

## CARTE MJC

- Adulte : 16€
- Enfant (4-18ans) : 10€
- Enfant (-4ans) : carte parent
- Convention : tickets CAF et MSA
- Facilité de paiement possible

## CLUB ADO

Soirées thématiques vendredis soirs  
Nombreuses autres activités  
(chantiers loisirs - animations...)  
Contact : Fleur JAILLOT  
mjc.tecou.ados@gmail.com

Nouvelle animatrice !

## Zumba - Danse tonique

Mercredi 18H45 - 19H45  
Carte MJC + 141€/an  
Lieu : salle communale

Tous nos professeurs sont diplômés ou agréés pour leurs activités

## + D'ACTIVITÉS - CHÈRES

- 2 activités : -10%
  - 3 activités : -15%
  - 4 activités ou plus : -20%
- Remise valable par personne,  
pour toutes les activités souscrites  
(hors carte MJC)

## SUIVEZ-NOUS

Facebook MJC Técou  
[www.tecou.fr/associations](http://www.tecou.fr/associations)

## REJOIGNEZ-NOUS

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

**Venez essayer !!!**

**Pour toutes les activités : 1 cours d'essai gratuit**

**MJC**  
**Técou**  
since 1948

220 route de Técou  
81600 TÉCOU

Tél : 05 63 34 65 27

ALAE : [mjc.tecou@gmail.com](mailto:mjc.tecou@gmail.com)  
Activités : [mjc.tecou.ca@gmail.com](mailto:mjc.tecou.ca@gmail.com)



**Activités**  
**2020 - 2021**

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

# TECOU

**INSCRIPTIONS & INFOS**

11H00-19H00 : 05 63 34 65 27  
[mjc.tecou.ca@gmail.com](mailto:mjc.tecou.ca@gmail.com)

Reprise des cours : semaine du lundi 14 septembre 2020

### Guitare

Lundi 18H00 - 19H00  
Ou Lundi 19H00 - 20H00  
Carte MJC + 390€/an  
Lieu : salle communale

### Fitness

Lundi 20H15 - 21H15  
Carte MJC + 132€/an  
Lieu : salle communale  
\*\*Reprise : le lundi 21/09/2020\*\*

NOUVELLE  
ANIMATRICE!

### Dessin

Mardi 17H30 - 19H00  
Ou Vendredi 17H30 - 19H00  
Carte MJC + 141€/an  
Lieu : salle des Aînés

NOUVEAU!

### Ateliers Couture

En cours d'organisation  
Info : mjc.tecou.ca@gmail.com  
Lieu : salle des Aînés

NOUVEL  
ANIMATEUR!

### Yoga

Mercredi 20H00 - 21H30  
Carte MJC + 255€/an  
Lieu : salle communale  
\*\*Reprise : le mercredi 07/10/2020\*\*

### Chant

Lundi 21H00 - 22H00  
Carte MJC + 180€/an  
Lieu : salle des Aînés

NOUVEAU!

### Baby Gym

En cours d'organisation  
Info : mjc.tecou.ca@gmail.com  
Samedi matin  
2 groupes : < 3 ans et < 11 ans  
Lieu : salle communale

### Gym Hypopressive

Niveau intermédiaire : connaissance requise  
des techniques respiratoires et posturales  
permettant la tonification des muscles de  
la sangle abdominale et du périnée  
Mardi 17H30 - 18H15  
Carte MJC + 141€/an  
Lieu : salle communale

### Poterie Adultes

Adolescents et adultes  
Mardi 20H00 - 22H30  
Jeudi 14H00 - 16H30  
\* 1 pain de terre de 5kg inclus,  
pains supplémentaires à la  
demande à 2€/kg  
Carte MJC + 180€/an  
Lieu : Atelier poterie (au village)  
Contact Ann SULLIVAN  
06-52-27-14-40

### Poterie Enfants

Enfants (+4ans)  
Mercredi 14H00 - 15H00  
Jeudi 17H00 - 18H00  
Carte MJC enfant + 165€/an  
Lieu : Atelier poterie (au village)  
Contact Ann SULLIVAN  
06-52-27-14-40

### Théâtre

Mardi ou Jeudi  
20H00 - 21H30  
ou  
20H30 - 22H00  
Carte MJC + 141€/an  
Lieu : salle des Aînés

### Pilates

jeudi 19H00 - 20H00  
Carte MJC + 255€/an  
Lieu : salle communale

### Terrain de Tennis

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

Reprise des cours : semaine du lundi 14 septembre 2020