



Communauté  
de Communes de la  
Côtière à Montluel

# Activités pour tous

2024 • 2025

Un programme 100% entraînant !





# Sommaire

## MJC 3CM

### FONCTIONNEMENT DE LA MJC

P. 4

L'Association  
Les équipes  
Les partenaires

## Les jeunes

### PÔLE JEUNESSE

P. 6

Centre de loisirs 11-17ans  
Accueil Jeunes 12-25ans

## Les activités

### COURS & ATELIERS

P. 8

Informations pratiques  
Activités enfants et adolescents

P. 12

/ ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES	/ DANSE NEW STYLE
/ ATELIER MANGA	/ DESSIN-PEINTURE
/ BODY FIGHT'NESS	/ ÉVEIL CORPOREL
/ BOXE	/ GYMNASTIQUE & FITNESS
/ COUTURE	/ JAPONAIS
/ DANSE BEBE DANSEUR	/ KARATÉ
/ DANSE CLASSIQUE	/ THÉÂTRE
/ DANSE JAZZ	/ YOGA
/ DANSE HIP-HOP	/ ZUMBA
BREAK DANCE	

### Activités adultes

P. 16

/ ANGLAIS	/ LANGUE DES SIGNES
/ BADMINTON	/ MARCHÉ NORDIQUE
/ BODY FIGHT'NESS	/ MÉDITATION
/ BOXE	/ MOSAÏQUE
/ CAFÉ LECTURE	/ CENOLOGIE
/ CARDIO TRAINING	/ PILATES
/ COUTURE	/ QI-GONG
/ DANSE BOOGIE	/ RANDONNÉE SÉJOUR
/ DANSE SÉNIOR	/ RANDONNÉE DU JEUDI
/ DANSE ROCK	/ SANTÉ PILATES
/ DANSE SALSA	/ SOPHROLOGIE
/ DANSE SAMBA	/ STRETCHING
/ DESSIN-PEINTURE	/ TAÏCHI
/ DO IN	/ THÉÂTRE ET IMPROVISATION
/ ESPAGNOL	/ VANNERIE
/ GÉNÉALOGIE	/ YOGA
/ GYMNASTIQUE & FITNESS	/ YOGA DU RIRE
/ GYM ZEN SANTE	/ ZUMBA FITNESS
/ INSTANT ZEN	
/ JAPONAIS	

### APRÈS-MIDI JEUX

P. 22

### BÉNÉVOLES

P. 23

### SOUTIEN ASSOCIATIF

P. 24

## MJC de la 3CM

Chemin de la Portelle  
01120 Montluel

04 72 25 75 07  
[www.mjc-3cm.org](http://www.mjc-3cm.org)

Retrouvez-nous sur les  
réseaux sociaux



Saison culturelle • Retournez le guide !



MJC 3CM

# FONCTIONNEMENT DE LA MJC

## L'association

La MJC est une association, maison ouverte à tous qui accueille un pôle jeunesse, un pôle culture et un pôle loisirs. Régie par la loi du 1er juillet 1901, elle est gérée par un Conseil d'Administration composé de membres élus par l'Assemblée Générale des adhérents, de membres de droit et de membres associés.

La MJC a pour vocation de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes, de permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture, afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire. Ouverte à tous sans discrimination, elle permet une relation conviviale entre les participants.

Respectueuse des convictions personnelles, elle s'interdit toute attache avec un parti, un mouvement politique, une confession. La MJC respecte le pluralisme des idées et les principes de laïcité mis en avant dans les valeurs républicaines. Elle contribue à la création et au maintien des liens sociaux dans la ville, le quartier ou le village.

À noter !

Assemblée générale  
le 28 janvier 2025



## L'équipe salariée

Directeur :  
**Arnaud BLANC**  
direction@mjc-3cm.org

Coordinatrice Pôle action culturelle :  
**Coline DELETRE**  
culture@mjc-3cm.org

Coordinateur Pôle jeunes :  
**Rabah MELOUK**  
jeunesse@mjc-3cm.org

Animateur Pôle Jeunes :  
**animateur@mjc-3cm.org**

Chargée d'accueil et de communication :  
**Océane ARAGNETTI**  
info@mjc-3cm.org

Secrétaire comptable :  
**Laurence LECOCQ**  
compta@mjc-3cm.org

Agent d'entretien :  
**Nicole WINTERSTEIN**

## Le conseil d'administration

Il définit la politique générale de la MJC, réfléchit aux orientations, aux projets et au fonctionnement.

Membres du bureau :  
**Thierry BELLANGER** (Président)  
**Christine MICHAUD** (Vice-Présidente)  
**Gilles BORDONNE** (Trésorier)  
**Oriane DI QUILIO** (Trésorière adjointe)  
**Eveline DRAY** (Secrétaire)  
**Cécile FRAYDON** (Secrétaire adjointe)  
**Danielle ANDRE GISCLON** (Membre du Bureau)  
**Fabien BERTRON** (Membre du Bureau)  
**Line DELORME** (Membre du Bureau)

Autres membres :  
**Nadine COQUAZ**, **Alain GAGNAIRE**,  
**Jérôme HENRY**, **Jean-Pierre MAILLARD**,  
**David PILLAIS**, **Philippe ROBERT**,  
**Yolande SCHULTZ**, **Arnaud BLANC** (Directeur de la MJC),  
**Marc GRIMAND** (représente la 3CM),  
**Mustapha SARIKAYA** (représente la commune de Montluel).

## Les bénévoles

**Ils sont incroyables !**  
Ils sont partout : dans les événements culturels, dans les commissions, dans nos activités, au sein du conseil d'administration. Avec eux, tout est possible !

**Alors rejoignez cette équipe pleine d'enthousiasme, de bonne humeur et d'énergie !**

## Les partenaires

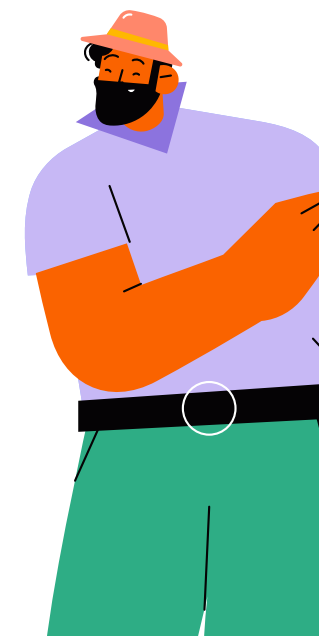
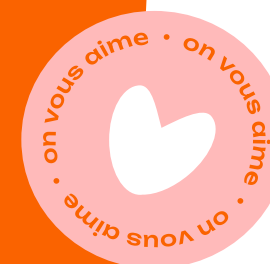
La MJC, organisme d'éducation populaire, est subventionnée par :



La MJC est conventionnée avec la CAF de l'Ain et est affiliée au Réseau des MJC du Rhône, de l'Ain et de la Saône (R2AS).



Ils nous soutiennent aussi : les communes de Dagneux, La Boisse, Pizay, Sainte-Croix, le Conseil Départemental de l'Ain, la Préfecture, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale.



Pôle jeunesse

# CENTRE DE LOISIRS & VACANCES SCOLAIRES 11/17 ANS

Le centre de loisirs de la MJC est ouvert à tous les jeunes, âgés de 11 à 17 ans.

De nombreuses activités sont proposées à chaque vacances scolaires (lasergame, cinéma, trottinette, bowling, patinoire, aqua-parc, futsal, sortie neige etc).

Les horaires fonctionnent à la journée ou à la demi-journée selon les activités. L'accueil le matin s'étale de 7h30 à 9h30 et les retours d'activité se font pour 18h.

Le tarif varie en fonction du quotient familial :

Quotient familial	Tarifs petites vacances		Tarifs vacances été
	Journée avec repas	1/2 Journée sans repas	Journée sans repas (prévoir pique-nique)
0 à 385	9,85€	3,10€	4,35€
386 à 630	13,85€	5,10€	9,35€
631 à 735	16,35€	7,10€	11,85€
736 à 940	18,35€	7,60€	15,35€
>940	20,35€	10,60€	17,35€

10% de remise à partir du 2<sup>e</sup> enfant.



## ACCUEIL JEUNES 12/25 ANS

Tu as moins de 25 ans et tu as besoin d'un coup de pouce pour monter un projet ? Les animateurs de la MJC sont là pour t'aider.



## HORAIRES

Mercredi et vendredi : 14h – 19h  
Sur rdv les autres jours

## CONTACT

Animateur  
06 79 52 88 69  
Accueil MJC 3CM  
04 72 25 75 07

jeunesse@mjc-3cm.org

## CALENDRIER

**Vacances de la Toussaint**  
du 21 octobre 2024 au 31 octobre 2024

Programme détaillé disponible à partir du 23 septembre 2024 à l'accueil de la MJC.

**Vacances de Noël - Fermé**

**Vacances de Février**  
du 24 février au 7 mars 2025

Programme détaillé disponible à partir du 27 janvier 2025 à l'accueil de la MJC.

**Vacances de Printemps**  
du 22 avril au 2 mai 2025

Programme détaillé disponible à partir du 24 mars 2025 à l'accueil de la MJC.

**Vacances d'Eté**  
du 07 juillet au 01 août 2025

Programme détaillé disponible à partir du 10 juin 2025 à l'accueil de la MJC.

### COUPS DE POUCE Bafa & Stage !

Les animateurs t'accompagnent pour te former au Bafa et te guident dans ta recherche de stage.

### COUPS DE POUCE Permis de conduire !

Tu cherches à financer ton permis de conduire ? Nos animateurs t'aident à trouver un moyen de financer ton projet !

### COUPS DE POUCE Projet !

Les animateurs t'accompagnent dans ton projet de voyage entre amis !

### COUPS DE POUCE Budget !

Fais-toi épauler par nos animateurs et participe à des chantiers pour booster tes finances !

### COUPS DE POUCE Administratif !

Tu souhaites être accompagné pour refaire ton cv ou remplir des documents administratifs ? Notre équipe d'animateurs est là pour t'aider !



## Cours & ateliers

# INFORMATIONS PRATIQUES

### Inscriptions

Période d'inscription donnant droit au cours d'essai :

**à partir du lundi 19 août 2024**

et tout au long de l'année en fonction des places disponibles (tarifs proratisés au trimestre dès le mois de janvier).

Période d'inscription sans cours d'essai (inscription définitive) :

**du 17 juin au 19 juillet 2024.**

Reprise des activités :

**lundi 23 septembre 2024.**

### Accueil de la MJC 3CM

**Lundi et mardi : 14h-19h**

**Mercredi : 10h-12h et 14h-19h**

**Jeudi et vendredi : 14h-19h**

Venez nous rencontrer ! On vous attend :)



## FORUMS DES ASSOCIATIONS

### Dagneux

**Samedi  
7 septembre 2024  
10h - 17h**

### Montluel

**Dimanche  
8 septembre 2024  
10h - 17h**

**Rencontre des intervenants**

**Démonstrations**

**Essais**

**Inscriptions**

(seulement à Montluel)

### Adhésion & cotisation

**L'adhésion est obligatoire, nominative et non remboursable.**

Devenir adhérent, c'est marquer son accord avec les valeurs et les missions de la MJC et s'engager à respecter statuts et règlement.

- Adhésion adulte : 18 €
- Adhésion moins de 25 ans : 9 €
- Famille : 34 €
- Association : 50 €

**La cotisation à l'activité est calculée sur une base de 30 cours.**

Elle permet d'assurer le fonctionnement des activités : encadrant, formation, matériel, administratif...

**L'accès aux activités est strictement réservé aux adhérents à jour d'adhésion et de cotisation**, et ce dès le premier cours.

### Cours d'essai

**Les adhérents qui s'inscrivent à partir du 19 août 2024 et pratiquant pour la 1<sup>ère</sup> fois une activité peuvent bénéficier d'un cours d'essai.**

Dans ce cas, le règlement est toujours demandé à l'inscription. Si l'adhérent n'est pas satisfait, son paiement lui sera intégralement restitué.

### Réductions & facilités

**- 10% sur le total des cotisations** dès la 3<sup>e</sup> activité pour un même adhérent.

**- 10% sur le total des cotisations lorsque 3 membres d'une même famille** s'inscrivent (durant le même mois).

**- 30% sont accordés aux foyers non imposables**, dont l'impôt sur les revenus soumis au barème est égal à zéro (impôt avant décote, ligne 14 = 0).

**Il ne sera accordé qu'une seule de ces réductions par adhérent.**

Possibilité d'échelonner les paiements (de 2 à 8 versements par chèques).  
CB, Chèques, Chéquiers jeunes du Conseil Départemental, Chèques vacances et coupons sport ANCV acceptés, espèces, Pass Région pour les licences, Pass Culture pour les spectacles.

### Habitants hors 3CM

**+ 5€ par activité** pour les personnes ne résidant pas sur la 3CM.

## NOUVEAU !

Inscription en ligne sur  
[www.mjc-3cm.org](http://www.mjc-3cm.org)

## Remboursement

Les demandes de remboursement seront étudiées seulement sur présentation d'un certificat médical ou sur justificatif en cas de mutation professionnelle. Tout remboursement prendra effet à partir de la date de réception de la demande écrite de l'adhérent accompagnée de la pièce justificative.

La MJC retiendra du remboursement les séances réalisées (effectives ou non) et 20% du coût de l'activité correspondant aux frais de gestion. Les montants de l'adhésion et des licences sportives restent acquis à la MJC.

Quel qu'en soit le motif, la MJC ne remboursera plus aucune activité après le 31 décembre 2024.

## Responsabilité

Pour les mineurs, les parents doivent s'assurer que le cours ait bien lieu.

La responsabilité de la MJC n'est engagée qu'au moment où l'enfant est pris en charge par l'animateur.

Pour la boxe, le certificat médical est obligatoire à l'inscription.

Pour le karaté, attestation obligatoire : Remplir le questionnaire de santé et venir avec l'attestation sur l'honneur à la MJC. Ces documents sont disponibles sur le site de la Fédération Française de Karaté <https://www.ffkarate.fr/espace-licencies/certificat-medical/>

Toutes les informations contenues dans ce document sont susceptibles d'être modifiées.

Merci pour votre compréhension.

## Calendrier

La cotisation aux activités comprend 30 séances (sauf indication contraire) réparties entre le 23 septembre 2024 et le 29 juin 2025.

Pendant les vacances scolaires, les activités hebdomadaires laissent place au centre de loisirs de la MJC, ouvert aux adolescents de 11 à 17 ans.

Il n'y aura donc pas d'activités (sauf cours de rattrapage) :

- Du 21 octobre au 3 novembre 2024
- Le lundi 11 novembre 2024
- Du 23 décembre 2024 au 5 janvier 2025
- Du 24 février au 9 mars 2025
- Du 21 avril au 4 mai 2025
- Le jeudi 8 mai 2025
- Du 29 mai au 1er juin 2025
- Le lundi 9 juin 2025

## Lieux d'activités

### MJC de la 3CM

Chemin de la Portelle  
01120 Montluel

### Salle du Dojo

170, rue des Charbonnières  
01120 Dagneux

### Salle municipale Dagneux

Bâtiment Ancienne école de filles  
Place de la Mairie  
01120 Dagneux

### Salle municipale Béligneux

22 Rte de la Gare  
01360 Béligneux

### Gymnase La Boisse

Lycée de la Côtière  
Route Nationale  
01120 La Boisse

### Gymnase Montluel

Rue du Loup  
01120 Montluel

### Salle de boxe de la 3CM

Route de Jons  
01120 Montluel

### Salle municipale Pizay

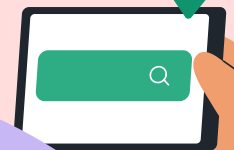
799 route de Bourg-en-Bresse  
01120 Pizay

### Salle municipale Bresolles

Salle polyvalente  
01360 Bresolles

### Gymnase Dagneux

Rue de Bresolles  
01120 Dagneux



# ACTIVITÉS ENFANTS & ADOS

## Activités Physiques Adaptées

à la MJC **Tout public**  
avec Inès Detavernier  
Mercredi : 09h-10h • 180€  
Mercredi : 10h-11h • 180€  
Mercredi : 11h-12h • 180€

## Atelier manga

à la MJC **dès 7 ans**  
avec Nobuko  
Session Vacances d'automne,  
du 21 au 25/10 : 18h-20h • 65€  
Session Vacances d'hiver,  
du 24 au 28/02 : 18h-20h • 65€  
Session Vacances de printemps,  
du 22 au 25/04 : 18h-20h • 55€

(Les sessions sont indépendantes les unes des autres).

## Body Fight'Ness

à La Boisse  
avec Inès Detavernier  
**7/13 ans** Jeudi : 18h45-19h30 • 135€  
**+13 ans** Jeudi : 19h45-20h45 • 180€  
**Perfectionnement**  
Jeudi : 19h45-21h15 • 260€

## Boxe

à la salle de boxe de Montluel  
avec Hacine Cherifi, Lilia Cherifi, Stefan Attalah et Cédric Knepper

 Certificat médical obligatoire à l'inscription !

EDUCATIVE - Mercredi, vendredi :

**6/9 ans** 17h-18h • 180€  
**10/16 ans** 18h-19h15 • 180€

AMATEURS / LOISIRS - Lundi, mercredi, vendredi

**+16 ans** 19h30-21h • 196€

## Couture

à la MJC  
avec Christine Bellanger  
**+7 ans** Vendredi : 17h-18h30 • 260€  
**Enfants - Adultes** Samedi : 10h30-12h • 260€

## Danses

à la MJC

**Bébé danseur ! NOUVEAU!**  
avec Allison Frey  
**3/5 ans** Mercredi : 16h-17h • 180€

**Classique / jazz**  
avec Barbara Allemand

ÉVEIL

**4/5 ans** Mercredi : 10h-11h • 180€

CLASSIQUE

**Niv. 1 dès 6 ans** Mercredi : 11h-12h • 180€  
**Niv. 2 dès 8 ans** Mercredi : 15h-16h30 • 245€  
**Niv. 3 débutant pointes** Mercredi : 16h30-18h • 245€  
**Niv. 4 avancé pointes** Mercredi : 18h-19h30 • 245€

13

JAZZ

**Niv. 1 + 7 ans** Vendredi : 17h-18h • 180€  
**Niv. 2 + 10 ans** Vendredi : 18h-19h30 • 245€  
**Niv. 3 avancé** Vendredi : 19h30-21h • 245€

COURS PRÉPARATION CONCOURS

**Tous niveaux** Samedi : 10h-12h • 180€

 1 fois tous les 15 jours

**Hip-Hop / Break dance ! NOUVEAU!**  
avec Dimitri Vermare

**6/8 ans** Jeudi : 17h-18h • 152€  
**9/11 ans** Jeudi : 18h-19h • 152€  
**+11 ans** Jeudi : 19h-20h30 • 195€

**New Style ! NOUVEAU!**  
avec Allison Frey

**6/8 ans** Mercredi : 13h-14h • 180€  
**9/11 ans** Mercredi : 14h-15h • 180€  
**+11 ans** Mercredi : 15h-16h • 180€

## Dessin & Peinture

à la MJC  
avec Sandra Carron  
**6/10 ans** Mercredi : 9h-10h30 • 191€  
**6/10 ans** Mercredi : 10h45-12h15 • 191€  
**11/17 ans** Jeudi : 17h15-18h45 • 216€

## Éveil corporel

à la MJC **3/5 ans**  
avec Inès Detavernier  
Mercredi : 9h-10h • 180€  
Mercredi : 10h-11h • 180€  
Mercredi : 11h-12h • 180€

## Gymnastique & Fitness

à la MJC **+13 ans**  
avec France Bousquet, Romain Cary, Daniel Correia, Hyacinthe Frachet

### Body-Sculpt / Renforcement musculaire

Lundi : 19h15-20h15 • 180€  
Mardi : 18h15-19h15 • 180€  
Mercredi : 18h30-19h30 • 180€  
Jeudi : 18h15-19h15 • 180€

### Body-Step / Renforcement musculaire

Jeudi : 19h15-20h15 • 180€

### Cardio training

Lundi : 20h15-21h15 • 180€  
Mercredi : 19h30-20h30 • 180€

### Gym douce / étirements

Mardi : 9h30-10h30 • 180€  
Mardi : 10h30-11h30 • 180€  
Vendredi : 9h-10h • 180€

### Step

Mardi : 19h15-20h15 • 180€

### Forfait Gym illimité

Type, jour, horaire au choix  
et à volonté ! • 283€

14



# ACTIVITÉS ENFANTS & ADOS

## Japonais ! NOUVEAU!

à la MJC

avec Ludovic Trouiller

**6/9 ans** Mercredi : 18h-19h • 100€

**+12 ans** Mercredi : 19h-20h • 100€

📅 1 fois tous les 15 jours, 15 séances par an

## Karaté

au Dojo de Dagneux

📄 **Licence obligatoire : 37€**

📄 Certificat médical : attestation sur l'honneur / questionnaire de santé obligatoire à l'inscription (voir site FFK)

DÉBUTANT

avec Paco Martinez

**6/9 ans** Jeudi : 18h-19h • 180€

**9/13 ans** Jeudi : 19h-20h • 180€

2<sup>ÈME</sup> ANNÉE

avec Paco Martinez, Lyazid Bessaï

**6/9 ans**

Lundi et mercredi : 18h-19h • 180€

PERFECTIONNEMENT

avec Paco Martinez, Lyazid Bessaï

**+10 ans**

Lundi et mercredi : 19h-20h • 180€

JU TSU (SELF DEFENSE)

avec Paco Martinez

**+14 ans**

Lundi : 20h-21h30 • 180€

## Théâtre

à la MJC

avec Elisabeth Chastagnier

INITIATION

**6/9 ans** Mercredi : 13h-14h • 180€

APPRENTISSAGE

**9/11 ans** Mercredi : 14h-15h30 • 260€

FORMATION 1

**11/14 ans** Mardi : 17h15-18h45 • 260€

FORMATION 2 & SCÈNE

**13/18 ans** Mardi : 18h45-20h15 • 260€



15

## Yoga

à Dagneux

avec Sylvie Gout

**+12 ans**

Jeudi : 18h15-19h45 • 260€

Jeudi : 19h45-21h15 • 260€

Samedi : 9h-11h • 180€

📅 1 fois tous les 15 jours, 15 séances par an

## Zumba

à la MJC

avec Allison Frey

**6/10 ans** Mardi : 17h-18h • 180€

**11/14 ans** Mardi : 18h-19h • 180€

à La Boisse

avec Sylvain Mikart

**+14 ans**

Mardi : 18h30-19h30 • 180€

Mardi : 19h30-20h30 • 180€

à Pizay

avec Sylvain Mikart

**+14 ans**

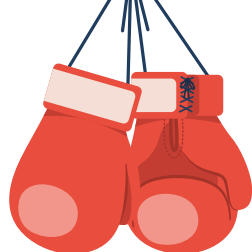
Jeudi : 19h-20h • 180€



16



# ACTIVITÉS ADULTES



## Anglais

à la MJC

avec **Nathalie Butler**

Groupe de niveaux

Mardi : 18h-19h, 19h-20h ou 20h-21h  
180€

## Badminton

à Montluel **Tous niveaux**

avec **Serge Jarles, Christophe Pham et Cédric Bony**

Lundi : 20h30-22h30 • 83€

à Dagneux **Tous niveaux**

avec **Gilles Bordonné, Sébastien Pelc et Eric Dury**

Mardi : 18h45-20h30 • 83€

## Body Fight'Ness

à La Boisse

avec **Inès Detavernier**

**Tous niveaux** Jeudi : 19h45-20h45 • 180€

**Perfectionnement** Jeudi : 19h45-21h15 • 260€

## Boxe

à la salle de boxe de Montluel  
avec **Hacine Cherifi, Stefan Attalah et Cédric Knepper**

Certificat médical obligatoire à l'inscription !

AMATEURS / LOISIRS

Lundi, mercredi, vendredi :

**Tous niveaux** 19h30-21h • 196€

## Café Lecture

à la MJC **Tout public**

avec un groupe de bénévoles

Lundi : 10h-12h • 10€/an

1 fois par mois

## Cardio Training

à Béligneux **Tous niveaux**

avec **Hyacinthe Frachet**

Lundi : 18h-19h • 180€

## Couture

à la MJC **Tous niveaux**

avec **Christine Bellanger**

**Adultes**

Vendredi : 18h30-20h • 260€

Samedi : 9h-10h30 • 260€

**Enfants / Adultes**

Samedi : 10h30-12h • 260€

## ACTIVITÉS ADULTES

## Danses

**Boogie ! NOUVEAU!**

à la MJC

avec **Baptiste Duvent**

**Niveau 1** Jeudi : 20h15-21h15 • 180€

**Niveau 2** Jeudi : 21h15-22h15 • 180€

**Danse sénior ! NOUVEAU!**

à la MJC **Tous niveaux**

avec **Barbara Allemand**

Vendredi : 16h-17h • 180€

**Rock**

à la MJC

avec **Vincent Mata**

**Niveau 1** Lundi : 20h-21h • 180€

**Niveau 2** Lundi : 21h-22h • 180€

**Salsa Bachata**

à la MJC **Tous niveaux**

avec **Vincent Mata**

Lundi : 19h-20h • 180€

**Samba**

à La Boisse

avec **Lucile Coquelin**

**Tous niveaux** **+15 ans**

Vendredi : 19h-20h15 • 225€

## Dessin & Peinture

à la MJC

avec **Sandra Carron**

Jeudi : 18h45-20h45 • 300€

**Do In ! NOUVEAU!**

à la MJC **Tous niveaux**

avec **Nathalie Paccaud**

Samedi : 9h-10h30 • 100€

1 fois par mois, 10 séances

## Espagnol

à la MJC

avec **Angélique Panay**

**Niveau 1** Lundi : 18h30-19h30 • 180€

**Niveau 2** Lundi : 19h30-20h30 • 180€

## Généalogie ! NOUVEAU!

à la MJC **Tous niveaux**

avec **Jennifer Pône**

« A la découverte de mes ancêtres »

Mercredi : 18h30-20h • 260€

« Mon ancêtre sous les drapeaux en 1914-1918 »

**Samedi 25/01 :**

10h-12h et 14h-16h • 30€

« Ma maison, son histoire et ses anciens occupants »

**Samedi 29/03 :**

10h-12h et 14h-16h • 30€



# ACTIVITÉS ADULTES

## Gym Zen Santé ! NOUVEAU!

à Bressolles **Tous niveaux**

avec Angela Alfano

Mardi : 9h15-10h15 • 180€

## Gymnastique & Fitness

à la MJC **Tous niveaux**

avec France Bousquet, Romain Cary, Daniel Correia, Hyacinthe Frachet

### Body-Sculpt / Renforcement musculaire

Lundi : 19h15-20h15 • 180€

Mardi : 18h15-19h15 • 180€

Mercredi : 18h30-19h30 • 180€

Jeudi : 18h15-19h15 • 180€

### Body-Step / Renforcement musculaire

Jeudi : 19h15-20h15 • 180€

### Cardio training

Lundi : 20h15-21h15 • 180€

Mercredi : 19h30-20h30 • 180€

### Gym douce / étirements

Mardi : 9h30-10h30 • 180€

Mardi : 10h30-11h30 • 180€

Vendredi : 9h-10h • 180€

### Step

Mardi : 19h15-20h15 • 180€

### Forfait Gym illimité

Type, jour, horaire au choix et à volonté ! • 283€

## Instant Zen

(Sophrologie – Méditation – Relaxation – Yoga)

à la MJC **Tous niveaux**

avec Angélique Panay

Mardi : 9h30-10h30 • 180€

Jeudi : 9h30-10h30 • 180€

## Japonais ! NOUVEAU!

à la MJC **Tous niveaux**

avec Ludovic Trouiller

Mercredi : 19h-20h • 100€

📅 1 fois tous les 15 jours, 15 séances par an

## Karaté

au Dojo de Dagneux

📄 Licence obligatoire : 37€

📄 Certificat médical : attestation sur l'honneur /questionnaire de santé obligatoire à l'inscription (voir site FFK)

JU TSU (SELF DEFENSE)

avec Paco Martinez

**Tous niveaux**

Lundi : 20h-21h30 • 180€



## ACTIVITÉS ADULTES

## Langue des signes ! NOUVEAU!

à la MJC **Tous niveaux**

avec Mary

### INITIATION

Vendredi : 18h30-19h30 • 100€

### PRATIQUANTS

Vendredi : 19h30-20h30 • 100€

## Marche nordique

avec Christine Lalice

**Tous niveaux**

Vendredi : 9h15-10h45 • 135€

📅 1 fois tous les 15 jours, 15 séances par an

## Méditation

à la MJC **Tous niveaux**

avec Catherine Sambardier

Mardi : 15h15-16h15 • 180€

Mercredi : 19h30-20h30 • 180€

## Mosaïque

à la MJC **Tous niveaux**

avec Gérald Simart

Mardi : 9h30-11h • 260€

Jeudi : 9h-11h • 300€

## Cœnologie

à la MJC **Tous niveaux**

avec Roland Lancelot

Jeudi : 19h-22h • 201€

📅 1 fois par mois

## Pilates

à la MJC **Tous niveaux**

avec Daniel Correia

Lundi : 9h15-10h15 • 180€

à la MJC **Tous niveaux**

avec Stéphanie Bertrand

Mardi : 14h-15h • 180€

Vendredi : 18h30-19h30 • 180€

Vendredi : 19h30-20h30 • 180€

à Béligneux **Tous niveaux**

avec Hyacinthe Frachet

Lundi : 19h-20h • 180€

à Dagneux **Tous niveaux**

avec Daniel Correia

Mardi : 18h-19h • 180€

Mardi : 19h-20h • 180€

Mardi : 20h-21h • 180€

à La Boisse **Tous niveaux**

avec Daniel Correia

Lundi : 18h30-19h30 • 180€

Lundi : 19h30-20h30 • 180€

**! NOUVEAU!**

à Bressolles **Tous niveaux**

avec Hyacinthe Frachet

Mardi : 15h15-16h15 • 180€

## Qi-Gong

à la MJC

avec Catherine Sambardier

**Tous niveaux** Mardi : 16h45-18h • 225€

**Débutant** Mardi : 19h-20h • 180€

**Confirmé** Mardi : 20h-21h15 • 225€

# ACTIVITÉS ADULTES

## Randonnée Séjour

avec Pierre Trolliet **Tous niveaux**

Semaine ou plusieurs jours selon programme défini • **36€**

## Randonnée du jeudi

avec Claude Beaugrand,  
Michel Biajoux, Dominique  
Geoffroy, Viviane Rivoire

**Tous niveaux**

Jeudi, à la journée, selon programme défini • **36€**

## Santé pilates

à la MJC **Tous niveaux**

avec Angela Alfano

Mardi : 10h45–11h45 • **180€**

## Sophrologie

à la MJC **Tous niveaux**

avec Florence Besson

Lundi : 10h15–11h30 • **225€**

Lundi : 18h30–19h45 • **225€**

## Stretching

à la MJC **Tous niveaux**

avec Daniel Correia

Lundi : 10h15–11h15 • **180€**

## Taïchi

à La Boisse

avec Farida Messaad

**Intermédiaire / Avancé**

Mercredi : 18h30–19h45 • **225€**

**Débutant**

Mercredi : 19h45–21h • **225€**

## Théâtre & impro

à la MJC **Tous niveaux**

avec Elisabeth Chastagnier

Mardi : 20h15–21h45 • **260€**

## Vannerie

à la MJC **Tous niveaux**

avec un groupe de bénévoles

Lundi : 14h–17h30 • **95€**

## Yoga

à la MJC **Tous niveaux**

avec Issen

Lundi : 12h30–13h30 • **180€**

Lundi : 14h–15h30 • **260€**

à la MJC **Tous niveaux**

avec Thierry Soustras

Mercredi : 12h30–13h30 • **180€**

Vendredi : 12h30–13h30 • **180€**

## ACTIVITÉS ADULTES

à Dagneux **Tous niveaux**

avec Sylvie Gout

Jeudi : 18h15–19h45 • **260€**

Jeudi : 19h45–21h15 • **260€**

Samedi : 9h–11h • **180€**

 1 fois tous les 15 jours, 15 séances par an

## Yoga du rire ! NOUVEAU!

à la MJC **Tous niveaux**

avec Stéphanie Clop

Jeudi : 10h30–11h30 • **180€**

Samedi : 10h30–11h30 • **180€**

## Zumba Fitness

à La Boisse **Tous niveaux**

avec Sylvain Mikart

Mardi : 18h30–19h30 • **180€**

Mardi : 19h30–20h30 • **180€**

à Pizay **Tous niveaux**

avec Sylvain Mikart

Jeudi : 19h–20h • **180€**



Focus sur

# LES APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Oyez, Oyez !

La MJC vous convie à une après-midi jeux de société.

Une après-midi pleine de convivialité où vous allez rire, comploter, bluffer, coopérer, planifier, marchander...  
vous AMUSER !

Venez en famille, entre amis ou même seul pour découvrir plus d'une trentaine de jeux tous plus stimulants les uns que les autres. Que vous soyez bon joueur ou mauvais perdant, que vous soyez fin stratège ou un novice chanceux, il y en aura pour tous les goûts. Les jeux vous seront expliqués par David, un expert patient et passionné.

## Les Dimanches

- 13 octobre 2024
- 10 novembre 2024
- 1 décembre 2024
- 12 janvier 2025
- 9 février 2025
- 16 mars 2025
- 25 mai 2025
- 22 juin 2025

## Grande Salle MJC

Entrée libre

Bénévoles

# REJOIGNEZ-NOUS ?



Si l'action de la MJC mobilise près de 40 professionnels, elle n'existerait pas sans l'apport d'une équipe de bénévoles formidablement impliquée. Ils sont partout dans la MJC, ils mettent du cœur à l'ouvrage dans la bonne humeur, en bref, ils sont grandement remarquables !

Vous souhaitez faire partie de cette aventure enrichissante et passionnante ?  
Faites-vous connaître !  
([direction@mjc-3cm.org](mailto:direction@mjc-3cm.org)).

## INTÉGREZ L'ÉQUIPE ÉVÉNEMENTIELLE !

Vous aimez le théâtre ? Vous aimez la musique ? Vous aimez l'énergie qui rode avant le début du spectacle ?  
Alors cette équipe est la vôtre.

Accueillir les artistes, participer à l'installation de la salle, à l'organisation générale... des tâches indispensables au bon déroulement des événements de la MJC.  
Le tout dans une ambiance grisante et conviviale !

## INTÉGREZ L'ÉQUIPE DES ADMINISTRATEURS !

Vous avez envie de faire partie de ceux qui décident ?  
Alors le Conseil d'Administration est fait pour vous. Devrions-nous augmenter les tarifs des activités la saison prochaine ? Est-il pertinent d'ouvrir une nouvelle activité à Pizay ? Recruterons-nous une chargée de communication ? Aucune connaissance préalable nécessaire, juste une bonne envie de construire, d'échanger et de partager.  
Le petit plus : chaque CA commence par un bon repas !

## INTÉGREZ L'ÉQUIPE DES COLPORTEURS !

Le colporteur colporte la bonne parole. Ici, sa mission, s'il l'accepte, sera de parler du prochain événement de la MJC aux adhérents qui pratiquent la même activité que lui mais aussi à ses collègues, ses amis, sa famille, bref, à la Terre entière !

Vous ne connaissez rien aux événements de la MJC ?  
Pas de panique : petite formation, petit apéro, et vous serez incollable en moins d'1 heure chrono.

## SOUTIEN ASSOCIATIF

Tout au long de la saison, la MJC vient en aide aux associations du territoire : prêt de salle, aide au montage de projet, au montage de dossier de financement, aide à la programmation, à la communication.

N'hésitez pas à nous contacter ([direction@mjc-3cm.org](mailto:direction@mjc-3cm.org)).

## L'AMAP, LES PANIERS DE LA CÔTIÈRE

Ce qu'on trouve de bon dans l'AMAP : des légumes, du pain, des pizzas, des fromages de chèvre, des volailles et des œufs toutes les 2 semaines ; de la viande de porc, bœuf, veau 4 fois par an ; de l'agneau 2 fois par an, des pommes tous les mois d'octobre à avril et ponctuellement de la bière, du vin, du miel, des savons, des lentilles, des plants, des tisanes, confitures...

L'AMAP\* Les Paniers de la Côtère vous accueille tous les vendredis de 18h30 à 19h30 à la MJC pour une distribution de produits frais, bio de producteurs locaux.

\*AMAP : Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne



25

Le principe est simple : il suffit d'adhérer à l'association, **15€ par an**, pour accéder aux différents contrats.

Un contrat est un abonnement qui dure de **6 mois à 1 an** (payé à l'avance ou prélevé mensuellement) qui permet **d'avoir chaque semaine** (ou à une fréquence plus élevée en fonction des produits) **un panier de produits frais**. Chaque producteur a son propre contrat et chaque adhérent est libre de souscrire à un ou plusieurs contrats.

Pour les légumes, 2 tailles de panier : 10€ ou 15€. Il est possible de prendre des paniers d'essai sur plusieurs semaines pour vérifier que la formule convient.

Un marché est organisé **vendredi 18 octobre 2024 de 18h à 20h à la Salle Polyvalente de Montluel**. Il est ouvert à tous : c'est l'occasion de découvrir et déguster les produits en vente directe.

### Pour plus d'informations :

Site Internet : [www.amap-cotiere.fr](http://www.amap-cotiere.fr)

Mail : [amapcotiere01@gmail.com](mailto:amapcotiere01@gmail.com)

# ON PASSE À LA CULTURE ?

**RDV sur le guide culture !**



26