

# Activités 2024 - 2025

## MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

241, Rue Ernest PERRIN

84210 ALTHEN DES PALUDS

Tél : 06 41 87 00 89 - E-mail : [mjc84210@gmail.com](mailto:mjc84210@gmail.com)



### GYMNASTIQUE

**LUNDI** : 15 h à 16 h 30  
Maison des Associations. **TARIFS : 75 € / Trimestre**  
**INSCRIPTIONS** : et 1<sup>er</sup> cours le lundi 16 septembre 2024  
Responsable : Pauline PERDIGUIER. Tél : 06 76 42 51 66

### FITNESS

**LUNDI** : 18 h à 19 h Renforcement musculaire  
19 h à 20 h Step  
Maison des Associations. **TARIFS : 70 € / Trimestre.**  
**TARIFS : 70 € / Trimestre.**  
**INSCRIPTIONS** : et 1<sup>er</sup> cours le lundi 16 septembre 2024  
Responsable : Pauline PERDIGUIER. Tél : 06 76 42 51 66

### PILATES

**LUNDI & JEUDI** : 18 h 30 à 19 h 30 Ados et Adultes **TARIFS : 80 € / Trimestre**  
Salle des fêtes René TRAMIER.  
**INSCRIPTIONS** : et 1<sup>er</sup> cours lundi 16 septembre 2024 – 2<sup>er</sup> cours jeudi 19 septembre 2024.  
Responsable : Walter VENZIN. Tél : 06 76 60 75 42

### SOPHROLOGIE

**LUNDI** : 18 h 30 à 19 h 30 Ados et Adultes **TARIFS : 80 € / Trimestre**  
Enfants (7 ans)  
Espace Bernard LEMEUR. **INSCRIPTIONS** : et 1<sup>er</sup> cours lundi 16 septembre 2024.  
Responsable : Aurore PHILIPPI. Tél : 06 18 41 13 32 et 09 86 08 83 34

### ATELIER ECRITURE

**LUNDI** : Groupe 2 Bibliothèque 18 h 00 à 19 h 30 Tous les 15 jours. **TARIFS : 80 € / Trimestre**  
**JEUDI** : Groupe 1 Espace Bernard LEMEUR 18 h 00 à 19 h 30 Tous les 15 jours. **TARIFS : 80 € / Trimestre**  
**INSCRIPTIONS** : et 1<sup>er</sup> cours le jeudi 10 octobre. (Ensuite voir programme).  
Correspondant : Pétronille LOPEZ. Tél : 06 41 87 00 89.

### COUTURE - MACRAME - CROCHET - TRICOT

**MARDI** : 14 h à 17 h Ados et Adultes **TARIFS : 70 € / Trimestre**  
Maison des Associations. **INSCRIPTIONS** : et 1<sup>er</sup> cours le mardi 17 septembre 2024  
Responsable : M.J.C. Tél : 06 41 87 00 89

### GYM DOUCE

**MARDI** : 18 h 30 à 19 h 30 Ados et Adultes **TARIFS : 70 € / Trimestre**  
Salle des fêtes René TRAMIER. **INSCRIPTIONS** : et 1<sup>er</sup> cours le lundi 17 septembre 2024  
Responsable : Pauline PERDIGUIER. Tél : 06 76 42 51 66

### YOGA

**MERCREDI** : 19 h à 20 h 15 Ados et Adultes **TARIFS : 85 € / Trimestre**  
Maison des Associations. **INSCRIPTIONS** : et 1<sup>er</sup> cours mercredi 18 septembre 2024  
Correspondant : Pétronille LOPEZ. Tél : 06 41 87 00 89.

### POTERIE

**MERCREDI** : Enfants (A partir de 12 ans) **TARIFS : 80 € / Trimestre pour 2 h**  
Adultes (18 ans) **TARIFS : 98 € / Trimestre pour 2 h**  
Local poterie (1<sup>er</sup> étage au-dessus Bibliothèque). **Matériel : 35 €**

**Horaires** : 10 h 00 à 12 h 00 15 h 00 à 17 h 00 17 h 00 à 19 h 00 19 h 00 à 21 h 00.

**INSCRIPTIONS** : et 1<sup>er</sup> Cours mercredi 18 septembre 2024.  
Responsable : Véronique DOMINICI. Tél : 06 65 28 93 50

### STRETCHING

**VENDREDI** : 9 h 00 à 10 h 30 Gym + Stretching Ados et Adultes **TARIFS : 75 € / Trimestre**  
9 h 30 à 10 h 30 Stretching **TARIFS : 70 € / Trimestre**  
Maison des Associations. **INSCRIPTIONS** : et 1<sup>er</sup> cours le vendredi 20 septembre 2024.  
Responsable : Pauline PERDIGUIER. Tél : 06 76 42 51 66

### DANSE MODERN JAZZ

**VENDREDI** : 18 h 00 à 19 h 00 Enfants de 5 à 9 ans **TARIFS : 50 € / Trimestre**  
19 h 00 à 20 h 00 Enfants de 10 à 13 ans **TARIFS : 50 € / Trimestre**  
Espace Bernard LEMEUR. **INSCRIPTIONS** : et 1<sup>er</sup> cours le vendredi 20 septembre 2024.  
Correspondant : Pétronille LOPEZ. Tél : 06 41 87 00 89.

**FOURNIR UNE AUTORISATION PARENTALE « OBLIGATOIRE ».**

### RANDONNEE PEDESTRE

**LE JEUDI** : Programme randonnées voir Agenda Mairie Ou Echo Althénois.  
RDV Parking salle des fêtes René TRAMIER. (Parking nord).  
Covoiturage possible entre randonneurs avec une participation au prorata du kilométrage.  
Première randonnée Jeudi 12 septembre 2024, Départ 13 h 30.  
Correspondants : Marie-Hélène MICHELIER. Tél : 06 32 41 76 62  
Jacques DAVENNE. Tél : 07 82 41 56 19

### COURSE PEDESTRE LES 10 Km D'ALTHEN 3<sup>ème</sup> EDITION

**DIMANCHE** : 17 novembre 2024. **INSCRIPTIONS** : [www.KMS.fr](http://www.KMS.fr)  
Stade René PUJOL.  
**Les courses** :  
Le 10 Km. **Participation : 12 €**  
Le 5 Km (Challenge Mireille PIDOUX). **Participation : 8 €**  
La course enfants. **Gratuit.**  
Correspondant : Christophe DECECCO Tél : 06 49 83 04 95. Email : [Les10kmAlthen@outlook.fr](mailto:Les10kmAlthen@outlook.fr)

### POUR TOUTES LES ACTIVITES LA COTISATION EST OBLIGATOIRE

Moins de 18 ans : 8 € ADULTES : 12 €  
Possibilité de faire UN ESSAI.

Le paiement se fait pour l'année en DEBUT des l'Activités.  
Possibilité de faire 3 chèques Encaissés chaque trimestre.

Privilégiez le virement bancaire. (IBAN, voir bulletin d'adhésion).  
Certificat médical obligatoire pour toutes les activités sportive (Même pour un essai).

Pour tous renseignements complémentaires s'adresser à la MJC.  
Vous trouverez toutes nos activités sur le site de la Mairie dans la rubrique Associations.

PS : Le bureau de la MJC se trouve au premier étage au-dessus du CCAS. A côté du local poterie.