MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

LOU REGAIN

COUDOUX

ACTIVITÉS 2023-2024

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 (1 fois/15 j)
Planning : 16 Sep • 30 Sep • 14 Oct • 18 Nov • 02 Dec • 16 Dec • 13 Jan • 27 Jan • 10 Fév • 16 Mar • 30 Mar • 13 Avr • 11 Mai • 25 Mai • 15 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 : 279€ • Adultes : 378€ • Extérieurs : 402€
Minimum 4 personnes

MJC Lou Regain

THÉÂTRE & IMPROVISATION

ADULTES

Intervenant : Julien **BOUHITEM**
Lieu : Salle des Fêtes
Horaires : Jeudi 19h15 – 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€

SOLFÈGE
POUR TOUS

Intervenant : Fabienne **DALBES** (Enfants) – Céline **ROPION** (Adultes)
Lieu : MJC Salle Solfège
Horaires :
Samedi 10h00 – 10h45 (Enfants N1)
Samedi 10h45 – 11h30 (Enfants N2)
Samedi 11h30 – 12h15 (Enfants N3)
Lundi / Jeudi 20h00 – 21h00 (Adultes tous niveaux • Vacances uniquement adultes)
(**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

Horaires et lieux dépendants de l'intervenant

BATTERIE
POUR TOUS

Intervenant : Julien **LIPHARD**

CHANT
POUR TOUS

Intervenant : Serge **LE GAL**

Intervenant : Céline **ROPION**

GUITARE & BASSE
POUR TOUS

Intervenant : Serge **LE GAL**

Intervenant : Benoit **VERNA**

Intervenant : Charles **ROUSSEL**

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

COURS INDIVIDUELS

PIANO
POUR TOUS

Intervenant : Fabienne **DALBES**

Intervenant : Céline **ROPION**

Intervenant : Serge **LE GAL**

SAXOPHONE
POUR TOUS

Intervenant : Fabienne **DALBES**

COURS COLLECTIFS

PERCUSSIONS
POUR TOUS

Intervenant : Freddy **Houessou Zomaitohoue**
Horaires : Mardi 19h00 – 20h30

Tarif annuel
J & S : 180€ • Coudoux : 267€ • Extérieurs : 279€

COURS COLLECTIFS

EVEIL MUSICAL
4-6 ANS

Intervenant : Fabienne **DALBES**
Lieu : MJC Salle Musique
Horaires : Mercredi 15h30 – 16h15 (4-6 ans)

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

GROUPE
POUR TOUS

Intervenants : Céline **ROPION** & Charles **ROUSSEL**
Lieu : MJC Salle Musique
Horaires : Lundi 20h00 – 22h00 (2h - 1 semaine sur 2)

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

CHORALE
ADULTES

Intervenant : Lætitia **OUVRARD**
Lieu : MJC Salle Commune
Horaires : Jeudi 19h00 – 21h00

Tarif annuel
J & S : 150€ • Adultes : 168€ • Extérieurs : 180€
Minimum 20 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 se déroulent à la salle Jean Ventre
et sont soumis à un minimum de 10 participants.

JUDO
ENFANTS

Intervenant : Jean-Marc **HUBERT**
Horaires : Mercredi 13h30 – 14h30 & 14h30 – 15h30

BABY ZUM
ENFANTS

Intervenant : Sarah **CINZIA-CASTALDO**
Horaires : Mardi 17h00 – 17h45

ZUMBA KIDS
ENFANTS

Intervenant : Sarah **CINZIA-CASTALDO**
Horaires : Mercredi 17h45 – 18h30

DANSE EN LIGNE
ADULTES

Intervenant : Alexia **AVENA**
Horaires : Vendredi 18h15 – 19h15

RAGGA
ADULTES

Intervenant : Sarah **CINZIA-CASTALDO**
Horaires : Lundi 19h30 – 20h30

PILATES
ADULTES

Intervenant : Alexia **AVENA**
Horaires : Lundi 09h15 – 10h15 (Classique)

Intervenant : Aurore **COCHET**
Horaires : Mercredi 18h00 – 19h00 (Classique + Swiss Ball)
Mercredi 19h00 – 20h00 (Classique)

Intervenant : Vanessa **SZUMIGALA**
Horaires : Lundi 19h00 – 20h00 (Swiss Ball)
Jeudi 18h00 – 19h00 • 19h00 - 20h00 (Classique)

GYM ADULTES

Intervenant : Alexia **AVENA**
Horaires : Lundi 10h15 – 11h15 (Gym Douce/Zumba Gold)
Vendredi 09h15 – 10h15 (Gym Douce)

Intervenant : Vanessa **SZUMIGALA**
Horaires : Lundi 18h00 – 19h00 (Abdos-Fessiers)

Intervenant : julie **ARICE**
Horaires : Jeudi 19h00 – 20h00 (Cardio/Fitness)

ZUMBA ADULTES

Intervenant : Sarah **CINZIA-CASTALDO**
Horaires : Mardi 18h45 – 19h45

Intervenant : Alexia **AVENA**
Horaires : Lundi 10h15 – 11h15 (Gym Douce/Zumba Gold)
Vendredi 19h15 – 20h15

YOGA ADULTES

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				GYM DOUCE
9H30		YOGA		YOGA	
9H45					
10H00					
10H15	GYM DOUCE / ZUMBA GOLD				
10H30					
10H45					
11H00					
13H30			JUDO		
14H15					
15H30					
16H00			PILATES YOGA ADOS		
16H30					
16H45					
17H00		BABY ZUM			
17H15			PILATES YOGA KIDS		
17H30				YOGA	
17H45		ZUMBA KIDS			
18H00	ABDOS FESSIERS				DANSE EN LIGNE
18H15			PILATES SWISSBALL		
18H30					
18H45		ZUMBA		PILATES	
19H00	SWISS BALL		PILATES	CARDIO FITNESS	ZUMBA
19H15					
19H30	RAGGA				
19H45					
20H00					
20H15					
20H30					

Démarrage des cours le **11 septembre 2023**
Fin des cours le **16 juin 2024**

Les personnes n'ayant pas rendu leur dossier d'inscription au **23 octobre 2023** 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 sont **à l'année**, un paiement en 3 fois sans frais par chèque est possible. Les cartes Collégien de Provence et chèques ANCV sont acceptés.

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

PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES ET LES JOURS FÉRIÉS SAUF SPORT ADULTE : COURS LES PREMIÈRE SEMAINE DE TOUSSAINT/HIVER/PAQUES

ADHÉSIONS

Carte Individuelle	Carte Famille
Coudoux : 15 €	Coudoux : 21 €
Extérieur : 18 €	Extérieur : 24 €

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

MAISON DES **J**EUNES ET DE LA **C**ULTURE **LOU REGAIN**
3 Bis Allée Mireille 13111 COUDOUX

www.mjclouregain.fr

mjc.louregain@gmail.com

AUTRES...
Jérôme PARISSE
06 19 26 34 15

JUDO
Benoit PELAT
06 21 52 79 59

SPORT
Annie PRONOST
06 67 55 22 84