

**Début des cours :  
semaine 37 du 11  
au 15 septembre**

**MJC**  
Val de  
Seulles

La MJC est en recherche constante de bénévoles  
souhaitant intégrer le Conseil d'Administration.  
N'hésitez pas à vous manifester auprès du  
réfèrent d'activité pour plus d'informations.

## Randonnée pédestre

Avec Marie-Claire

Fréquence : 2 par mois  
entre 7 et 12 kms

Référente :  
Marie-Claire 06 62 66 42 90

Tarif : Adhésion

## Éveil Théâtre et théâtre

Avec Patrick

mercredi 16h45-17h30 enfants 3-6 ans  
mercredi 17h30-18h30 enfants 7-14 ans  
Lundi 18h-19h30 ados 100€  
Nouveau cours adultes : mardi 18h-19h30 - 120€  
Salle des Fêtes de Bucéets  
Référente : Jennifer 06 61 14 95 15

## Tennis de table

Avec Pascal & Alexis

Pour tous (14 personnes max)  
Lundi 18h30 à 19h30 pour les enfants et ados  
Jeudi à partir de 21h00 pour les adultes

Salle multi associative d'Audrieu  
30 €/an enfants, ados et adultes  
Réfèrent : Pascal 06 07 58 13 01

**Cotisation obligatoire d'adhésion :  
10€ ou 20€ (selon la commune,  
liste des communes subventionnant  
la MJC accessible sur notre site)**

La MJC se réserve le droit d'annuler une activité ou d'en réduire le nombre de créneaux dans le cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions.

Réduction famille de 10 % à partir de la seconde inscription pour un même foyer fiscal, sur l'activité la moins onéreuse.

Les activités peuvent faire l'objet d'un essai qui ne garantit pas l'inscription ultérieure si cours complet.

### Modalités d'inscription :

Les inscriptions se font lors des permanences. Seules les personnes inscrites avec un dossier complet seront acceptées en cours (sauf cas des essais).

### Le dossier comprend :

- bulletin d'inscription qui comporte une attestation de non contre indication à la pratique de l'activité et règlement intérieur signé.

- Paiement complet (par respect pour les communes qui nous soutiennent financièrement, la cotisation d'adhésion diffère selon que la commune subventionne ou pas la MJC).

Les dossiers peuvent être remis lors du forum des associations le samedi 2 septembre de 13h à 18h à Fontenay-le Pesnel ou lors des permanences suivantes :

- mercredi 06 /09 de 18h à 20h, (Mairie d'Audrieu).  
- samedi 23/09 de 10h à 12h, uniquement réservée aux inscriptions après essais (Mairie d'Audrieu).



15 rue du Moutier 14250 Audrieu  
Email : mjc.valdeseulles@gmail.com



La MJC du Val de Seulles est une association  
loi de 1901 gérée uniquement par des bénévoles



Pour les sms ou appels au référent,  
merci de privilégier le soir et la semaine

## Zumba Kids

Avec Noémie



Enfants de 5 à 12 ans  
(12 enfants max pour les  
5-7 ans et 15 pour les 8-12 ans)

Lundi de 16h45 à 17h45  
pour les 5-7 ans

Lundi de 17h45 à 18h45  
pour les 8-12 ans

à la Salle cadence  
de Tilly-sur-Seulles. 90 €/an

Référente :  
Jennifer 06 61 14 95 15

Équilibre, jeux d'opposition  
et d'équipes

## Baby Mouv

Avec Alexis



Enfants de 3 à 5 ans (12 enfants max)  
Lundi 17h00 à 17h45 pour les 3 ans  
17h45 à 18h30 pour les 4-5 ans

Salle multi associative d'Audrieu  
75 €/an  
Référente : Jennifer 06 61 14 95 15



## Qi Gong

Avec Élisabeth  
Pour adultes  
(20 personnes max)

Mercredi de 19h00 à 20h00  
Salle des Fêtes de Loucelles  
125 €/an

Référente : Sylvie 07 61 16 02 49

## Guitare

(acoustique, électrique, pop rock, blues...)  
Pour tous à partir de 8 ans (6 enfants-8 adultes max)  
Avec Sébastien

Mardi  
17h45-18h45 (enfants débutants)  
18h45-19h45 (ados-adultes débutants)  
19h45-20h45 (intermédiaires-ados-adultes confirmés)  
Salle communale de Ducy Sainte Marguerite  
200 €/an pour les enfants et ados - 250 €/an pour les adultes  
Référent : Pascal 06 08 89 42 85

## Pilates

Avec Sandra

Pour adultes  
(25 personnes max)

mardi 18h-19h30  
salle multi associative d'Audrieu  
Référente : Sandrine 06 82 46 42 44

jeudi 18h-19h30 et 19h30-21h  
salle cadence de Tilly-sur-Seulles  
Référente : Marylène 06 51 10 82 34

150 €/an

## Modern Jazz

Avec Marie

Salle cadence de Tilly sur Seulles  
90 €/an pour les enfants  
120 €/an pour les ado/adultes  
Référente : Raphaëlle 06 61 00 07 11

Pour tous à partir de 4 ans (le mercredi)

14h00 à 14h45 éveil  
(enf. de 2018-19) (8 enf. max)  
14h45 à 15h45 initiations  
(enf. de 2016-2017) (10 enf. max)  
16h00 à 17h00 débutants 1  
(enf. de 2015) (14 enf. max)  
17h00 à 18h00 débutants 2  
(enf. de 2013-2014) (14 enf. max)  
18h15 à 19h15 intermédiaire  
(enf. de 2010-11-12) (14 enf. max)  
19h15 à 20h30 ados (à partir de 15 ans)  
adultes (25 personnes max)  
20h30 à 21h30 perfectionnement  
adultes (25 personnes max)

## Break Dance

Avec Meddy  
Pour les 9/18 ans  
(20 personnes max)

Le jeudi de 19h00-20h00  
(débutant)  
20h00-21h00  
(confirmé)  
Salle multi associative  
d'Audrieu - 90 €/an

Référente : Michelle 06 73 56 19 08

## Hip Hop

Avec Naoures  
Pour tous à partir de 7 ans  
(20 personnes max)

Jeudi de 17h00 à 18h00  
(7-11 ans)  
18h00 à 19h00  
(12-15 ans)  
Salle multi associative  
d'Audrieu - 90 €/an

## Djembe

Avec Didier

(possibilité d'emprunter un Djembé)  
Pour tous à partir de 9 ans  
(10 personnes max)

Salle Nuance  
près du Collège - Tilly-sur-Seulles  
140 €/an pour les enfants et ado  
170 €/an pour les adultes

Référente : Christine 06 09 03 17 04

Lundi  
18h00 à 19h00 débutants  
19h00 à 20h00 confirmés

## Gymnastique Tonique

Avec Alexis



Ados et adultes (25 personnes max)  
Lundi 19h30 à 20h30

Salle multi associative d'Audrieu - 110 €/an  
Référente : Angélique 06 23 87 39 32

## Yoga Vinyasa

Avec Elise

(Yoga dynamique qui tonifie)

Pour adultes (20 personnes max)  
Lundi de 18h30 à 20h et 20h à 21h30  
Tapis non fourni

Salle de Cristot 150 €/an (cours de 1h30)

Référente : Lucie 06 65 69 94 50

## Sophrologie

Avec Nicolas

Pour adultes  
(12 personnes max)

Jeudi  
de 18h à 19h  
et 19h à 20h  
Salle des Fêtes de Bucéels

145 €/an

Référente :  
Sylvie 07 61 16 02 49