

Début des cours : semaine 37 du 11 au 15 septembre

La MJC est en recherche constante de bénévoles souhaitant intégrer le Conseil d'Administration. N'hésitez pas à vous manifester auprès du référent d'activité pour plus d'informations.



Cotisation obligatoire d'adhésion : 10€ ou 20€ (selon la commune, liste des communes subventionnant la MJC accessible sur notre site)

La MJC se réserve le droit d'annuler une activité ou d'en réduire le nombre de créneaux dans le cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions.

Réduction famille de 10 % à partir de la seconde inscription pour un même foyer fiscal, sur l'activité la moins onéreuse.

Les activités peuvent faire l'objet d'un essai qui ne garantit pas l'inscription ultérieure si cours complet.

Modalités d'inscription :

Les inscriptions se font lors des permanences. Seules les personnes inscrites avec un dossier complet seront acceptées en cours (sauf cas des essais).

Le dossier comprend :

- **bulletin d'inscription** qui comporte une attestation de non contre indication à la pratique de l'activité et règlement intérieur signé.

- **Paiement complet** (par respect pour les communes qui nous soutiennent financièrement, la cotisation d'adhésion diffère selon que la commune subventionne ou pas la MJC).

Les dossiers peuvent être remis lors du **forum des associations le samedi 2 septembre de 13h à 18h** à Fontenay-le Pesnel ou lors des **permanences suivantes** :

- **mercredi 06 /09 de 18h à 20h**, (Mairie d'Audrieu).
- **samedi 23/09 de 10h à 12h, uniquement réservée aux inscriptions après essais** (Mairie d'Audrieu).



15 rue du Moutier 14250 Audrieu
Email : mjc.valdeseulles@gmail.com



La MJC du Val de Seulles est une association loi de 1901 gérée uniquement par des bénévoles



Pour les sms ou appels au référent,
merci de privilégier le soir et la semaine

Ne pas jeter sur la voie publique - Conception Bocage Graphik - bc-graphik.fr - 06 24 13 32 74 - @Photos: pixabay.com - freepik.com

Randonnée pédestre

Avec Marie-Claire

Fréquence : 2 par mois
entre 7 et 12 kms

Référente :
Marie-Claire 06 62 66 42 90

Tarif : Adhésion

Éveil Théâtral et théâtre

Avec Patrick

mercredi 16h45-17h30 enfants 3-6 ans
mercredi 17h30-18h30 enfants 7-14 ans
Lundi 18h-19h30 ados 100€
Nouveau cours adultes : mardi 18h-19h30 - 120€
Salle des Fêtes de Bucéls
Référente : Jennifer 06 61 14 95 15

Tennis de table

Avec Pascal & Alexis

Salle multi associative d'Audrieu
30 €/an enfants, ados et adultes
Référent : Pascal 06 07 58 13 01

Pour tous (14 personnes max)
Lundi 18h30 à 19h30 pour les enfants et ados
Jeudi à partir de 21h00 pour les adultes

Zumba Kids

Avec Noémie

Enfants de 5 à 12 ans
(12 enfants max pour les
5-7 ans et 15 pour les 8-12 ans)

Lundi de 16h45 à 17h45
pour les 5-7 ans

Lundi de 17h45 à 18h45
pour les 8-12 ans

à la Salle cadence
de Tilly-sur-Seulles. 90 €/an

Référente :
Jennifer 06 61 14 95 15

Équilibre, jeux d'opposition
et d'équipes...

Baby Mouv

Avec Alexis



Enfants de 3 à 5 ans (12 enfants max)
Lundi 17h00 à 17h45 pour les 3 ans
17h45 à 18h30 pour les 4-5 ans

Salle multi associative d'Audrieu
75 €/an

Référente : Jennifer 06 61 14 95 15



Qi Gong

Avec Élisabeth
Pour adultes
(20 personnes max)

Mercredi de 19h00 à 20h00
Salle des Fêtes de Loucelles
125 €/an

Référente : Sylvie 07 61 16 02 49

Guitare

(acoustique, électrique, pop rock, blues...)
Pour tous à partir de 8 ans (6 enfants-8 adultes max)
Avec Sébastien

Mardi
17h45-18h45 (enfants débutants)
18h45-19h45 (ados-adultes débutants)
19h45-20h45 (intermédiaires-ados-adultes confirmés)
Salle communale de Ducy Sainte Marguerite
200 €/an pour les enfants et ados - 250 €/an pour les adultes
Référent : Pascal 06 08 89 42 85

Modern Jazz

Avec Marie

Salle cadence de Tilly sur Seulles
90 €/an pour les enfants
120 €/an pour les ado/adultes
Référente : Raphaëlle 06 61 00 07 11

Pour tous à partir de 4 ans le mercredi

14h00 à 14h45 éveil
(enf. de 2018-19) (8 enf. max)

14h45 à 15h45 initiations
(enf. de 2016-2017) (10 enf. max)

16h00 à 17h00 débutants 1
(enf de 2015) (14 enf. max)

17h00 à 18h00 débutants 2
(enf de 2013-2014) (14 enf. max)

18h15 à 19h15 Intermédiaire
(enf de 2010-11-12) (14 enf. max)

19h15 à 20h30 ados (à partir de 15 ans)
adultes (25 personnes max)

20h30 à 21h30 perfectionnement
adultes (25 personnes max)

Pilates

Avec Sandra

Pour adultes
(25 personnes max)

mardi 18h-19h30
salle multi associative d'Audrieu
Référente : Sandrine 06 82 46 42 44

jeudi 18h-19h30 et 19h30-21h
salle cadence de Tilly-sur-Seulles
Référente : Marylène 06 51 10 82 34

150 €/an

Mouvements gymniques chorégraphiés et
acrobatiques au sol avec sauts
Enfants de 6 à 10 ans (14 enfants max)

Mercredi
10h00 à 11h00
pour les 6-7 ans

11h00 à 12h00
pour les 8-10 ans

Salle multi associative
d'Audrieu
90 €/an

Référente : Jennifer 06 61 14 95 15

Rythm & Gym

Avec Alexis

Break Dance

Avec Meddy
Pour les 9/18 ans
(20 personnes max)

Le jeudi de 19h00- 20h00
(débutant)
20h00-21h00
(confirmé)

Salle multi associative
d'Audrieu - 90 €/an

Référente : Michelle 06 73 56 19 08

Hip Hop

Avec Naoures
Pour tous à partir de 7 ans
(20 personnes max)

Jeudi de 17h00 à 18h00
(7-11 ans)
18h00 à 19h00
(12-15 ans)

Salle multi associative
d'Audrieu - 90 €/an

Djembé

Avec Didier

(possibilité d'emprunter un Djembé)
Pour tous à partir de 9 ans
(10 personnes max)

Salle Nuance
près du Collège à Tilly-sur-Seulles
140 €/ an pour les enfants et ado
170 €/ an pour les adultes

Référente : Christine 06 09 03 17 04

Lundi
18h00 à 19h00 débutants
19h00 à 20h00 confirmés

Gymnastique Tonique

Avec Alexis

Ados et adultes (25 personnes max)
Lundi 19h30 à 20h30

Salle multi associative d'Audrieu - 110 €/an
Référente : Angélique 06 23 87 39 32

Yoga Vinyasa

Avec Elsa

(Yoga dynamique qui tonifie)

Pour adultes (20 personnes max)
Lundi de 18h30 à 20h et 20h à 21h30
Tapis non fourni

Salle de Cristot 150 €/an (cours de 1h30)

Référente : Lucie 06 65 69 94 50

Sophrologie

Avec Nicolas

Pour adultes
(12 personnes max)

Jeudi
de 18h à 19h
et 19h à 20h
Salle des Fêtes de Bucéels

145 €/an

Référente :
Sylvie 07 61 16 02 49