

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE  
**LOU REGAIN**  
COUDOUX



# ACTIVITÉS 2025-2026

1 COURS D'ESSAI GRATUIT POUR LES COURS COLLECTIFS  
1 COURS D'ESSAI PAYANT (15€/30MN) POUR LES COURS INDIVIDUELS



# LOISIRS



## ATELIER ARTS CRÉATIFS

 ENFANTS

**Intervenant :** Lugdiwine **BOERO**

**Lieu :** MJC Salle Commune

**Horaires :** Samedi 14h00-16h00

**Planning :** 13 Sep • 27 Sep • 11 Oct • 8 Nov • 22 Nov • 6 Dec •  
17 Jan • 31 Jan • 14 Fév • 14 Mar • 28 Mar • 11 Avr •  
9 Mai • 23 Mai • 6 Jun

**Tarif annuel**

Coudoux : 93€ • Extérieurs : 123€  
Minimum 8 personnes



## ATELIER MODE / COUTURE

 ADULTES/ADOS

**Intervenant :** Marie-Claire **INGARAO**

**Lieu :** MJC Salle Commune

**Horaires :** Lundi 18h00 – 20h00

Mercredi 18h00 – 20h00

Jeudi 13h30 – 15h30

**Tarif annuel**

J & S : 234€ • Adultes : 318€ • Extérieurs : 339€  
Minimum 4 personnes

Cours du 29/09 au 05/06 uniquement



## THÉÂTRE & IMPROVISATION

 ADULTES

**Intervenant :** Julien **BOUHITEM**

**Lieu :** Salle des Fêtes

**Horaires :** Jeudi 19h45 – 22h15

**Tarif annuel**

J & S : 237€ • Adultes : 300€ • Extérieurs : 315€  
Minimum 5 personnes



# MUSIQUE & CHANT

## Tarif annuel pour les cours individuels (1/2h) :

Jeunes & Séniors : 330€

Adultes : 480€

Extérieurs : 504€



**Intervenant :** Fabienne **DALBES** (Enfants)

**Lieu :** MJC Salle Solfège

**Horaires :**  
Samedi 10h00 – 10h45 (Enfants N1)  
Samedi 10h45 – 11h30 (Enfants N2)  
Samedi 11h30 – 12h15 (Enfants N3)

**modifications possibles** suivant fréquentation)

### Tarif annuel

J & S : 63€ • Adultes : 93€ • Extérieurs : 102€

**Offert** pour tout élève suivant un cours individuel de musique ou de chant

## COURS INDIVIDUELS



**BATTERIE**  
POUR TOUS

**Intervenant :** Julien **LIPHARD**

**NOUVEAU !**



**BEAT BOX**  
POUR TOUS

**Intervenant :** Benjamin **LASBLEIS**



**CHANT**  
POUR TOUS

**Intervenant :** Serge **LE GAL**

**Intervenant :** Céline **ROPION**

**Intervenant :** Marion **GROUÉ**

**NOUVEAU !**



**FLÛTE TRAVERSIÈRE**  
POUR TOUS

**Intervenant :** Marie-Charlotte **BACOU**



**GUITARE & BASSE**  
POUR TOUS

**Intervenant :** Serge **LE GAL**

**Intervenant :** Benoit **VERNA**

**Intervenant :** Charles **ROUSSEL**

**Intervenant :** Céline **ROPION** (Basse uniquement)

**Horaires et lieux dépendants de l'intervenant**

## COURS INDIVIDUELS



**Intervenant :** Fabienne **DALBES**

**Intervenant :** Céline **ROPION**

**Intervenant :** Serge **LE GAL**



**Intervenant :** Fabienne **DALBES**



**Intervenant :** Benjamin **LASBLEIS**

## COURS COLLECTIFS



**Intervenant :** Freddy **Houessou Zomaitohoue**

**Horaires :** Mardi 19h00 – 20h30

**Tarif annuel**

J & S : 180€ • Coudoux : 267€ • Extérieurs : 279€  
Minimum 6 personnes

## COURS COLLECTIFS



**Intervenant :** Fabienne **DALBES**

**Horaires :** Mercredi 15h30 – 16h15 (4-6 ans)

**Tarif annuel**

Coudoux : 156€ • Extérieurs : 189€  
Minimum 4 personnes



**Intervenants :** Céline **ROPION** & Charles **ROUSSEL**

**Horaires :** Lundi 20h00 – 22h00 (2h - 1 semaine sur 2)

**Intervenants :** Benoit **VERNA**

**Horaires :** Mardi 19h00 – 21h00 (2h - 1 semaine sur 2)

**Tarif annuel**

J & S : 165€ • Coudoux : 240€ • Extérieurs : 252€  
Minimum 4 personnes  
**Autres horaires / intervenants possibles**, nous contacter



**Intervenant :** Lætitia **OUVRARD**

**Horaires :** Jeudi 19h00 – 21h00

**Tarif annuel**

J & S : 150€ • Adultes : 180€ • Extérieurs : 198€  
Minimum 25 personnes



# ACTIVITÉS SPORTIVES

Tarif annuel (hors Yoga)			
	1 Cours	2 Cours	3 Cours
Enfants	96 €	159 €	/
Enfants Ext.	126 €	189 €	/
Jeunes & Séniors	117 €	183 €	228 €
Adultes	144 €	216 €	261 €
Extérieur	153 €	228 €	276 €

**Le tarif est désormais unique quel que soit le sport pratiqué**  
(Hors Yoga).

Pour les personnes désirant effectuer plus de 3h de sport  
par semaine, merci de nous contacter.

**Tous les cours sont soumis à un minimum de 10 participants.**

Les cours du matin ont lieu au stade de foot,  
les cours du soir à la salle Jean Ventre.



**JUDO**  
ENFANTS

**Intervenant :** Jean-Marc **HUBERT**

**Horaires :** Mercredi 13h30 – 14h30 & 14h30 – 15h30



**ZUMBA KIDS**  
ENFANTS

**Intervenant :** Sarah **CINZIA-CASTALDO**

**Horaires :** Mardi 17h45 – 18h30



**DANSE EN LIGNE**  
ADULTES

**Intervenant :** Alexia **AVENA**

**Horaires :** Vendredi 18h00 – 19h00



**RAGGA**  
ADULTES

**Intervenant :** Sarah **CINZIA-CASTALDO**

**Horaires :** Lundi 19h30 – 20h30



**PILATES**  
ADULTES

**Intervenant :** Alexia **AVENA**

**Horaires :** Lundi 09h15 – 10h15 (Classique)

**Intervenant :** Vanessa **SZUMIGALA**

**Horaires :** Lundi 19h00 – 20h00 (Swiss Ball)

Mercredi 18h00 – 19h00 (Swiss Ball)

Mercredi 19h00 – 20h00 (Flow)



**Intervenant :** Alexia AVENA

**Horaires :** Lundi 10h15 – 11h15 (Gym d'entretien)  
Vendredi 09h15 – 10h15 (Gym d'entretien)

**Intervenant :** Vanessa SZUMIGALA

**Horaires :** Lundi 18h00 – 19h00 (Body Sculpt)  
Jeudi 18h00 – 19h00 (Stretching)  
Jeudi 19h00 – 20h00 (Body Sculpt)



**Intervenant :** Sarah CINZIA-CASTALDO

**Horaires :** Mardi 18h45 – 19h45

**Intervenant :** Alexia AVENA

**Horaires :** Mercredi 18h15 – 19h15



**Intervenant :** Cécilie BRIENS

**Horaires :** Mardi 09h30 – 10h45  
Jeudi 09h30 – 10h45

**Intervenant :** Christine JOBERT

**Horaires :** Jeudi 17h30 – 18h45

### Tarif annuel Yoga

	1 Cours	2 Cours	3 Cours
Jeunes & Séniors	159 €	234 €	300 €
Adultes	213 €	312 €	402 €
Extérieur	243 €	342 €	432 €

## PLANNING

HEURES	LUN	MAR	MER	JEU	VEN
9H15	PILATES	YOGA		YOGA	GYM ENTRETIEN
9H30					
9H45					
10H00	GYM ENTRETIEN				
10H15					
10H30					
10H45					
11H00					
13H30			JUDO		
14H15					
15H30					
16H00					
16H30					
16H45					
17H00					
17H15					
17H30				YOGA	
17H45		ZUMBA KIDS			
18H00					
18H15		ZUMBA			
18H30	BODY SCULPT				
18H45					
19H00			ZUMBA	PILATES SWISS-BALL	Stretching
19H15					
19H30				PILATES	
19H45					
20H00	RAGGA				
20H15					
20H30				BODY SCULPT	
					DANSE EN LIGNE

# Démarrage des cours le 8 septembre 2025 Fin des cours le 20 juin 2026

Ces personnes n'ayant pas rendu leur dossier d'inscription au **31 octobre 2025** ne pourront pas assister aux cours. Une vérification des présents sera faite par les intervenants.

Tous les cours collectifs sont soumis à un **effectif minimum** et peuvent être annulés en cas de participation insuffisante. Les cours particuliers doivent être planifiés en accord avec l'intervenant concerné en début de saison.

**Les tarifs indiqués sont à l'année.** Un paiement en 3 fois sans frais est possible. Les moyens de règlements acceptés sont : virements (RIB sur demande), chèques, carte Collégien de Provence et chèques ANCV (hors adhésion). **Pas d'espèces.**

En cas de nécessité, les cours effectués en distanciel sont considérés comme des cours **effectivement donnés.**

**PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES SAUF SPORT ADULTE :  
COURS LA PREMIÈRE SEMAINE DE TOUSSAINT/HIVER/PAQUES**

## ADHÉSIONS

### Carte Individuelle

Coudoux : 15 €  
Extérieur : 18 €

### Carte Famille

Coudoux : 21 €  
Extérieur : 24 €

LE « TARIF JEUNES & SENIORS » (J&S) EST RÉSERVÉ AUX **MOINS DE 25 ANS**  
ET **PLUS DE 70 ANS** RÉVOLUS LE JOUR DE L'INSCRIPTION, HABITANT **COUDOUX**



MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE LOU REGAIN  
3 Bis Allée Mireille 13111 COUDOUX

# [www.mjclouregain.fr](http://www.mjclouregain.fr)

[mjc.louregain@gmail.com](mailto:mjc.louregain@gmail.com)



**SPORT**

Annie PRONOST  
06 67 55 22 84



**JUDO**

Benoit PELAT  
06 21 52 79 59



**AUTRES...**

Jérôme PARISSÉ  
06 19 26 34 15