

## ENFANCE / JEUNESSE

L'action autour de l'enfance et la jeunesse est une priorité.

Voici les différentes formules proposées aux enfants, ados, et à leurs parents en plus des activités de loisirs.

La Ville Fléac, Saint Saturnin et Linars et la CAF participent financièrement pour les actions autour de l'enfance et la jeunesse.

## ALSH 3 / 11 ans

L'Accueil de Loisirs propose des activités sportives, culturelles, éducatives et environnementales afin de contribuer à l'apprentissage complémentaire et à l'épanouissement de l'enfant. Période scolaire inscription journée ou demi-journée (repas ou pas) du lundi au vendredi.

Mercredi et vacances scolaires ... 7h30-18h30 Infos/ inscriptions à l'accueil.

Nicolas LEFRANC enfance@mjcsgainsbourg.com

## ALSH Espace jeunes 12 / 17 ans

Espace de détente avec jeux de société, baby-foot, jeux vidéo... animations, sorties et séjours proposés pendant les vacances.

Période scolaire : Lun, Mar, Jeu, Vend de 16h30 à 19h, Mercredi et Samedi de 14h à 19h

Vacances scolaires : du Lun. au Vendredi de 7h30 à 18h30

## Info jeunesse 13 / 25 ans

Lieu d'informations et de conseils aux jeunes ainsi qu'aux parents dans les domaines de la vie quotidienne, emploi, études, mobilité internationale ...

Permanences web Océane promeneur du Net sur les réseaux

Océane RAMM jeunesse@mjcsgainsbourg.com

## PARENTALITÉ Premier pas 0 / 6 ans

Prendre un temps pour soi, pour son enfant, rencontrer d'autres personnes traversant les mêmes joies et inquiétudes. Selon les envies et aussi les propositions de chacune, nous mettons en place des ateliers ludiques, créatifs et gourmands. Nous souhaitons vous permettre de souffler, de faire une pause, de vous détendre, de réfléchir sur le rôle parfois difficile de futur parents, parents, d'oncles, de grands-parents, d'assistant-e-s maternel-le-s...

Fanny DEROUIN evs@mjcsgainsbourg.com  
07 86 75 54 47 ; Calendrier sur le site de la MJC

## EVS Espace de Vie Sociale

L'accueil Espace de Vie Sociale est un accueil physique ouvert à toutes et à tous au sein de la MJC que vous soyez adhérents ou pas. Les habitants peuvent notamment bénéficier d'informations sur leurs droits, la consultation de journaux. Des informations sous forme de brochures ou d'affichages sont à la disposition du public.

Sur Rv les mardis et mercredis avec Margaux 06 19 30 57 85, il est possible de bénéficier d'un accueil personnalisé pour vous accompagner, mais aussi vous conseiller pour vos démarches administratives.

## Un lieu de vie, de partage, de mixité ...

Développer des actions solidaires favorisant l'implication de la population.  
Renforcer et rétablir le lien social par les échanges de savoir et la convivialité.

Fanny DEROUIN evs@mjcsgainsbourg.com

## Adhésion et Cotisations

L'adhésion à l'EVS-MJC est obligatoire pour participer aux activités de l'association.

Elle est annuelle du 1<sup>er</sup> septembre 2022 au 31 août 2023 et non remboursable.

Moins de 16 ans : 8€ / an

Plus de 16 ans : 10€ / an

Adhésion familiale : 20€ / an

Adhésion associative : 30€ / an

### Modalités de règlements :

*(Différentes modalités et facilités sont possibles)*

Comptant en espèces, Carte Bleue, Prélèvement, Par chèque(s), avec possibilité d'un échelonnement sans frais (de 1 à 3), Chèques vacances et sport, ANCV, aides de la CAF, aides des Comités d'Entreprises.

L'adhésion à la MJC et les cotisations sont les seules perceptions financières requises pour pratiquer une activité.

Toute autre sollicitation ne peut servir qu'après accord préalable écrit de la direction.

### Cotisation aux activités :

La cotisation annuelle est calculée sur la base de 34 séances d'activités minimum de septembre à juin, hors période de vacances scolaires.

### Remboursement :

Le montant des cotisations des activités ne peut être remboursé que sur justificatif, dans les cas suivants : raison médicale, mutation professionnelle, perte d'emploi, déménagement à plus de 40km. Dans tous les cas, le remboursement est effectué au prorata du temps restant, dans la limite maximum de 10 séances, une retenue de 10% correspondant aux frais de gestion administrative et l'adhésion reste acquise.

Une attestation médicale vous sera demandée pour certaines activités

Président : SCHMITT Pascal

Vice-présidente : GUILLATEAU Chantal

Directrice : RIFAÏ Hanane

Conseil d'administration : BOSSY Marie-Ange,  
CAMPO Bernadette, CAMY Marie-France,  
CHARBONNIER Chrystel, DESACHY Valérie,  
HYVERNAUD Didier, LE ROY Elisabeth,  
MARTIN Sylvie, NICOLAS Jean-Louis, PIAUD Alain,  
RAULT Julie, ROSSIGNOL Patrick

Merci à nos partenaires :



## ACCUEIL

Lundi, Jeudi et Vendredi

9h-12h et 14h-17h00

Mardi et Mercredi

9h-12h et 14h-18h30

secretariat@mjcsgainsbourg.com

05 45 91 24 39

www.mjcsgainsbourg.com

6, place de l'Eglise - 16730 Fléac

© EVS-MJC Serge Gainsbourg

Tous droits réservés - 2022



2022 - 2023

## Qu'est ce qu'une MJC ?



## Enfances

### Micro-crèche « Petit à Petit »

Enfants de 10 semaines à 4 ans  
**Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi** : 8h30 - 16h30  
**Mercredi et Vacances** : Fermé

Tarif selon barème

### Accueil de loisirs

Enfants de 2 ans et demi à 11 ans  
Accueil de Loisirs Sans Hébergement  
**Mercredi et Vacances** : 7h30 - 18h30

Tarif selon barème

### Baby gym

De 1 an à 6 ans  
Initiation à la baby gym  
**Mercredi** : 09h30 - 10h15  
*(Enfants non scolarisés avec un accompagnateur)*  
**Mercredi** : 11h00 - 12h00  
*(Enfants scolarisés)*

80€/an + Adhésion

### Atelier percussions

De 7 ans à 11 ans  
Dansez aux rythmes caribéens  
**Mardi** : 17h30 - 18h30

140€/an + Adhésion

### Création jeux vidéos

Toutes les informations auprès de l'accueil de votre MJC

### Dessin BD

De 7 ans à 11 ans  
Apprenez à dessiner votre bande dessinée  
**Samedi** : 10h45 - 12h00

110€/an + Adhésion

### Eveil musical

Enfants de 2 ans et demi à 11 ans  
**Mercredi** : 17h30 - 18h15

120€/an + Adhésion

### Eveil sportif

De 6 ans à 10 ans  
Découverte de différentes activités physiques et sportives  
**Mercredi** : 14h00 - 16h00  
**Vendredi** : 17h30 - 18h30

85€/an + Adhésion

## Jeunesses

### La Passerelle

Jeunes à partir de la 6<sup>ème</sup>  
**Période scolaire** (à la MJC) :  
Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 16h30 - 18h  
Mercredi de 14h00 - 18h00  
1 vendredi et 1 samedi par mois  
**Période scolaire** (au collège Puygrelier) :  
Mardi : 12h00 - 13h30  
**Vacances scolaires** :  
Lundi au Vendredi de 7h30 - 18h30  
ou en horaire décalé selon programme

Tarif selon barème

### L'accueil jeunes

Jeunes de 14 ans à 17 ans  
**Période scolaire** (à la MJC) :  
Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 16h30 - 18h  
Mercredi de 14h00 - 18h00  
1 vendredi et 1 samedi par mois  
**Vacances scolaires** :  
Lundi au Vendredi de 7h30 - 18h30  
ou en horaire décalé selon programme

Tarif selon barème

### Dessin Manga

Créez votre univers, vos personnages et apprenez à raconter leurs histoires avec les codes et règles du Manga. Donnez vie à vos histoires et vos personnages.  
**Programme à l'accueil de votre MJC**

Tarif selon programme

### Création jeux vidéos

Apprenez les compétences en programmation et graphisme en créant des jeux vidéo et applications numériques. Créez vos propres jeux vidéo.  
**Programme à l'accueil de votre MJC**

Tarif selon programme

### Tennis de table

Adultes - à partir de 13 ans  
Pratique loisir ou compétition  
**Mardi & Vendredi** :  
à partir de 20h30

32€/an + Adhésion  
+ licence (80€)

### Zumba

A partir de 13 ans  
Entretenez votre corps en musique  
**Jeudi** : 19h00 à 20h00

115€/an + Adhésion

## Arts & Loisirs

### Art floral

A partir de 6 ans  
Création de compositions florales  
**Un jeudi par mois** : 20h30 - 22h30

17€/an + Adhésion  
+ 25€/séance

### Couture

Adultes  
Créer, réparer, ...  
**Mercredi** : 18h00 - 20h00

30€/an + Adhésion

### Dessin - Peinture

Adultes  
Pour amateurs et confirmés  
**Mardi** : 18h30 - 20h15

140€/an + Adhésion

### Informatique

Espace publique numérique  
**Lundi - Débutant** : 9h00 - 11h30  
**Lundi - Tablette/Téléphone** : 13h30 - 15h30  
**Mardi - Intermédiaire** : 9h00 - 11h30  
**Jeudi - Tablette/Téléphone** : 13h30 - 15h30  
**Vendredi - La quotidienne** : 09h00 - 11h30

110€/an + Adhésion

### JamSession

Tout public  
Rencontre musicale  
**1 fois par mois**

17€/an + Adhésion

### Percussions Métissées

Adultes  
Cubaine, brésilienne et africaine  
**Mardi** : 18h30 - 19h30

150€/an + Adhésion

### Photographie

Tout public  
Des fondamentaux à la retouche  
**Mercredi** : 20h00 - 22h00

32€/an + Adhésion

### Rock-school

Tout public  
Musiciens, apprenez à jouer ensemble  
**Réunion d'informations le 29 août à 18h à la MJC**

### Typographie

Adultes  
Pour amateurs et confirmés  
**Samedi** : 9h00 - 10h30

120€/an + Adhésion

### Vitrail

A partir de 16 ans  
Travail du verre selon la méthode traditionnelle au plomb  
**Lundi** : 13h30 - 17h30  
**Mercredi** : 13h30 - 17h30  
**Samedi** : 09h00 - 12h00 (2 dates par mois)

17€/an + Adhésion  
+ 20€/trimestre

## EVENEMENTS 2022/2023



## Sports & Bien-être

### CAF, RMG, Step

Adultes à partir de 13 ans  
Renforcement musculaire général  
**Lundi** : RMG : 18h15 - 19h15  
**Mercredi** : CAF : 19h00 - 20h00  
**Mercredi** : Step : 18h00 - 19h00

1 heure d'activité  
85€/an + Adhésion  
1 heure supplément.  
45€/an + Adhésion

### Gym douce

Adultes  
Pour garder la forme à son rythme  
**Lundi, Mercredi & Jeudi** : 9h45 - 10h45

1 séance / semaine  
70€/an + Adhésion  
2 séances / semaine  
110€/an + Adhésion  
3 séances / semaine  
150€/an + Adhésion

### Danse intuitive

Adultes  
Pour libérer les tensions et émotions  
**Mercredi** : 18h30 - 20h00

10€/an + Adhésion  
+ 10€/séance

### Gym pilates

Adultes  
Pour un réalignement de tout le corps  
**Mardi** : 18h30 - 19h30

152€/an + Adhésion

### Marches loisirs

Famille à partir de 11 ans  
**2h par mois** : Selon planning

Adhésion

### Multisports

Adultes à partir de 15 ans  
Pratiquer un maximum d'activités  
**Mercredi** : 20h00 - 22h00

35€/an + Adhésion

### Qi gong (Gym. chinoise)

Adultes  
Entretenez santé et vitalité  
**Vendredi** : 10h00 - 11h30

167€/an + Adhésion

### Randonnée pédestre

Famille - Marches loisirs ou sportives  
**Lundi** : 18/20kms ; marche sportive : 8h00  
**Mardi** : 8/9kms ; marche loisir : 8h30  
**Jeudi** : 12/14kms ; marche sportive : 8h30  
**Samedi** : 9h00 (plan d'eau de St. Yrieix)

17€/an + Adhésion

### Respiration consciente active

Adultes  
**Mardi** : 10h45 - 11h45

250€/an + Adhésion

### Stretching

Adultes  
Soin du dos, renforcement musculaire  
**Lundi & Jeudi** : 11h00 - 12h00

50€ les 10 séances

### Tennis de table

Adultes - à partir de 13 ans  
Pratique loisir ou compétition  
**Mardi** : 20h30 à 22h30  
**Vendredi** : 20h30 à 24h00

32€/an + Adhésion  
+ licence (79€)

### Yoga

Adultes  
Relaxation, équilibre, émotions ...  
**Lundi** : 15h00 à 16h30  
ou 18h30 à 20h00

157€/an + Adhésion

### Zumba

Adultes à partir de 13 ans  
Entretenez votre corps en musique  
**Jeudi** : 19h00 à 20h00

115€/an + Adhésion