

FITNESS

- **STEP** Mardi : 19h15-20h
- **CARDIO DANCE** Jeudi : 19h-19h45 
- **STRETCHING** Lundi : 19h15-20h15
Jeudi : 10h-11h
- **GYM D'ENTRETIEN** Mardi : 9h-10h / 17h15-18h15
Jeudi : 9h-10h
- **FITNESS GYM** Lundi : 18h15-19h15
Mardi : 18h15-19h15
Jeudi : 18h-19h
- **CIRCUIT TRAINING** Lundi : 17h15-18h15 

GYM DOUCE / GYM ZEN

- **GYM DOUCE SENIORS** Mardi : 10h-11h
Jeudi : 9h-10h
- **TAI CHI CHUAN** Vendredi : 9h-10h
- **YOGA** Lundi : 10h15-11h45 / 18h-19h30
Mardi : 9h-10h30 / 10h30-12h / 18h30-20h
Jeudi : 10h30-12h / 12h15-13h15*

LANGUES

- **ANGLAIS** Lundi : 18h-19h30 (débutants)
Jeudi : 18h-19h30 (2^{ème} année)
- **ITALIEN** Mardi : 18h15-19h15 (1^{ère} année)
Jeudi : 17h-18h (conversations)*
18h-19h (2^{ème} année)
19h-20h (débutants)
- **PORTUGAIS** Mardi : 18h15-19h15 (débutants) 

*ouverture sous réserve d'inscription

ACTIVITES ARTISTIQUES

- **THEATRE** Lundi : 20h-22h (adultes et ados)
Jeudi : 18h15-19h45 (8-12 ans) 
- **ART FLORAL** (Premier cours mardi 11 Octobre)
Mardi : 19h30-21h30 (1 fois/trimestre environ)
- **GUIARE** Lundi : 18h15-19h15 / 19h15-20h15 / 20h15-21h15
Mercredi : 16h-17h / 17h-18h / 18h-19h / 19h-20h
- **CHANT** Mercredi : 17h-18h15 (8-16 ans) 
- **COMEDIE MUSICALE** Lundi : 20h15-21h15 (ados et adultes)
Mercredi : 17h-18h (à partir de 7 ans) 

DANSES

- **EVEIL CORPOREL** Mercredi : 10h30-11h30
- **FLAMENCO** Mercredi : 18h15-19h15 (débutants)
19h15-20h15 (2^{ème} année)
20h15-21h15 (confirmés)
- **HIP-HOP** Mercredi : 14h-15h (débutants)
15h-16h (2^{ème} année / 7-12 ans)
16h-17h (2^{ème} année / + de 13 ans)
- **COUNTRY** Jeudi : 20h15-21h15 (adultes et ados à partir de 14 ans) 

JEUX DE ROLE

Mercredi : 14h30-18h15 (à partir de 14 ans)

ESCALADE

Lundi : 17h15-18h15 (4-5 ans) / 18h15-20h15 (8-10 ans)
Mardi : 18h15-20h15 (ados - adultes - créneau libre)
Mercredi : 9h-12h (8-10 ans) / 14h-17h (11-14 ans)
17h30-18h30 (6-7 ans)
Vendredi : 18h30-20h30 (ados-adultes)

COUTURE STYLISME

Mercredi : 16h-18h
18h15-20h15 

TRICOT D'ART / CROCHET

Mardi : 14h30-16h30

ACTIVITES

- **ASTROLOGIE HUMANISTE** (non débutants)
1 mercredi par mois / de 18h30 à 20h30
Premier cours le mercredi 21 septembre
- **BIO PSYCHO GENEALOGIE**
1 mercredi par mois / de 18h30 à 20h30
Réunion d'information le mercredi 28 septembre
- **FOLK DANSES TRADITIONNELLES**
2 vendredis par mois / de 20h30 à 22h30
Première rencontre le vendredi 23 septembre
- **OENOLOGIE- CONNAISSANCE DES VINS**
1 lundi par mois de 20h30 à 22h00
Réunion d'information le lundi 26 septembre
- **RANDONNEES PEDESTRES** (calendriers au secrétariat)
Un dimanche sur deux dans la région (20 kms env.)
1^{ère} rando le dimanche 11 septembre à Tramayes
BALADES le vendredi après-midi (calendriers au secrétariat)
1^{ère} balade le vendredi 16 septembre à Chardonnay
- **PING-PONG** Activité libre – Horaires au secrétariat
- **RADIESTHESIE** (calendriers au secrétariat)
le 1^{er}, le 2^{ème} et 3^{ème} lundi du mois de 20h30 à 22h30
Réunion d'information le lundi 19 septembre à 20h30
- **CUISINE** (calendriers au secrétariat)
Une fois par mois le vendredi de 18h à 20h30
1^{er} cours le vendredi 23/09 : « Les gnocchis à Franky »
- **DIETETIQUE** (calendriers au secrétariat)
Une fois par mois le lundi de 18h15 à 19h30
1^{er} cours le lundi 3 octobre « Manger-Bouger »
- **VTC** (Vélo Tout Chemin)
(calendriers au secrétariat)
Le samedi après-midi à 13h30
1^{ère} sortie le samedi 17 septembre rdv Ext.
- **SLAM** (calendriers au secrétariat)
Une fois par mois le mercredi de 15h30 à 17h00
1^{er} cours le 21/09 « Présentation du slam »

MANIFESTATIONS

- **CONCOURS DE BELOTE :** Samedi 5 novembre 2011
- **ASSEMBLEE GENERALE :** Vendredi 20 Janvier 2012
- **RALLYE SURPRISE :** Dimanche 13 mai 2012
- **REPAS DE FIN D'ANNEE :** Vendredi 8 Juin 2012

STAGES (Inscriptions obligatoires au préalable)

- **INITIATION AU MASSAGE CALIFORNIEN :**
Samedi 4 février 2012
- **ATELIER COSMETIQUE NATUREL :**
Samedi 8 Octobre 2011
- **SHIATSU :**
Samedi 15 Octobre 2011
- **MYCOLOGIE - CUEILLETTE DES CHAMPIGNONS :**
Samedi 24 Septembre 2011
- **CUISINE CHINOISE** (env. 1 fois par trimestre) :
1^{er} cours le Samedi 3 Décembre 2011 à 9h30
« Cuisine de Canton »

ASSOCIATIONS

- **« YOGA DU RIRE » :** le jeudi de 20h00 à 21h00
- **DESSIN LA NACR'ART :** le mercredi de 18h00 à 21h00

1, 2, 3 MACON

17 et 18 septembre 2011 au Parc des Expositions

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi : 14h-20h / Mardi & Mercredi : 9h-12h et 14h-20h
Jeudi : 9h-12h et 14h-19h / Vendredi : 9h-12h et 14h-18h

FERMETURES EXCEPTIONNELLES

1/11/2011 - 11/11/2011 - du 19/12/2011 au 01/01/2012
9/04/2012 - 01/05/2012 - 08/05/2012
du 17/05/2012 au 19/05/2012 - 28/05/2012

TARIFS

- **ADHESION :** Moins de 25 ans : 12 €
Plus de 25 ans : 18 €

- **COTISATION :**

**PAS D'AUGMENTATION
POUR LA SAISON
2011 / 2012**

- 10% sur la 2^{ème} activité*
- 10% pour la 2^{ème} personne de la famille*
(*sauf activités ponctuelles et œnologie)

10 € offerts par la ville de Mâcon sur la 1^{ère} activité pour les Mâconnais (sauf œnologie et folk)

ADHESION ANNEE SCOLAIRE 2011 / 2012

Pour toute activité, la carte d'adhérent de la MJC est obligatoire. Une carte d'adhésion à l'une des trois MJC de Mâcon est valable dans les deux autres. L'adhésion est annuelle (valable du 1^{er} septembre au 31 août). Elle ne pourra pas être remboursée.

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES

Les inscriptions sont annuelles (paiement à l'inscription). Le certificat médical d'aptitude est obligatoire. Il doit impérativement être fourni au moment de l'inscription.

REGLEMENT

Les espèces, chèques vacances, coupons sports ou chèque à l'ordre de la « Maison des Jeunes et de la Culture de Bioux » sont acceptés.

REMBOURSEMENT

Lorsqu'un adhérent arrête son activité pour raison de santé (certificat médical à l'appui), il pourra demander par écrit son remboursement. Il basculera automatiquement sur un tarif trimestriel. La MJC peut être amenée à supprimer certaines séances d'activités en cours d'année (arrêt maladie de l'animateur sans possibilité de remplacement). Dans ce cas, l'association s'engage à rembourser au prorata du nombre de séances annulées (à l'exception de la gym pour laquelle de nombreuses séances hebdomadaires sont proposées).

MODIFICATION DU PROGRAMME

La MJC se réserve la possibilité de procéder à toute modification de programme, horaire, date et lieu en fonction des effectifs, des manifestations et du calendrier.

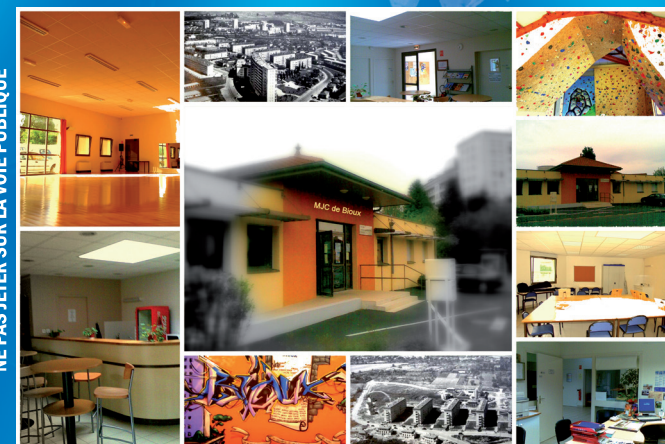
ASSEMBLEE GENERALE

C'est l'occasion pour chacun de s'exprimer et de mieux connaître l'association et ses activités. Le Conseil d'Administration de la MJC sera en partie renouvelé au cours de la soirée : chaque adhérent peut se porter candidat.



**SAISON
2011 / 2012**

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Agréments Ministère Jeunesse et Sports - J.E.P : N° 71 36 - Sports N° 71 S 5 29

MJC Bioux

30 avenue Pierre Denave - 71 000 MACON

☎ : 03 85 20 91 45 - 📠 : 03 85 34 79 55

✉ : ass.mjcbioux@orange.fr

www.mjcbioux.com

