



2020 - 2021

**PETITE-ENFANCE**

**ENFANCE**

**JEUNESSE**

**ESPACE VIE SOCIALE**

**ARTS ET LOISIRS**

**SPORTS ET BIEN-ETRE**

### Adhésion à la MJC

L'adhésion à l'EVS-MJC est obligatoire pour participer aux activités de l'association. Elle est annuelle du 1<sup>er</sup> septembre 2020 au 31 août 2021 et non remboursable.

### Adhésion associative

#### & Autres structures

L'EVS-MJC Serge Gainsbourg propose son aide aux associations adhérentes et autres structures dans de nombreux domaines :

- Lieu d'expositions et de diffusion culturelle
- Aide au montage de projets et d'accompagnement
- Lieu de coordination et de mise en œuvre locale
- Mise à disposition de matériel ou de locaux



### Tarifs adhésion MJC

**Moins de 16 ans** 8 € / an

**Plus de 16 ans** 10 € / an

**Adhésion familiale** 20 € / an

**Adhésion associative** 30 € / an

Nous souhaitons pour l'arrivée de la saison 2020/2021 regarder l'horizon ensemble pour construire des alternatives éducatives, culturelles, sociales et citoyennes. Notre cap est toujours en direction de nos valeurs : « l'Education Populaire ».

La Maison des Jeunes et de la Culture Serge Gainsbourg, agréée « Espace de Vie Social » par la CAF, sera en cette nouvelle saison, un lieu d'accueil et d'activités au service de tous.

A travers ces valeurs, nous veillons à faire raisonner le partage, la solidarité, la citoyenneté, la tolérance, l'ouverture d'esprit, le lien social dans toutes nos actions.

Une équipe de professionnels accompagne les adhérents, les habitants et les partenaires afin que chacun se réalise, exerce une libre pensée et coopère.

L'EVS MJC Serge Gainsbourg vient vers vous avec une plaque de rentrée avec quelques nouveautés pour vous séduire. Chacun pourra s'adonner à des activités manuelles et artistiques, danser ou s'exprimer, se ressourcer ou se dépenser avec des activités de sport et bien-être, être curieux du monde et de l'environnement, se cultiver.

Nous voulons que notre association, votre association, appartienne réellement à ses adhérents et aux habitants du territoire, réponde au mieux à leurs attentes, tout en conservant son identité et les valeurs qui doivent continuer à guider son action.

**Pascal SCHMITT**

Président de l'EVS-MJC Serge Gainsbourg

**Hanane RIFAI**

Directrice de l'EVS-MJC Serge Gainsbourg



## Inscription sur le portail

L'inscription à l'accueil de loisirs et des activités culturelles et sportives se fait via le site internet de l'EVS-MJC Serge GAINSBOURG.

Elle vous permet de modifier vos données personnelles, de consulter vos factures ou de les régler par CB, de télécharger les imprimés annexes (fiche sanitaire, fiche administrative, fiche d'informations, tarifs, règlement intérieur...) et de nous contacter par mail.

**Pour vous connecter, vous avez besoin d'une adresse mail, le mot de passe vous sera transmis par le secrétariat après validation de votre inscription.**

Veillez respecter les délais d'inscriptions pour l'ALSH :

- 8 jours avant pour les mercredis
- 15 jours avant pour les vacances

Passé ces délais, les inscriptions via le portail ne seront pas prises en compte.

Votre demande d'inscription ne sera enregistrée qu'après validation par le secrétariat.  
Vous recevrez un mail de confirmation

***Votre demande d'adhésion ne sera enregistrée qu'après validation par le secrétariat.  
Vous recevrez un mail de confirmation.***

## SOMMAIRE

page 7

**Petite-enfance**

page 12

**Espace de  
vie sociale et  
solidaire**

page 9

**Enfance**

page 10

**Jeunesse**

page 17

**Arts & Loisirs**

page 22

**Sports  
& Bien-être**

page 32

**L'équipe de  
l'EVS-MJC**



# Petite Enfance Enfance & Jeunesse



**evs MJC**  
Serge Gainsbourg

## Petite Enfance

### Multi-accueil « Petit à petit » Enfants de 10 semaines à 4 ans

C'est un lieu d'accueil, d'éveil et de vie pour les enfants des 10 semaines à 4 ans. Il offre une capacité de 10 places et favorise la relation parents/enfants, la conciliation de la vie familiale, professionnelle et sociale.

Le projet éducatif de l'équipe est centré autour de l'accueil de l'enfant et de sa famille de l'écoute et du dialogue, du respect des rythmes et des habitudes de chacun, de la proposition et de la mise en place d'activités d'éveil et de découverte (psychomotrices, sensorielles, culturelles, artistiques), de l'autonomie et de la socialisation de l'enfant.

L'équipe est composée d'une responsable Educatrice Jeunes Enfants, de professionnels de la Petite Enfance qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.

#### Responsable

Amélie **GARAND**  
(éducatrice de jeunes enfants)

#### Jours et Horaires

**Lundi et Vendredi**

de 8h30 à 12h30

**Mardi et Jeudi**

de 8h30 à 16h30

**Fermeture les mercredis  
les vacances scolaires**

#### Reprise en 2020

**Mardi 1<sup>er</sup> septembre**

#### Tarif

Le tarif\* horaire est déterminé suivant un barème national fixé par la CNAF en fonction des ressources et de la composition familiale. Le contrat d'accueil est renouvelé chaque mois.

**+ Adhésion MJC**

\*Le tarif comprend les changes et le repas



# Petite Enfance

## Accueil de loisirs sans hébergement (ALSH) Enfants de 2 ans et demi à 6 ans

L'ALSH **Pitchounes** et **Maison-née** accueille votre enfant dans un lieu d'épanouissement et de socialisation. L'équipe professionnelle diplômée et expérimentée du multi-accueil assure l'encadrement et accueille vos enfants, régulièrement ou ponctuellement.

Pour respecter au mieux le rythme des enfants, l'accueil de loisirs est organisé par tranches d'âges :

- **Les Pitchounes** pour les enfants scolarisés en Toute Petite et Petite Section
- **La Maisonnée** pour les enfants scolarisés en Moyenne et Grande Section

**Responsable**  
Nicolas **LEFRANC**

**Jours et Horaires**  
**Mercredi & pendant les Vacances Scolaires** de 8h00 à 17h00.

L'ALSH vous propose un accueil complémentaire et gratuit de 7h30 à 9h00 et de 17h00 à 18h30.

**Reprise en 2020**  
**Mercredi 2 septembre**

**Tarif**  
\* Inscription via le portail

Le tarif est calculé selon le quotient familial de chaque famille  
**+ Adhésion MJC**



# Enfance

## Accueil de loisirs sans hébergement (ALSH) Enfants de 6 ans à 11 ans

L'accueil de loisirs est un espace de loisirs, de découverte d'apprentissage par le jeu et d'épanouissement.

Les enfants peuvent pratiquer et partager des activités sportives, culturelles et manuelles et des sorties. Une équipe d'animateurs diplômés BAFA met en place un programme d'activités adapté à l'âge des enfants en fonction des saisons, envies du groupe...

Pour respecter au mieux le rythme des enfants, l'accueil de loisirs est organisé par tranches d'âges :

- **L'Embarcation** pour les enfants scolarisés en CP, CE1 et CE2
- **Le Club** pour les enfants scolarisés en CMI, CM2 et 6ème

**Responsable**  
Nicolas **LEFRANC**

**Jours et Horaires**  
**Mercredi & pendant les Vacances Scolaires** de 8h00 à 17h00.

L'ALSH vous propose un accueil complémentaire et gratuit de 7h30 à 9h00 et de 17h00 à 18h30.

**Reprise en 2020**  
**Mercredi 2 septembre**

**Tarif**  
\* Inscription via le portail

Le tarif est calculé selon le quotient familial de chaque famille  
**+ Adhésion MJC**



# Jeunesse

## Accueil de loisirs sans hébergement (ALSH)

Jeunes de 12 ans à 17 ans

### Accueil jeunes

Jeunes de 14 ans à 17 ans

Le secteur jeunesse est un lieu d'accueil, de rencontres pour les jeunes de 12 à 17 ans. L'équipe d'animation propose des activités sportives, de loisirs et de découverte, de l'accompagnement individuel et ou collectif, des séjours et des programmes d'animation avec la participation des jeunes sur chaque période de vacances scolaires.

L'un de nos principaux objectifs est de favoriser l'implication citoyenne et de les accompagner dans la réalisation de leurs projets. Pour ce faire, l'équipe d'animation met en place des temps et des lieux d'échanges dans lesquels, au fil des discussions, les projets et les activités prennent forme et se mettent en place.

Pour respecter au mieux le rythme des jeunes, le secteur jeunesse est organisé par tranches d'âges :

- La passerelle pour les jeunes de 12 à 14 ans
- L'accueil jeunes pour les jeunes de 14 ans à 17 ans

### Responsable

Nicolas LEFRANC

### Jours et Horaires

#### Période scolaire

les mercredis de 14h00 à 18h00 et 2 vendredis par mois en horaire décalé.

#### Les vacances scolaires

du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00 ou en horaire décalé selon le programme.

### Reprise en 2020

**Mercredi 9 septembre**

### Tarif

#### Passerelle

Tarif calculé selon quotient familial et lieu d'habitation

+ Adhésion MJC

#### Accueil jeunes

Participation financière selon l'activité

+ Adhésion MJC

## Promeneurs du net

Présence éducative sur Internet et sur les réseaux sociaux.

Les professionnels de la Charente qui œuvrent en faveur de la jeunesse ont investi le territoire numérique et constituent les « Promeneurs du Net ».

Les Promeneurs du net, c'est une présence éducative en ligne auprès des jeunes de 12 à 25 ans : conversations instantanées, échanges, écoutes, mobilisations autour d'un projet, conseils, informations, accompagnement divers...

La Mjc fait partie de cette dynamique : 1 animatrice est labellisée **Promeneurs du Net** à ce titre à un profil Facebook pour assurer la permanence sur les réseaux sociaux.

## Accompagnement « Projet jeunesse »

Coup de pouce au projet individuel ou collectif

Public : 11 – 25 ans

Vous avez des projets plein la tête, nous pouvons vous accompagner pour les réaliser. Qu'ils soient artistiques, sportifs, culturels ou de loisirs vos idées nous intéressent. Venez nous rencontrer afin que nous donnions vie à vos envies.





# Espace vie sociale

## Vie sociale solidaire

L'EVS MJC Serge Gainsbourg possède un agrément d'Espace de Vie Sociale attribué par la Caisse d'Allocations Familiales.

Il implique la mise en place d'actions collectives avec des enjeux importants :

- lutter contre l'isolement
- créer et maintenir un lieu d'initiative
- d'échanger et de favoriser les rencontres
- développer des liens sociaux et la citoyenneté de proximité.

### 3 axes prioritaires

- Accompagner à la parentalité
- Renforcer les liens et les solidarités entre les habitants
- Être à l'écoute et favoriser les initiatives citoyennes

Pour cela, nous mettons en œuvre des temps de rencontre et de partage conviviaux tels que les cafés citoyens, les apéros' cinés, des ateliers variés, des soirées thématiques ...ainsi qu'un accueil convivial au sein de l'EVS-MJC dans un espace ouvert à tous, où les habitants peuvent se rencontrer, échanger...

Les actions sociales proposées passent aussi par l'accompagnement des personnes dans l'accès aux droits : aides aux démarches administratives, informations, mise à disposition de matériel informatique, mobilité.

### Responsable

Amélie GARAND

Tél : 07 86 75 54 47

Mail : [evsmjc@mjcsgainsbourg.com](mailto:evsmjc@mjcsgainsbourg.com)

## Accompagnement à la parentalité

Ne pas rester seul avec ses doutes, ses questionnements et ses incertitudes est le premier pas pour solutionner un problème.

L'EVS-MJC propose des rendez-vous bimestriels, gratuits, évolutifs en fonction des demandes, dans un objectif de bienveillance et d'accompagnement des parents intéressés :

- **Actions collectives familles** : un lieu de rencontres, d'échanges intergénérationnels et de développement des liens familiaux et sociaux. Préserver la fonction parentale au sein de la famille et accompagner les parents en recherche de moyens afin de répondre aux besoins de leurs enfants, via des ateliers animés par des professionnels ou et en complémentarité avec des groupes de paroles.
- **Des ateliers Enfants-Parents** sont des temps dédiés aux activités d'éveil pour les 0-6 ans et leurs parents. Ils ont pour vocation d'apporter un soutien et un accompagnement à la parentalité, ils permettent également de lutter contre l'isolement parental ou familial au travers de propositions activités variées.
- **L'animation d'espaces parents** a lieu 2 fois dans le mois. Il s'agit de se retrouver entre parents pour partager, se rencontrer, se retrouver, discuter, prendre du temps pour soi autour d'un café ou d'un thé. Echanges de savoir-faire, des difficultés, partage d'informations, évaluation des problèmes rencontrés .... Ou l'organisation de loisirs en famille et de moments de détente
- **L'organisation de sorties familiales à la journée ou le week-end** en fonction d'un programme établi à l'année.
- **L'organisation de temps festifs**, proposition d'activités culturelles, (représentation théâtrale, concert, cinéma de plein air) ou thématiques (des soirées à thème, découverte de nouvelles activités...)



# Espace vie sociale

## Etre à l'écoute et favoriser les initiatives citoyennes

La dynamique de l'animation locale et culturelle au sein du territoire est un facteur de cohésion et de bien-être social pour les habitants. Il s'agit là de mettre en œuvre des activités à forte convivialité favorisant la rencontre, l'implication dans la vie sociale et l'ouverture culturelle.

Consolider les événements, soutenir les initiatives locales afin de développer le lien social et la solidarité, d'impliquer les habitants dans la vie de leur territoire.

- accompagner les initiatives et l'implication des habitants dans la vie locale
- développer la vie du territoire et les rencontres festives
- favoriser la rencontre interculturelle et la mixité sociale

### Faire de la MJC un lieu de vie et de rencontres, ouvert à tous !

Elle encourage le brassage entre les genres et les formes d'expression, entre les publics et entre les générations. Elle nous incite à l'échange, à confronter nos points de vue, à considérer l'Autre pour s'affranchir des vérités uniques.

### Encourager les pratiques amateurs et la transmission des savoirs

Prendre le temps de transmettre des connaissances, un savoir, permettre ces apprentissages dans un cadre convivial et bienveillant au sein duquel il est possible de s'affirmer, de prendre des initiatives, de construire et créer selon son identité propre et en relation avec autrui ; tels sont les principaux fondements de la pratique d'activités.

## Renforcer les liens et les solidarités

Développer les solidarités envers les publics fragiles (familles, jeunes, etc). Rompre l'isolement social des personnes. Répondre à leurs besoins, les écouter, les accompagner, redonner du sens à la relation avec l'autre. Offrir un relais dans l'information entre les personnes, l'administration, les institutions et associations locales et orienter vers leurs services complémentaires.

Être un lien de proximité. Apporter une aide contribuant à l'amélioration de leur vie quotidienne. Répondre aux besoins des aidants en développant des solutions de répit pour les aidants familiaux.

## Informatique Ecole publique numérique

Vous êtes bloqué devant votre écran et vous avez peur de cliquer et d'entraîner une mauvaise manipulation ? L'EPN est un espace **d'échange et d'apprentissage** autour des nouvelles technologies. **Peu importe votre niveau** en informatique les cours permettent de découvrir, de s'initier ou de se perfectionner dans votre quotidien numérique, Internet et tout ce qui touche au multimédia... Ne paniquez plus et n'hésitez pas à passer la porte de l'EPN de la MJC, un animateur vous proposera de l'aide avec votre ordinateur, tablette ou smartphone...

**Animateur**  
Jean-Charles **GARCIA**

**Lieu**  
**Mairie à Linars (EPN)**  
**Reprise en 2020**  
**Lundi 07 septembre**

**Tarif**  
**110 €/an + Adhésion MJC**

### Jours et Horaires

**Débutants**  
**Lundi de 09h00 à 11h00**

**Tablette/smartphone**  
**Lundi de 13h30 à 15h30**

**Intermédiaires**  
**Mardi de 09h00 à 11h00**

**Tablette/smartphone**  
**Jedi de 13h30 à 15h30**

**La quotidienne du numérique**  
**Vendredi de 09h00 à 12h00**



## Toutou-Sitting

Vous êtes hospitalisé ou immobilisé ? Vous vous absentez quelques jours ? Et vous vous inquiétez pour votre animal de compagnie – chat, chien, poisson, poule, tortue... – (Qui va le nourrir, le promener, le caresser ?). Aucun problème, nos bénévoles sont là pour s'en occuper !

Renseignements auprès de l'accueil de votre EVS-MJC





# Arts & Loisirs



## Arts & Loisirs

### Art floral

À partir de 16 ans

Venez apprendre ou approfondir le savoir-faire de l'Art Floral. Il unit créativité et techniques afin de réaliser des compositions florales (corbeilles d'automne, Charlotte à la russe, sacs de tulipes).



#### Animatrice

Murielle de l'Iris Bleu

#### Jour et Horaire

**Un jeudi par mois**  
de 20h30 à 22h30

#### Reprise en 2020

**Jeudi 17 septembre**

#### Tarif

17 €/an + 20 €/séance  
**+ Adhésion MJC**

### Art manuel

Famille à partir de 7 ans

Un atelier où nous pouvons échanger, partager et choisir nos activités créatives dans une ambiance conviviale. Créer, Décorer, Transformer, Recycler, Relooker, Peindre, à vos goûts et couleurs.

Vous pouvez apporter vos objets et aussi carteries, scrapbooking, quilling pour chez vous, pour préparer une fête.

#### Animatrice

M. F. RABOISSON

#### Jour et Horaire

**2 samedis par mois**  
de 14h30 à 17h30

#### Tarif ENFANTS

17 €/an + 5 €/ par mois  
**+ Adhésion MJC**

#### Tarif ADULTES

17 €/an + 10 €/ par mois  
**+ Adhésion MJC**

#### Reprises en 2020

**Samedi 12 septembre**

Les enfants devront être accompagnés d'un adulte.



# Arts & Loisirs

## Couture ADULTES

Les personnes assistant aux cours de couture prennent l'initiative de leurs travaux et s'entraident pour la mise en œuvre et l'accomplissement de leurs souhaits. Venez rejoindre à cet atelier convivial où vous pourrez débiter ou approfondir vos pratiques.

### Référent

Philippe **SENERS**

### Jour et Horaire

**Mardi**

de 18h15 à 20h15

### Reprise en 2020

**Mardi 8 septembre**

### Tarif

30 €/an

+ **Adhésion MJC**

## Dessin-Peinture ADOS dès 15 ans et ADULTES

Kegrea est un artiste multi médium qui évolue autant sur mur, toiles et papiers. Artiste peintre professionnel depuis 10 ans, voyageant en France et en Europe pour son travail, il pourra être à même de vous faire partager et transmettre son expérience en peinture et dessin.

Cours de dessin et peinture pour débutants et amateurs proche et perfectionnement du dessin d'observation, peinture acrylique.



### NOUVEAU

### Animateur

Kegrea **BARON**

### Jour et Horaires

**ENFANTS**

**Mardi**

de 17h00 à 18h00

**ADULTES**

**Mardi**

de 14h00 à 16h30

### Reprise en 2020

**Mardi 8 septembre**

### Tarif ADOS

90 €/an

+ **Adhésion MJC**

### Tarif ADULTES

140 €/an

+ **Adhésion MJC**

## Histoire locale

Tout public

Rassembler tous les documents, livres et objets ayant trait à l'histoire de la ville et de la région ; Encourager la pratique des recherches historiques ; Faire connaître l'histoire locale.

### Animatrice

Nicole **CHARRIER**

### Jour et Horaires

**1<sup>er</sup> mardi de chaque mois**

à 20h00 (heure d'hiver)

à 20h30 (heure d'été)

### Reprise en 2020

**Mardi 8 septembre**

### Tarif

17 €/an + **Adhésion MJC**

## Photographie

Tout public (Débutants, Intermédiaires ou confirmés)

Apprentissage des fondamentaux de la prise de vue (composition, exposition, maîtrise de la lumière) par des ateliers pratiques.

Apprentissage des fondamentaux du développement photo sur logiciel.

Apprentissage de la retouche photo sur logiciel.

Analyse photo sur nos propres images.

Participation aux concours photos de la région

Echanges photographiques avec les villes jumelées.

Nous faisons aussi des sorties photos sur 1 journée pour une mise en pratique des connaissances acquises. Nous participons aux manifestations de Fléac (concours photo, Studio photo pour Noël, Rencontres Artistiques).

### Animateurs

Karine **HYVERNAUD**

Bernard **TAMISIER**

### Jour et Horaires

**Mercredi à 20h00**

### Reprise en 2020

**Mercredi 9 septembre**

### Tarif

32 €/an + **Adhésion MJC**



# Arts & Loisirs

## Tarot ADULTES

Pratique du tarot par table de 4 ou 5 joueurs.



### Animateurs

Michel **AVRIL**

### Jours et Horaire

**Mardi** à 20h30

**Vendredi** à 20h30

### Reprise en 2020

**Mardi 8 septembre**

### Tarif

17 €/an + **Adhésion MJC**

## Vitrail à partir de 16 ans

Apprendre différentes techniques du travail du verre selon la méthode traditionnelle au plomb pour des réalisations plus ou moins grandes ou la méthode Tiffany permettant de réaliser des petites pièces de décoration mais aussi la création de volumes comme des lampes.

Mise à disposition du matériel de base (meuleuse – fer à souder...) prêt du petit matériel pour les débutants (coupe verre, pinces...)

Le verre, plomb, étain pour soudures, rouleau de cuivre ... sont à la charge de chaque participant.

## NOUVEAU

### Animatrice

Eliane **FORT**

06 61 52 81 21

[vitrail@mjcsgainsbourg.com](mailto:vitrail@mjcsgainsbourg.com)

### Jour et Horaires

**Lundi**

de 20h00 à 17h00

**Mercredi**

de 20h00 à 17h00

**Samedi**

de 09h00 à 12h00

(03/10 ; 17/10 ; 07/11 ; 14/11 ;

05/12 ; 12/12 ; 09/01 ; 23/01 ;

06/02 ; 27/02 ; 06/03 ;

20/03 ; 17/04 ; 24/04 ; 29/05 ;

05/06 ; 19/06 ; 03/07)

### Début en 2020

**Lundi 28 septembre**

### Tarif

20 €/trimestre (entretien et renouvellement du matériel)

+ **Adhésion MJC**

# Sports & Bien-être



 **evs MJC**  
Serge **Gainsbourg**



# Sports & Bien-être

## Baby gym NOUVEAU

L'initiation à la baby gym est une activité sportive dédiée aux tout-petits.

Elle a pour vocation d'aider votre enfant à découvrir ses capacités motrices et à les développer, grâce à différents exercices : sauter, ramper, lancer, attraper, grimper et développer son équilibre. Elles font partie intégrante de cette activité qui, en plus d'être particulièrement ludique pour les enfants, participe au bon développement de leur motricité. Apprentissage et amusement garanti !

**Certificat médical obligatoire à l'inscription.**

**Animatrice**  
Amélie **GARAND**

**Jours et Horaires**  
pour les 1 à 3 ans  
avec accompagnateurs

**Mercredi**  
de 09h30 à 10h30  
pour les 4 à 6 ans

**Mercredi**  
de 11h00 à 12h00

**Début en 2020**  
**Mercredi 16 septembre**

**Tarifs**  
80 €/an + **Adhésion MJC**

## Badminton

Cours enfants/ados (de 7 à 16 ans)

Venez pratiquer cette activité accessible à tous. Dans un esprit de loisir, les jeunes comme les moins jeunes, les débutants comme les confirmés, pourront y trouver leur compte. Les maîtres mots de la section sont plaisir, convivialité et bonne humeur.

**Certificat médical obligatoire à l'inscription.**

Sous réserve d'augmentation par la fédération?

**Jour et Horaire**  
**Mardi** de 17h15 à 18h30

**Reprise en 2020**  
**Mardi 8 septembre**

**Tarif**  
60 €/an  
+ licence UFOLEP  
+ **Adhésion MJC**

**Licences UFOLEP**  
**Enfants** (nés après le 31/12/2009) : **12,02 €**  
**Jeunes** (nés entre le 01/01/2004 et le 31/12/2009) : **15,48 €**

## Danse intuitive

Adultes & Enfants + parent

La danse intuitive et méditative est une danse libre qui permet de libérer les tensions corporelles et les émotions en laissant son corps mener la danse et en ne lui imposant ni contrainte chorégraphique, ni beauté, ni perfection.

C'est s'autoriser à ETRE plutôt qu'à FAIRE.

L'animatrice vous accompagne pour vivre l'instant présent et pour que vous vous fassiez plaisir sans jugement. Elle ne nécessite aucune technicité en danse.

**Tarif ENFANTS + PARENTS**  
10 € / an + 8 € / séance  
+ **Adhésion MJC**  
(tarif pour 2 personnes)

**Animatrice**  
Agnès **LAMOUREUX**

**Jour et Horaire**  
**ENFANTS + PARENT**  
**Dernier samedi du mois**  
de 11h00 à 12h00

**Jour et Horaire**  
**ADULTES**  
**Mercredi**  
de 18h30 à 20h00

**Reprise en 2020**  
**Mercredi 9 septembre**

**Tarifs ADULTES**  
10 € / an + 10 € / séance  
+ **Adhésion MJC**  
ou  
10 € / an + 90 € les 10 séances + **Adhésion MJC**

## Gym douce ADULTES

Cette activité permet à chaque adulte homme et femme de tout âge de pratiquer ou de reprendre à son rythme un exercice physique régulière. Les séances sont surtout axées sur l'entretien physique, l'équilibre, la mobilité des mouvements et la coordination avec du matériel varié.

Car comme on le sait, l'activité physique permet de garder la forme et même de la développer.

**Certificat médical obligatoire à l'inscription.**

**Animatrice**  
Marine **BEN SLIMANE**

**Jours et Horaires**  
**Lundi, Mercredi & Jeudi**  
de 10h00 à 11h00

**Reprise en 2020**  
**Lundi 7 septembre**

**Tarifs**  
1 séance par semaine  
70 €/an + **Adhésion MJC**  
2 séances par semaine  
110 €/an + **Adhésion MJC**  
3 séances par semaine  
150 €/an + **Adhésion MJC**

# Sports & Bien-être

## Ecole multisports

**ENFANTS**  
de 6 à 10 ans

**ADOS**  
de 11 à 15 ans

**ADULTES**  
+ de 15 ans

**Enfants : de 6 à 10 ans / ados : de 11 à 15 ans.**

Indécis : vous ne savez pas quel sport choisir ? Le sport, ce n'est pas votre tasse de thé !

Cette école est le moyen de tester durant toute une saison une multitude de sports. Sous forme de jeux, de challenges, vous pouvez vous découvrir des talents à travers plusieurs disciplines.

**Adultes (Plus de 15 ans)**

La section multisports adultes va permettre à un plus grand nombre de pratiquer un maximum d'activités sportives, de manière ludique. Alors que vous soyez un débutant ou un confirmé, venez expérimenter des sports lors de séances où convivialité et plaisir seront les maîtres mots.

**Certificat médical obligatoire à l'inscription.**

**Jours et Horaires**

**ENFANTS**

**Mercredi**

de 15h00 à 17h30

**Vendredi**

de 17h30 à 18h30

**Jour et Horaire**

**ADOS**

**Vendredi**

de 18h30 à 19h30

**Jour et Horaire**

**ADULTES**

**Mercredi**

de 20h00 à 22h00

**Reprise en 2020**

**Mercredi 9 septembre**

**Tarifs**

**ENFANTS & ADOS**

85 €/an

**+ Adhésion MJC**

**ADULTES**

35 €/an

**+ Adhésion MJC**



## Marche nordique

**FAMILLE à partir de 11 ans**

Activité sportive de loisir pour tous, douce ou tonique grâce à l'utilisation de bâtons légers et adaptés. Cette marche dynamique se pratique en plein air et en groupe sur les sentiers de Fléac et ses alentours.

Chaque séance débute par des mouvements d'échauffement, se poursuit par une marche d'environ 10 kms, avec parfois des exercices de renforcement musculaire ou de coordination, et se termine par des étirements.

Entretien, prévention, amélioration de sa qualité de vie, reprise sportive, affinage de sa silhouette. Pratique sécurisée encadrée par des moniteurs expérimentés.

**Certificat médical obligatoire à l'inscription.**

**Animateurs**

Francis **BLANC**

Elisabeth **CARDINEAU**

Stéphane **CHOTARD**

Jean-Pierre **FORT**

Alain **GOICHON**

Ahmed **HIMDI**

Bernard **TAMISIER**

**Jours et Horaire**

**Mardi, Vendredi**

**& Dimanche**

de 9h00 à 11h45

**Reprise en 2020**

**Dimanche 13 septembre**

**Tarif**

20 €/an

+ licence UFOLEP (facultative)

**+ Adhésion MJC**

## Gym pilates

**ADULTES**

La méthode pilates permet un réalignement de tout le corps et un renforcement en profondeur de celui-ci. La synergie du corps et de l'esprit (du fait d'une concentration importante), fait qu'on atteint un état de bien être important.

Une assiduité aux cours permettra sur une année d'avoir déjà de bons résultats.

**Certificat médical obligatoire à l'inscription.**

**Animateur**

Mathieu **PHIALIP**

**Jour et Horaires**

**Mardi**

de 18h30 à 19h30

**Reprise en 2020**

**Mardi 8 septembre**

**Tarif**

152 €/an

**+ Adhésion MJC**



# Sports & Bien-être

## Ragga / Dance Hall / Hip-Hop à partir de 8 ans **NOUVEAU**

Initiez-vous ou perfectionnez-vous aux rythmes caribéens, dans cette danse afro jamaïcaine, aux tendances hip-hop.

**Certificat médical obligatoire à l'inscription.**

**Début en 2020**

**Mercredi 9 septembre**

**Tarif**

150€ / an

**+ Adhésion MJC**

**Animatrices**

Élsa **FREDON**

Amélie **LARIGALDIE**

**Jour et Horaires**

8 / 10 ans

**Mercredi**

de 15h00 à 16h00

11 / 13 ans

**Mercredi**

de 16h00 à 17h00

14 / 17 ans

**Mercredi**

de 18h45 à 19h45

+ de 18 ans

**Judi**

de 19h30 à 20h30

## Randonnée pédestre FAMILLE

La section propose des balades accessibles à tous ceux qui veulent prendre le temps de découvrir ou de redécouvrir des sentiers oubliés.

Les marches loisir et sportives ont lieu sur la commune et ses alentours :

- Lundi : 18/20 kms (6 kms/h, marche sportive)
- Mardi & Samedi : 8/9 kms (4 kms/h, marche loisir)
- Jeudi: 12/14 kms (5 kms/h, marche sportive)

**Prévoir des chaussures et vêtements appropriés, éventuellement un bâton et une bouteille d'eau**

**Animateurs**

Alain **MARCHADIER**

Patrick **ROSSIGNOL**

André **TEXIER**

Jean **VAN LANEN**

Danielle **NOUAÏLE**

Annie **JUBEAU**

**Jours et Horaires**

**Lundi** à 8h00

**Mardi** à 8h30

**Judi** à 8h30

**Samedi** à 9h00 au plan d'eau de Saint-Yrieix

**Reprise en 2020**

**Lundi 7 septembre**

**Tarif**

17 €/an **+ Adhésion MJC**

## Qi gong (Gymnastique chinoise) ADULTES

Gymnastique traditionnelle chinoise pour entretenir la santé, la vitalité, réguler les émotions et apaiser l'esprit.

Les 3 principes :

- Régulariser et équilibrer le corps
- Régulariser et équilibrer la respiration
- Régulariser et équilibrer le cœur (l'esprit)

**Animatrice**

Catherine **DE FARIA**

**Jour et Horaire**

**Vendredi**

de 9h30 à 11h00

**Reprise en 2020**

**Vendredi 11 septembre**

**Tarif**

167 €/an

**+ Adhésion MJC**

## Stretching (Soin du dos) ADULTES

Séances basées sur du renforcement musculaire et du travail respiratoire. C'est un mélange de renforcement des muscles profonds et souplesse musculaire et articulaire. Le but de ces séances spécifiques est d'améliorer sa posture de tous les jours

**ATTENTION, nombre limité à 10 personnes sur inscription.**

**Certificat médical obligatoire à l'inscription.**

**Animatrice**

Marine **BEN SLIMANE**

**Jour et Horaire**

**Lundi** de 16h45 à 17h45

**Judi** de 11h00 à 12h00

**Reprise en 2020**

**Lundi 7 septembre**

**Tarif**

50 € les 10 séances



# Sports & Bien-être

## Sophrologie ADULTES

« Faire de la sophrologie » consiste à mettre en pratique dans un cadre précis un ensemble de techniques de respiration et de relaxation, afin de développer les ressources internes nécessaires à une meilleure qualité de vie au quotidien. Il s'agit essentiellement d'exercices progressifs faciles à refaire.

Par exemple : la relaxation, l'équilibre des tensions physiques et mentales, l'action positive sur les émotions, les pensées, les sensations, développer la concentration, l'attention, la confiance en soi, le lâcher-prise ...

Les séances se font en groupes selon une progression bien établie.

La sophrologie est reconnue par l'état (RNCP) et est couramment pratiquée dans de nombreux secteurs : éducation, hôpitaux, sports, entreprises etc...

### Animatrice

Véronique  
**DECREON-SAMSON**

### Jour et Horaire

**Judi** de 18h00 à 19h15

### Reprise en 2020

**Judi 10 septembre**

### Tarif

192€ / an

+ Adhésion MJC

Prévoir des vêtements amples,  
un tapis, un plaid et un coussin.

## Tennis de table ADULTES - à partir de 13 ans

Pratique du Tennis de table en loisir ou en compétition (3 équipes en championnat départemental), dans une ambiance conviviale et de détente.

Certificat médical obligatoire à l'inscription.

### Animateur

Patrick **LOJEWSKI**

### Jours et Horaires

**Mardi**

de 20h30 à 22h30

**Vendredi**

de 20h30 à 24h00

### Reprise en 2020

**Vendredi 10 septembre**

### Tarif

32 € / an

+ Licence compétition (79€)<sup>1)</sup>

+ Adhésion MJC

<sup>1)</sup> Sous réserve d'augmentation par la fédération<sup>2</sup>

## Step, Zumba, RMG, CAF\*

à partir de 13 ans

\* RMG : Renforcement Musculaire Général  
CAF : Cuisses Abdos-fessiers

Ces activités permettent aux personnes d'entretenir leur corps tout en passant un moment convivial.

Certificat médical obligatoire à l'inscription.

### Reprises en 2020

**RMG + CAF Lundi 7 sept.**

**Step Mercredi 9 sept.**

**Zumba Jeudi 10 sept.**

### Animatrices

**RMG + CAF & Step**

Marine **BEN SLIMANE**

**Zumba**

Vita **DANSE**

### Jours et Horaires

**RMG Lundi**

de 18h15 à 19h15

ou de 19h15 à 20h15

**CAF Mercredi**

de 19h20 à 20h20

**Step Mercredi**

de 18h15 à 19h15

**Zumba Jeudi**

de 19h00 à 20h00

### Tarifs

**1 heure**

85 € / an

+ Adhésion MJC

**L'heure supplémentaire**

+ 45 € / an

+ Adhésion MJC

**Supplément Zumba**

+ 30 € / an

+ Adhésion MJC





# Sports & Bien-être

## Yoga Adultes

Le yoga permet une conscience de plus en plus approfondie de ce qui se passe en nous sur le plan physique, respiratoire mental et émotionnel.

L'attention est donc un élément fondamental pour être présent dans l'instant au souffle, au corps, au mental et non pas de vivre de façon mécanique et d'être dirigé par nos habitudes mais au contraire être présent et agir nos situations de vie de façon juste.

Le travail postural est toujours adapté aux possibilités des adhérents dans le respect de l'intégrité physique.

### Animateur

Christian

**KRACZKOWSKI**

### Jours et Horaires

**Lundi**

de 15h00 à 16h30

ou

de 18h30 à 20h00

### Reprise en 2020

**Lundi 28 septembre**

### Tarif

157 €/an

+ Adhésion MJC

## Kangatraining NOUVEAU

Le **kangatraining** est un programme de remise en forme adapté aux jeunes mamans et à leur bébé. Cet entraînement novateur mélange renforcement musculaire et travail cardiovasculaire tout en prenant en compte les potentielles complications post natales et en s'adaptant au rythme de votre bébé. Après quelques minutes au sol, nous installons nos enfants en écharpe ou en porte bébé physiologique pour leur permettre de se blottir contre nous.

Avec les bercements naturels de nos mouvements, ils pourront s'endormir ou se reposer paisiblement.

Accessibles à toutes les mamans, sportives ou non – différents niveaux de difficultés proposés.

(prêt de matériel possible dans la limite des quantités disponibles)

### Animatrice

Maëlle **PIERQUET**

### Jour et Horaire

**Lundi** de 17h30 à 18h30

### Début en 2020

**Lundi 7 septembre**

### Tarifs

119 €/an

+ Adhésion MJC

Programme basé sur  
10 séances

votre  
EVS-MJC



  
Serge **Gainsbourg**





## L'équipe de l'EVS-MJC

### DIRECTION

Hanane **RIFAI** Directrice

### EQUIPE ADMINISTRATIVE

Christophe **BOSSY** Accueil  
Monique **DROGAT** Comptabilité

### PETITE-ENFANCE

Amélie **GARAND**  
Responsable halte garderie

### Animatrices

Auréliе FAVEREAU, Murielle LEVESCOT, Charlotte PASCAL

### ESPACE DE VIE SOCIALE

Amélie **GARAND**  
Responsable de l'action social et solidaire

### SECTEUR ENFANCE - JEUNESSE

Nicolas **LEFRANC**  
Responsable du secteur Educatif  
Coordinateur périscolaire Fléac

Marine **COURRAUD**  
Coordinatrice périscolaire St-Saturnin

Mélissa **RIFFAUD**  
Coordinatrice périscolaire Linars

### Animatrices / Animateurs

Emilie ARDOIN, Christelle BLANCHARD, Marine COURRAUD, Auréliе FAVEREAU, Jean- Charles GARCIA, Jérémy GENTOU, Cléa HUMEAU, Murielle LEVESCOT, Ketty MABOUNDOU, Mathieu NOTTEBAR, Charlotte PASCAL, Mélissa RIFFAUD, Charlotte TALBOT

### ENTRETIEN

Bibi Fatma **IMBERT** Agent d'entretien

### MEMBRES DE DROIT

Délégué FRMJC  
Directrice EVS-MJC  
Maire de Fléac ou son représentant  
Maire de Linars ou son représentant  
Maire de Saint Saturnin ou son représentant

### MEMBRES INVITES

CAF de la Charente  
Représentants CSE

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

Pascal <b>SCHMITT</b>	Président
Chantal <b>GUILLATAUD</b>	Vice-présidente
Patrick <b>ROSSIGNOL</b>	Trésorier
Bernadette <b>CAMPO</b>	Trésorière adjointe
Marie-Ange <b>BOSSY</b>	Secrétaire
Chrystel <b>CHARBONNIER</b>	Membre du bureau
Jean-Louis <b>NICOLAS</b>	Membre du bureau
Christine <b>AUDRA</b>	Membre
Sophie <b>CHAPAT</b>	Membre
Nicole <b>CHARRIER</b>	Membre
Bénédicte <b>CHEMINADE</b>	Membre
Didier <b>HYVERNAUD</b>	Membre
Agnès <b>LAMOUREUX</b>	Membre
Elisabeth <b>LE ROY</b>	Membre
Alain <b>PIAUD</b>	Membre
Julie <b>RAULT</b>	Membre



## Nos partenaires



### Nous vous remercions

**Intermarché contact** *Linars*  
05 45 91 12 65

**Jacques Amblard SAS** *Fléac*  
05 45 91 62 28

**Narcès Nicolas** *Asnières sur Nouère*  
06 40 21 25 10

**Le Fournil de Fléac** *Fléac*  
05 45 91 06 92

**GAEC des Sazaris** *Fléac*  
05 45 91 04 07

**Patrick Lojewski** *Fléac*  
06 15 91 15 10

**Poil Fou** *Fléac*  
05 45 91 12 32

**Garage Chauveau** *Fléac*  
05 45 91 04 59

**Rituel de beauté** *Fléac*  
05 45 96 95 53

**S'Prix Fruits** *Fléac*  
05 45 91 40 44

**Fléac'Autos** *Fléac*  
05 45 91 21 60

**A l'iris bleu** *Ruelle*  
05 45 65 67 83

**SNEE** *Gond-Pontouvre*  
05 45 68 95 68

**Meubles DAVID** *Fléac*  
05 45 91 03 39

**Rochebois** *Fléac*  
05 45 91 09 09

**Déménagements Giraud** *Fléac*  
05 45 91 03 06



# MJC Serge Gainsbourg

6, place de l'église  
16730 Fléac  
Tél : 05 45 91 24 39  
Fax : 05 45 91 67 69  
secretariat@mjcsgainsbourg.com

Horaires d'ouverture du  
secrétariat et de l'accueil  
téléphonique de  
l'EVS-MJC Serge Gainsbourg :

Lundi  
de 9h00 à 12h00  
et de 14h00 à 18h30

Mardi à Vendredi  
de 14h00 à 18h30



L'EVS-MJC Serge Gainsbourg est affilié à la Fédération Française des MJC.

Le site Internet, mis à jour régulièrement,  
vous informe de toutes les manifestations,  
rendez-vous, forums, animations et évènements.

[www.mjcsgainsbourg.com](http://www.mjcsgainsbourg.com)



EVS-MJC Serge GAINSBourg