



**SAISON  
2024  
-  
2025**



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

72 RUE DE LYON - 69930 SAINT LAURENT DE CHAMOUSSET

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Salle des Arts Martiaux

Lundi 18h15-19h15

Maud BREUL

Mardi 9h20-10h20

Ambre LAFAURIE

Mardi 17h - 18h

Maud BREUL

**Tarif : 168€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 64€ 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 : 155€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 63€ et 2 chèques de 46€

**+ 16 ans : 175€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 69€ et 2 chèques de 53€

---

## BADMINTON - LOISIR

Salle Pluriactivités

Lundi 20h30-23h

Bruno TURPIN

**Tarif : 40€ (adhésion incluse)**

## PILATES

Salle de Psychomotricité

Mardi :

17h30 - 18h15

18h30 - 19h15

Fanny CHANAVAT

**Tarif : 188€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 84€ 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 : 158€ (adhésion incluse)**

1 chèque de 58€ 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 : 205€ par couple**

**(soit pour 2 personnes)**

**(adhésion incluse)**

1 chèque de 83€ 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** : 130€ (adhésion incluse)  
1 chèque de 54€ et 2 chèques de 38€



## BODY TONIC

Salle Pierre FRENAY

Jeudi 19h-20h  
Anaïs LOTISSIER

**Tarif** : 168€ (adhésion incluse)  
1 chèque de 64€ et 2 chèques de 52€

## COURS DE DECOUVERTE

Jeudi 05 Septembre de 19h à 20h  
Salle Pierre FRENAY



## BABY GYM

&

## GYM ENFANTS - LOISIR

Salle de Psychomotricité

- 3 ans : mercredi 16h30-17h15
- 4-5 ans : mercredi 17h15-18h15

Maud BREUL

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

Gaëlle THEALET

### Tarifs :

- 3 à 5 ans : 135€ (adhésion incluse)**  
1 chèque de 55€ et 2 chèques de 40€
- 6 à 11 ans : 140€ (adhésion incluse)**  
1 chèque de 56€ et 2 chèques de 42€



## THEÂTRE

Salle Pierre FRENAY ou Mille Club

Mercredi 19h-21h  
Fanny DE RIVOYRE

**Tarif** : 290€ (adhésion incluse)  
1 chèque de 130€ et 2 chèques de 80€



# 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 DES COURS

La reprise des cours aura lieu la **semaine du lundi 09 Septembre**.

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** (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 l'Esplanade du Grand Cèdre  
(à côté du sens giratoire Croix Blanche) :  
**Samedi 07 Septembre 2024 de 10h à 13h**

Permanences au local de la MJC (sous le restaurant scolaire) :  
**Samedi 21 & 28 Septembre 2024 de 10h à 12h**



Tournoi de Paintball --> Samedi 07 Septembre 2024



Matinée Boudin & Beaujolais Nouveau --> Samedi 23 Novembre 2024



Bal de la MJC --> Avril 2025



Saint-Laurent-de-  
Chamousset  
MONTS DU LYONNAIS

**Assemblée Générale :**  
**le Vendredi 11 Octobre 2024 à 20h00**