

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

GUIDE 2023 / 2024



MJC de La Croix Valmer
303 Bd des villas - 83420 La Croix Valmer
04 98 12 99 60
Site : mjclacroixvalmer.com
Email : mjc.lacroixvalmer@wanadoo.fr



Le Mot du Président

Il n'est de richesse que d'hommes (Jean Bodin 1529-1595)

Malgré un environnement pour le moins tourmenté, grâce à l'engagement de nos professeurs et à l'esprit de convivialité de ceux qui nous ont fait confiance, nous avons réussi à retrouver une dynamique positive.

Pour cette nouvelle saison 2023/2024, nous avons le plaisir de vous proposer de nouvelles activités sportives et culturelles qui nous l'espérons répondront à vos attentes et votre envie de partager, échanger, développer.

"Communiquer pour Rayonner" nous sommes dorénavant visibles sur les réseaux sociaux "Facebook, Instagram, LinkedIn" et toujours via notre site Web "mjclacroixvalmer.com" Pensez à flasher notre "QR code"!

Rejoignez-nous, partageons nos expériences pour sans cesse valoriser notre formidable "MJC". Soyez "ConsomActeurs" rien que du bonheur! ! Bienvenue aux valeurs ajoutées !

Un immense "Merci" à M. Le Maire, aux élus et à l'ensemble des personnels de notre commune de La Croix-Valmer qui grâce à leur engagement et leur soutien nous permettent de vous proposer toutes ces activités.

Par notre rayonnement nous devons prouver que nous méritons les subventions que nous recevons.

"Merci" à tous nos professeurs pour leurs compétences, leur empathie et la qualité de la transmission de leur savoir.

"Merci" à notre assistante pour son efficacité et sa réactivité.

"Merci" à tous les membres de notre conseil d'administration pour leur implication, leurs conseils avisés et l'esprit qui les anime.

Dans l'attente du plaisir de vous retrouver, de faire votre connaissance et vous accueillir au sein de notre déjà grande famille,

Je vous souhaite une chaleureuse "bienvenue chez-vous"

Xavier Chamussy
Président de votre MJC

Sommaire

**P4
A
P6**

Maison des Sports & du Bien Etre

Fitness, Stretching, Swiss Ball, Gym Douce, Pilates
Kangoo Jumps, Zumba @Fitness, Krav Maga, Boxe Anglaise
Taï Chi, Qi Gong, Yoga, Yoga Enfants, Yogalates

**P7
ET
P8**

Maison de la Culture

Boutis, Couture, Cours d'Anglais, Italien et FLE
Salsa, Bachata, Kizomba, Rock, Chacha, Flamenco
Atelier Ré-Création (Instrument, chanson, Comédie Musicale)

**P9
ET
P10**

Maison des Arts

Aquarelle & Arts Plastiques, Atelier de Créativité
Peinture, Modelage, Céramique
Gravure, Mosaïque, Sculpture sur Marbre

P11

Vos Rendez-Vous

Vos rendez-vous 2023-2024

**Carte d'Adhérent individuelle Annuelle à La MJC à souscrire
pour toute participation à une activité de septembre à juin
16€ (enfant, jeune jusqu'à 18 ans, étudiant, apprenti) / 34€ (adulte)**

Maison des Sports et du Bien Être

	Fitness Mardi de 9h15 à 10h15	Tarifs 125€/an - 70€/trim Stretching matin: 100€/an - 55€/ trim Stretching soir : 125€/an - 70€/trim 165€/an - 80€/trim 125€/an - 70€/trim 160€/an - 75€/trim 165€/an - 80€/trim
	Stretching Lundi de 19h30 à 20h30 Mardi de 10h15 à 11h Jeudi de 18h30 à 19h30 Vendredi de 10h à 10h45	
	Swiss Ball -Evolutif Postural : Lundi à 9h15 -Dynamique : Jeudi à 19h30	
	Gym Douce Jeudi de 17h à 18h30	
	Pilates Lundi de 18h30 à 19h30 Mardi de 18h à 19h Mardi de 19h à 20h Vendredi de 11h à 12h Vendredi de 12h15 à 13h15	

Enseignement dispensé par Patricia LAMOTHE (Brevet d'Etat)

Maison des Sports et du Bien Être

	<h2>Kangoo Jumps</h2> <p>Lundi de 18h30 à 19h30</p> <p>Enseignement : Carine sénéchal</p>	<h2>Tarifs</h2> <p>20€/ séance 150€ les 10 cours</p>
	<h2>Zumba® Fitness</h2> <p>Jeudi à 18h15 Ados et Adultes Jeudi à 19h30 Adultes</p> <p>Enseignement : Agnès Bordier Instructeur ZIN</p>	<p>Ados : 150€/an si 1h/sem Adultes: 180€/an si 1h/sem Adultes : 220€ si 2h/sem +Licence EPGV (25€/enfants et 30€ adultes</p>
	<h2>Krav Maga</h2> <p>Mardi de 19h à 21h - féminine/Ados Vendredi de 19h à 21h- Mixte</p> <p>Enseignement : Mickael Camileri</p>	<p>165€/an si 1 cours/sem 265€/an si + cours/sem Licence FFKDA 37€ et Adhésion comprises</p>
	<h2>Boxe Anglaise</h2> <p>Femmes / Cardio Boxing : Lundi et vendredi à 9h</p> <p>Enfants : (de 7 ans à 14 ans) Boxe anglaise éducative : Mercredi à 14h et Vendredi à 16h30</p> <p>Adultes : Lundi, mercredi et vendredi de 18h à 20h</p> <p>Enseignement : Belkir Bounaghla Diplômé Fédéral et d'Etat</p>	<p>15€/séance</p> <p>250€/an - 2 cours</p> <p>290€/an - 3 cours Licence Féd. comprise</p>

Maison des Sports et du Bien Être



Qi Gong

Mardi de 18h30 à 19h45
Jeudi de 9h30 à 10h45

Enseignement : Stéphane Rambert



Tai Chi

Mardi de 10h à 11h30 et 19h à 20h30
Jeudi de 10h à 11h30 et 19h à 20h30

Enseignement : Gary Garrison



Yoga

Lundi de 18h à 19h15
Mardi de 10h30 à 11h45
Mercredi de 19h15 à 20h30

Enseignement : Julie Kaux



Yoga Enfants

Mercredi de 17h à 18h

Pour les enfants de 4 à 12 ans

Enseignement : Sophie Folliot



Yogalates

Lundi de 19h30 à 20h45

Enseignement : Stéphanie Kirsch

Tarifs

15€/séance
132€/trim
330€/an

12€/cours ou
100€ carte de 10 cours
+
60€/An Adhésion Asso
Licence fédérale comprise

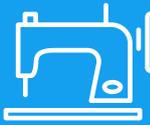
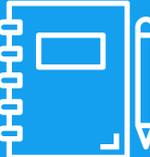
12€ la séance

10€ la séance
ou 90€ les 10 cours/ trim

15€/séance
La 10è offerte

Maison de la Culture

Certificat Médical Exigé pour les activités Sportives

	Atelier Boutis Vendredi de 9h à 16h	Tarifs 40€/an 40€/an si 1h de cours/sem : 29€/mois 86€/trim 234€/an si 2x 1h de cours /sem 52€/mois 154€/trim 421€/an 45€/mois/pers ou 110€/trim/pers si 1 cours /sem ou 130€ les 10 cours Réduction pour les couples et/ou si pls danses 300€/an
	Atelier Couture Mardi de 16h à 19h30 Vendredi de 16h à 19h30	
	Cours d' Anglais, Italien Mardi à 10h30 -Italien - Adultes Mardi à 11h45 - Anglais - Adultes Mercredi à 17h - Anglais -Enfants/Ados Mercredi à 18h - Anglais - Adultes Enseignement : Aline Tisset	
	Français Langue Etr Vendredi à 12h30 FLE A1 Vendredi à 13h30 FLE A2 Vendredi à 14h30 Préparation Examen Enseignement : Aline Tisset	
	Danses Latines Salsa, Bachata, Kizomba, Rock Mardi à 20h et à 21h Mercredi à 19h30, à 20h30, 21h30 Enseignement : Marta Tylicka	
	Flamenco Mercredi à 16h : Enfants 6 à 11 ans Mercredi à 17h : Ados 12 à 15 ans Mercredi à 18h : Adultes débutants Mercredi à 19h : Adultes initiés Enseignement : Cristina Gomez Guardia	

Maison de la Culture

Atelier Ré- Création



Piano/Clarinette/Synthé

Cours de piano et clarinette
Initiation synthétiseur
Ensemble classique et contemporain

Enseignement : Valérie Wastable



Cours de Guitare / Basse

Cours de guitare , ukulélé et basse

Enseignement : Arnaud Agullo



Formation musicale

Groupe de solfège

Enseignement : Arnaud Agullo



Atelier de Groupe

Pratique collective aux musiques
actuelles

Enseignement : Arnaud Agullo



Comédie Musicale

Atelier scénique collectif chant et
comédie musicale.

Mercredi & vendredi à partir de 14h
Jeudi à partir de 16h

Enseignement : Mila Schaposchnikoff



Chansons et Instruments

Pratique collective de musique et de
chanson . Ecriture de chansons.
Arrangement et enregistrement en
Home Studio.

Mercredi de 17h à 19h

Enseignement : Patrick Leroy

1/2h d'instrument :
277€/an (enfant)
346€/an (adulte)

106€/an

Horaires et tarifs définis
au moment des
inscriptions selon dispo
prof/élève

Cours Collectifs :
-Adultes 660€/an- 2h
-Enfants et Ados (-16ans)
350€/an - 1h
Possibilité de cours
Individuels sur demande

Tarif défini au moment
des inscriptions

Maison des Arts

Tarifs

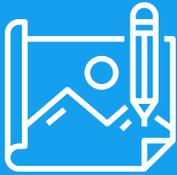


Atelier Enfants Aquarelle & Arts Plastiques

Mercredi 14h à 15h15 - Enfants
Mercredi 15h30 à 16h45 - Enfants

A partir de 6 ans et Ados
Enseignement : Sophie Folliot

12€ l'atelier
ou 110€ les 10/Trim



Atelier Enfants Atelier de Créativité

Mercredi 10h à 11h30 - Enfants 7 à 11 ans

1 fois par mois : Parents/Enfants :
Mercredi de 10h à 11h30

Enseignement : Myrtil Favre

12€ l'atelier
ou 110€ les 10/Trim

20€ le duo parent/enfants
et 28€ le trio



Peinture

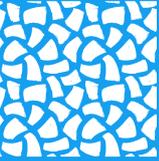
Lundi de 14h à 17h

Adultes - Tous Niveaux

Enseignement : Frédérique Avignon

105€/Trim

Maison des Arts

		Tarifs
	Atelier Gravure Mardi de 14h à 17h Référente : Brigitte Tournier	105€/trim
	Atelier Mosaïque Lundi de 14h à 18h30 Vendredi de 14h à 18h30 Adultes - Tous niveaux Référente : Michèle Béthencourt	75€/trim
	Atelier Sculpture/Marbre Lundi de 17h à 20h Mercredi de 17h à 20h Adultes - Tous niveaux Référent : Fabrice Chatot	105€/trim si 1 cours 150€/trim si 2 cours part matériel : 40€/An
	Atelier Modelage Modelage, Poterie, Emailage Mardi, Mercredi et Jeudi de 17h à 20h	Tarif défini au moment des inscriptions

Pass Inter Atelier : Gravure, Modelage, Céramique : 180€/trim

Vos rendez-vous 2023-2024

8 Sept 2023- Journée des inscriptions (à La MJC)

9 Sept 2023- Forum des Associations (Forum de LCV)

14 au 20 Sept - Symposium International des Arts (Forum et à la Salle Voli)

12 au 18 Avril 2024- Exposition de La Maison Des Arts (Salle Voli)

24 Mai 2024- Spectacle Comédie Musicale (Salle Voli)

3 et 4 Juin- Auditions des élèves de Musique (à La MJC)

14 Juin 2024- Spectacle de fin d'année (Forum de LCV)

**Tous les Trimestres - Exposition des élèves et des professeurs
de la Maison des Arts (Bibliothèque De LCV)**

**Notre actualité et vos rendez-vous sur notre site
et les pages Facebook et Instagram.**



MJC de la Croix Valmer

303 BD des Villas

83420 La Croix Valmer

04 98 12 99 60

mjc.lacroixvalmer@wanadoo.fr

Site : mjclacroixvalmer.com

