

# La MJC, Comment ça marche ?

## • ADHÉSION & INSCRIPTIONS

- Carte d'adhésion obligatoire pour tous au prix de 12€ (comprise dans la cotisation)
- Inscription obligatoire et définitive à réception :
  - \*du règlement total de la cotisation,
  - \*d'une attestation de votre bon état de santé (par signature lors de l'inscription)

## • REPRISE ET FIN DES COURS

La reprise des cours aura lieu la **semaine 38, le lundi 15 Septembre**.  
Le fin des cours aura lieu la **semaine 26, le vendredi 26 juin**

Certaines activités sont susceptibles d'être annulées selon le nombre de participants.

## • MODALITÉS DE PAIEMENTS

Le paiement de la cotisation **par chèque** est obligatoire par trimestre (soit en 3 fois) ou **par virement, chèque ou espèce** (en 1 seule fois) avant participation à votre activité, sans quoi l'admission en cours de l'adhérent sera refusée.

## A VOS AGENDAS !

Forum des associations à la salle Polyvalente  
**Samedi 06 Septembre 2025 de 10h à 13h**

Permanences au local de la MJC (sous le restaurant scolaire) :  
**Samedi 20 & 27 Septembre 2025 de 10h à 12h**

 Tournoi de Paintball --> Samedi 06 Septembre 2025

 Matinée Boudin & Beaujolais Nouveau --> Samedi 22 Novembre 2025

 Bal de la MJC X SONO TUB --> 28 février 2026

**Assemblée Générale :**  
**le Vendredi 24 Octobre 2025 à 20h00**



CONTACTEZ-NOUS À [MJCHAMOUSS@GMAIL.COM](mailto:MJCHAMOUSS@GMAIL.COM)  
ET RETROUVEZ-NOUS SUR [WWW.MJCHAMOUSS.FR](http://WWW.MJCHAMOUSS.FR)

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Salle des Arts Martiaux

Lundi 18h15-19h15

Maud BREUL

Mardi 9h20-10h20

Ambre LAFAURIE

Mardi 17h - 18h

Maud BREUL

**Tarif : 171€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 67€ et 2 chèques de 52€

## JUDO

Salle des Arts Martiaux

Vendredi : 3 groupes de niveau

17h15-18h15

18h15-19h15

19h15-20h45

Thierry PRAT

**Tarifs :**

**- 16 ans : 158€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 66€ et 2 chèques de 46€

**+ 16 ans : 178€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 72€ et 2 chèques de 53€

## BADMINTON - LOISIR

Salle Pluriactivités

Lundi 20h30-23h

Bruno TURPIN

**Tarif : 43€ (adhésion incluse)**

## PILATES

Salle de Psychomotricité

Mardi :

17h30 - 18h15

18h15 - 19h00

Fanny CHANAVAT

**Tarif : 191€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 87€ et 2 chèques de 52€

## GYM DOUCE

Mardi 10h30-11h30

Salle des Arts Martiaux

St Laurent de Cht

Vendredi 9h15-10h15

Salle des Arts Martiaux St Laurent de Cht

Vendredi 10h45-11h45

Salle polyvalente - Longessaigne

Ambre LAFAURIE

**Tarif : 161€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 61€ et 2 chèques de 50€

## DOUBLE DANCE

(Rock, danses latino, danses de salon, en duo)

Salle du Mille Club

Jeudi 20h-21h

Catherine GERBOUD

**Tarif : 208€ par couple**

**(soit pour 2 personnes)**

**(adhésion incluse)**

1 chèque de 86€ et 2 chèques de 61€

## HATHA-YOGA

Salle des Arts Martiaux

Lundi 17h-18h

Maud BREUL

**Tarif : 150€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 56€ et 2 chèques de 47€

## YOGA

Salle des Arts Martiaux

Mardi 19h30-21h

Jean-François BOURCIER

**Tarif : 133€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 57€ et 2 chèques de 38€

**New!**

## GYM ENERGETIQUE GLOBALE

Salle de Psychomotricité

Lundi :

18h30 - 20h00

David BARDOU

**Tarif : 171€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 67€ et 2 chèques de 52€

## COURS DE DECOUVERTE

**lundi 22 Septembre de 18h30 à 20h00**

**Salle de Psychomotricité**



## BABY GYM

&

## GYM ENFANTS - LOISIR

Salle de Psychomotricité

- 3 ans : mercredi 16h15-17h00
- 4-5 ans : mercredi 17h00-18h00

Maud BREUL

- 6-7 ans : vendredi 17h - 18h
- 8-10 ans : vendredi 18h - 19h

Gaëlle THEALET

**Tarifs :**

**3 à 5 ans : 138€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 58€ et 2 chèques de 40€

**6 à 11 ans : 143€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 59€ et 2 chèques de 42€

## BODY TONIC

Salle Pierre FRENAY

Jeudi 19h-20h

Anaïs LOTISSIER

**Tarif : 171€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 67€ et 2 chèques de 52€

