

RÉCAPITULATIF



ACTIVITE	TARIF
Savate boxe française	180 € + licence FF3BF obligatoire
Club escalade adultes	20 € + licence FFME obligatoire
Escalade enfants (coachs)	185 €
300 enfant	10 € la demi-journée
Tennis cours	185 € licence FFT obligatoire
Tennis «libre» sans cours	20 € + licence FFT obligatoire
Tir à l'arc	de 75 à 105 €
Danse Flamenco	6-11ans 145 € 112-16ans 150 € adultes 180 € couples 250 €
Danse Flamenco avec castagnettes	Adultes 215 € couples 420 €
Cours de castagnettes adultes	Adultes 85€
Do-Ju	180 €
Shiatsu	140€ (ou 100€ si inscrit au Do-ju)
Reflexologie	125 €
Cours collectif de guitare	175 € - de 10 ans au 215 € (adultes)
Théâtre	55 €
Cinéma	170 €
Club photo	45 €
Dessin/Peinture/Arts plastiques enfants	150 €
Dessin d'observation	Enfants 140€ Lycéens et adultes 100€
Atelier d'écriture	Simple adhésion MJC
Poterie enfants	180 €
Poterie adultes	275 €
Muséologie	28 € (- 18 ans) 35 € (adultes)
Jeu de Go	10 € + licence
Jeu de Léchis	simple adhésion MJC

Tarif des licences	14 ans	16 à 17 ans	adulte
Savate boxe française / FF3BF	17 €	32 €	32 €
Escalade adulte / FFME	30,75 €	30,75 €	51,45 €
Jeu de Go / FFG	15 €	15 €	35 €
Tennis / FFT	18 €	18 €	25 €
Tir à l'arc / FFTA	compris dans la cotisation		

Adhésion MJC 2014	
adhésion unique quel que soit le nombre d'activités pratiquées	
Famille	42 €
Adulte	30 €
Enfant/adolescent	15 €

RENDEZ-VOUS 2014

Forum des associations
Samedi 6 septembre 2014
de 14h à 18h au chateau Louis XI,
à La Côte St André.
Présentation des activités
et inscriptions.



Rhône-Alpes

Bièvre isère

**EN PARTENARIAT
AVEC DIFFÉRENTES
STRUCTURES
OU
ASSOCIATIONS LOCALES,
LA MJC EST UN LIEU
D'ÉCHANGE OUVERT
À TOUS**

ACCUEIL

Horaires d'accueil
du secrétariat
MJC Maison des jeunes et de la culture
MPT Maison pour tous
Lundi, mardi de 8h à 12h
Mercredi de 8h à 12h et de 14h à 18h

ADHESION

L'adhésion à la MJC est annuelle et valable de septembre à août.
Elle est obligatoire pour tous, et comprend l'assurance.

• Tarifs d'adhésion
Enfants, chômeurs : 15€/an.
Adultes : 30€/an.
Famille : 42€/an.

Une cotisation est demandée pour que chaque activité puisse fonctionner.

Association agréée pour percevoir toutes les aides: chèques vacances, chèque jeune, carte M'Ra, comité d'entreprise, aides sociales...

Certaines activités sont limitées en nombre, les premiers arrivés seront donc les premiers servis !

Les activités sportives sont en général soumises à la présentation d'un certificat médical d'aptitude. Se renseigner à l'inscription.

**INSCRIPTIONS :
A PARTIR
DU 6 SEPTEMBRE 2014
14H (FORUM)
PUIS AUX HORAIRES
D'OUVERTURE
DU SECRÉTARIAT
DE LA MJC.**

Les réinscriptions pour l'année suivante pourront se faire dès le 22 juin 2015 et devront être confirmées par votre paiement avant le 5 septembre 2015. Après cette date les réinscriptions n'auront plus de priorité.



Saison
2014-2015

**AVEC
VOUS
DEPUIS
1967:**

Jeunesse,
Citoyenneté,

Démocratie,

Laïcité,
Tolérance,
Education
Populaire



MJC
Maison Pour Tous
La Côte Saint André

Association socioculturelle loi 1901
Espace des Alpes 3, avenue de Verdun
38260 La Côte Saint André

04 74 20 48 64
contact@mjelacote.fr
www.mjelacote.fr

ACTIVITES

SPORTS

SAVATE BOXE FRANCAISE* (affilié FFSBF & DA)
160€/an + licence obligatoire (de 17 à 32€)
à la salle Jean Boyer.

Certificat d'aptitude obligatoire à l'inscription

- à partir de 7 ans : Mercredi de 14h à 15h
- adultes : Lundi, mardi, jeudi de 18h30 à 20h30

CLUB ESCALADE (affilié FFME) adultes - 20€/an + licence obligatoire pour accès au mur

Pratique en salle et à l'extérieur pour adultes (jeunes acceptés sous la responsabilité d'un parent grimpeur expérimenté).

Pratique libre non encadrée par brevet d'état.

Licence obligatoire pour accès au mur.

- Séances le mardi soir et jeudi soir de 18h à 22h à la salle Jean Boyer.

Sorties à la journée et séjours sont organisés ainsi qu'un camp d'été (multi activités en rapport avec la montagne).

ESCALADE* - 6 à 18 ans - 185€/an
Mur d'escalade de la salle Jean Boyer.

Certificat d'aptitude obligatoire à l'inscription

Séance d'une heure et demi

- Lundi soir et Mercredi après-midi, créneau horaire à définir en fonction de l'âge.

SKI de 4 à 16 ans - www.mjcski.com

Sorties les samedis après-midi de janvier à mars et lors des vacances de Noël et de février.

Location de skis et de chaussures pour la saison.

- Inscriptions, renseignements et locations les 2 premiers samedis de décembre de 9h à 12h et de 14h30 à 17h30

TENNIS* (Affilié FFT) - Enfants à partir de 6 ans et adultes - gymnase Paul Genevay

Certificat d'aptitude obligatoire à l'inscription

Accès aux terrains extérieurs sans cours : 20 € + licence obligatoire (de 16 à 25€)

Cours + accès aux terrains extérieurs : 165 € + licence obligatoire (de 16 à 25€)

- Séances d'une heure le samedi entre 8h et 13h

TIR À L'ARC (affilié FFTA) à partir de 9 ans et adultes au gymnase Pierre de Coubertin

www.mjcarc.fr

Certificat d'aptitude obligatoire à l'inscription

-18 ans avec matériel personnel 75€

-18 ans sans matériel personnel 85€

+18 ans avec matériel personnel 95€

+18 ans sans matériel personnel 105€

Les tarifs incluent la licence

- Horaires : samedi de 8h30 à 13h (selon niveau)
- Entraînement compétition: lundi de 18h à 20h

DANSE* - Sévillane et Rumba (Danse espagnole et latino)
Accessible à tout âge femmes-hommes-enfants
Chorégraphie accessoirisée. Danse d'expression, de jeux et de divertissement.

6 à 11 ans 145€/an - 12 à 16 ans 155€/an

Adulte et sénior 185€/an - Couple 350€/an

Nouveau cours castagnettes 1/2 heure 95€, horaire à définir

Cours adultes confirmés 1h + 1/4 h castagnettes 215€ - Couple 420€ - à la MJC

Groupes selon niveau

- Enfants : mercredi (% d'heure de cours) de 13h30/14h jusqu'à 17h15 (groupe selon niveaux)
- Adultes ou ados confirmés: lundi de 18h45 à 20h ou jeudi de 19h45 à 21h.
- Ados ou adultes débutants : mardi de 19h/19h30 à 20h/20h30.

Créneaux horaires susceptibles d'être modifiés en fonction des inscriptions.

Certificat d'aptitude obligatoire à l'inscription

DÉTENTE

DO-IN/ QI GONG JAPONAIS* - Adultes - 180€/an - à la MJC

Gymnastique de santé japonaise qui procure bien-être, relaxation et vitalité par l'automassage et les étirements.

- Jeudi de 18h45 à 19h45
- Vendredi de 10h à 11h ou de 18h30 à 19h30 (DO-IN avancé)

SHIATSU* - Adultes - Prix 140€/an - à la MJC

(100€/an pour les personnes inscrites au Do-in)

Nouvel enchainement

Initiation au Shiatsu familial: vous apprendrez quelques techniques et mouvements de cet «art du toucher» japonais appelé également «communication par le toucher». Détendant ou revitalisant, le shiatsu permet, grâce à l'application de pressions sur les méridiens d'acupuncture, d'établir un équilibre entre l'esprit et le corps.

- une fois/mois le vendredi de 18h30 à 21h : 3 oct, 7 nov, 5 déc 2014, 9 jan, 6 fév, 6 mar, 3 avr, 24 avr, 5 juin 2015.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE* (nouvelle activité)

Adultes et ados - 135 €/an - à la MJC

Venez découvrir les bienfaits et apports de la Réflexologie

Plantaire qui procure un état de relaxation, de détente et de bien-être.

Stimule la circulation, redonne du tonus et une énergie nouvelle pour faire face aux états de fatigue.

Favorise l'élimination des impuretés et des toxines qui sont dans notre corps.

Ainsi il retrouve de manière naturelle, équilibre et harmonie.

- une fois/mois le 1er mardi de 18h à 19h (9 séances)

ARTS

COURS COLLECTIF DE GUITARE*

Adultes : 215€/an, Jeunes - 18 ans : 175€/an - à la MJC

- Horaires à définir le mercredi.

THÉÂTRE* - Ados et adultes - 55€/an - à la MJC

«Compagnie Bièvre Et Mots Liens»

Tous en scène à la MJC ! Pour vous permettre de découvrir le théâtre, d'acquies une plus grande confiance en vous, vous détendre, vous amuser et partager des émotions.

- Le vendredi soir de 20h30 à 22h30.

CIRQUE* - à partir de 4 ans - 170€/an - au gymnase

Marcel Pagnol

«Ecole de cirque VIT'ANIM»

Certificat d'aptitude obligatoire à l'inscription

- Vendredi de 17h à 20h créneau horaire en fonction de l'âge - Séance d'une heure

CLUB PHOTO Adultes et enfants accompagnés
45€/an - à la MJC

<http://clubphotomjc.blog4ever.org/>

Accès libre au labo argentique noir et blanc.

Intervention d'un animateur sur demande.

Papier à la charge des participants.

Accès au labo numérique et à l'imprimante jet d'encre A3+. Encre et papier à la charge des participants.

Réunion toutes les 2 semaines à 20h30 à partir du vendredi 12 septembre : Partage de connaissances autour de la photo argentique et numérique, critiques de photos. Préparation d'expositions et sorties photos.

- Sorties photos : 3 minimum dans l'année, à définir lors des premières réunions.

DESSIN/PEINTURE/ARTS PLASTIQUES*

de 4 à 12 ans - 155€/an - à la MJC

Si tu aimes la couleur, le dessin, la peinture et les arts plastiques, cette activité s'adresse à toi ! Diverses techniques seront utilisées et te permettront d'exprimer toute la créativité.

- Un mercredi sur 2 de 16h à 18h

DESSIN D'OBSERVATION* - Enfants à partir

de 11 ans - 140€/an, lycéens et adultes - 165€/an

- à la MJC.

Papier à la charge des adhérents

S'approprier l'espace, apprivoiser le regard. L'atelier est simple et progressif, il vous permettra de comprendre l'espace à travers divers sujets : nature morte, paysage, architecture... Ces deux heures sont un temps de découverte de techniques de dessin.

Préparation aux écoles d'art et d'architecture.

- Un mercredi sur 2
- Enfants à partir de 11 ans de 16h à 17h30.
- Lycéens et adultes de 18h à 20h.

ATELIER D'ECRITURE*

Adultes - simple adhésion - à la MJC

«Les racines des mots sont-elles carrées ?» Ionesco.

Atelier d'écriture pour adultes 2 lundi par mois à partir de 18h.

Faites appel à votre vécu, votre imagination ou votre créativité pour découvrir ou redécouvrir le plaisir d'écrire.

POTERIE* à la MJC

6 à 12 ans : 160 €/an - Terre, émaux, cuisson compris.

- le Mercredi de 14h à 15h

Ados et adultes : 275€/an - Émaux et cuisson compris.

Terre à la charge des adhérents, possibilité de commande groupée.

- Mardi de 20h à 22h30

MAQUETTISME à partir de 12 ans et adultes à la MJC

Enfants : 26€/an - Adultes: 35€/an

achat maquettes à la charge des adhérents.

JEUX

JEU DE GO (affilié FFG)

Ados/adultes - 10€/an + licence - à la MJC

Par sa simplicité et sa profondeur, le jeu de Go est le roi des jeux de stratégie. (<http://csago.blog4ever.com>)

- Jeudi à partir de 20h30

JEUX DE LETTRES

Adultes - simple adhésion - à la MJC

(scrabble, Jarnac, scriptorium, rummikub, lexicon...)

Pratique de différents jeux à tous niveaux.

Possibilité d'une initiation au scrabble en duplicate (tirage des lettres identique pour tous les joueurs)

dans un esprit de détente (ni chronomètre ni compétition) : Une « gym douce » pour les neurones !

- Mardi à partir de 17h

ACTIONS LOCALES

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Actions au sein de la MJC - De la cinquième à la troisième

NOUS RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES POUR L'AIDE AUX DEVOIRS.

STAGES

La MJC organise de nombreux stages « découverte » durant les vacances scolaires : Escalade, poney, tennis, poterie, arts créatifs...

Se renseigner auprès de la MJC ou inscrivez-vous à la newsletter sur www.mjclacote.fr

* Maintien de l'activité sous réserve du nombre de participants. Les jours et heures de certaines activités sont susceptibles d'être modifiés en raison de la disponibilité des salles et gymnases. Se renseigner à la MJC.