

CAT



Activités
25-26

MJC Poussan 1 Rue des Horts, 34560 Poussan 04 48 17 95 81 mjcpoussan.goasso.org

Arts culture Loisirs sports Musculation

GGL_
PRÉSENTE

COUP DE CŒUR À L'HORIZON

VOTRE PÉPITE SOUS LE SOLEIL PARMIS PLUS DE

500 TERRAINS À BÂTIR





GGL vous accompagne
pour trouver le terrain à bâtir de vos rêves dans
l'environnement que vous aurez choisi. Nous vous proposons
des lieux d'exception pour réaliser vos projets, dans des
quartiers aux finitions soignées qui offrent des espaces
adaptés à vos besoins et où il fait bon vivre.
Engagés dans votre projet de vie.

Pour découvrir nos offres,
contactez-nous au :
04 99 614 514



GGL
FABRIQUE DE
TERRITOIRES VIVANTS

ggl-amenagement.com

ÉDITO

Saison 2025-2026 : une année pleine d'élan à la MJC de Poussan !

Cette année encore, on vous facilite la vie : les **INSCRIPTIONS** se font désormais en un clin d'œil sur **MJCPOUSSAN.GOASSO.COM**

Simple, rapide, sécurisé et accessible à tout moment, ce service en ligne a été pensé pour vous permettre de réserver vos activités en toute sérénité, sans stress ni files d'attente.

Mais ce n'est pas tout ! Pour cette nouvelle saison, la **MJC de Poussan se réinvente** avec des activités toujours plus variées et dynamiques. Que vous soyez **passionnés de danse, mordu de musique**, en quête de **dépassement personnel** avec des disciplines pleines d'énergie, ou amateur de **moments zen**, il y en aura pour **tous les goûts et tous les âges**, dès 4 ans.

Préparez-vous à EXPLORER de NOUVEAUX HORIZONS !

Et comme on aime faire les choses en grand, on vous réserve aussi un programme d'animations qui aura lieu tout au long de l'année. Des ateliers, des soirées à thème aux événements spéciaux, il y aura toujours quelque chose à faire à la MJC de Poussan. Vous ne risquez pas de vous ennuyer, c'est promis !

Rendez-vous pour le TOP départ dès le LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025 !

Toute l'équipe de la Mjc



Mémo

ACCUEIL MJC

Du MARDI au VENDREDI de 14h à 19h

Les horaires d'ouverture du Bureau de la MJC peuvent varier pendant les vacances scolaires.

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

EN LIGNE à MJCPOUSSAN.GOASSO.ORG

Au Bureau de la MJC dès le 2 SEPTEMBRE 2025

FORUM DES ASSOCIATIONS

SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025

REPRISE DES ACTIVITÉS

LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025

Crédits

Conception et réalisation : Jessyka MARTY
Régie publicitaire et Impression : Coxygreen
Autres Crédits photos : Canva & Freepik

Sommaire

Qui Sommes-Nous ? P 6
Infos Pratiques P 7

NOUVEAUTÉS

Ori Tahiti P 8
Do In, Calligraphie P 10-11
Qi Gong, Technique Vocale P 12-13
Sophrologie, Bachata Footwork P 14-15

SPORTS

Gym P 16-17
Musculation P 18-19
Loisir Boxe P 20-21

DANSE

Modern' Jazz & Contemporain P 24-25
Danse Classique P 26
Heel Dance P 27

RELAXATION

Yoga P 28

MUSIQUE

Batterie, Piano P 29

LOISIRS ARTS CULTURE

Informatique P 32
Atelier Mémoire & Jeux P 33
Bibliothèque P 34-35
Atelier de Peinture P 36
Atelier du Regard P 38-39

THÉÂTRE

Strapontin P 40-41

Qui sommes-nous ?

PRÉSENTATION

Installée au cœur de la cité, **La Maison des Jeunes et de la Culture de Poussan** est une association de loi 1901 agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Au cœur de son projet, elle privilégie l'épanouissement de la personne par l'accès à l'éducation, à la culture, et aux sports afin que chacun dispose des moyens d'exercer pleinement sa citoyenneté et participe à la construction d'une société plus solidaire.

Bâties sur des valeurs d'éducation populaire, de laïcité, les animateur-rice-s développent au sein de leurs groupes la convivialité, le dynamisme collectif, l'ouverture d'esprit, l'envie de faire ensemble, et de s'épanouir.

NOS PARTENAIRES

La Municipalité de la ville de Poussan, la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports, le Conseil Départemental de l'Hérault, le Comité des Fêtes "Le Carré d'As", et la Compagnie du Strapontin.

Nous sommes affiliés à la Fédération Régionale des MJC Occitanie Pyrénées et la Confédération des MJC de France.

L'ÉQUIPE

ADMINISTRATION

Coordination : Jessyka Marty
Secrétariat : Aurore Cabrol

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Isabelle MASELLI
Vice Présidente : Martine VANDEVELDE
Trésorière : Cathy PEZERAT
Trésorière Adjointe : Muriel GIUGLEUR
Secrétaire : Madeleine TARDIF
Secrétaire Adjointe : Ghislaine CAZENOVE

MEMBRES ÉLUS

Jacqueline Bouffard-Vercelli, Josette BARD, Morgane CABANAC, Julie GRATALOUP, Ghislaine PHILIPON, Marc RABESATA, Virginie VALTIERRA et Bernard Bordenave.

MEMBRES DE DROIT & ASSOCIÉS

Mme La Maire de Poussan, Florence SANCHEZ, Marianne ARRIGO, Ajointe aux associations, Fabienne MICHEL, Adjointe aux Festivités et Daniel Jean-Pierre, Délégué FRMJC.

Et tous nos animateurs, ainsi que nos bénévoles sans qui ce projet et les événements associés ne pourraient perdurer.

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

INSCRIVEZ-VOUS facilement en ligne sur **MJCPOUSSAN.GOASSO.ORG** pour toutes les activités proposées, y compris la salle de musculation. Vous pouvez aussi vous inscrire au secrétariat, au 1 rue des Horts, du **MARDI au VENDREDI de 14h à 19h**. *Les horaires d'ouverture peuvent varier pendant les vacances scolaires.*

ADHÉSION OBLIGATOIRE

L'**adhésion** à la **MJC** est **obligatoire**, son **montant** est de **20€ pour les adultes & 15€ pour les -18 ans**, **valable** une saison de **septembre 2025 à août 2026**. Elle comprend l'assurance, l'adhésion à la Fédération Régionale des MJC, et **donne accès gratuitement** à la **Bibliothèque & l'Atelier Mémoire**. Une carte d'adhérent vous sera remise lors de votre inscription ou attestation si inscription en ligne, **pensez à la présenter en début d'activité à votre animateur et à l'avoir avec vous** quand vous allez **à la salle de musculation**.

MODALITÉS DE PAIEMENTS & RÉDUCTIONS

Les **TARIFS** indiqués sont **ANNUELS**, ils sont calculés hors vacances scolaires et jours fériés (sauf salle musculation). Le **montant global des cotisations d'activités** est **exigible à l'inscription**, payable en plusieurs fois pour les inscriptions faites avant le 31 décembre 2025 (hors paiement en espèces). Les **PAIEMENTS** au **SECRÉTARIAT** s'effectuent **UNIQUEMENT** par **CHÈQUES** ou **ESPÈCES** (pas de CB).

Réduction de 10 € par activité à partir de la 2e inscription dans un même foyer (ex : 20 € pour 3 activités).

DOCUMENTS À FOURNIR

Pour établir votre dossier : **1 Photo d'identité, 1 Justificatif de domicile, 1 Questionnaire Santé pour les activités qui le nécessitent**, (à remplir le jour de l'inscription), ils sont **obligatoires**.

Le Pass Sport, la MJC n'est pas éligible à ce dispositif.

Selon les places disponibles, vous bénéficiez de **2 séances d'essai aux activités** et à la **Salle de Musculation aux horaires de présence du coach** (hors cours de musique). **Vous devrez obligatoirement après vos 2 cours d'essai vous inscrire, sous peine que l'animateur vous refuse l'accès à l'activité.**

Pour démarrer toute activité, sauf exception un minimum de 8 personnes inscrites au cours est requis.

Règlement intérieur consultable à mjcpoussan.goasso.org



..... **Nouveauté**

ORI TAHITI AVEC ROMANE

Laissez le **RYTHME** des ÎLES vous **EMPORTER** !

Rejoignez les cours de **ORI TAHITI**, la **DANSE TRADITIONNELLE TAHITIENNE**, qui mêle grâce, énergie et expression corporelle au son des percussions et des mélodies ensoleillées de la Polynésie. Cette activité accessible à toutes vous invite à travailler **coordination, souplesse et tonicité dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.**

Animés par **ROMANE**, passionnée et formée à cet art vivant depuis son plus jeune âge, les cours sont un véritable moment de partage culturel, de connexion à soi ... et de joie collective !

Dès 4 ans, à partir de 9 ans dans le **respect de la tradition polynésienne** qui se veut intergénérationnelle, **enfants et ados intègrent les cours aux côtés des adultes.**

Cours d'essai offert, dans la limite des places disponibles.

Un cours atypique, dépaysant et vibrant, à découvrir absolument !

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
ORI TAHITI ENFANTS 4 À 8 ANS	SAMEDI de 11h00 à 12h00	215€ / an	245€ / an
ORI TAHITI PUBLIC ADULTE	SAMEDI de 12h00 à 13h00	215€ / an	245€ / an
ORI TAHITI & BACHATA FOOTWORK PUBLIC ADULTE	FORFAIT 2 Cours / Semaine Cours Bachata Footwork page 13	430€ / an	460€ / an



FLEUR DE VAHINÉ

Soins & Massages pour toute la famille

Un soin, un voyage...
Entre ciel, terre et océan,
laissez-vous porter
par la douceur des îles.

Soins :



Polynésien
Aquatique
Magnétisme
Maternité
Enfant

Contact : 07.45.27.07.24
@fleur.de.vahine
POUSSAN
www.fleur-de-vahine.fr



..... Nouveauté

DO IN ou ZEN JAPONAIS

Inspiré de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**, animé par **CAMILLE**, Le **DO IN**, parfois surnommé « **Zen Japonais** », est une pratique douce et complète mêlant automassages, pressions, étirements, respiration abdominale profonde et exercices de mobilisation énergétique.

Contrairement au Qi Gong ou au Yoga :

- Le **DO IN** se concentre sur l'**auto-stimulation des méridiens et points d'acupuncture**, favorisant ainsi la **circulation de l'énergie vitale**.
- Il intègre pleinement la **conscience corporelle à travers le toucher**, le **ressenti intérieur** et la respiration, pour retrouver équilibre, vitalité et calme mental.
- Moins basé sur des enchaînements chorégraphiés (*comme en Qi Gong*) ou posturaux (*comme en Yoga*), le **DO IN** invite plutôt à un **dialogue sensible avec son corps**, dans le respect de ses limites.

Ce moment de recentrage est une véritable **pause régénérante**, bénéfique à la fois pour le corps et l'esprit, idéale pour relâcher les tensions, renforcer l'immunité et cultiver un **bien-être durable**.

Pour le bon déroulement des séances, **places strictement limitées à 8 personnes**.

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
DO IN ADOS, ADULTES	MARDI de 18h30 à 19h45	205€ / an	235€ / an



CALLIGRAPHIE CHINOISE

Nouveauté :::::

Plongez dans l'univers fascinant de la **CALLIGRAPHIE CHINOISE**, un art ancestral où le geste, l'encre et le silence se rencontrent. Tout au long de l'année, **SOPHIE LOTTIER**, artiste calligraphe de l'atelier **Encre Sauvage**, vous accompagne dans l'apprentissage de cette **discipline raffinée et méditative**.

Au fil des séances, vous découvrirez : les **outils traditionnels** (pinceau, pierre à encre, papier de riz), les **bases du trait, des idéogrammes, du souffle et du rythme**, les **liens entre calligraphie, philosophie et esthétique chinoise**.

Plus qu'un simple atelier d'écriture, c'est une véritable **pratique artistique et corporelle**, où l'on apprend à **poser le geste, se recentrer, écouter l'instant et cultiver la beauté du trait**.

Une **exposition collective** des réalisations viendra valoriser les œuvres des participants et partager cette aventure artistique avec le public.

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL : Ouvert à tous dès 7 ans, ENFANTS, ADOS, ADULTES, cet atelier est l'occasion de **tisser des liens entre générations autour d'un art lent et poétique, accessible à chacun, quel que soit son niveau**.

Rendez-vous chaque semaine pour un moment de création, de concentration et de découverte, dans une atmosphère calme, bienveillante et inspirante.



ACTIVITÉS

CALLIGRAPHIE
ENFANTS, ADOS, ADULTES

HORAIRES

JEUDI de 17h30 à 19h00

TARIFS

Résidents

215€ / an

TARIFS

Extérieurs

245€ / an

..... Nouveauté

QI GONG

Le **QI GONG**, qui signifie littéralement « **travail de l'énergie** », est une discipline douce et profonde issue de la tradition chinoise. Dans le silence du souffle, chaque geste devient un pont entre l'intérieur et l'extérieur, entre tension et relâchement.

Cette pratique associe mouvements lents, respiration consciente et concentration de l'esprit. Elle vise à faire circuler l'énergie vitale dans le corps, à **harmoniser le physique et le mental, et à renforcer la vitalité**.

Accessible à tous, quels que soient l'âge ou la condition physique, le **QI GONG** cultive la présence, l'enracinement et l'équilibre intérieur. **Chacun progresse à son rythme, sans compétition, dans une ambiance calme et bienveillante.**

Les exercices proposés permettent de relâcher les tensions, d'assouplir le corps, de stimuler les fonctions vitales et d'apaiser le mental. Que vous soyez en quête de détente, de santé ou simplement d'un moment pour vous recentrer, le **QI GONG** vous invite à bouger en conscience, à respirer pleinement, et à retrouver une **harmonie profonde entre corps et esprit**.

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
QI GONG PUBLIC ADULTE	MARDI de 9h30 à 10h45	205€ / an	235€ / an
QI GONG PUBLIC ADULTE	JEUDI de 9h30 à 10h45	205€ / an	235€ / an
QI GONG PUBLIC ADULTE	FORFAIT 2 cours / semaine	275€ / an	305€ / an



TECHNIQUE VOCALE

Nouveauté :::::

Que vous soyez **débutant curieux** ou **chanteur passionné**, ces ateliers vous offrent un espace privilégié pour découvrir, développer et maîtriser votre voix en douceur et en confiance.

Animés par **NINA**, **chanteuse professionnelle** et **artiste de scène confirmée**, ces ateliers s'adressent à un public **intergénérationnel**, dès 7 ans, sans limite d'âge ni de niveau. Douce, attentive et très pédagogue, Nina accompagnera chaque élève avec bienveillance, en tenant compte de ses besoins, de sa personnalité et de son rythme d'apprentissage.

Pas à pas, vous serez guidé dans une **approche complète du chant** : travail de la posture, de la respiration, de la justesse, de la puissance vocale et de l'expressivité. Chaque séance allie échauffement corporel, exercices ciblés et interprétation de morceaux choisis selon les goûts de chacun. Le répertoire est au choix de l'adhérent : Jazz, Pop, Rock, Chanson Française ou Internationale.

Dans une ambiance conviviale, respectueuse et sans jugement, ces ateliers favorisent la **confiance en soi**, la **créativité**, et le **plaisir de chanter ensemble**. On y apprend autant à écouter sa propre voix qu'à écouter celle des autres, à progresser avec rigueur mais toujours dans la joie et la bonne humeur.

Un atelier vivant, riche et accessible à tous, pour libérer sa voix, développer son expressivité et faire résonner sa singularité dans un **moment de partage musical unique**. Pour le bon déroulement des séances, **places limitées à 6 personnes**.



ACTIVITÉS

TECHNIQUE VOCALE
ENFANTS, ADOS, ADULTES

HORAIRES

MERCREDI de 18h30 à 20h00

TARIFS

Residents

215€ / an

TARIFS

Extérieurs

245€ / an

La **SOPHROLOGIE** : **L'ÉQUILIBRE** du **BIEN-ÊTRE** !

L'approche **SOPHROLOGIQUE** est basée sur l'expérience, centrée sur la personne, pratiquée avec bienveillance, respect, sans jugement ni attente. La **SÉANCE** d'essai est **OFFERTE** !

Jerôme VALTIERRA, diplômé de l'Ecole Française de Sophrologie, Sophrologue certifié FEPS, vous aidera à prendre conscience de vos capacités et à les renforcer à travers des exercices pratiques pour activer vos ressources face à diverses situations. Les thèmes abordés incluent la **relaxation**, la **détente**, l'**écoute du corps**, la **gestion du stress** et des **émotions**, l'**attente**, et la **concentration**.

À la MJC, **les séances auront lieu tous les 15 jours**, le **VENDREDI**, selon le **planning** ci-après.

Planning des séances

les Vendredis **19** Septembre, **3** & **17** Octobre, **7** & **21** Novembre, **5** & **19** Décembre,
9 & **23** Janvier, **6** & **20** Février, **13** & **27** Mars, **17** Avril, **25** Mai, & **12** Juin.

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
SOPHROLOGIE ADOS, ADULTES	VENDREDI de 18h30 à 19h45	250€ / an	280€ / an



BACHATA FOOTWORK

Nouveauté :::::

Envie de bouger sur des rythmes latins tout en travaillant coordination, style et musicalité ? Le **BACHATA FOOTWORK** est fait pour vous !

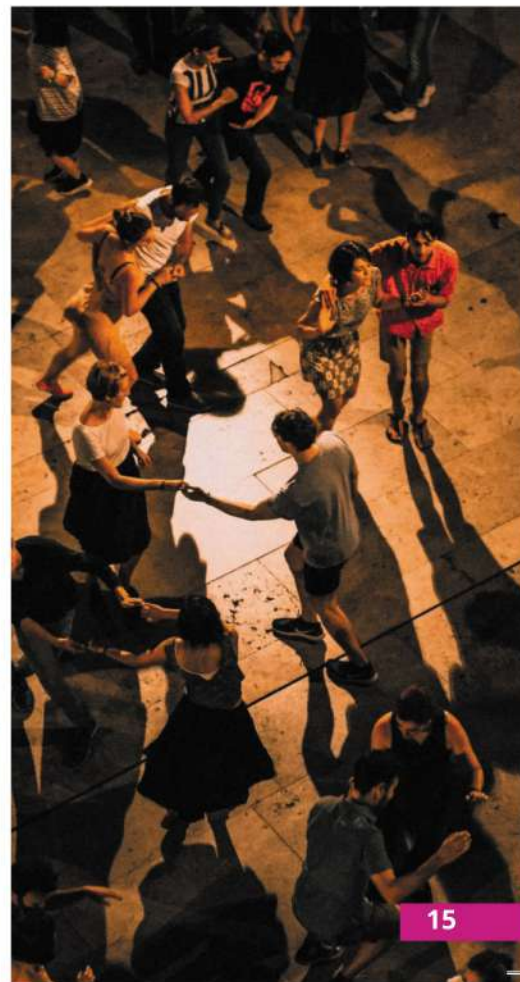
Ce **COURS en SOLO** (pas besoin de partenaire, accessible à tous niveaux, vous permettra de découvrir ou d'approfondir les pas de base et les variations rythmiques de la bachata, en mettant l'accent sur les jeux de pieds (footwork), les isolations corporelles et l'expression personnelle.

Au fil des séances, **ROMANE** vous apprendra à gagner en fluidité, précision et confiance, tout en développant votre sens du rythme et votre style propre.

Que vous soyez danseur solo ou que vous souhaitiez améliorer votre technique pour la danse en couple, le **BACHATA FOOTWORK** est un excellent moyen de progresser et de se faire plaisir sur la musique.

Ambiance conviviale, **énergie positive** et bonne **humeur garanties** !

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
BACHATA FOOTWORK PUBLIC ADULTE	SAMEDI de 13h00 à 14h00	215€ / an	245€ / an
ORI TAHITI & BACHATA PUBLIC ADULTE <i>Cours Ori Tahiti p8</i>	FORFAIT 2 COURS / semaine	430€ / an	460€ / an



GYM AU FÉMININ & MASCULIN

La **GYM** ou le **FITNESS** à la MJC, c'est un large choix de cours accessibles à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique. Grâce à un **FORFAIT UNIQUE**, profitez d'activités variées : **renforcement musculaire**, Zumba Gold, Pilates, Stretching, Gym Traditionnelle, Strong by Zumba...

Nos animateurs diplômés d'État vous accompagnent dans des séances de 45 minutes, adaptées à tous les rythmes, du plus doux au plus intense, en musique et dans la bonne humeur, le matin comme le soir. Pour profiter de chaque séance, prévoir une **tenue adaptée**, des **chaussures propres** pour la salle, une **bouteille d'eau** et votre **tapis personnel**.



Ori Tahiti le **SAMEDI 10h à 11h** avec **Romane**

Activité **DYNAMIQUE** et **ORIGINALE** mêlant renforcement musculaire, cardio (type HIIT) et mouvements inspirés de la danse polynésienne (Ori Tahiti). Des séquences rythmées pour travailler le bas du corps, affiner la taille, renforcer les muscles profonds, améliorer l'endurance, la coordination et la tonicité.

Séance de Musculation dirigée

Le **MARDI 9h à 10h**, et le **VENDREDI de 18h à 19h** avec **Thierry**

Entraînement efficace, accessible à tous, à la **SALLE DE MUSCULATION** pour se tonifier, brûler des calories et améliorer sa condition physique, le tout dans une ambiance conviviale et motivante.

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
FORFAIT ADULTES TOUTS NIVEAUX	PLANNING PRÉSENT EN PAGE SUIVANTE	220€ / an	255€ / an



LUNDI

GYM DOUCE

JULIEN QUEYREIX

9H30 - 10H15

FITNESS

JULIEN QUEYREIX

10H15 - 11H

GYM DOUCE

JULIEN QUEYREIX

11H - 11H45

PILATES

NATHALIE TEULIER

18H30 - 19H15

RENFO MUSCULAIRE

NATHALIE TEULIER

19H15 - 20H

STRONG BY ZUMBA

Haute intensité

NATHALIE TEULIER

20H - 20H45

MARDI

MUSCULATION DIRIGÉE

Nouveauté

THIERRY NICOLE

9H - 10H

SALLE MUSCULATION

GYM TRADITIONNELLE

THIERRY NICOLE

18H30 - 19H15

GYM STRETCHING

THIERRY NICOLE

19H15 - 20H

JEUDI

GYM DOUCE

JULIEN QUEYREIX

9H30 - 10H15

BODY FIT

JULIEN QUEYREIX

10H15 - 11H

GYM DOUCE STRETCHING

JULIEN QUEYREIX

11H - 11H45

PILATES

NATHALIE TEULIER

18H30 - 19H15

ZUMBA

NATHALIE TEULIER

19H15 - 20H

VENDREDI

PILATES

NATHALIE TEULIER

9H30 - 10H15

ZUMBA GOLD

Zumba douce

NATHALIE TEULIER

10H15 - 11H

MUSCULATION DIRIGÉE

Nouveauté

THIERRY NICOLE

18H - 19H

SALLE MUSCULATION

SAMEDI

ORI FIT

Nouveauté

AVEC ROMANE

10H - 11H

MUSCULATION

Un **CLUB CONVIVIAL**, une **AMBIANCE FAMILIALE** !

L'espace de remise en forme du **COMPLEXE SPORTIF DES BAUX À POUSSAN**, d'une **superficie de 240m²**, offre un espace ouvert, et lumineux. Vous pourrez pratiquer vos activités sportives dans des conditions optimales, **2 SÉANCES D'ESSAI OFFERTES** en présence du coach, et des **TARIFS ATTRACTIFS**. Quelque soit votre niveau, votre exigence et vos objectifs, La Salle de Musculation de la MJC dispose de zones spécialisées :

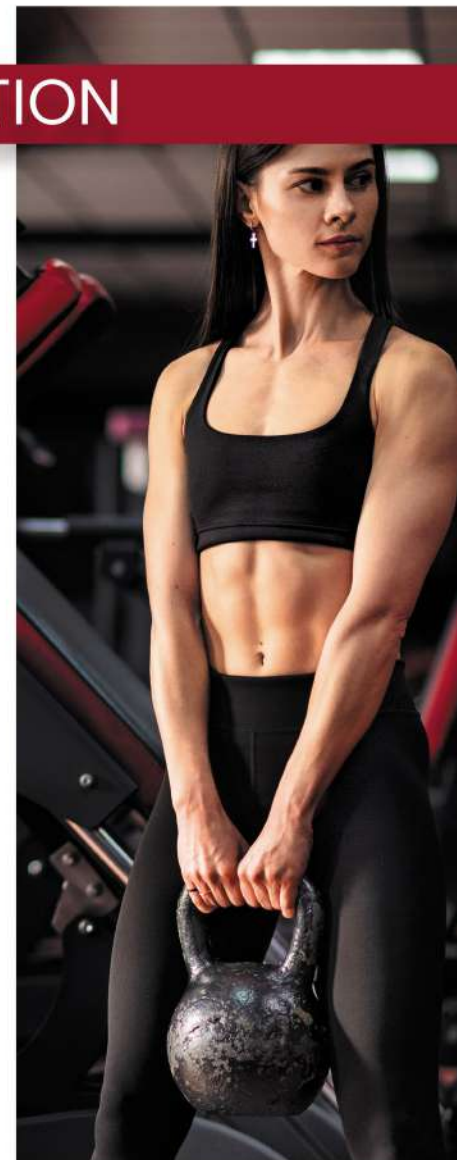
 ESPACE MUSCULATION	 ZONE CARDIO-TRAINING	 ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL
MACHINES GUIDÉES et CHARGES LIBRES	TAPIS DE COURSE, VÉLOS, ELLIPTIQUES, RAMEURS ...	PLATEAU DISPOSANT DE FITBALLS, ROUE À ABDOMINAUX ...

COACHING, COURS, ENCADREMENTS ADULTES & JUNIORS

Vous avez besoin d'avoir des **conseils sur l'utilisation des équipements**, d'**apprendre** les mouvements de base **en toute sécurité**, ou d'**établir un programme** en fonction de **vos objectifs**, **Thierry NICOLE**, votre animateur sportif sera là pour vous guider.

- ▶ **SÉANCES ENCADRÉES** pour les pratiquants **JUNIORS** âgés de **14 à 17 ans**
Les **MERCREDI de 17h30 à 19h** & **VENDREDI de 19h à 20h30** (*sauf vacances scolaires*)
- ▶ Séances de **MUSCULATION DIRIGÉE** le **MARDI de 9h à 10h**, **MERCREDI de 19h à 20h**, & **VENDREDI de 18h à 19h**

Il est interdit pour toutes personnes âgées de moins de 17 ans de s'entraîner seules, sans la présence de l'animateur. Pour toutes questions, un règlement intérieur se trouve sur notre site mjc poussan.goasso.org



ACCÈS & SERVICES INCLUS



PARKING GRATUIT, VESTIAIRES avec **DOUCHES**, **OUVERTURE** de 8h à 21h **NON-STOP 7 jours / 7** du **8 septembre 2025 au 31 août 2026**, **COACHING OFFERT** sur demande auprès de l'animateur sportif.

La **SALLE** se trouve au **COMPLEXE SPORTIF DES BAUX, 1 RUE DE LA SALLE à POUSSAN** (à côté du Football Club, face aux terrains de tennis).

TARIFS & FORMULES

La **SALLE** est **ACCESSIBLE** aux **ADULTES** de **TOUS NIVEAUX** et aux **ADOS** dès **14 ans** avec **présence de l'animateur sportif**. À partir de 17 ans, les jeunes adultes peuvent pratiquer seuls avec une dérogation parentale (accès Forfait Adultes).

L'accès à la salle se fait par carte magnétique avec une caution de 23€ pour tous les abonnements adultes.

MUSCULATION	MUSCULATION + GYM	JUNIORS 14 à 17 ANS
RÉSIDENTS 220€ ADULTES TOUS NIVEAUX EXTÉRIEURS 255€ ADULTES TOUS NIVEAUX BADGE 23€ CAUTION CARTE D'ACCÈS	RÉSIDENTS 295€ ADULTES TOUS NIVEAUX EXTÉRIEURS 330€ ADULTES TOUS NIVEAUX BADGE 23€ CAUTION CARTE D'ACCÈS	COACHING 165€ JUNIORS 14 à 17 ANS TOUS NIVEAUX Coaching encadré pour les juniors UNIQUEMENT en PRÉSENCE du coach, soit tous les MERCREDIS 17H30-19H et VENDREDIS de 19H-20H30



LOISIR BOXE AU FÉMININ

Un Rendez-vous **EXCEPTIONNEL** pour **FEMMES d'EXCEPTION** !

Vous souhaitez vous dépenser, enfiler les gants et **DYNAMITER** votre **CONFIANCE** en **VOUS**, alors ce nouveau rendez-vous sport Multivitaminé est fait pour vous !

Cours de **REMISE** en **FORME** par la **BOXE** pour **FEMMES** de **TOUS NIVEAUX**

La **BOXE** est bien plus qu'un simple sport de combat. Elle est une discipline complète qui **améliore la condition physique, renforce la musculature, et aide à développer la concentration et la maîtrise de soi**. Pour les femmes, c'est aussi un excellent moyen de gagner en assurance et en force mentale, tout en apprenant des techniques de défense personnelle.

À chaque cours, **Romina MARENDA**, votre coach, vous apportera avec bienveillance son expertise et son énergie. Elle sait comment motiver et guider ses élèves, quel que soit leur niveau, du débutant à l'avancé.

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
LOISIR BOXE FEMME TOUS NIVEAUX	LUNDI de 19h45 à 20h45	185€ / an	215€ / an
LOISIR BOXE FEMME TOUS NIVEAUX	MERCREDI de 18h30 à 19h30	185€ / an	215€ / an
LOISIR BOXE FEMME TOUS NIVEAUX	FORFAIT 2 Cours / Semaine	250€ / an	280€ / an







Cédric
LELONG

06 66 93 19 69

Dépannage Informatique

Montage PC en kit
Installation périphérique et internet
Vente de matériel informatique
poussan.informatique@yahoo.fr
www.poussan-informatique.com

CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTO CONTRÔLE DI PASQUALE



POUSSAN 34560

ZA LES CLACHS
30 IMPASSE DES LAURIERS

RDV : 04 67 78 63 14
ou sur dekra-norisko.fr

Bureau Vallée

Le discount est dans notre nature

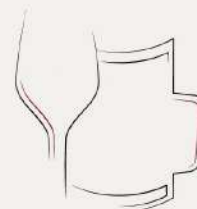
PAPETERIE MOBILIER - BUREAUTIQUE - FOURNITURES BUREAUX
CARTOUCHES D'ENCRE - SERVICES REPROGRAPHIES
TAMPONS - GRAVURES - TÉLÉPHONIE ET ACCESSOIRES
LOISIR CRÉATIF - BEAUX ARTS - MAROQUINERIE
INFORMATIQUE
REPRODUCTION DE CLÉ ET BADGE D'IMMEUBLE

BUREAU VALLÉE

25 C. COMMERCIAL BALARUC LOISIRS 34540 BALARUC-LE-VIEUX
04 67 53 63 81 - www.bureau-vallee.fr/sete-balaruc

Bar à vin, bière
& cidre

Caviste pro &
particulier



Grignotage
maison

Produits
locaux et
artisanaux

LA COMPIL' DU CAVISTE

Vin - Bière - Grignotage

11 rue Jules Ferry 34560 POUSSAN
Derrière les Halles





Institut ô cocon
poudré



Ô Cocon Poudré

Institut de Beauté

Poussez la porte de ce petit cocon et laissez-vous chouchouter !
Esthéticienne diplômée d'un brevet de technicien supérieur en esthétique,
facialiste, spécialisée en expertise de votre peau, mais également ambassadrice
et formatrice en beauté du regard, et épilation définitive au laser diode.
Venez découvrir toutes nos prestations ainsi que les produits que j'ai choisi pour vous.
Laissez la magie opérer !

Ouvert le lundi de 14h. à 18h.
Mardi- Mercredi-Vendredi de 9h00 à 19h00 non stop
Le jeudi et le samedi de 9h. à 14h.

07 81 52 17 28

RDV en ligne 24h/24h: ococonpoudre.com
11 Bd René Tulet - 34560 POUSSAN



DÉCORATRICE FLORALE

Flours fraîches de saison
Flours séchées
Évènementiel / Mariage / Deuil
Abonnement &
LIVRAISON BASSIN DE THAU



04 67 78 21 39

lorettefleuriste@hotmail.com

17 Boulevard René TULET
34560 POUSSAN



MODERN JAZZ & CONTEMPORAIN

Les cours d'**ÉVEIL** et **CP** développent les notions fondamentales de la **DANSE**, Développer la créativité et la conscience corporelle de l'enfant. Travail sur le rythme, l'écoute musicale, la relation à l'espace et à l'autre sous forme ludique.

La **DANSE JAZZ** conjugue rythmes et techniques de travail d'isolation des différentes parties du corps. La séance se compose de cours technique avec échauffements en musique, barre au sol et debout. Exercices visant à améliorer la souplesse et l'apprentissage d'une chorégraphie. Improvisation et création chorégraphique.

COURS MIXTES OUVERTS aux **FILLES** et aux **GARÇONS** à partir de **4 ans**,
Prévoir une tenue adaptée à la pratique de la danse.

Votre professeur de Danse Diplômée, **Aurélié ASSELIN**, sera là pour vous conseiller.

GALA DE DANSE

Chaque saison se clôture par la mise en lumière du travail effectué dans l'année. A cette occasion un Gala de Danse réunissant les sections Jazz et Classique a lieu, sous les conditions d'un vrai spectacle, **un montant de 25€ est INCLUS dans le tarif (sauf cours Adultes), il comprend une participation de 15€ aux costumes achetés ou réalisés par la MJC, et la vidéo du Gala de Danse** filmé par un professionnel qui vous sera remise à la fin de l'année via un support spécifique.

IMPORTANT : Certains articles (débardeurs de couleurs, shorty noir, ...) pourront vous être demandés pour compléter la tenue du Gala, très souvent un mois avant la date de ce dernier.



COURS : HORAIRES & TARIFS



PUBLIC	HORAIRES	TARIFS RÉSIDENTS	TARIFS EXTÉRIEURS	FORFAITS JAZZ & CLASSIQUE
ÉVEIL À partir de 4 ans	SAMEDI de 9h30 à 10h15	195€ / an	225€ / an	
CP - CE1 - CE2	VENDREDI de 17h30 à 18h30	210€ / an	240€ / an	Résidents Forfait 2 cours 355€ / an
CM1 - CM2	VENDREDI de 18h30 à 19h30	210€ / an	240€ / an	Forfait 3 cours 395€ / an
PRÉ - ADOS	MERCREDI de 16h45 à 17h45	210€ / an	240€ / an	
ADOS	MERCREDI de 18h45 à 19h45	210€ / an	240€ / an	Extérieurs Forfait 2 cours 445€ / an
JEUNES ADULTES	VENDREDI de 19h30 à 20h30	210€ / an	240€ / an	Forfait 3 cours 495€ / an
JAZZ Concours	SAMEDI de 12h15 à 13h15	210€ / an	240€ / an	
ADULTES DÉBUTANTS	SAMEDI de 10h15 à 11h15	185€ / an	215€ / an	
ADULTES	MERCREDI de 19h45 à 21h15	215€ / an	245€ / an	

DANSE CLASSIQUE

La **DANSE CLASSIQUE** est la base de toutes les danses qui rassemble plusieurs techniques et mouvements spécifiques et gracieux.

La MJC propose des cours d'**INITIATION** pour enfants dès l'âge de 6 ans, ils ne comportent aucun travail contraignant pour le corps, mais développent les notions fondamentales de la danse sous forme ludique (espace, temps et corps).

La Danse Classique en pratique amateur peut être commencée à n'importe quel âge. Elle est est un véritable sport en plus d'être un art qui exige une grande précision et coordination. **Technique et créative**, la **DANSE CLASSIQUE** est le **meilleur moyen d'améliorer sa posture, tonifier et allonger sa silhouette.**

COURS MIXTES OUVERTS aux **FILLES** et aux **GARÇONS** à partir de **7 ans**,

Prévoir une tenue adaptée à la pratique de la danse.

PUBLIC	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
CLASSIQUE 1 7-10 ANS	MERCREDI de 15h45 à 16h45	210€ / an	240€ / an
CLASSIQUE 2 11-15 ANS	MERCREDI de 17h45 à 18h45	210€ / an	240€ / an
CLASSIQUE ADULTES	SAMEDI de 11h15 à 12h15	185€ / an	215€ / an
CLASSIQUE ADULTES GALA	SAMEDI de 11h15 à 12h15 + 30 MINUTES à partir de JANVIER Cours de 1h30 jusqu'à 12h45	205€ / an	230€ / an



HEEL DANCE

Cours de **HEEL DANCE** (avec talons) pour **FEMMES** de **TOUS NIVEAUX** !

Envie de booster votre confiance, de vous affirmer et de libérer votre féminité ?
Rejoignez les cours de **HEEL DANCE** !

Anciennement connu sous le nom de "Beyoncé Style", le **HEEL DANCE** est une discipline moderne, sensuelle et puissante. Sous l'impulsion de **Nathalie TEULIER**, professeur diplômée d'État, danseuse et chorégraphe de la compagnie **L'DANSE**, ce cours s'adresse à toutes les femmes, quel que soit leur niveau – débutantes comme confirmées.

Sur ses talons ou en sneakers, chaque femme trouvera dans le cours de Heel Dance ou Danse avec chaussures à talons permet de **travailler votre posture et votre coordination**, **développer votre assurance**, il est également un moyen **d'explorer et d'affirmer sa féminité**.

RÉVEILLEZ la **BEYONCÉ** qui sommeille en **VOUS** !

Laissez-vous porter par l'**énergie du groupe**, la **musique**, et l'**expertise** de **Nathalie**, qui transmet sa passion depuis de nombreuses années au sein de la MJC.

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
HEEL DANCE FEMMES TOUS NIVEAUX	JEUDI de 20h à 20h45	170€ / an	200€ / an



..... RELAXATION

HATHA YOGA

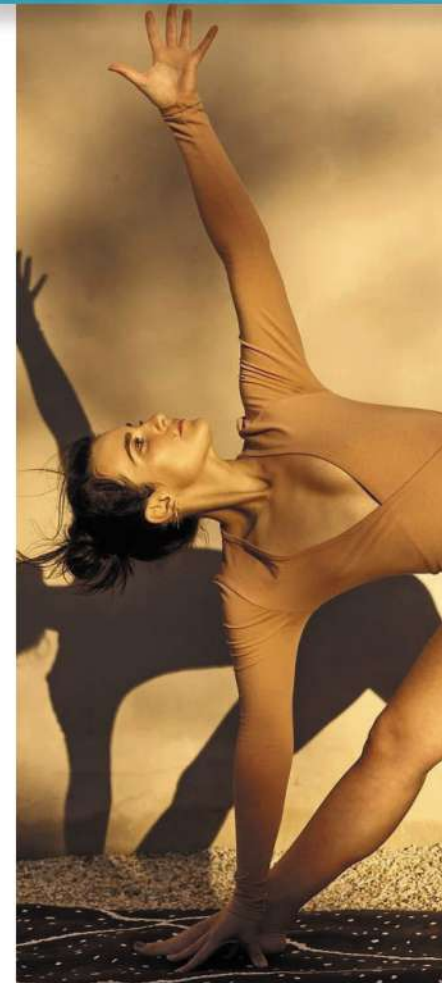
DÉROULEZ VOTRE TAPIS : **UNE PANOPLIE DE POSSIBILITÉS S'OFFRE À VOUS !**

Nous vous invitons à explorer le **HATHA YOGA**, une pratique ancestrale qui allie mouvements physiques, respiration et méditation pour favoriser l'équilibre et le bien-être. Que vous soyez novice en yoga ou pratiquant confirmé, notre professeur, **Audrey MARIN**, accueille tous les niveaux et vous accompagnera dans votre parcours de découverte et de développement personnel.

Le **HATHA YOGA** est une forme de yoga traditionnel qui met l'accent sur les postures (asanas), les techniques de respiration (pranayama) et la méditation. L'objectif est de créer une harmonie entre le corps et l'esprit, en cultivant la force, la souplesse, et la sérénité intérieure. Chaque séance de Hatha Yoga vous permet de ralentir, de vous connecter à vous-même et de relâcher les tensions accumulées.

Que vous souhaitiez améliorer votre condition physique, réduire votre stress, ou simplement trouver un moment de calme dans votre journée, nos cours vous offrent un espace bienveillant et accueillant pour atteindre vos objectifs.

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
YOGA PUBLIC ADULTE	LUNDI de 18h15 à 19h30	205€ / an	235€ / an
YOGA PUBLIC ADULTE	VENDREDI de 11h30 à 12h30	185€ / an	215€ / an
YOGA PUBLIC ADULTE	FORFAIT 2 cours / semaine	260€ / an	290€ / an



MUSIQUE

ARTS CULTURE :::::

La MJC Poussan dispose d'une section **MUSIQUE** !

Nous proposons des cours de batterie et de piano adaptés à tous les âges et à tous les niveaux. Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, peu importe, nos animateurs **Christine GARCIA** (PIANO) et **Fabien LEFEBVRE** (BATTERIE) sauront transmettre leur savoir avec passion, pédagogie, écoute, patience et bienveillance.

Nous croyons fermement que la musique est un moyen d'expression puissant qui peut apporter joie et épanouissement à chacun. C'est pourquoi nous nous engageons à offrir un environnement d'apprentissage chaleureux et encourageant, où chaque élève peut s'épanouir et découvrir sa propre voix musicale.

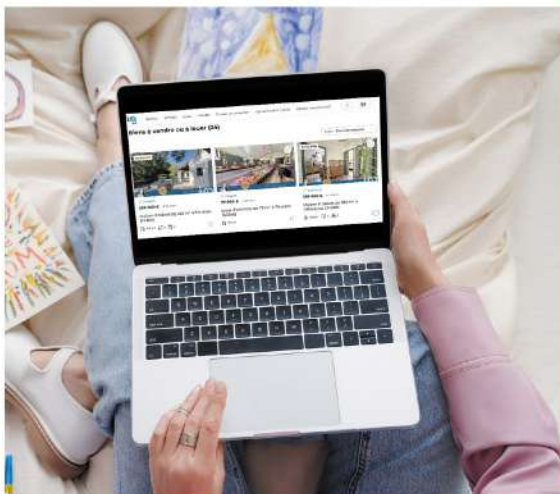
- Cours **OUVERTS** aux **ENFANTS** (dès 5 ans), **ADOS** et **ADULTES** de **TOUS NIVEAUX**
- **COURS PARTICULIERS** de **30 minutes une fois par semaine**

Vous souhaitez inscrire votre enfant ou vous inscrire ?

Nous vous invitons à vous rapprocher du Bureau de la MJC qui vous mettra en contact avec l'animateur ou l'animatrice avec qui vous conviendrez de l'horaire de votre cours, selon le jour et dans le créneau horaire proposé dans le tableau ci-dessous.

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
PIANO PUBLIC ENFANT ADULTE	MARDI & JEUDI de 16h30 à 21h	455€ / an	505€ / an
BATTERIE PUBLIC ENFANT ADULTE	MARDI de 18h à 21h	455€ / an	505€ / an





Besoin de concrétiser un projet immobilier ?

Votre **conseillère en immobilier**
à **Poussan** et ses alentours



Elisabeth **COURBAUD**

06 35 13 66 65

elisabeth.courbaud@iadfrance.fr

El Elisabeth Courbaud, mandataire indépendant en immobilier - Agent commercial de la SAS IAD France immatriculée au RSAC de Montpellier sous le numéro 532353307 (sans détention de fonds), titulaire de la carte de démarchage immobilier pour le compte de la société IAD France SAS

iad
iad

ÇA FAIT DU BIEN À L'IMMOBILIER



Excellent
★★★★★



HP
AMBULANCES
04 67 78 20 55



138 av. des Lauriers - 34560 Poussan - accueil@hp-ambulances.fr

Ambulances - VSL - Taxi

Plomberie
Chauffage

Didier Constant

Artisan Plombier
Neuf et rénovation

Climatisation

Tél. 04 67 51 48 42

31, Avenue de Bédarieux 34560 POUSSAN

irripiscine
By IRRIJARDIN

PISCINE - SPA - ARROSAGE

Tél. 04 67 53 37 41

Horaires: Du lundi au samedi

De 9h00 à 12h00 / De 14h00 à 19h00

    irri34gig@irrijardin.com

18 Rue P. Langevin - 34770 GIGEAN

Style & Chaux
Anthony Nicolini

**GOUTTIERES
EN
ALUMINIUM**
Par Style & Chaux

06 20 73 37 94

contact@styleetchaux.com www.styleetchaux.com 

GROSSO
CARROSSERIE

CARROSSERIE , MÉCANIQUE , TOUTES MARQUES

**GARAGE AGRÉÉ , TOUTES ASSURANCES , TOUTES MARQUES
PEINTURE - PNEUMATIQUE - PARE-BRISE**

04 67 74 12 30 - www.carrosserie-grosso.fr

ZA Les Clashes - 34560 POUSSAN

L'Entreprise **POUSS ARTS INTERACTIVE**, en partenariat avec la **MJC Poussan**, vous propose des DÉPANNAGES ainsi que des FORMATIONS INFORMATIQUE pour **TOUS** les **NIVEAUX**.

- ▶ Les **TARIFS** débutent à **20€/h** pour un **FORFAIT** de **5 heures** ou **23€ / heure**,
- ▶ Les **FORMATIONS** peuvent se dérouler à domicile,
- ▶ En fonction de votre situation actuelle et de vos attentes, une proposition individuelle de formation vous sera soumise.
- ▶ Notre mission est de vous accompagner dans vos usages informatiques et numériques.

POUSS' ARTS INTERACTIVE s'adaptera à tous les besoins des **DÉBUTANTS** aux **EXPERTS**.



Vous souhaitez des renseignements ?

CONTACTEZ-NOUS !

POUSS ARTS INTERACTIVE

06 50 40 91 92

contact@pouss-arts.com

24 rue des cyprès,
34560 POUSSAN



ATELIER MÉMOIRE

VOTRE **MÉMOIRE** EST UN BIEN **PRÉCIEUX, NE LA NÉGLIGEZ PAS !**

Nous sommes un groupe totalement autonome qui se réunit chaque 3ème vendredi du mois de 14h30 à 16h30 à la MJC. Notre seul objectif : entretenir la mémoire.

Pour ce faire, nous avons mis en place cet atelier il y a quatre ans à la suite d'un stage organisé par la CRAM. A la fin de ce stage, il nous est apparu comme une évidence que le meilleur moyen de conserver intact notre potentiel mémoire c'était de l'exercer régulièrement.

Si ce projet peut devenir le vôtre, venez nous rejoindre dès le mois de septembre : **JOIE, BONNE HUMEUR** et **CONVIVIALITÉ** garanties à chaque séance.

► Pour y **PARTICIPER**, il suffit **SIMPLEMENT d'ÊTRE ADHÉRENT** à la MJC

CONTACT : Martine VANDEVELDE | 04.67.74.47.56

SCRABBLE, ÉCHECS & AUTRES JEUX

JONGLER & JOUER dans une **AMBIANCE CONVIVIALE** et **DÉTENDUE !**

Partage de moments conviviaux autour des ÉCHECS et AUTRES JEUX pour tous les âges.

► **SCRABBLE** tous les **MARDI** de **14h à 17h**

► **ÉCHECS & AUTRES JEUX** les **MERCREDI** de **15h à 17h**, **JEUDI & SAMEDI** de **10h à 12h**

TARIFS : Résidents **40€ / an** Extérieurs **45€ / an**

LOISIRS CULTURE



Nouveauté Rentrée 2025

La **Bibliothèque** de la MJC **emménage** dans le nouvel **Espace Saint Roch** !

Dès la rentrée 2025, l'équipe de bénévoles de la bibliothèque de la MJC aura le plaisir de vous accueillir dans un tout nouvel espace, l'ancienne Chapelle Saint Roch réhabilitée.

Ici, chaque livre est une porte ouverte. Entrez librement !

Venez découvrir nos 3500 ouvrages pour tous les publics, et les nouveautés des éditeurs mises à jour régulièrement. Dans la perspective d'accès à la connaissance pour tous, la Bibliothèque de la MJC de Poussan accueille deux fois par an le Bibliobus de la Bibliothèque Départementale de Prêt, apportant ainsi une grande diversité de choix pour les plus curieux et la satisfaction de nos fidèles lecteurs. **L'inscription à la bibliothèque et la participation aux rencontres littéraires sont gratuits, il suffit simplement d'être adhérent(e) de la MJC. Un chèque de caution de 10€ sera demandé aux lecteurs, et il sera encaissé.**

► JOURS & HORAIRES D'OUVERTURE de la BIBLIOTHÈQUE

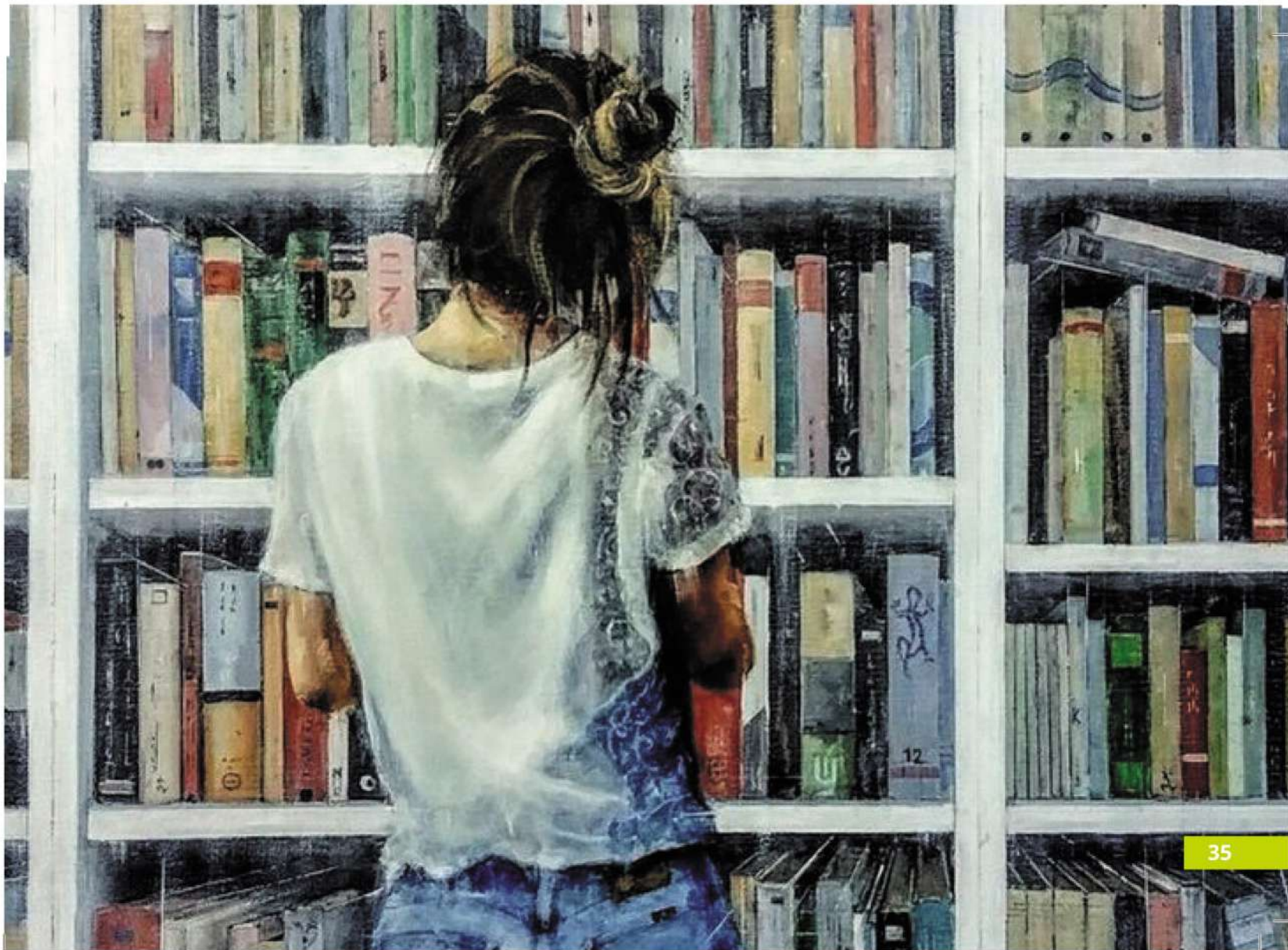
Les **LUNDIS** de **9h30 à 11h15** de **Septembre à Juin**,

Les **MERCREDIS** de **Septembre, Octobre, Février, Mars, Avril, Mai**, et **Juin** de **16h30 à 18h**,

Les **MERCREDIS** de **Novembre, Décembre**, et **Janvier** de **16h à 17h30**,

► ATELIERS RENCONTRES LITTÉRAIRES le 1^{er} LUNDI de CHAQUE MOIS de 14h à 16h

Animé par **Mireille ORY**, L'Atelier des Rencontres Littéraires, c'est avant tout l'envie de lire et le plaisir de partager une lecture que l'on a aimée. Chaque participant présente de façon informelle un ou plusieurs livres lus, le but étant d'amener à suggérer ces livres à la lecture puis de susciter des commentaires, voire des débats autour du contenu ou des thèmes abordés.





DÉVELOPPER son Moyen d'Expression : Sa **SIGNATURE** !

L'**ATELIER DESSIN-PEINTURE** est **ACCESSIBLE** à un **PUBLIC ADULTES TOUS NIVEAUX**, animé par **Marie-José LIGAS**, qui propose un espace d'apprentissage bienveillant où chacun découvrira différentes techniques pour dessiner et peindre autrement.

Chaque participant est guidé pour : découvrir ou revisiter les **techniques de base et avancées** du dessin et de la peinture (crayon, encre, aquarelle, acrylique, etc.), **expérimenter de nouvelles approches, supports et outils, développer son propre langage visuel, sa sensibilité, sa créativité, faire émerger une expression personnelle et construire** peu à peu sa *"signature artistique"*.

La peinture devient ici un véritable terrain d'exploration intérieure, où l'on apprend à regarder autrement, à oser les couleurs, les matières et les gestes.

*Cet atelier est autant un lieu d'apprentissage que de recherche personnelle. Chacun progresse à son rythme, dans le respect de son univers et de son imagination. **Matériel non fourni.***

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
PEINTURE PUBLIC ADULTE	JEUDI de 14h30 à 17h	245€ / an	275€ / an





04 67 18 47 20

AGENCE GROUPAMA BALARUC LE VIEUX
10 Av.de la Barrière (ZONE C/C CARREFOUR)

Auto - Habitation - Santé - Prévoyance - Loisirs - Banque - Crédit - Épargne - Retraite



Vous souhaitez être présent
pour la prochaine édition, contactez:

COOXY GREEN

PARTENAIRE DE VOTRE COMMUNICATION

TEL: 06 50 18 52 07

mail : philippecoxygreen@hotmail.fr

Cliché
STUDIO

SALON DE BEAUTÉ *
*spécialiste du regard
et facialiste.*

SETE

www.clichestudio.fr
T (+33) 6 83 28 99 02

BEAUTÉ
Épilation visage au fil,
teinture sourcils, brow lift,
lash botox, foxy eyes.

SOIN
Soin du visage,
hydraspa face, massage
visage, massage corps.

24 Quai d'Alger
34200 — Sète



APPRENEZ UN **LANGAGE UNIVERSEL** : CELUI DE **L'ART** !

Animatrice du Patrimoine, Isabelle REIGNIER, vous propose, un rendez-vous **mensuel** pour explorer l'histoire de l'art sous un regard nouveau.

Comprendre les intentions, les codes et les messages portés par les créateurs à travers les âges. Chaque séance est une exploration vivante dans l'univers de la création artistique, mêlant découvertes visuelles et éclairages culturels. De la protohistoire à l'art contemporain, les séances abordent une grande diversité de périodes, de styles et de domaines artistiques.

Au **programme** : biographies d'artistes, étude des styles et mouvements, vocabulaire technique, mise en contexte historique et culturelle. Les **œuvres** sont **commentées** de manière **interactive**, suivies d'un **temps d'échange** (*discussion, tour de table ou quiz*).

Un moment d'enrichissement personnel et culturel, ouvert à tous les publics, visant à développer son regard, favoriser les échanges et stimuler l'intérêt pour l'art sous toutes ses formes.

Groupe limité à 12 participants.

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS Résidents	TARIFS Extérieurs
ATELIER DU REGARD PUBLIC ADO ADULTE	VENDREDI de 18h30 à 20h15 COURS 1 VENDREDI PAR MOIS	145€ / an	175€ / an

Les **ATELIERS DU REGARD**, c'est aussi des **VISITES GUIDÉES** organisées tout au long de la saison, le calendrier des sorties, sera fourni aux participants lors de l'atelier dès le mois de septembre.
| Photos à consulter : www.regardsurlart.com



Le Planning des séances :

Les **séances** ont lieu un **vendredi** par mois.

Les thèmes abordés cette saison : Arts asiatiques (Inde, Chine, Japon, Corée), primitifs italiens et flamands, peintres français du XVIIe siècle, décoration et mobilier de l'époque classique, trois femmes au temps de l'impressionnisme, l'oeuvre d'Edgar Degas, Le Fauvisme, et l'art contemporain.

► VENDREDI 7 **NOVEMBRE**

MOYEN ÂGE
PRIMITIFS ITALIENS

De Cimabue à Della Francesca



► VENDREDI 13 **MARS**

XIX SIÈCLE
FEMMES IMPRESSIONNISTES
De Suzanne Valadon à Mary Cassatt



► VENDREDI 5 **DÉCEMBRE**

LA RENAISSANCE
PEINTURE FLAMANDE XV
Peintres talentueux de la période



► VENDREDI 3 **AVRIL**

XIX SIÈCLE
L'OEUVRE D'EDGAR DEGAS
Artiste prolifique & novateur



► VENDREDI 12 **SEPTEMBRE**

ARTS ASIATIQUES
LES ARTS DU MONDE INDIEN
Au musée Guimet



► VENDREDI 9 **JANVIER**

XVII SIÈCLE
PEINTRES FRANÇAIS
Classiques & Baroques



► VENDREDI 15 **MAI**

XX SIÈCLE
LE FAUVISME
mouvement artistique



► VENDREDI 3 **OCTOBRE**

ARTS ASIATIQUES
ARTS CHINOIS & JAPONAIS
Au musée Guimet



► VENDREDI 6 **FÉVRIER**

CLASSICISME
DÉCORATION & MOBILIER
Styles de Louis XIII à XV



► VENDREDI 5 **JUIN**

CONTEMPORAIN
UNE PLASTICIENNE
Les thèmes de la féminité



LE STRAPONTIN



Crée en 1987 par Paul VILALTE, la **Cie du STRAPONTIN** (adhérente de la Fédération Nationale des Compagnies de Théâtre Amateur) développe les activités suivantes : **Représentations théâtrales dans tout le département**, **Ateliers Jeunes** (primaire, collège) et **Adultes**, **Interventions Culturelles locales** (Jugement de Paillasse, théâtre de rue, visites guidées), et **gestion de la programmation de la salle de spectacle** (1er étage de la MJC).

Chaque saison débute par son **Assemblée Générale Ordinaire**, qui cette année, aura lieu le **Vendredi 26 Septembre 2025 à 19h** - Salle de Spectacles, MJC de POUSSAN.

LES ATELIERS

- **JEUNES** : Le **MARDI** de **17h30 à 19h30** (Primaire) & **JEUDI** de **18h00 à 20h00** (Collège et Lycée)
- **SÉNIORS** : Le **JEUDI** de **16h à 17h30**
- **ADULTES** : Le **LUNDI** de **20h30 à 22h30** (selon le nombre d'inscrits)

Les **INSCRIPTIONS** se feront pendant le **forum des associations** :

■ Le **SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025** de **8H30 à 13H00** ■

ATTENTION : **12 INSCRIPTIONS MAXI** par **GROUPE** !

Les **ATELIERS DÉBUTENT** en **OCTOBRE** et se **TERMINENT FIN JUIN** (2 cours gratuits en septembre)

LES REPRÉSENTATIONS

ACTUELLEMENT : "LE CHANTIER" de Jacques et Jean ARTIERES,
"AH ! CE SACRE DOCTEUR !" d'Estéban LEMAIRE
EN PRÉPARATION : "GEORGE DANDIN " de Molière





LA PROGRAMMATION "THÉÂTRE" DE LA SALLE DE SPECTACLE

La Cie du STRAPONTIN invite chaque année une dizaine de spectacles, principalement théâtraux (comédies, café-théâtre, etc.) mais aussi musicaux (jazz, chanson française, musique du monde, etc.). La promotion de chaque spectacle est assurée par : **INTERNET** (via notre site, via les envois de mail à nos contacts), sur notre page **FACEBOOK**, via l'appli **COMM'UNE ACTU**, **AFFICHAGE** (Panneau lumineux municipal, Point Info de POUSSAN, à la MJC et chez tous les bons commerçants poussannais), **MEDIAS** (MIDI LIBRE, THAU INFO, EDITHAU, LA GAZETTE DE SETE, RADIO ONE, CNN, France Inter, BBC ... Heu ... non, pas les 3 derniers).

■ **Prix des places : 8€** (5 € sur présentation de la carte d'adhérent),
et **5€** pour les spectacles « **jeune public** » (tarif unique).

Retrouvez les dates et spectacles de la programmation 2025/2026 sur le site du STRAPONTIN

POURQUOI ÊTRE ADHÉRENT AU STRAPONTIN

L'**ADHÉSION** au STRAPONTIN est de **15€ par an et par famille**, c'est le plaisir et la fierté de soutenir le **spectacle vivant** ! Mais aussi : Un prix réduit (pour toute la famille) (*) pour tous les spectacles présentés par le STRAPONTIN ! (5€ au lieu de 8€), Réception régulière d'infos sur la vie de la Compagnie !!! (par courriel), ... et on rencontre régulièrement les comédiens du STRAPONTIN (**), (*) : La famille ... C'est-à-dire le foyer familial, hein ! Pas toute la smala, non plus !, (**) : Des gens très simples, très humbles, très accessibles !

POUR NOUS DÉCOUVRIR ET NOUS CONTACTER

Envoyez-nous un **E-mail** ou **Scannez** notre QR code : contact@compagniedustrapontin.fr

Écrivez-nous : Cie du STRAPONTIN, 1 rue des Horts (MJC), 34560 POUSSAN

Pour nous Découvrir : Visitez notre site compagniedustrapontin.fr... et enregistrez-le dans vos favoris !... Et retrouvez-nous sur **FaceBook** : www.facebook.com/CieduStrapontin

Pour nous Rencontrer : Le mieux, c'est de venir voir nos spectacles !! (Ou de nous inviter au resto !)



JE VENDS VOTRE AUTO .com



JE VENDS
VOTRE AUTO
.com



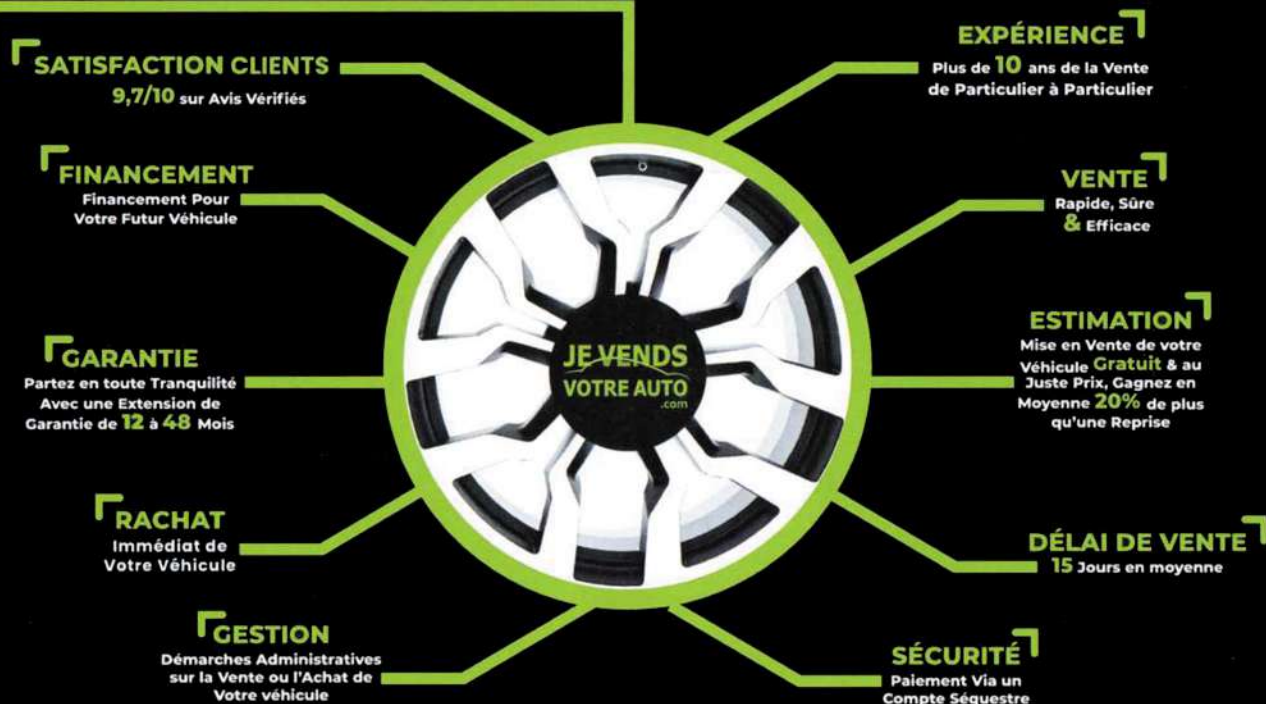
Confiez-nous la Vente
de Votre Véhicule
Vendez **2x** Plus Vite!

Agence de **POUSSAN**
04 11 27 13 17
ZAE Les Clachs N°3, RD 613
34560 POUSSAN

poussan@jevendsvotreauto.com



LES 10 BONNES RAISONS





Informations & inscriptions du
Mardi au Vendredi de 14h à 19h

1 rue des Horts, 34560 Poussan
Hors vacances scolaires

Permanences de la Bibliothèque sous les
Lunettes 9h30 à 11h15 et
Mercredis 16h30 à 18h

La salle de musculation
Complexe Sportif des Bana
Chemin de Loupin, 34560 Poussan
Ouverture de 8h à 21h
7 jours sur 7
Même les jours fériés



Contact

📍 1 Rue des Horts, 34560 Poussan

☎ 04 48 17 95 81

✉ mjcpoussan34560@gmail.com

🌐 mjcpoussan.goasso.org

📷 @mjcpoussan34

📌 mjcdpoussan

