

Les cours débuteront le 16 septembre et se termineront le 30 juin.

## Activités sportives et bien-être

**Adultes** Ateliers animés par Christine RAYSSIGUIER

❖ **GYM PILATES-STRETCHING**

**Mardi 18h30-19h30** Salle polyvalente

❖ **FITNESS CARDIO TRAINING**

**Mardi 19h30-20h30** Salle polyvalente

❖ **GYM ENTRETIEN**

**Lundi 9h30-10h30** Salle 1<sup>er</sup> étage MJC

**Vendredi 9h30-10h30** Salle 1<sup>er</sup> étage MJC

### Tarif annuel : carte MJC 16€

1 activité	80€
2 activités	150€
3 activités	220€
+ Carte MJC Adulte	16€

**1 Cours d'essai est possible pour toute personne souhaitant tester une nouvelle activité.**

❖ **COUNTRY CELTIC** Atelier animé par Marilynne JANEJEOVA

**Mercredi de 19h à 22h** Salle polyvalente

### Tarif annuel : carte MJC 16€

1 cours débutant	80€
1 cours novice	
1 cours intermédiaire	
+ Carte MJC Adulte	16€
Possibilité de participer aux 3 cours au même tarif de 80€	

*Activité nouvelle*

**1 Cours d'essai est possible pour toute personne souhaitant tester une nouvelle activité.**

❖ **DANSE AFRICAINE/ PERCU** Atelier animé par ISA

**Lundi 19h00-20h00** Salle 1<sup>er</sup> étage MJC

### Tarif annuel : carte MJC 16€

1 activité	140€
+ Carte MJC Adulte	16€

*Activité nouvelle*

Effectif : minimum 10 personnes

**1 Cours d'essai est possible pour toute personne souhaitant tester une nouvelle activité.**

Les cours débuteront le 16 septembre et se termineront le 30 juin.

## Activités sportives et bien-être

### Enfants

✓ **GYM DANSE 5-7 ans**

Atelier animé par Christine RAYSSIGUIER

**Mardi 17h15-18h15** Salle 1<sup>er</sup> étage MJC

✓ **BABYGYM 3-5 ans**

Ateliers animés par Christine RAYSSIGUIER

**Mercredi 17h30-18h15** Salle 1<sup>er</sup> étage MJC

#### Tarif annuel : carte MJC 10€

1 activité	80€
+ Carte MJC Enfant	10€

✓ **DANSE AFRICAINE/ PERCU** Atelier animé par ISA

**Lundi 17h30-18h30** Salle 1<sup>er</sup> étage MJC

#### Tarif annuel : carte MJC 16€

1 activité	100€
+ Carte MJC Adulte	10€

Effectif : minimum 10 personnes

*Activité nouvelle*

Les cours débuteront le 16 septembre et se termineront le 30 juin.

## Activités sportives et bien-être

### Ados et Adultes : KAYAK

➤ **KAYAK dès 14 ans** Atelier animé par David TRILLON

➤ Tous les **Samedis 8h30-13h** ou à la journée

Rendez-vous au local kayak à Ornaisons (à côté de la pharmacie)

#### Tarif annuel

Adulte	104€
+ Carte MJC Adulte	16€
Ado	74€
+ Carte MJC Ado	16€

Frais de déplacement à votre charge, licence fédérale et assurance obligatoires.

Pour plus de renseignement : **David Trillon** Tel : 06-11-55-94-57

Les cours débuteront le 11 septembre et se termineront le 28 juin.

## Activités Loisirs et Culture

### ✓ ATELIER SCRAPBOOKING à partir de 15 ans

Animé par Muriel HORVATH-KHAN

**Mercredi 14h00-17h00** Salle 1<sup>er</sup> étage MJC

**Tarif annuel : carte MJC 15€**

1 activité	50€
+ Carte MJC Adulte	16€

### ✓ ATELIER COUTURE « Les Tricouzettes »

Animé par Muriel SAEZ et Manu MEKHATRIA

**Lundi et Jeudi 14h00-17h00** Salle Couture MJC

Couture – Tricot – Patchwork – Canevas

Point compté – etc

**Tarif annuel : carte MJC 15€**

1 activité	30€
2 activités	50€
+ Carte MJC Adulte	16€

Les cours débuteront le 11 septembre et se termineront le 28 juin.

## Activités Loisirs et Culture

### ✓ CLUB PATRIMOINE

Animé par Jean-Jacques TISSEYRE

**Mercredi 18h00-19h00 Mensuel**

Salle Rez-de-chaussée MJC

**Programme : 2 thèmes**

- Présentation des délibérations des conseils municipaux..... par Henri Laffont
- Epopée cathare : Visite à Montségur

**Tarif annuel : carte MJC 16€**

### ✓ BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE

12, avenue des Corbières 11200 ORNAISONS

Animée par Annie TISSEYRE

Florence GALINIER, Nadine GARRIGUES, Janine BOURREL, Marie-Paule BOURIANES

Horaires d'ouverture

Mardi	16h30-19h00
Mercredi	16h30-19h00
Vendredi	16h30-19h00
Samedi	15h00-17h00

Grand choix de livres, revues, BD, accueil et conseils.

Animations en direction de structures variées, évènements, groupes de lecture avec « Les Bouquinades » mensuelles.

## Activités Loisirs et Culture

✓ **ATELIER GENEALOGIE** à partir de 15 ansAnimé par Marion Llense Salle Couture MJC**Lundi de 18h00-19h30 tous les 15 jours**

Tarif annuel : carte MJC 16€

Prévoir votre ordinateur...

✓ **EXPRESSION LIBRE** à la MJC*Activité nouvelle*

Adulte à partir de 16 ans ou enfant accompagné

Animé par Muriel et Anne**SAMEDI de 15h00-17h00** Salle 1<sup>er</sup> étage MJC

Tarif annuel : carte MJC 16€

A l'année	50€
+ Carte MJC Adulte	16€
1 séance	5€

Effectif minimum 5 personnes

Les Arts à explorer et pratiquer en toute liberté :

Art de Vivre, peinture intuitive, Dessin intuitif, Danse intuitive,  
Chant libérateur d'émotions, Musique intuitive, Art du Recyclage

**Nous vous remercions pour votre fidélité  
et la confiance que vous nous accordez.**

