

Jeunesse et Culture

Stages découverte « Munz Floor » pour adultes

Pendant les vacances de Noël 2023

Informations complémentaires ultérieurement

Stages découverte « sophrologie » pour adultes

Pendant les petites vacances

Informations complémentaires ultérieurement

Stages pour enfants

Pendant les petites vacances

Informations complémentaires ultérieurement

Vide-Grenier

Prévu pour septembre 2024

Informations complémentaires ultérieurement

Trail

Prévu pour septembre 2024.

Informations complémentaires ultérieurement

Centre Aéré d'été Aveizieux / Chevrières / St Médard

Juillet 2024

Informations complémentaires ultérieurement

Carte MJC Loisirs au village

Cette carte fait de vous un membre actif de l'association et vous reconnaît comme membre de la fédération MJC Rhône-Alpes. Elle vous donne droit à des tarifs préférentiels pour les spectacles/concerts organisés par la MJC au cours de l'année.

Tarifs: 5€ (carte enfant nominative et individuelle)
10€ (carte adulte nominative et individuelle)

IPNS



MJC de St Médard en Forez

PROGRAMME DES ACTIVITES

Saison 2023-2024

**2 Semaines d'essai gratuites:
du 10 au 22/09 Septembre 2023**

Informations sur les SEMAINES DE REPRISE DU 10 au 22 Septembre 2023:

Les inscriptions seront prises en fin de cours d'essai, au début du 1^{er} cours OU lors de la **matinée d'inscription qui suit l'Assemblée Générale le samedi 23 septembre en Mairie (10h-12h).**

NB. Seuls les dossiers **COMPLETS** (Fiche d'inscription, chèques et certificat médical d'aptitude physique) seront acceptés. Merci de vous organiser en conséquence.

L'ouverture et le maintien de certains cours sont soumis au nombre d'inscrits. Certains horaires sont susceptibles d'être modifiés.

Informations sur le paiement des activités :

Agréée par l'ANCV, la MJC peut encaisser les chèques vacances en règlement d'une activité. L'inscription est annuelle et peut être réglée par 3 chèques retirés au début de chaque trimestre. Pensez à demander à votre entreprise une prise en charge par votre CE.

Contact / réservations : mjc.saint.medard@gmail.com ou tel : 06.02.12.04.74

Programme 2023-2024 – MJC de St-Médard-en-Forez

LUNDI

MARCHE RAPIDE (adultes)

Avec Eliane GUILLOT
15h00-16h00 (5-6 km)

Salle des fêtes

Coût annuel : 160€

NOUVEAU COURS !

MOUV'SANTE (adultes)

Mobilité et équilibre en douceur

Avec Anne-Laure GERWERT
18h00-19h00

Salle des fêtes

Coût annuel : 129€

GYM DOUCE (adultes)

Avec Anne-Laure GERWERT

Prévoir tapis

19h00-20h00

Salle des fêtes

Coût annuel : 129€

BADMINTON

Prévoir raquette et chaussures.

18h30-20h30

Halle des Sports

Coût annuel : 39 €

CARDIO-TRAINING (Adultes)

Avec Anne-Laure GERWERT

Prévoir tapis

20h30-21h30

Halle des Sports

Coût annuel : 129€

NOUVEAU COURS !

MARDI

QI-QONG (Adultes)

Prévoir tapis

10h00-11h15

Salle des fêtes

Coût annuel : 225 €

NOUVEAU COURS !

*YOGA DYNAMIQUE POUR ENFANTS (5-10 ans)

Avec Laurie DELOUVE

Assouplissement, renforcement musculaire, contrôle du souffle, gestion des émotions

Prévoir tapis

16H30-17H30

Salle des fêtes

Coût annuel : 129€

MERCREDI

YOGA (Adultes)

Avec Laurie DELOUVE

Prévoir tapis

20h15-21h45

Salle des fêtes

Coût annuel : 225€

VENDREDI

BADMINTON

Prévoir raquette et chaussures.

17h45-19h00

Halle des Sports

Coût annuel : 39 €

DIMANCHE

COURSE à PIED & VTT

Contact : Anthony TISSEUR

06.34.98.76.00

Cours libres

Devant la mairie

Coût annuel : 20€