

# ASSOCIATION MJC DU RABÉ

LONGAGES • NOÉ • CAPENS



05 61 87 20 04

## ENFANTS

Accueil de Loisirs

- Sans Hébergement (ALSH)
- Associé à l'Ecole (ALAE)
- Longages - Noé - Capens

## Ateliers

- Chant • Théâtre • Expression corporelle
- Hip-hop • Danse classique
- Eveil Multi-Sports
- Gymnastique Sportive

## ADOS / ADULTES

### Ateliers

- Pilates • Rose Pilates
- Gym Tonic • HITT
- Zumba **NEW**
- Yoga Ashtanga Vinyasa
- Chant • Théâtre • Jazz
- Marche Rando/loisirs

2022•2023



# ACCUEIL DE LOISIRS ASSOCIÉ À L'ÉCOLE

## L'A.L.A.E. Capens • Longages • Noé

3-12  
ANS

ADHESION  
OBLIGATOIRE  
20 €/an\*

Tarifs 2022/2023

**TARIFICATION MODULAIRE** forfaitaire en fonction du quotient familial à consulter sur place

Gestionnaire : association MJC du Rabé

### Accueil périscolaire

Lundi, mardi, mercredi matin, jeudi et vendredi

UN DOSSIER UNIQUE D'INSCRIPTION par commune doit être dûment rempli. A retirer dans chaque mairie ou à l'ALAE.

	Longages	Capens	Noé
Matin	7h30/8h50	7h30/8h50	7h30/8h50
Midi	Horaires selon les Ecoles		
Soir	16h30/18h30	16h30/18h30	17h00/19h00
Mercredi	7h30 à 18h30 ou 1/2 journée à Noé		

**Longages et Capens : Paiement de l'ALAE à l'association MJC du Rabé**

**Noé : Paiement de l'ALAE à la Mairie de Noé (mercredi journée ou 1/2 journée à MJC du Rabé)**

L'A.L.A.E. est pour l'enfant :

- un lieu où il a plaisir à se retrouver et un temps où sont pris en compte ses rythmes de vie sur la journée scolaire (temps d'activités, temps calmes et temps libres). Il anime les temps du matin, midi, et soir et se déroulent sur site

- un lieu d'épanouissement par le jeu et la pratique d'activités diverses (culturelles, sportives, artistiques, scientifiques...) mais aussi de socialisation et d'apprentissage de la citoyenneté au travers de la vie en collectivité.

C'est une structure de loisirs habilitée et contrôlée par la SDJES 31.

Cette habilitation est soumise à certaines conditions :

- présence d'une équipe d'animation qualifiée (directeurs et animateurs) de l'association MJC du Rabé et du personnel municipal mis à disposition.
- respect d'un taux d'encadrement
- présence d'un Projet Pédagogique élaboré par l'équipe de chaque ALAE.

Cet accueil a une vocation sociale et éducative.

Les enfants de 3 à 12 ans y sont accueillis de façon régulière ou occasionnelle, dans les meilleures conditions de sécurité, d'hygiène et d'épanouissement.

Les mercredis, l'accueil se fait au centre de loisirs

«L'île aux enfants», 1 rue des lfs 31410 Noé.





# ACCUEIL DE LOISIRS SANS HEBERGEMENT L'ILE AUX ENFANTS

3-13  
ANS

ADHESION  
OBLIGATOIRE  
20€/an

Tarifs 2022/2023

**TARIFICATION MODULAIRE** forfaitaire en fonction du quotient familial à consulter sur place  
Gestionnaire : association MJC du Rabé

La confirmation de l'inscription est obligatoire par mail ou coupon-réponse pour les jours de garde dont vous avez besoin. Les chèques vacances, participation C.E. et les CESU sont acceptés. Les frais sont à la charge des familles.



L'ALSH est un accueil de loisirs sans hébergement plus connu aussi sous le nom de centre de loisirs, ou centre aéré.

Il accueille les enfants qui sont déjà scolarisés et les jeunes pour des activités de loisirs éducatives :

- Pendant l'année scolaire : le mercredi,
- Pendant les congés des petites et grandes vacances scolaires.

Grâce à l'équipe et aux gestionnaires, les enfants peuvent profiter de différentes activités : activités manuelles, jeux d'intérieurs ou d'extérieurs, activités de détente ou de découvertes, activités culturelles, sportives, artistiques ou

scientifiques et techniques et découvrir des thématiques diverses et variées.

Nous sommes au 1, rue des Ifs à Noé, dans un cadre d'accueil neuf et idéal.

Nous disposons aussi du restaurant scolaire, des salles de restauration, du gymnase, de la piscine, du terrain de foot, de la médiathèque, de la cour de l'école élémentaire, maternelle et du préau couvert.

Enfants, parents, équipe d'animation et directrices apprécient ces conditions de travail qui sont optimales tant au plan de l'espace que de la sécurité.



Agréé par Jeunesse et Sports, participation C.A.F.

DES LE 12 SEPTEMBRE 2022

ADHESION  
OBLIGATOIRE  
20€/an

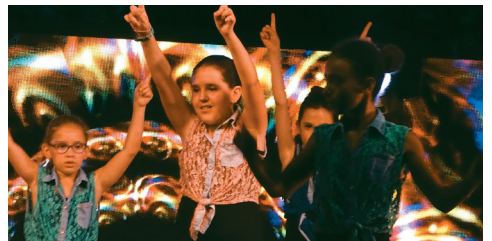
## EXPRESSION CORPORELLE

### Initiation à divers styles de danse

A NOË – Centre de Loisirs

3-5 ans.....	vendredi.....	17 h 15 à 18 h 15
6-7 ans.....	vendredi.....	18 h 15 à 19 h 15
8-10 ans.....	lundi.....	17 h 15 à 18 h 15
11-13 ans.....	lundi.....	18 h 15 à 19 h 15
14/17 ans.....	vendredi.....	19 h 15 à 20 h 15
18 ans et +.....	vendredi.....	20 h 15 à 21 h 15

Professeur : *Emilie Turbide-Simon*



## HIP-HOP

Au gymnase de NOË

Niveau intermédiaire.....	mercredi.....	15 h 00 à 16 h 00
Niveau débutant.....	mercredi.....	14 h 00 à 15 h 00

Professeur : *Emilie Turbide-Simon*





## DANSE CLASSIQUE

**Professeur : Marie-Hélène Bouju**

**A NOÉ - Centre de Loisirs**

6/7 ans initiation ..... jeudi ..... 17 h 30 à 18 h 30

8 ans et + ..... jeudi ..... 18 h 30 à 19 h 30



## THÉÂTRE (initiation)

**Intervenant : Michel Guesdon**

**A NOÉ - Centre de Loisirs**

7 / 10 ans ..... jeudi ..... 17 h 30 à 18 h 30

11 ans et + ..... jeudi ..... 18 h 30 à 19 h 30

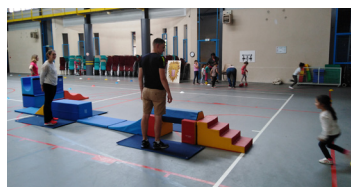
## CHANT (initiation)

**Intervenante : Audrey Miranda**

**A NOÉ - Centre de Loisirs**

7 / 10 ans ..... mardi ..... 17 h 30 à 18 h 30

11 ans et + ..... mardi ..... 18 h 30 à 19 h 30



## EVEIL MULTI-SPORTS

**Intervenante : Alexandra Ribis**

**AU GYMNASSE DE NOÉ**

3 / 5 ans ..... mercredi ..... 10 h 15 à 11 h 15

## GYMNASTIQUE SPORTIVE

**Intervenante : Alexandra Ribis**

**AU GYMNASSE DE NOÉ**

7 / 12 ans ..... mercredi ..... 14 h 00 à 15 h 00



# LES ATELIERS

## GYM LONGAGES ADOS /

DES LE 12 SEPTEMBRE 2022

ADHESION  
OBLIGATOIRE  
20€/an

## GYM TONIQUE, ABDOS, FESSIERS-HANCHES, HITT, ZUMBA **NEW**

Pour acquérir un corps ferme et musclé en brûlant des calories dans une ambiance détonante.

AU FOYER DU RABÉ à LONGAGES

Intervenante : **Alexandra Ribis**

Lundi ..... 18 h 25 / 19 h 25  
Mercredi ..... 18 h 30 / 19 h 30  
Vendredi ..... 18 h 30 / 19 h 30



## CHANT ADOS/ADULTES

A NOÉ - Centre de Loisirs

Méthode qui permet de redécouvrir sa voix, d'harmoniser les relations voix/ corps, d'affiner son geste vocal parlé ou chanté, de développer une expression vocale confiante, efficace et créative. L'objectif de cet atelier est avant tout que chaque individu puisse s'exprimer à travers le chant sans mettre de côté la notion de plaisir.

11 ans et + ..... Mardi 18 h 30 / 19 h 30

Avec **Audrey Miranda**



## HITT

**NEW**



Mercredi ..... 19 h 30 / 20 h 15

Cette méthode vous permet de vous entraîner en fractionné à haute intensité. Vous améliorez votre souffle et votre renforcement efficace du corps et de perdre des calories.

## THEATRE ADOS/ADULTES

A NOÉ - Centre de Loisirs

11 ans et + ..... Jeudi 18 h 30 / 19 h 30



## ZUMBA

A NOÉ - Centre de Loisirs

Lundi ..... 19 h 15 / 20 h 15

Avec **Emilie Turbide-Simon**

Pour les débutants

ou avancés, venez danser, vous amuser sur des rythmes latinos : merengue, salsa, cumbia, reggaeton, etc.





# ADULTES

Certificat médical obligatoire à l'inscription

1<sup>re</sup>  
**SÉANCE  
GRATUITE**

## ADULTES cours mixtes

### METHODE PILATES

#### AU FOYER DU RABÉ à LONGAGES

Cours adaptés quel que soit l'âge pour les initiés ou non-initiés à la méthode Pilates. Très bénéfique pour tout public dont 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> âge et les futures mamans. Ils se font avec ou sans matériel : fit-ball, isotoner, foam roller.



Cette méthode permet de créer un équilibre corporel centré sur les régions de l'abdomen et du bassin, tend à un alignement parfait du corps, travaille la respiration qui est sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement et qui procure une sensation de bien-être énergisant et ainsi d'éliminer le stress. La posture est corrigée et améliorée, les muscles sont raffermis et tonifiés (notamment le transverse et le périnée), la souplesse

est aussi développée. Cette technique optimise la prise de conscience du bon fonctionnement de son corps, elle améliore la coordination et aide à prévenir les blessures causées par une mauvaise posture.

Avec **Patricia Barennes**

(maîtrise Staps, diplômée Matwork III L'Feat)

Lundi 9 h 00 / 10 h 00 fondamental / intermédiaire

17 h 25 / 18 h 25 fondamental / intermédiaire

19 h 30 / 20 h 30 fondamental / intermédiaire

Judi 18 h 30 / 19 h 30 intermédiaire / avancé

Vendredi 9 h 00 / 10 h 00 fondamental / intermédiaire

### DANSE / JAZZ ADULTE

#### A NOÉ - Centre de Loisirs

Judi

19 h 30 / 21 h

Avec

**Marie-Hélène**

**Bouju** (D.E.)



### YOGA ASHTANGA VINYASA

#### le yoga de l'aboutissement

L'Ashtanga Vinyasa Yoga est considéré comme le yoga le plus complet car il regroupe en une pratique les autres yogas traditionnels.



L'Ashtanga Yoga réunit les 8 grands principes suivants : la maîtrise des sens, la concentration, la méditation, un état de conscience extatique, Yama qui signifie toutes les valeurs qui régissent notre rapport à l'autre, Niyama qui met en mouvement tout ce qui améliore notre rapport à nous-même, la pratique physique maîtrisée et le travail sur la respiration. La particularité de cette discipline, qui est un condensé de plusieurs autres yogas, réside dans l'énergie qu'elle génère, en particulier grâce à ses mouvements toniques de liaison entre chaque posture de yoga appelé Vinyasa. Cette méthode unit force, souplesse, concentration et centrage corporel au service d'un bien-être à la fois physique et moral.

#### A NOÉ - Centre de Loisirs

Lundi..... 20 h 15 / 21 h 15

**Emilie Turbide-Simon**

(CQP et instructeurs zumba et yoga)

### MARCHE RANDO/LOISIRS

Cette section pratique de la randonnée pédestre pour les amateurs de marche rando/loisirs, pour les curieux de la nature et les amoureux de beaux paysages. Elle se veut un espace de convivialité pour ses adhérents.



Loin de nous l'esprit de compétition ou de performance. Ce que nous vous proposons avec l'aide bénévole de Michel Isnard, c'est une activité physique de plein air adaptée à votre demande, en partageant des moments d'enrichissement culturel et ainsi que des moments de détente et de loisirs. Quand ? : 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudis du mois.

Les cours de Gym / HITT / Zumba / Pilates / Yoga-Ashtanga-Vinyasa  
Rose Pilates sont assurés pendant une semaine aux vacances de Toussaint, février et Pâques

# LES ATELIERS ADULTES

AU FOYER DU RABÉ à LONGAGES

8 personnes maximum

**SUR RENDEZ-VOUS**

**FORFAIT DE 10 SEANCES**

Avec *Patricia Barennes*

C'est une gym qui répond en douceur et en beauté aux besoins des femmes concernées par le cancer du sein. Le Rose Pilates, destiné aux femmes opérées met en jeu progressivement les secteurs déficitaires, les gestes difficiles, les postures difficiles tout en stimulant l'ensemble du corps pour une reconstruction en beauté.

**Certificat médical obligatoire à l'inscription**


**DES LE 12 SEPTEMBRE 2022**



ROSE PILATES

**1<sup>re</sup>  
SÉANCE  
GRATUITE**

## TARIFS ANNUELS DES ATELIERS 2022/2023

ACTIVITES	ADULTES + de 18 ans	ADOS 14 à 17 ans	ENFANTS 3 à 13 ans
 * RAJOUTER L'Adhésion ANNUELLE OBLIGATOIRE : 20€ (Sept à Juin)			
GYM TONIC	168 € *	138 € *	
HITT / ZUMBA	180 € *	150 € *	
YOGA	180 € *		
PILATES	195 € *	165 € *	
ROSE PILATES sur RDV 10 séances	190€ *		
DANSE JAZZ adulte	210 € *		
CHANT 11ans et +	180 € *		
THEATRE 11ans et +	180 € *		
Marche Rando LOISIRS	20 € * <small>l'année</small>		
Expression CORPORELLE	195 € *	180 € *	
HIP - HOP	195 € *	180 € *	
DANSE CLASSIQUE			180 € *
THEATRE 7/10 ans			180 € *
CHANT 7/10 ans			180 € *
GYMNASTIQUE Sportive			180 € *
EVEIL MULTI-SPORT			180 € *
2 ACTIVITES au choix	300 € *		
3 ACTIVITES au choix	350 € *		

*Dossier - Paiement - Certificat Médical OBLIGATOIRES*

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION : 05 61 87 20 04**

ACCUEIL DU PUBLIC

● **PERMANENCES AU CENTRE DE LOISIRS :**

rue des Ifs - 31410 NOÉ - Mardi et vendredi 9 h - 11 h 30 • Mercredi 7 h 30 - 18 h 30

● **PAR COURRIER :**

Association MJC du Rabé, Esplanade du Rabé 31410 LONGAGES  
ou Centre de Loisirs intercommunal « L'île aux enfants » - Rue des Ifs - 31410 NOÉ

● **PAR MAIL :** [mjcdurabe31@orange.fr](mailto:mjcdurabe31@orange.fr)

Sites des mairies de Capens, Longages et Noé

● **OU AUPRES DE NOTRE PERSONNEL SUR LES SITES D'ACCUEIL.**