

MJC MÉRIGNAC
CHEMIN LONG ANIMATIONS LOISIRS

CLAL



SAISON
2023-2024



Juin 2023

INSCRIPTION VIP

du 19 au 23 juin pour les anciens adhérents

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS TOUT PUBLIC
à partir du 1er juillet

Septembre 2023

LUNDI 4 SEPTEMBRE

début des activités hebdomadaires

Novembre 2023

SAMEDI 18 NOVEMBRE

Vide jouets solidaire au profit du Téléthon

Mars 2024

CARNA'BAL

VENDREDI 22 MARS 19H
Assemblée Générale

JUIN 2024

VENDREDI 14 JUIN 2024

Fin de l'accompagnement scolaire

DU 15 AU 22 JUIN 2024
Festi'Clal

MERCREDI 26 JUIN

Fin de ALSH enfance des mercredis

SAMEDI 29 JUIN

Fin des activités hebdomadaires



Juillet-Aout 2023

DU 10 JUILLET AU 04 AOUT 2023

Accueil de Loisirs 6/17 ans

du 05 au 27 août 2023

FERMETURE ESTIVALE

Octobre 2023

LUNDI 9 OCTOBRE

Début de l'accompagnement scolaire

SAMEDI 14 OCTOBRE

Vide dressing



Décembre 2023

SAMEDI 23 DÉCEMBRE

Maison du Père Noël de 14h à 17h

Spectacle "Cloches" par la Cie Bougrelas à 14h30

DU 24 DÉCEMBRE 2023 AU 07 JANVIER 2024

Fermeture Fêtes de fin d'année

Mai 2024

DU 08 AU 12 MAI 2023

Fermeture Pont de l'Ascension

Week-end Théâtre au Chaudron



Agenda
2023/2024



Une association en mouvement, un quartier en mouvement, des idées en mouvement

La MJC CLAL poursuit son voyage. Son cap s'est éclairci ! Son ambition n'est que plus belle pour cette saison 2023/2024 sur le thème du "mouvement".

Notre association bouge, se transforme, secoue parfois les lignes de son territoire et de ses habitants. Elle devient avec vous, pas à pas, la MJC qu'elle a toujours rêvé être. Même si le chemin est long, nos idées sont toujours en ébullition.

Et pourtant... Le contexte des associations en France ne fait pas rêver : les aides dédiées aux associations se font rares, les pratiques sportives et artistiques se heurtent à l'inflation qui sacrifie l'ouverture culturelle pourtant essentielle, les métiers de l'animation socioculturelle sont peu valorisés et en tension,...

Un paysage qui fissure le bien vivre ensemble et les valeurs républicaines. Jusqu'à quand ?

Face à ce constat la MJC CLAL est consciente que le voyage sera mouvementé, mais elle croit en ses idées. Elle militera encore et toujours pour une éducation plus juste, pour l'émancipation de la jeunesse, pour l'accessibilité des arts et du sport, pour le bénévolat et pour le bien vivre ensemble.

Adhérer et soutenir la MJC CLAL c'est s'engager ensemble pour ce mouvement d'idées qui croit à un futur plus solidaire et enrichi de toutes les diversités !

Fabienne Duhant, Présidente

LA MJC CLAL un projet associatif

Laique et indépendante, la MJC CLAL (Chemin Long Animations Loisirs) réunit des femmes et des hommes du quartier ou d'ailleurs qui agissent au quotidien pour mieux vivre ensemble, pour lutter contre les inégalités et pour faire vivre une démocratie au plus proche de chez soi.

Depuis sa création, la MJC CLAL rend possible la pratique des loisirs chaque semaine pour toutes les familles et réaliser des initiatives locales.

Aujourd'hui, la MJC CLAL réaffirme des principes :

Une société plus juste et plus solidaire.

Une société laïque et bienveillante.

Une société d'hommes et de femmes libres et responsables.

A travers son histoire, l'identité de la MJC CLAL a évolué depuis son arrivée à la tête de la Maison des Habitants de Chemin Long, mais le bien commun se fonde sur trois valeurs : Démocratie, Solidarité et Éducation Populaire.



3 priorités MJC CLAL 2022-2026

L'animation de la vie locale

Les habitants poussent la porte avec une question, une curiosité, un besoin, une idée... La MJC CLAL se dote de partenariats pour répondre aux besoins des résidents du quartier, rendre possible les projets et fédérer le tissu associatif. Enfin, l'association anime le quartier en organisant et valorisant des festivités permettant encore et toujours la rencontre entre tous les habitants et acteurs du quartier.

L'ambition de notre association est de garantir que ses portes restent ouvertes et s'adaptent afin de répondre aux besoins du quartier.

Les loisirs

Notre association propose des activités artistiques, culturelles, sportives à destination des enfants, jeunes et adultes. Convaincus que la pratique culturelle participe à l'émancipation du citoyen peu importe son âge, nous mettons en place une tarification solidaire qui adapte les tarifs en fonction des revenus de chacun. Les activités sont animées par des professionnels mais également des bénévoles passionnés.

L'éducation

La MJC CLAL coordonne différents accueils collectifs de mineurs à chaque période de l'année. Les enfants et les jeunes du quartier sont accueillis par une équipe d'animateurs socioculturels qui propose des programmes de sensibilisation à la culture, à la biodiversité, aux sports et aux arts. L'éducation c'est aussi des actions à destination des parents, des familles et des habitants qui sont animées tout au long de l'année. Ces espaces sont considérés comme des laboratoires citoyens pour expérimenter des approches pédagogiques alternatives basées sur l'écoute, la responsabilisation, la bienveillance et la créativité.

Notre cap est défini !

"La MJC CLAL grandit dans un quartier en mouvement et accompagne les habitants et les partenaires locaux pour bien vivre dans un quartier à taille humaine. Au cœur du quartier, la MJC CLAL fait le lien entre tous les publics et fédère pour intégrer mais aussi inclure toutes les familles pour créer ensemble. La MJC CLAL : c'est un carrefour créatif d'informations qui permet l'accès à la culture et aux loisirs."

Maison des loisirs Maison de l'éducation Maison des habitants



C'EST UN ESPACE CONVIVAL ET SOLIDAIRE..

qui favorise la mixité par des actions intergénérationnelles et par l'accessibilité financière avec des actions solidaires. L'ambition est d'amoindrir le coût des activités, de considérer et encourager toutes formes de culture, en luttant contre les préjugés et en promouvant les diversités

...OÙ L'ON S'ÉPANOUIT...

où se trouve un espace de rencontre et de convivialité, un accueil, une écoute, un lieu d'échanges et de plaisir, on y évolue, on se forme et on développe l'estime de soi

...OÙ L'ON EST CITOYEN ACTIF...

en agissant pour un développement plus durable, en favorisant l'ouverture d'esprit et le partage des valeurs républicaines et par l'apprentissage de l'autonomie pour mieux s'émanciper

...AVEC UNE DYNAMIQUE DE TERRITOIRE !

de quartier par sa proximité géographique et grâce à ses temps forts avec des partenaires (collectif des 10 associations, mairie, école, associations locales)



S'engager près de chez soi, c'est possible !

La MJC CLAL accueille chaque semaine des hommes et des femmes qui souhaitent donner un peu de temps pour notre association. Après une rencontre avec la direction et/ou l'équipe d'animation, votre engagement pourra prendre la forme que vous souhaitez :

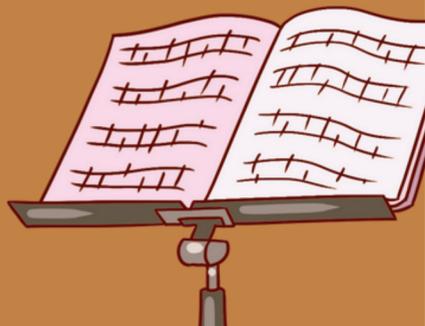
- accompagner des enfants dans leurs devoirs et participer à leur ouverture culturelle
- partager une passion en animant un atelier à destination des adhérents (jeux de cartes, couture, photographie, cuisine, réparation,...)
- proposer des projets culturels, sportifs, solidaires et participer à leur réalisation
- intégrer le conseil d'administration de l'association
- participer à la coordination des événements en donnant un coup de main (préparation de repas, communication, logistique, buvette,...)

**Vous avez une idée que vous souhaitez partager avec nous ?
Retrouvons-nous autour d'un café et parlons-en !**

direction@mjclclal.fr - 05.56.34.43.72

Les associations qui font battre le coeur du quartier

- Activités cyclistes de Chemin Long - Philippe Rabanier
philipperabanier@hotmail.fr - 06 10 47 03 12
- APEI - Asso. des Parents d'Élèves Indépendante - Marie Devit Dantigny
apei.cheminlong33@gmail.com
- Cowboy Rhythm Gironde - Gaëlle Hic
cowboy.rhythm33@gmail.com - 06 27 05 57 15
- Le Comité des fêtes et syndicat de défense de Chemin Long - Françoise Peyroutas
francoise.peyroutas@wanadoo.fr - 07 66 00 21 57
- Milonga Rouge (tango) - Alain Lazaro Garcia
lazaralingarcia@yahoo.fr - 06 66 16 62 49
- Patronage Laïque
apl.af33700@gmail.com
- PIM Asso- Myriam Giraud
pimanif33@gmail.com - 06 74 94 80 267



LA MJC CLAL coopère sur son territoire

En 2023, la MJC CLAL a réaffirmé son appartenance à **la coopération des dix associations d'animation et d'Éducation Populaire de Mérignac.**



Cette coopération nommée "G10" a pour but de :

- Favoriser la complémentarité, la diversité et les échanges.
- Construire des projets collectivement plus ambitieux.
 - Mutualiser et agrandir notre réseau.
- Améliorer la visibilité sur les actions portées par les 10 associations.
 - Organiser la solidarité entre les associations.
- Concevoir le collectif comme un espace d'expérimentations.

Valeurs communes
Projet coopératif 2022-2024

LA LIBERTÉ, c'est le pouvoir :
de s'exprimer en conscience
d'agir en confiance
de se respecter dans le débat
de s'associer sans contraintes
de se dissocier sans jugement
de se défaire de certains liens.

LA SOLIDARITÉ, c'est un ensemble d'entraides et de partage :
sans conditions, ni contrepartie
basée sur la confiance, le respect et le consentement, en toute transparence.

L'ÉMANCIPATION, c'est :
Garantir et respecter le pouvoir de décision associatif
Être considéré et reconnu comme un partenaire à part entière (acteur, force vive, ressource...);
S'affranchir des contraintes (économiques, sociales, politiques...);
S'autoriser de nouvelles formes d'organisation: inventer, créer, expérimenter

Pourquoi coopérer ?

- Contribuer aux politiques publiques sur la base de nos valeurs
 - Enrichir la réflexion collective et participer aux débats de société
 - Être et animer un espace d'entraides
- Encourager des actions et projets collectifs



IL S'EN PASSE DES CHOSES À LA MJC CLAL !

Une semaine de la saison 2023/2024 en un clin d'oeil !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9:30-10:30 Gym	9:00-10:30 Yoga	9:30-10:30 Gym	9:00-10:30 Yoga	9:30-10:30 Gym	10:30-11:30 École Multi-sports
12:30-13:00 Abdos flash	09:00-12:00 Mission Locale	09:00-12:00 Mairie Annexe	9:15-11:45 Peinture	12:30-13:15 Boxe Training	11:30-12:30 Lia Danse
14:30-17:30 Loisirs Créatifs	12:30-13:15 Training Intense	14:00-16:00 Théâtre**	12:30-13:15 Pilates	16:15-17:15 Danse Urbaine*	
16:15-17:00 Cirque*	16:00-21:00 Batterie	14:00-17:30 Écrivain Public	16:15-17:45 Arts Plastiques*	16:15-17:15 Anglais*	
16:15-17:30 Robotique*	16:15-17:00 Éveil Danse*	14:00-17:30 Guitare	16:00-19:30 Batterie	16:15-18:30 Rugby*	
16:00-19:30 Batterie	17:30-19:00 Arts Plastiques*	14:30-17:00 Coaching Vocal	17:30-18:15 Éveil Danse*	17:45-18:45 Danse Urbaine*	
17:30-18:30 Cirque *	17:30-18:30 Danse Classique*	17:00-17:45 Éveil Musical	18:30-19:30 Modern Jazz	18:45-19:45 Danse Urbaine	
18:30 -19:30 Cirque	17:00-18:30 Conseiller Numérique	18:00-20:00 Chorale	19:30-21:00 Cabaret Modern Jazz		
19:15-20:15 Sophrologie	18:00-20:00 Espagnol	19:00-20:00 Pilates	19:30-20:30 Sophrologie		
19:00-21:00 Cuisine	18:30-19:30 Modern Jazz	20:30-21:30 Boxe Training			
19:30-21:30 Théâtre	19:00-20:30 Théâtre				
20:30-21:30 Sophrologie	20:00-21:30 Yoga				



Un pédibus est organisé pour les enfants des Groupes Scolaires Arnaud Lafon et Rosa Bonheur pour les activités notées d'une étoile *
Service payant (voir tarifs solidaires)

- PETITE ENFANCE (3-5ans)
- ENFANCE (6-11ans)
- ENFANCE / JEUNESSE (6-17ans)
- ADOS (11-17ans)
- ADULTES (18 ans et +)
- ADOS/ADULTES (14 et +)
- PERMANENCES

Formule ALSH+Théâtre
**possibilité de cumuler avec l'Accueil de Loisirs. (places limitées). La pratique artistique restera alors prioritaire aux activités de l'ALSH afin d'assurer les projets de fin d'année (répétitions, spectacle,...).

Les catégories ici présentées sont indicatives. Chaque activité dispose d'une tranche d'âge spécifique précisée dans la brochure.

Dès septembre, une séance d'essai est possible sur inscription en échange d'une décharge de responsabilité complétée et signée en amont.

Nos activités loisirs de A à Z!



Abdos Flash

Destinés aux débutants comme aux confirmés, ces cours sont dédiés au renforcement de la ceinture abdominale. Les abdominaux sont parmi les muscles les plus puissants du corps humain. En travaillant régulièrement votre sangle abdominale, vous allez aider votre corps à supporter son poids et lui fournir la force nécessaire pour réaliser une multitude de mouvements sportifs et de mouvements au quotidien. Ready pour suer ?

Adultes
LUN. 12:30-13:00



Anglais

Initiation / apprentissage ludique de l'anglais pour que l'enfant l'associe à une activité amusante suscitant son intérêt. Autour de chansons, histoires, jeux, les plus jeunes se familiarisent avec les sonorités anglaises. Acquisition de structures grammaticales simples pour les plus grands.

7/10 ans
VEN. 16:15-17:15



Arts Plastiques

S'appuyant sur l'apprentissage et l'expérimentation de techniques de créations traditionnelles et/ou contemporaines, cet atelier offre un temps de créativité et d'imagination, sans jugement de valeur, où chacun est libre. Aussi en participant à l'élaboration de projets collectifs, chacun apprendra à coopérer tout en affirmant ses goûts, ses choix. Une exposition valorisant une sélection des créations annuelles sera organisée par le groupe en fin d'année.

7/11 ans
JEU. 16:15 - 17:45

11/17 ans
MAR. 17:30-19:00



Batterie

Du rythme dans tous les sens. Les cours de batterie s'adressent aux amateurs de rythme. Au programme : coordination, apprentissage des différents styles musicaux sur des musiques adaptées, diverses et variées.

7/17 ans
LUN. ou JEU. 16:00 - 19:30
Cours individuel de 25 minutes
MAR. 16:00 - 21:00 (1 semaine sur deux)
Cours individuel de 50 minutes



Boxe Training

Ici, c'est une activité physique très dynamique basée sur différents types de boxe et de certains arts martiaux plus traditionnels. Cette pratique sollicite les membres supérieurs et les membres inférieurs tout en développant la fonction cardio-respiratoire et l'endurance cardio-vasculaire. C'est un renforcement musculaire complet et sans risque !

Adultes
MER. 20:30 - 21:30
VEN. 12:30 - 13:15



Cabaret - Modern Jazz

Vous avez envie de vous reconnecter avec votre sensualité, ou simplement recommencer à danser pour vous. La danse Cabaret/Modern Jazz est ce qu'il vous faut. On oublie ses complexes et on s'amuse ! Elle se danse en talons, le but étant de mettre en avant la femme. Pas de vulgarité, juste du charme. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale laissez s'exprimer votre joli déhanché ! Ouvert à tous les niveaux.

16+/Adultes
JEU. 19:30 - 21:00



Chorale

Vous chanterez en groupe des titres pop et de variété, français et internationaux, vous apprendrez à vous placer en harmonie dans une ambiance chaleureuse et dynamique. Un vrai sas de décompression.

Adultes
MER. 18:00 - 20:00



Cirque

Vous avez envie de marcher sur une boule ? Faire du monocycle ? Chercher votre équilibre sur différents objets ? Apprendre à manipuler des balles, des bâtons du diable, des assiettes, des diabolos et bien plus encore ? Apprendre à utiliser son corps pour être plus habile seul ou avec les autres ? Vous êtes tous différents et uniques donc le matériel s'adaptera à vos envies et vos besoins.

3/6 ans
LUN. 16:15 - 17:00

10/16 ans
LUN. 18:30-19:30



Coaching vocal

Vous apprendrez à placer votre voix en situation, sur des morceaux de votre choix en vue de spectacles vivants.

8/17 ans
MER. 14:30 - 17:00
Cours individuels de 30 minutes



Danse Classique

L'initiation à la danse c'est commencer à établir des passerelles entre l'apprentissage de l'éveil et la technique. Nous axerons notre travail sur la technicité classique mais sans négliger les autres qualités de mouvement. La danse classique, c'est l'esthétisme et la technique au service d'un message ou d'une idée. Elle permettra à votre enfant de travailler son corps et ses lignes tout en développant sa créativité.

6/10 ans
MAR. 17:30 - 18:30



Danse Modern Jazz

Vous avez envie de découvrir la danse ou de reprendre des cours car vous avez arrêté il y a longtemps. Le modern jazz c'est la danse qui mélange technique, rythme et dynamisme. Ce cours vous permettra de travailler votre élasticité, votre créativité et votre écoute. Dans une ambiance chaleureuse, laissez vous guider par la musique et dansez avec nous ! Ouvert à tous les niveaux.

10/16 ans
MAR. 18:30 - 19:30
6/9 ans
JEU. 18:30 - 19:30



Danse Urbaine

Le Breakdance appelé aujourd'hui Breaking devient une discipline olympique. L'activité est basée sur la culture Hip-Hop, l'apprentissage, le travail au sol, pour approfondir ces connaissances, découvrir la musique, travailler ses appuis de corps, son équilibre, la chorégraphie, la mémorisation, la discipline, avec amusement et dépassement de soi. Cette activité s'adapte aux débutants et confirmés.

Débutant 6/11 ans
VEN. 16:15 - 17:15

Avancé 11/17 ans
VEN. 18:45 - 19:45

Intermédiaire 6/11 ans
VEN. 17:45 - 18:45



École Multi-sport

L'école Multisports permet la découverte d'activités sportives. Il est ainsi proposé des cycles, de différentes disciplines, étalés sur plusieurs séances à savoir des jeux de ballon, du roller, des jeux d'opposition, de l'athlétisme, de la course d'orientation, des activités gymniques. L'objectif est de développer toutes les capacités physiques de l'enfant et de l'aider à mieux choisir une activité future.

6/9 ans

SAM. 10:30 - 11:30



Espagnol

Que vous soyez débutant, que vous ayez quelques rudiments ou que votre niveau soit plus avancé, venez échanger autour de votre thème de prédilection. À chaque leçon, et en fonction du niveau du groupe, nous aborderons différents aspects de la langue: conversation, grammaire, prononciation, écriture. Un programme détaillé de chaque cours se trouve à votre disposition à l'accueil sur simple demande.

Adultes
Tous niveaux
MAR. 18:00-20:00



Éveil Danse

L'éveil à la danse c'est découvrir les immenses possibilités que nous avons avec notre corps, relier la musique avec le mouvement, libérer sa créativité, communiquer avec les autres. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, faites vos premiers pas de petit rat.

3/6 ans

MAR. 16:15 - 17:00

JEU. 17:30 - 18:15



Éveil Musical

Percussions, comptines et jeux musicaux, c'est ici un premier pas dans l'univers artistique. L'atelier propose la découverte de la musique par la pratique et l'écoute, pour apprendre à identifier des instruments et reproduire un rythme. Ces sessions d'éveil sont ponctuées d'activités ludiques permettant une découverte complète de l'univers musical et de ses horizons.

3/5 ans
MER. 17:00-17:45



Guitare *Atelier et jeu de groupe*

Apprentissage de la guitare électrique et acoustique. Nous abordons différents styles musicaux (pop, rock, reggae, chanson française, blues...). L'apprentissage est basé sur la pratique instrumentale (pas d'étude de solfège) et sur le jeu rythmique. Les guitaristes pourront ainsi jouer accompagnés d'une batterie, ou de playback. Nous favorisons le jeu en groupe afin de nous produire en concert avec les musiciens des ateliers batterie et chant de la MJC CLAL.

6/17 ans

MER. 14:00 - 17:30

Cours collectifs de 45 minutes par 2/3 élèves



Gym

Se maintenir en forme et avoir un bon rythme cardio-vasculaire, voilà ce que permet la gym ! Grâce à des exercices qui sollicitent les muscles et les appareils cardiaques et pulmonaires, le tout accompagné par des musiques variées et dynamiques, vous augmenterez votre endurance, votre force et votre énergie.

Adultes

LUN. 9:30 - 10:30

MER. 9:30 - 10:30

VEN. 9:30 - 10:30



LIA Dance

Le LIA, ou « Low Impact Aerobic » est un sport de fitness qui permet à la fois de se maintenir en forme en douceur et de se dépenser dans la bonne humeur. Vous travaillerez votre cardio et brûlerez des calories tout en suivant une chorégraphie et une musique entraînantes. Si vous souhaitez vous défouler en faisant preuve de créativité à travers la danse, le tout dans une ambiance cool, rejoignez-nous !

Adultes

SAM. 11:30 - 12:30



Loisirs créatifs

Atelier

Venez vous distraire et mettre en pratique vos envies de créativité au sein d'une ambiance sympathique et conviviale. Chacun partage ses connaissances, crée selon ses envies, peinture acrylique sur divers supports, macramé, technique d'assemblage de papier etc. Le but ? Passer un bon moment ensemble en partageant une passion.

Adultes

LUN. 14:30 - 17:30



Peinture

Aventurez-vous dans les différentes techniques de peinture : huile, acrylique, pastel. Exprimez votre différence dans la simplicité, la liberté et la joie d'être, dans une écoute respectueuse de qui vous êtes.. Pas de thème imposé mais une grande liberté par respect de l'individualité. Ambiance joyeuse et décontractée assurée !

Adultes

JEU. 9:15 - 11:45



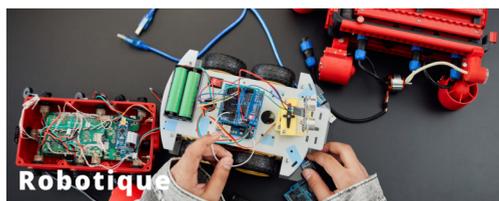
Pilates

Le pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques visant au renforcement des muscles profonds responsables de la posture et du bon équilibre du corps.

Adultes

MER. 19:00 - 20:00

JEU. 12:30 - 13:15



Robotique

Si vous êtes passionné par la technologie vous êtes au bon endroit. Pendant cette expérience, nous vous guiderons étape par étape dans la création de votre robot. Vous apprendrez à construire, à programmer et à résoudre des problèmes, tout en vous amusant avec votre nouveau compagnon robotique.

8/11 ans

LUN. 16:15 - 17:30



Rugby

All Club

Cette activité de découverte sportive mixte vise l'apprentissage des bases de ce sport, alliant jeux collectifs, exercices d'échauffement et ateliers d'initiations techniques. Un petit match amical vient clôturer la séance.

A travers cette pratique sportive, chacun apprendra les valeurs de l'engagement, à être solidaire dans un groupe.

Durant l'année, nos équipes participeront à des tournois organisés par des partenaires locaux.

7/16 ans

VEN. 16:15 - 18:30



Sophrologie

Venez découvrir une activité de bien-être et de détente dans un cadre accueillant et vous accorder un moment, rien que pour vous.

Venez prendre le temps de vous recentrer sur vous-même, de respirer... La sophrologie grâce à la Respiration permet de se relaxer, d'agir sur son stress. C'est un accompagnement qui peut vous aider à trouver un équilibre, une harmonie.

Adultes

LUN. 19:15 - 20:15

LUN. 20:30 - 21:30

JEU. 19:30 - 20:30



Théâtre

Vous intégrerez un groupe dans un cadre ludique, convivial et bienveillant. Le théâtre est un outil merveilleux pour s'exprimer librement, apprendre à connaître ses émotions, développer sa créativité, sa confiance en soi... Il s'agit de passer un bon moment, de lâcher prise en progressant ensemble. Cet atelier vous permettra d'explorer la création d'un spectacle.

14+/Adultes

LUN. 19:30 - 21:30

11/17 ans

MAR. 19:00 - 20:30

7/11 ans

MER. 14:00 - 16:00



Training intense

Cours haute intensité visant à développer toutes vos qualités physiques en mélangeant entre autres des exercices de gymnastique, d'athlétisme et d'haltérophilie... Tous niveaux. Résultats garantis.

Adultes

MAR. 12:30 - 13:15



Yoga

Cette activité s'adresse à notre corps dans toutes ses dimensions. Bien le connaître, l'écouter pour mieux le comprendre. Après une mise en route corporelle douce, nous intégrons la notion d'énergie à travers les postures. Avec la souplesse du corps vient celle de l'esprit pour atteindre l'état de yoga, l'état d'unité.

Adultes

MAR. 9:00 - 10:30

MAR. 20:00 - 21:30

JEU. 9:00 - 10:30





Nos stages thématiques

La MJC CLAL propose pour cette saison 2023/2024 des stages à la carte ouverts à toutes et tous ! Envie de vous perfectionner ? Envie de découvrir ? Pas le temps d'une activité hebdomadaire sur l'année ? Ce format d'activités est fait pour vous ! Ces activités sont proposées par nos intervenants d'activités hebdomadaires.

2023

samedi 9 septembre	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
samedi 23 septembre	Adultes	15:00	17:00	Atelier Sister Act Chorale
samedi 30 septembre	Adultes	15:00	17:00	Découverte gospel
lundi 2 octobre	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : veau et choix craquelins
samedi 14 octobre	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
samedi 14 octobre	Adultes	15:00	16:30	Méditation Chantée
samedi 28 octobre	6-10 ans	10:00	14:00	Découverte Danse
dimanche 29 octobre	Adultes	9:00	12:00	Yoga : L'énergie de l'automne
lundi 6 novembre	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : quiche de la mer et macarons tendance mojito
samedi 18 novembre	Adultes	15:00	17:00	Atelier Sister Act Chorale
samedi 25 novembre	Adultes	15:00	17:00	Découverte gospel
lundi 4 décembre	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : makis, sushis, california rolls
vendredi 8 décembre	Adultes	20:00	22:00	Yoga : découvrez vos chakras & (re)découvrez le yoga
samedi 9 décembre	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
samedi 9 décembre	Adultes	14:00	16:00	Yoga : l'énergie qui circule dans nos corps
samedi 9 décembre	8-16 ans	9:30	17:30	Robotique
samedi 16 et 17 décembre	6-10 ans			Stage Noël Modern Jazz (2 journées)
samedi 16 et 17 décembre	15+/Adultes			Stage Noël Modern Jazz (2 journées)
samedi 16 décembre	Adultes	15:00	17:00	Gospel à Noël
dimanche 17 décembre	4-6 ans	10:00	12:00	Stage Noël Eveil Danse
lundi 8 janvier	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : cannelés salés, sucrés et sa galette parisienne
mardi 9 janvier	Adultes	10:00	12:30	Découverte de la sophrologie
samedi 13 janvier	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
lundi 5 février	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : gyozas ravioli et sa tarte citron meringuée revisitée
vendredi 9 février	Adultes	20:00	22:00	Yoga : atelier pour tonifier le périnée féminin
samedi 10 février	Adultes	14:00	17:00	Peinture
samedi 10 février	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
lundi 4 mars	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : tartare de poisson sur croustillant parmesan et le Paris Brest
samedi 9 mars	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
samedi 9 mars	8-16 ans	9:30	17:30	Robotique
samedi 16 mars	Adultes	9:30	17:00	Sophrologie : L'approfondissement
lundi 1 avril	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : hamburger maison, béarnaise et ses mignardises
samedi 13 avril	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
samedi 4 mai	Adultes	9:30	17:00	Sophrologie : L'approfondissement
lundi 6 mai	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : travail sur l'agneau et son fraisier
samedi 11 mai	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
lundi 3 juin	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : tout sur le carpaccio, poissons, viandes et les fruits
samedi 8 juin	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
lundi 1 juillet	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : le menu entier avec l'influence de l'été

2024

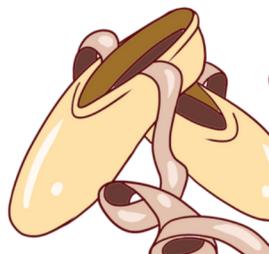
Bien-être

Artistique

Science et technologie

Cuisine

Le programme spécifique à chaque stage sera accessible sur notre site www.mjcclal.fr dès septembre 2023



L'accueil de loisirs 6-11 ans

Animateur Référent - Sébastien Mazeau - loisirs@mjcclal.fr

L'équipe d'animation s'attache à proposer un projet complémentaire aux actions animées sur le territoire. Elle développe des programmations variées et innovantes par cycle, prenant en compte les besoins et envies des enfants. Notre priorité éducative est de favoriser le vivre ensemble (mixité au sens large), l'ouverture d'esprit ; nous veillons à prendre en compte les publics éloignés de la culture et des loisirs.

MERCREDI 13:30 - 18:30

Un accueil collectif de proximité sur le quartier de Chemin Long est proposé. Il permet aux enfants de participer à des activités de découverte, selon différentes thématiques, d'apprendre en s'amusant, de rester en forme autour de jeux de plein air ou d'initiations sportives, de se détendre et de prendre plaisir entre amis.

VACANCES SCOLAIRES

L'équipe d'animation propose une offre d'accueil complémentaire des accueils municipaux, avec un effectif de 30 enfants. Nos programmations variées et innovantes encouragent l'enfant à s'épanouir, à prendre des initiatives. Nous veillons au bien-être de l'enfant en respectant le rythme journalier de chacun. Un séjour de vacances est organisé durant l'été.



Accueil jeunes 11-17 ans

Animatrice Référente - Camille Poigneau - jeunesse@mjcclal.fr

C'est un lieu d'accueil, de rencontres, d'échange, de découverte, et de loisirs, dédié aux adolescents entre 11 et 17 ans. **Son objectif : permettre à tous d'être acteur et auteur de ses loisirs, de s'investir et d'être à l'initiative de projets.** Nous proposons aux jeunes un lieu de détente, un coin chill et une possibilité de faire des propositions (projets, soirées, sorties,...).

Cet accueil, tourné vers la découvertes des arts, permet aux jeunes de s'exprimer, de définir leurs attentes, de formuler leurs demandes ou simplement de s'approprier la MJC CLAL et d'en faire un espace convivial qui correspond à leur souhait de se détendre, de se rencontrer, de découvrir des activités et des pratiques artistiques et culturelles.



"Nova Iuventa"

Il n'est jamais trop tôt pour agir !

Cette association agréée par le Réseau National des Juniors Associations est entièrement gérée par un groupe de jeunes de 11 à 16 ans. Accompagnée par la MJC CLAL, elle a pour but de permettre l'engagement et le développement des pratiques artistiques et culturelles, de participer à la vie citoyenne, en favorisant et encourageant la solidarité et le bien vivre ensemble.

Cette junior association est ouverte à tous les jeunes souhaitant s'engager dans des projets et participer à une aventure humaine et citoyenne !



Accompagnement à la scolarité

Animateur Référent - Simon Lacoste - education@mjcclal.fr



Le contrat local d'accompagnement scolaire est un dispositif financé par la Caisse d'Allocations Familiales qui vise à offrir aux familles un appui pour permettre la réussite scolaire de leurs enfants.

Nos actions sont menées en dehors du temps scolaire et s'appuient sur un partenariat entre les parents, l'équipe pédagogique de la MJC (bénévoles - animateurs - volontaires) et l'équipe éducative (professeurs - animateurs - psychologue) des groupes scolaires Rosa BONHEUR et Arnaud LAFON.

Ces actions sont menées auprès d'enfants âgés entre 6 à 17 ans rencontrant des difficultés dans l'acquisition des savoirs- savoir-faire et savoir être du Socle Commun de Connaissances et l'accompagnement.

Se référant à l'expertise des enseignants partenaires, la MJC CLAL propose aux familles volontaires un accompagnement pédagogique permettant la révision des connaissances et leurs réinvestissements dans des activités ludiques et de partage. Les parents s'engagent à se rendre disponibles sur certains temps et participer aux réunions prévues au cours de l'année. Les enfants sont accueillis deux jours par semaine de la sortie de l'école jusqu'à 18h00-18h30 pour le temps du goûter, le temps studieux, l'atelier et le temps libre.



Accompagnement à la parentalité

Animateur Référent - Simon Lacoste education@mjcclal.fr

A l'initiative des habitants, la MJC CLAL est un lieu d'échange et de partage. Elle offre des espaces de rencontre entre les habitants de Chemin Long et propose :

des activités parents-enfants
des after-works entre voisins
des ciné-débats thématiques
des ateliers cuisine en famille

La MJC CLAL aide ainsi les parents et les habitants de Chemin Long à réfléchir sur leurs rôles, leur attitudes, leurs peurs, leurs avenir et accompagne les familles à trouver les solutions qui leurs conviennent en lien avec leurs préoccupations (la charge mentale, les violences éducatives, les pollutions domestiques, réduire son empreinte écologique).

Ces actions sont souvent menées en partenariat avec les associations de parents d'élèves des groupes scolaires environnants et le collectif des 10 associations de Mérignac.

Le programme est disponible sur notre site et à l'accueil de la MJC CLAL

Cours de langue française aux adultes non-francophones

Grâce au financement de l'Union Européenne et au partenariat avec la coordinatrice FLE du Centre social du PUZZLE, la MJC CLAL encourage les habitants de Chemin Long à donner de leurs temps pour enseigner le français aux habitants non-francophones dans le cadre de la programmation 2021-2027 du Fonds Social Européen. Cet espace d'échange et de partage est le lieu idéal pour créer de nouvelles rencontres et accompagner les familles à s'intégrer pleinement dans la vie de leur quartier



**Ces ateliers ont lieu les mardis matin de 10h00 à 12h00
& les jeudis après-midi de 14h00 à 16h00***
Programme financé par le Fonds Social Européen



La bibliothèque de jeux de Chemin Long appelée « bibli-ô-jeux » est ouverte aux adhérents de l'association et gérée en grande partie par des amoureux des jeux de société.

Elle propose un catalogue de 60 jeux de société pour tous les âges et pour tous les goûts qui tendra à s'étoffer en fonction des partenariats futurs.

C'est aussi un endroit convivial pour tester les jeux de société en famille et emprunter ceux-ci afin de prolonger la bonne ambiance dans les foyers.

A partir du 8 septembre, la salle sera ouverte un vendredi sur deux de 18h00 à 20h00* (hors des vacances scolaires).

Comment ça marche ?

- ✓ être à jour de ses cotisations et en possession de sa carte « Bibli-ô-jeux »
- ✓ se rendre lors des permanences pour choisir son jeu ou rendre un emprunt
- ✓ maximum de 3 petits jeux ou 1 grand jeu de plateau sera possible à l'emprunt

Tarifs

4 euros par jeu pour une période de deux semaines. Caution 50 euros
Jeux en bois : le tarif est de 20 euros les deux semaines. Caution 250 euros

Animateur Référent - Simon Lacoste education@mjcclal.fr

*horaires pouvant être modifiés

MAIRIE ANNEXE

Tous les Mercredis de 9:00 à 12:00

Ce "mini guichet unique" vous accueillera pour vous permettre d'effectuer la plupart des démarches administratives :

- Demandes et renseignements génériques sur Mérignac,
- Distribution de sacs déchets verts et de vignette déchetterie
- Prise de rendez-vous et pré-demande pour les titres d'identité : passeport, carte nationale d'identité..
- Remise d'actes d'état civil : naissance, mariage, décès...
- Réservations scolaires et périscolaires : restauration, centres de loisirs, transports, première inscription scolaire...
- Dépôts d'objets trouvés et recherche d'objets perdus,
- Inscriptions sur les listes électorales,...

ÉCRIVAIN PUBLIC

Le mercredi de 14:00 à 17:00.

Sur rendez-vous au 05.57.00.15.10

Cette activité qui consistait jusqu'à aujourd'hui à aider les personnes rencontrant des difficultés à rédiger un courrier, évolue maintenant vers un accompagnement plus large, comprenant les démarches administratives.

Le bénéficiaire est reçu en entretien individuel, expose sa demande et/ou exprime au bénévole la nature de son problème.

L'écrivain public est bénévole. Il accompagne le bénéficiaire soit par la proposition de la rédaction d'un courrier, ou par un soutien dans la réalisation d'une démarche administrative dématérialisée, ou par une orientation adéquate vers des services spécialisés.

Tout ce qui est dit, mené et écrit restera confidentiel.

CONSEILLER NUMÉRIQUE

Tous les mardis de 17:00 à 18:30

Sur rendez-vous au 05.56.34.43.72

Ce conseiller est à votre disposition pour vous accompagner pour :

- Prendre en main un équipement informatique (ordinateur, smartphone, tablette etc.).
- Naviguer sur Internet : outil de fonctionnement et de navigation web.
- Connaître l'environnement et le vocabulaire numérique.
- Envoyer, recevoir, gérer vos courriels.
- Apprendre les bases du traitement de texte.
- Installer et utiliser des applis utiles sur votre smartphone.
- Créer et gérer (stocker, ranger, partager) vos contenus numériques..

MISSION LOCALE

Tous les 15 jours les mardis de 09:00 à 12:00

Avec ou sans rendez-vous

05.56.47.14.07 www.mltechnowest.com

application gratuite "Ma mission locale"

La Mission Locale Technowest accueille, informe, oriente et accompagne les jeunes de 16 à 25 ans, en construisant avec eux leur parcours vers l'emploi.

Elle leur apporte un appui dans la recherche d'emploi ainsi que dans les démarches d'accès à la formation, à la santé, au logement, aux droits et à la citoyenneté.

Julien reçoit les jeunes lors de sa permanence à la MJC CLAL le mardi matin tous les 15 jours de 9h00 à 12h00 avec ou sans RDV en fonction des disponibilités.



S'inscrire à la MJC CLAL

c'est s'engager pour la solidarité et l'accès aux loisirs

Étape 1 : créer son espace adhérent et adhérer

Pour créer son espace adhérent :

- Cliquez sur notre site www.mjccclal.fr - Onglet "S'inscrire / Tarifs"
- Cliquez sur 

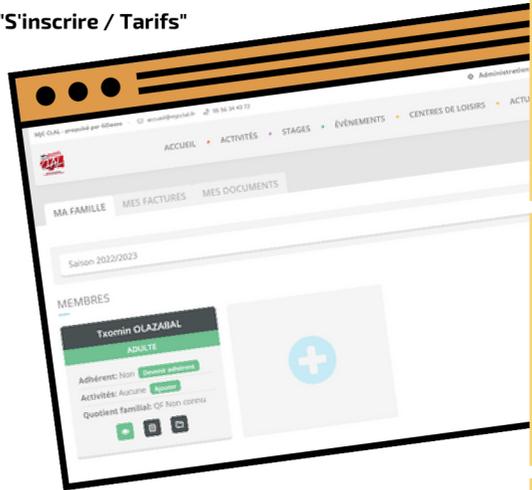
L'espace adhérent a pour nom **GOasso** !

Cette plateforme permet de :

- créer votre fiche adhérent
- s'inscrire soi et toute sa famille
- payer son adhésion obligatoire 2023/2024
- téléverser les documents obligatoires

Montant des adhésions

	Mérignac	Hors Mérignac
moins de 18 ans	7	9
plus de 18 ans	9	11
Famille	12	15
Personne Morale	50	80



Étape 2 : cours d'essai possible

Tout au long de l'année, un cours d'essai est possible hormis si le projet de fin d'année a débuté (spectacle, répétition,...). Pour cela :

- réserver votre place 48 heures avant le créneau envisagé par téléphone 05.56.34.43.72
- compléter et signer la fiche de décharge

Étape 3 : valider mon inscription avec un dossier complet

Pour qu'une inscription soit complète, il est exigé :

- l'attestation du quotient familial de moins de 3 mois éditée par la CAF
- ou la présentation de la feuille d'imposition
- le certificat médical obligatoire uniquement pour l'activité rugby

Pour les mineur(e)s :

- la fiche sanitaire 2023/2024
- ou l'attestation de non changement de situation pour les anciens adhérents
- la fiche d'autorisations spéciales

Toutes les fiches sont téléchargeables sur notre site internet www.mjccclal.fr

Nous vous encourageons à téléverser vos documents dans votre espace GoAsso pour assurer un suivi rapide de votre dossier.

Étape 4 : régler sa cotisation, c'est confirmer son inscription

Les inscriptions sont définitives seulement si le dossier est complet et une fois le paiement effectué. Nous ne pouvons réserver des places. Un cours d'essai ne garantit pas que la place reste disponible.

2 possibilités de paiement :

- en ligne directement sur votre compte association via le partenaire STRIPE
- à l'accueil aux horaires d'ouverture (espèce, CB, chèque bancaire, ANCV, C.E)

Possibilité de payer en 10 fois par chèque.

Comment être informé des news de la MJC CLAL ?



S'abonner obligatoirement à la newsletter sur son espace adhérent
Ajouter **les adresses MJCCCLAL.fr** dans votre répertoire afin d'éviter les SPAMS !
Nous suivre sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram)

Quotient Familial	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
Activités	0-250	251-350	351-450	451-550	551-650	651-750	751-1050	1051-1400	1401-2000	2001+
Activités hebdomadaires										
Abdos Flash	40	45	50	55	60	65	75	80	100	110
Accueil de loisirs	55.04	70.40	89.60	99.30	108.80	121.60	131.20	140.80	150.40	160
Anglais	75	90	100	105	115	125	150	165	195	215
Art plastique	50	60	75	80	85	90	125	135	145	150
Batterie	200	230	285	290	330	370	425	485	495	505
Boxe training 1h	80	95	100	110	120	130	180	200	210	215
Boxe training 45'	60	70	75	80	90	100	135	150	155	160
Cabaret Modern Jazz -18	85	110	120	130	135	150	200	220	225	230
Cabaret Modern Jazz +18	95	110	135	145	155	175	230	245	260	270
Car à pattes	5	5	5	10	10	10	15	15	15	20
Chorale	80	90	110	120	130	140	195	205	215	225
Cirque	100	120	140	155	165	185	250	270	285	305
Coaching Vocal	105	130	140	150	160	180	210	235	275	310
Danse classique	55	65	80	85	90	100	135	145	150	155
Danse urbaine	55	65	80	85	90	100	135	145	150	155
École Multi-sport	55	65	80	85	90	100	135	145	150	155
Espagnol	145	160	190	210	250	270	295	315	355	385
Éveil danse	55	65	80	85	90	100	135	145	150	155
Éveil musical	90	100	115	120	130	145	175	190	225	250
Guitare	200	230	275	280	320	360	410	470	480	490
Gym 1 cours	60	70	85	90	100	115	140	155	165	175
Gym 2 cours	110	125	155	165	180	210	250	280	300	315
LIA Low Impact Aérobic	60	70	85	90	100	110	150	165	170	175
Loisirs créatifs	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Modern jazz	55	65	80	85	90	100	135	145	150	155
Peinture	170	200	230	245	260	310	395	425	435	445
Pilate 1h	85	105	120	130	140	155	210	230	235	245
Pilate 45'	60	70	75	80	90	100	135	150	155	160
Robotique	90	115	120	130	140	160	190	205	245	270
Rugby	50	60	75	80	85	90	125	135	145	150
Sophrologie	85	105	110	120	130	145	195	215	220	230
Théâtre +18	100	120	140	150	175	190	235	255	270	280
Théâtre -18	80	95	110	120	130	140	185	205	215	225
Training intense	60	70	75	80	90	100	135	150	155	160
Yoga	115	140	160	175	190	200	235	245	255	275

Stages thématiques											Non adhérent
Atelier goûter comptines	4	5	5	6	6	7	8	9	10	12	37
Danse Découverte	12	15	16	17	18	21	25	27	32	36	61
Danse Noël 15 et +	13	15	16	18	19	21	25	28	33	36	61
Danse Noel 6/14	14	16	18	19	20	23	27	30	35	39	64
Danse Noel Eveil danse	6	7	8	8	9	10	12	13	16	17	42
Chant	8	9	10	11	12	13	16	17	20	23	48
Cuisine	5	5	5	8	8	8	12	12	12	15	35
Peinture	24	29	31	34	36	41	48	53	63	70	95
Robotique	24	28	33	34	35	40	47	52	61	68	93
Sophrologie découverte	6	8	8	9	10	11	13	14	17	19	44
Sophrologie perf.	17	21	23	24	26	30	35	38	45	50	75
Yoga Novembre/Février	10	12	13	15	16	18	21	23	27	30	55
Yoga Octobre	6	8	8	9	9	11	13	14	16	18	43

Afin de garantir le droit aux loisirs à toutes et tous, la MJC CLAL prend en charge une partie du coût de **chaque activité allant de 5% à 60%** en fonction des disciplines et des tranches d'âges.

Le reste à payer est calculé en fonction du quotient familial de chaque foyer.

Une tarification solidaire qui engage !

Infos pratiques & conditions générales

Adhésion

Elle est l'acte de soutien de l'adhérent et de son implication dans la vie de l'association. L'adhésion est obligatoire pour pratiquer une activité et pour voter lors de l'Assemblée Générale annuelle prévue le vendredi 22 mars 2024. Elle est non remboursable et valable du 1er septembre 2023 au 31 aout 2024.

Modalités d'inscription

Une séance d'essai est offerte avant une inscription définitive. Tout dossier incomplet sera refusé. Celui-ci devra être complet impérativement pour valider votre inscription ; à défaut vous risquez de ne plus pouvoir accéder aux ateliers.

Un certificat médical est obligatoire uniquement pour l'activité rugby.

Les inscriptions se font via l'espace adhérent GOASSO. Vous pouvez vous inscrire sur place ou en ligne directement sur mjcclal.goasso.org/compte/inscription. Notre équipe reste à votre disposition pour effectuer avec vous votre création de compte adhérent, démarche obligatoire pour vous inscrire vous ou votre enfant.

Pour que votre inscription soit complète, il faudra fournir :

- l'attestation du quotient familial de moins de 3 mois éditée par la CAF ou la présentation de la feuille d'imposition
- l'autorisation du droit à l'image
- le règlement de l'adhésion et de la cotisation

Pour les mineur(e)s :

- la fiche sanitaire ou l'attestation de non changement
- le certification médical pour le rugby uniquement
- la fiche d'autorisation spéciale 2023/2024

Cotisation aux activités

La MJC CLAL se donne pour engagement "moral" et non contractuel de permettre aux adhérents 29 séances d'ateliers pour une saison complète (début septembre à fin juin). L'association prévoit des absences imprévues d'intervenants ou jours fériés possibles. La cotisation annuelle est calculée pour la saison de septembre à fin juin, hors périodes de vacances scolaires. Elle comprend les frais de costumes. Si un.e adhérent.e débute un atelier après les vacances d'automne, le prorata mensuel sera calculé.

Tarifcation Solidaire via le Quotient Familial (QF)

Votre QF est celui transmis par votre CAF, c'est ce document que nous utiliserons en priorité.

- Sans QF de la CAF, le tarif est basé sur le revenu fiscal de référence de votre dernier avis d'imposition. Ce revenu fiscal de référence est à diviser par 12 et par le nombre de parts.
- Reportez votre QF dans la tranche de la grille tarifaire correspondante.
- Si nous sommes dans l'incapacité de calculer votre QF (faute de document), le tarif maximum sera appliqué.

Réductions

Des réductions peuvent être appliquées lors de l'inscription sur présentation d'un justificatif. La réduction s'appliquera sur l'activité la moins coûteuse :

- 10% à partir de la 2ème activité pour le même foyer
- 10% sur présentation du demandeur d'emploi, carte PMR, carte étudiante en cours de validité.
- demandeur d'asile/réfugié : 1 euro par jour pour l'ALSH et l'Accueil Jeunes (hors camp).
- 5% sur présentation de la carte jeune Bordeaux Métropole pour **les activités adultes** suivantes : abdos flash boxe training, danse, chorale, pilates, gym, yoga, sophrologie, lià dance, training intense, théâtre.

Modalités de paiement

Le règlement se fait en totalité à l'inscription en espèce, CB, chèque, ANCV et Pass Culture. Des frais de dossier sont encaissés en supplément pour les paiements en ligne et en ANCV. Un paiement en 10 fois est possible par chèque. Le Pass Culture concerne seulement les activités présentes sur l'application dédiée.

En cas de difficultés, vous pouvez solliciter une aide financière auprès de la CAF, de la MDS ou du CCAS ; vous pouvez vous adresser à notre équipe pour vous accompagner. Certains Comités d'Entreprises participent à la prise en charge. Renseignez-vous auprès de celui-ci.

Assurance

En réglant votre adhésion et votre cotisation, vous êtes assurés.

Remboursement

Le règlement de la cotisation étant annuel, il a un caractère forfaitaire et ne fait donc appel à aucun remboursement sauf en cas de raison médicale justifiée, déménagement hors de la métropole Bordelaise ou du fait de l'association. Dans tous les cas, une retenue de 10% sera prélevée.

Ouverture ou suppression d'une activité

Le présent programme n'a aucune valeur contractuelle et peut être modifié pour un meilleur fonctionnement ou des raisons indépendantes de notre volonté.

RGPD : dans le cadre de votre inscription, les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées exclusivement à l'administration de l'association. En application de la RGPD, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication de ces informations vous concernant, adressez-vous à l'accueil de la MJC CLAL.

LA MJC CLAL VUE DE L'INTÉRIEUR

par ordre alphabétique

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

AYACHE Emilie **Trésorière adjointe**
BARNECHE Guillaume **Secrétaire**
BAUDINOT Agathe
BELEAU Francis
DARNAUDAT Michel
DARPEIX Amélie **Secrétaire adjointe**
DEVIT DANTIGNY Marie / ETCHEGARAY Fabien **Asso. des Parents d'Élèves Indépendante**
DUBAILLE Géraldine
DUHANT Fabienne **Présidente**
DUPRUILH Didier **Trésorier**
GALLES Julien / LALLEMAND Nathalie **Patronage Laïque du G. Sco.Arnaud Lafon**
GARCIA Alain Lazaro
GUICHARD Virginie
JODET Thomas
LARZAQ Hasna
MARMANDE Angeline
MICHELET Marie-Eve **Ville de Mérignac**
PASSARET Sylviane
PEYROUTAS Françoise pour le **Comité des fêtes de Chemin Long**
SARGEAC Pierre

LES SALARIÉS ET INTERVENANTS

BOURSIER Mathieu **Animateur Référent Citoyenneté** *citoyennete@mjcclal.fr*
CHAMOULAUD Eliot **Animateur pédagogique** *animation@mjcclal.fr*
LACOSTE Simon **Animateur Référent Éducation et initiatives des habitants** *education@mjcclal.fr*
MAGENTA FAURE Damien **Professeur de batterie**
MALKIEL Christine **Chargée d'accueil, d'informations et de secrétariat** *accueil@mjcclal.fr*
MAZEAU Sébastien **Animateur Référent Loisirs et action culturelle** *loisirs@mjcclal.fr*
OLAZABAL Txomin **Directeur** *direction@mjcclal.fr*
PINTO Mafalda / BONNET Fabienne **Agent d'entretien des locaux et référente Car à pattes**
POIGNEAU Camille **Animatrice Référente jeunesse facilitatrice des accueils** *jeunesse@mjcclal.fr*
SAUQUET Maxime **Animateur pédagogique** *animation@mjcclal.fr*

AYACHE Emilie **Théâtre**
BECHET Claudie **Yoga**
BRISSONAUD Delphine **Yoga**
BUFFART Latou **Modern Jazz, éveil danse, danse classique, cabaret/moderne-jazz**
GONZALES Racso Miranda **Espagnol**
GOURMANEL Malika **Sophrologie**
GUIVARCH Nicole **Peinture**
GUERCHET Elodie **Gym**
LAFONT TONDIS Sandrine **Loisirs créatifs**
LHERMITEAU Sébastien **Cuisine**
LONGIN Catherine **Chorale, coaching vocal**
MAGENTA FAURE Damien **Batterie**
MAZEAU Sébastien **Arts plastiques / Rugby**
MONARD Quentin **Cirque**
ONIER David **LIA Danse / Training Intense / École Multi-Sports**
OSZANAY Alpay **Guitare**
PIOUCEAU Cyril **Training Boxe**
ROLLAND Mike **Théâtre**
SCIESSERE Jessica **Pilates**
SIENG Yann **Gym**
STREITCHER Emmanuel **Danses Urbaines**



HORAIRES, CONTACT, ACCÈS

OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Lundi : 14h00-19h00
Mardi : 9h00-12h00 et 14h00-18h30
Mercredi : 13h30-18h30
Jeudi : 9h00-12h00 et 14h00-18h30
Vendredi : 13h30-18h00

Ces horaires peuvent être amenés à être modifiés pour le bon fonctionnement de l'association.

CONTACT

accueil@mjcclal.fr
05.56.34.43.72
130 - 132 avenue de la somme 33700 Mérignac

PARKING GRATUIT
TRAM A - ARRÊT MARNE SOLEIL
BUS LIANE 30 - 36 ARRÊT ARNAUD LAFON



Direction de publication & conception graphique

Txomin Olazabal

Équipe de rédaction et de relecture

Angeline Marmande, Amélie Darpeix, Alain Lazaro Garcia, Christine Malkiel, Fabienne Duhant, Emilie Ayache, Virginie Guichard.

Photos libres de droit

Illustration

Martin Dupuy #smarteeeh 

MJC CLAL
CHEMIN LONG ANIMATIONS LOISIRS
130/132 Avenue de la Somme 33700
MERIGNAC
accueil@mjcclal.fr - 05 56 34 43 72
www.mjcclal.fr



#mjc.clal

Siret : 350129987 00011

NAF 9499Z

Association loi 1901

Agréée de l'Éducation Populaire par Le
Ministère de la Jeunesse et des Sports

N° 33/281/2003/17

