---|--|------|--|
| BATUCADA  | Mardi                              | 19h15-20h45                               | Gymnase<br>Couffouleux                             | 200€ |  |
| BODY FIGHT                                      | Mercredi                           | 19h30-20h30                               | Grand dojo   | 130€ |  |
| CHORALE   | Mercredi                           | 20h30-22h00                               | Salle Mandela<br>École J. L Étienne<br>Couffouleux | 90€  |  |
| COUTURE,<br>BRODERIE,<br>TRAVAUX<br>D'AIGUILLES | Vendredi                           | À partir de 14h                           | Annexe MJC   | 25€  |  |
| ENCADREMENT                                     | Vendredi<br>2 ateliers<br>par mois | 9h30-12h00                                | Annexe MJC   | 25€  |  |
| ENCADREWENT                                     | Jeudi<br>2 ateliers<br>par mois    | 14h00-16h30<br>Débutants                  | 00-16h30   | 25 € |  |
| GÉNÉALOGIE                                      | Vendredi<br>2 ateliers<br>par mois | 9h30-11h30                                | Orangerie MJC                                      | 25€  |  |
|   | Mercredi                           | 10h00-11h00                               |  |      |  |
| GUITARE<br>UKULÉLÉ                              | Vendredi                           | 18h00-19h00<br>19h00-20h00<br>20h00-21h00 | Orangerie MJC                                      | 250€ |  |
| BASSE   | Samedi                             | 9h00-10h00<br>10h00-11h00<br>11h00-12h00  |  |      |  |
| INFORMATIQUE                                    | Lundi                              | 20h00-22h00                               | Orangerie MJC                                      | 30€  |  |
| DO IT YOURSELF<br>Cartonnage, bijoux,<br>déco   | Vendredi<br>2 ateliers<br>par mois | À partir de<br>19h30                      | Annexe MJC   | 25€  |  |
|   |                                    |   |  |      |  |

## Inscriptions

- dès le forum des associations le 6 septembre à Rabastens
- à la MJC à partir du 8 septembre (horaires sur notre site)
- par mail et boite aux lettres : envoi ou dépôt documents à télécharger sur le site

# Règlement

Privilégier le règlement en 3 chèques.

A l'issue du cours d'essai ou lors de l'inscription :

- à la MJC à partir du 8 septembre (horaires sur notre site)
- boite aux lettres de la MJC

À partir de la 2ème activité dans une même famille :

- 10 % sur les activités à partir de 100 €

| HISTOIRE DE<br>L'ART                       | 1 lundi/<br>mois                       | 18h15-19h30   | Orangerie MJC  | 5 €/atelier                |  |
|--|--|---|--|----------------------------|--|
| LANGUE DES<br>SIGNES                       | Samedi                                 | 10h00-11h30   | Orangerie MJC  | 150 €                      |  |
| OCCITAN                                    | Mardi                                  | 10h30-12h00   | Orangerie MJC  | A définir                  |  |
| PEINTURE SUR                               | Lundi                                  | 14h00-17h00   |  | 45€                        |  |
| PORCELAINE                                 | Lundi<br>1 atelier<br>par mois         | 9h00-17h00  | Annexe MJC   |                            |  |
| PEINTURE<br>SUR SOIE                       | Mardi                                  | À partir de 14h   | Annexe MJC   | 25€                        |  |
| PHOTOGRAPHIE<br>NUMÉRIQUE                  | Lundi<br>2 ateliers<br>par mois        | 20h15-21h45   | Orangerie MJC  | 30€                        |  |
| POTERIE                                    | Lundi ou<br>Mardi                      | 19h30-21h30   | Annexe MJC   | €                          |  |
|  | Jeudi                                  | <b>19h00-20h00</b> avancés  |  | 150 €/pers<br>252 €/couple |  |
| ROCK BOOGIE<br>LINDY                       |  | 20h00-21h00 intermédiaires  | Salle ULR  |                            |  |
|  |  | 21h00-22h00<br>débutants  |  |                            |  |
| SÉVILLANA<br>FLAMENCA                      | Mardi                                  | 18h30-19h45   | Orangerie MJC+   | Ados: 190 €<br>250 €       |  |
| YOGA                                       | Mardi                                  | 18h00-19h15   | Salle Mandela<br>École J. L Étienne<br>Couffouleux   | 240 €                      |  |
| Maria Cristina                             | Mercredi                               | 10h00-11h15 Orangerie MIC   |  |                            |  |
|  | Jeudi                                  | 10h00-11h15   | Oraligene MJC  |                            |  |
| YOGA Muriel                                | Mercredi                               | 18h45-20h00   | Salle Mandela<br>École J. L Étienne<br>Couffouleux   | 240 €                      |  |
| ZUMBA<br>KUDURO FIT                        | Mercredi                               | 18h30-20h00   | Salle Hervé de<br>Guerdavid<br>Couffouleux   | 215€                       |  |
| YOGA<br>Maria Cristina  YOGA Muriel  ZUMBA | Mardi<br>Mercredi<br>Jeudi<br>Mercredi | 18h30-19h45<br>18h00-19h15<br>10h00-11h15<br>10h00-11h15<br>18h45-20h00 | Salle Mandela<br>École J. L Étienne<br>Couffouleux  Orangerie MJC  Salle Mandela<br>École J. L Étienne<br>Couffouleux  Salle Hervé de<br>Guerdavid | 250 €<br>240 €<br>240 €    |  |



**MJC Rabastens Couffouleux** 2 impasse de Toulza- 81800 Rabastens 09 52 19 61 43 – mjcrabascouf@free.fr