



TECOU

Activités 2019 - 20

VIVRE ENSEMBLE
ANIMATIONS
EDUCATION POPULAIRE
SOCIALISATION
AUTONOMIE CULTURE PLAISIR
DYNAMISME LOCAL
ASSOCIATION

INSCRIPTIONS & INFOS
11h00 - 19h00 : 05 63 34 65 27
mjc.tecou.ca@gmail.com

Venez essayer !!!
Pour toutes les activités : 2 cours d'essai gratuits

Tous nos professeurs sont diplômés ou agréés pour leurs activités

DANSE AFRO-CONTEMPORAINE

Mercredi 20h30 - 21h30

Démarrage 18 Septembre

Carte MJC + 280 € / an
Lieu : Salle communale

ZUMBA-DANSE TONIQUE

Jeudi 20h30 - 21h30

Démarrage : 19 Septembre

Carte MJC + 140 € / an
Lieu : salle communale

FITNESS

lundi 20h15 - 21h15

Démarrage : 17/09

Carte MJC + 100 € / an

Lieu : salle communale

NOUVEAU!

THEATRE

jeudi 20h30 - 22h30

Démarrage : 19 Septembre

Carte MJC + 340 € / an

Lieu : salle d'activité MJC

POTERIE ADULTES

Adolescents et adultes

Mardi 20h30 à 23h00

Jeudi 14h00 à 16h30

Carte MJC + 60 €* / Trimestre

* 1 pain de terre de 5 kg inclus, pains supplémentaires à la demande à 2€/kg

Démarrage : 10 Septembre

Lieu : Atelier poterie (au village)

Contact : Ann SULLIVAN
06 52 27 14 40

POTERIE ENFANTS

Enfants (+ 4 ans)

Mercredi 14h à 15h

Jeudi 17H à 18h

1 Carte MJC Enfant + 55€ / trimestre

Démarrage : 11 Septembre

Possibilité de créneaux supplémentaires et mini-stages de vacances en fonction des demandes

Lieu : Atelier poterie (au village)

Contact : Ann SULLIVAN
06 52 27 14 40

NOUVEL ANIMATEUR!

YOGA

mercredi 19h00 - 20h15

Démarrage 17 Septembre

Carte MJC + 85 € / Trimestre

Lieu : salle communale

NOUVEAU!

CHANT

En cours d'organisation

Contact : Florence GROUSSIN
06 52 27 14 40

GYM HYPOPRESSIVE

Ensemble d'exercices respiratoires et posturaux permettant la tonification des muscles de la sangle abdominale et du périnée

débutants : mardi 17h45 - 18h30
confirmés : mercredi 12h15 - 13h00

Démarrage : 17 Septembre

Carte MJC +
140 €/an : 1 séance / sem.
220 €/an : 2 séances / sem.

Lieux : salle communale
& salle des aînés

NOUVEAU!

DESSIN

mardi 17h30 - 19h00
et/ou mercredi 17h30 - 19h00
et/ou vendredi 17h30 - 19h00
jours en fonction des participants

Démarrage : 17/09

Carte MJC +
140 €/an : 1 séance / sem.
220 €/an : 2 séances / sem.
Lieu : salle réunion MJC

NOUVEL ANIMATEUR!

PILATES

jeudi 19h00 - 20h00

Démarrage 19 Septembre

Carte MJC + 85 € / Trimestre

Lieu : salle d'activité MJC

NOUVEAU!

GUITARE

lundi 18h00 - 19h00
et/ou lundi 19h30 - 20h30
et/ou mardi 19h30 - 20h30
et/ou vendredi 19h00 - 20h00

Démarrage : 16/09

Carte MJC +
130 € / trimestre : 1 séance / sem.
210 € / trimestre : 2 séances / sem.

Lieu : Salle d'activité MJC

INFORMATIQUE

Carte MJC + 30 €/an

en partenariat avec l'association Génération Mouvement

TERRAIN DE TENNIS

Carte MJC + 4€/an
Lieu : Sous la salle communale

CLUB ADO

Soirées thématiques vendredis soirs

Nombreuses autres activités
(chantiers loisirs - sorties - animations...)

Contact : Fleur JAILLOT
mjc.tecou.ado@gmail.com

CARTE MJC

Adulte : 16 €
Enfant (4 - 18 ans) : 10 €
Enfant (- 4 ans) : carte parent

> Convention : Tickets CAF & MSA
> Facilité de paiement possible

SUIVEZ-NOUS

Facebook MJC Técou
www.tecou.fr/associations

REJOIGNEZ-NOUS

Vivez une aventure humaine palpitante en participant à l'animation locale en fonction de vos envies et disponibilités

+ D'ACTIVITÉS - CHÈRES

2 activités : -10 %
3 activités : -15 %
4 activités ou plus : -20 %

Remise valable par personne et pour toutes les activités souscrites (hors carte MJC)

MJC
Técou
since 1948

220 route de Técou - 81 600 TECOU
Tel : 05 63 34 65 27
ALAE : mjc.tecou@gmail.com
Activités : mjc.tecou.ca@gmail.com