

## Informations utiles

### Adhésion MJC (obligatoire)

6 € pour les moins de 18 ans  
10 € pour les plus de 18 ans

### Informations - Inscriptions aux activités

Après de notre présidente Nathalie Greiner (06 30 80 19 57)  
Après de notre vice-présidente Anne Matte (06 61 34 20 62)  
Les formulaires d'inscription seront distribués lors du démarrage des cours, après la fin de la période d'essai.

**Le paiement des cotisations est à régler pour l'année complète avant le 1er novembre 2018** ; il pourra être échelonné en plusieurs chèques (6 chèques maximum), à transmettre en une seule fois au moment du règlement. Adhésion et inscription peuvent figurer sur le même chèque.

Si vous souhaitez une attestation de paiement, merci de transmettre une enveloppe timbrée avec votre inscription.  
Le paiement peut également se faire en « chèques vacances » et en « coupons-sport ANCV ». Les délais de réception des « coupons-sport ANCV » étant longs, nous vous conseillons d'en faire la demande dès à présent.

**Le certificat médical est obligatoire pour toutes les activités physiques et sportives.**

Contacts cours individuels :  
Emilie (chant) : 06 85 15 29 37  
Alain (guitare) : 06 71 29 99 93  
Alexis (batterie) : 06 75 21 80 72

### A savoir

- Début des cours le lundi 3 septembre 2018 (sauf pour les cours de musique et de chant qui commenceront le lundi 1er octobre 2018) et fin des cours le samedi 29 juin 2019
- Pour les cours individuels, en cas d'absence d'un professeur, un cours de remplacement sera proposé dans la mesure du possible. En cas d'absence de l'élève, si le professeur est prévenu 48 h à l'avance, il pourra proposer un cours de remplacement, sous réserve de disponibilité.
- Les horaires et les salles sont susceptibles d'être modifiés.
- Le bureau de la MJC se réserve le droit de supprimer les cours pour lesquels le nombre de participants serait insuffisant.
- Le remboursement des cotisations ne sera accepté qu'en cas de force majeure (arrêt maladie supérieur à 2 mois, déménagement,...)
- L'accès aux salles n'est possible qu'avec des chaussures **propres** exclusivement utilisées dans les salles de sport.

*Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique*

# ACTIVITES 2018-2019



**Nouveau !  
 Paiement possible  
 par chèques  
 vacances**



**Venez tester toutes nos  
activités sportives  
gratuitement  
du 3 au 14 septembre 2018**

**[www.mjc-saizerais.fr](http://www.mjc-saizerais.fr)**

# ACTIVITES 2018-2019-SALLE MULTI-ACTIVITES

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	Salle principale	Salle musique	Salle principale	Salle musique	Salle principale	Salle musique	Salle principale	Salle musique	Salle principale	Salle musique	Salle musique	
9h00-10h00											9h à 13h Cours de guitare* (Alain G)	
10h00-11h00												
11h00-12h00						Gym enfants 5-8 ans						
12h00-13h00												
14h00-14h30			<b>TARIF PAR ACTIVITE SPORTIVE : 125 € par an</b>									
14h30-15h00									14h à 20h			
15h00-15h30												
15h30-16h00												
16h00-16h30		 16h à 21h  Cours de chant tous âges* (Emilie)  *Cours individuels de 30 mn  31 séances  342 € soit 114 € par trimestre										
16h30-16h45												
16h45-17h00												
17h00-17h30												
17h30-17h45												
17h45-18h00												
18h00-18h30												
18h30-18h45												
18h45-19h00	18h45-19h45 Body-sculpt Fitness (Stéphanie)											
19h00-19h30												
19h30-19h45												
19h45-20h00	19h45-20h45 Stretching (Stéphanie)											
20h00-20h30												
20h30-20h45												
20h45-21h00												
21h00-22h00												

**TARIF PAR  
ACTIVITE SPORTIVE :  
125 € par an**



\*\*Urban-fit : activité alliant cardio et renforcement musculaire en utilisant le matériel urbain ; activité extérieure par tout temps ; cours de renforcement musculaire en salle en cas de très mauvais temps