

## Renseignements pratiques

Adhésion familiale et annuelle obligatoire : 15 € (valable du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août)

Les activités sont ouvertes aux Lumbinois et aux extérieurs.

## Nous contacter

Site : [www.mjclumbin.fr](http://www.mjclumbin.fr)

Email : [contact@mjclumbin.fr](mailto:contact@mjclumbin.fr)

Boîte aux lettres : **Place de la Mairie - 38660 Lumbin**

Téléphone : **07 81 74 50 73**

*La MJC ne dispose pas de local d'accueil.*

## Le bureau de l'association

### Président

Vincent DEMARE

### Trésorier

Bruno CHATELET

### Secrétaire

Blandine COURBON

## Inscriptions

Forum des associations de Lumbin

**samedi 9 septembre 2017**

**de 9h00 à 12h00**

à l'Espace ICARE en  
présence des animateurs

## Démarrage des activités

**Le 25 septembre 2017**

saison  
**2017 || 2018**

## Faites le plein de loisirs

à la **Maison des Jeunes**  
et de la **Culture de Lumbin**



Primo - 170606C - © Fotolia



CONCEPTION OFFERTE PAR

**Primo**  
CRÉATION ET COMMUNICATION

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

Notre programme complet est disponible  
sur notre site : [www.mjclumbin.fr](http://www.mjclumbin.fr)



**Activités régulières** : pour avoir plus d'informations sur la liste complète des activités, n'hésitez pas à vous rendre sur notre site internet.

**Stages, sorties, animations...** : si vous n'êtes pas adhérent, consultez notre site internet ou envoyez-nous votre adresse mail à [contact@mjclumbin.fr](mailto:contact@mjclumbin.fr) afin de vous abonner à nos messages d'information.

SPORTS	Âge	Horaire	Salle	Tarif
<b>GYM DOUCE</b> <sup>1</sup> <i>B. Nyeberg</i>	Adultes	Lun : 9h00 - 10h00	ICARE	1 COURS/SEM : 110 €/ an 2 COURS/SEM : 160 €/ an
<b>GYM ENTRETIEN</b> <sup>2</sup> <i>B. Drouhot</i>	Ados Adultes	n°1 Lun : 10h00 - 11h00 n°2 Lun : 20h50 - 21h50 n°3 Jeu : 20h10 - 21h10	ICARE	
<b>GYM CARDIO-TRAINING</b> <sup>3</sup> <i>B. Drouhot</i>	Ados Adultes	Lun : 19h45 - 20h45	ICARE	
<b>GYM ZUMBA-FITNESS</b> <sup>4</sup> <i>B. Drouhot</i>	Ados Adultes	Jeu : 19h00 - 20h00	ICARE	
<b>STRETCHING</b> <sup>5</sup> <i>F. Pelisson</i>	Ados Adultes	Mar : 18h45 - 19h45	ICARE	
<b>RANDONNÉE</b> <i>M. Millerieux</i>	Adultes	Jeu : 8h30 - 16h00	-	10 €/ an
<b>YOGA</b> <i>O. Mondon</i>	Adultes	n°1 Ven : 18h00 - 19h15 n°2 Ven : 19h30 - 20h45	ARIANE	170 €/ an
<b>QI GONG</b> <sup>6</sup> <i>D. Silvente</i>	Adultes	Mar : 18h45 - 20h00	ARIANE	170 €/ an

MUSIQUE <i>S. Achard</i>	Âge	Horaire	Salle	Tarif
<b>GUITARE ACOUSTIQUE ENFANTS</b> <sup>7</sup>	Dès le CE1	Mar soir : LA TERRASSE Mer apm : ST VINCENT DE MERCUZE		210 €/ an
<b>GUITARE ACOUSTIQUE / ÉLECTRIQUE ADOS</b> <sup>7</sup>	Dès 11 ans	Lun : 18h45 - 19h45	ASSOC	230 €/ an
<b>GUITARE ACOUSTIQUE / ÉLECTRIQUE ADULTES</b> <sup>7</sup>	Adultes	Lun : 19h45 - 20h45 Lun : 20h45 - 21h45	ASSOC	230 €/ an
ARTS ET LOISIRS	Âge	Horaire	Salle	Tarif
<b>ART FLORAL</b> <sup>8</sup> <i>J.L. Riaille</i>	Adultes	Lun : 18h30 - 20h00 1 séance / mois	CURE	PARTICIPATION AUX FRAIS
<b>ATELIER SAVEURS</b> <sup>9</sup>	Dès 15 ans	Fixé par l'organisateur	À DOMICILE	PARTICIPATION AUX FRAIS
<b>DESSIN/PEINTURE enfants</b> <i>S. Sartoris</i>	Dès le CE1	Ven : 16h15 - 17h45	CURE	165 €/ an
<b>PEINTURE ados</b> <i>S. Sartoris</i>	Dès 10 ans	Mar : 18h30 - 20h00	CURE	165 €/ an
<b>DESSIN/PEINTURE adultes</b> <sup>10</sup> <i>S. Sartoris</i>	Adultes	Mar : 13h45 - 15h45	CURE	240 €/ an
<b>AQUARELLE</b> <sup>11</sup> <i>C. Dupas</i>	Adultes	Ven : 13h30 - 17h00	CNOSSOS	PARTICIPATION AUX FRAIS
<b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b> <i>P. Roffet</i>	Adultes	Mar : 20h00 - 22h30	ASSOC	ADHÉSION UNIQUEMENT
<b>CENOLOGIE</b> <sup>12</sup> <i>Sommelier professionnel</i>	Adultes	Mer : 19h30 - 21h30 6 séances / an	CURE	30 €/ SÉANCE 3 SÉANCES MINI
<b>COUTURE</b> <sup>13</sup> <i>V. Fontrier couturière professionnelle</i>	Ados Adultes	Mar ou Jeu : 19h00 - 21h00	CNOSSOS	240 €/ an MACHINE NON FOURNIE

NOUVEAU

<sup>1</sup> **Gym Douce** : Renforcement musculaire en douceur - Souplesse.

<sup>2</sup> **Gym Entretien** : Renforcement musculaire.

<sup>3</sup> **Gym Cardio-Training** : Renforcement musculaire - Travail cardio - Coordination.

<sup>4</sup> **Gym Zumba-Fitness** : Gym sur rythme de salsa, samba...

<sup>5</sup> **Stretching** : Étirements et assouplissement en douceur de tout le corps.

<sup>6</sup> **Qi Gong** : Art millénaire chinois qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

<sup>7</sup> **Guitare** : L'horaire définitif sera déterminé en fonction du niveau de l'élève, qui peut être amené à suivre un cours à la Terrasse ou Saint-Vincent de Mercuze si celui-ci est mieux adapté.

<sup>8</sup> **Art Floral** : Participation aux frais (10 à 15 euros / séance).

<sup>9</sup> **Atelier Saveurs** : Participation aux frais (5 à 10 euros / séance).

<sup>10</sup> **Dessin-Peinture adultes** : Matériel non fourni.

<sup>11</sup> **Aquarelle** : Animatrice bénévole, participation aux frais de reproduction de photos, matériel non fourni.

<sup>12</sup> **Oenologie** : 1<sup>ère</sup> séance obligatoire (initiation) puis 5 séances de dégustation sur un thème-découverte.

<sup>13</sup> **Couture** : Débutant(e) ou confirmé(e) venez profiter des conseils d'une professionnelle qui vous aidera à réaliser différentes créations.