

Calendrier



Samedi 16 novembre : la section théâtre propose un

MATCH D'IMPRO
à 15h. à la salle G. Brassens

Notre équipe, Les Zooms, reçoit la Compagnie des Improvisateurs Ados d'Istres pour un match palpitant. Participation libre.

Réservation à la MJC ou sur place le jour même.

Dimanche 17 novembre : STAGE

Découvrir L'ART DU CHI
de 9h30 à 17h à la MJC



Des exercices de Qi Gong, du Tai Chi, des techniques au sol pour apprendre à se relaxer, se centrer, trouver l'équilibre corporel et le calme mental. Pour débutants et 24 postures.

Participation : 60 € la journée

Inscriptions : MJC ou enseignante : 04 42 50 13 55

Dimanche 17 novembre :

SPECTACLE DE FLAMENCO
à 18h30 à la salle Sévigné



En partenariat avec la MJC, Mari-thé Sanchez, animatrice et danseuse de l'association AROMA DE CAÏ, présente **DE AYER Y HOY** (d'hier et d'aujourd'hui). C'est la rencontre de 4 artistes, pour une alchimie parfaite du chant, de la guitare, du violon et de la danse.

Participation : 15€, prévente 12€, réduit 10€ (enfant de -12 ans).

Renseignement et réservation :
M. Sanchez : 06 82 95 59 56

ASSEMBLEE GENERALE

Samedi 23 novembre à la MJC

De 10h à 12h suivie d'un apéro

Nous vous attendons nombreux pour soutenir notre association.

Dimanche 24 novembre

JOURNEE BIEN-ETRE

À la salle G. Brassens

De 9h30 à 12h30 : **yoga et L'Art du Chi (Qi Gong)**
De 14h à 17h : **shiatsu et sophrologie**

Une journée pour se faire du bien !

Participation : 40 € la journée, 25 € la 1/2 journée.

Places limitées.

Inscriptions obligatoires à la MJC : 04 42 92 77 65



ça s'est passé à la MJC

Le 9 octobre, la **sortie botanique** a permis de mieux connaître les plantes et les arbres qui nous entourent comme l'orme champêtre, les chênes vert et kermès, le cornouiller et le jasmin jaune pour les arbustes. Prochaine sortie : le 6 novembre à St Anne.



Le 16 octobre, 13 participants adultes et enfants ont visité la **chocolaterie** de Lambesc. Visite de l'atelier, explications, dégustation à volonté. Accueil très agréable et des participants ravis.



Le 19 octobre, lors du **stage de secourisme**, les participants ont appris les premiers gestes qui sauvent, si importants avant d'attendre l'arrivée des secours.



Les 21, 22 et 23 octobre, le **stage poterie** a fait le plein d'enfants plus un papa très actif. Thème choisi : nichoirs et abreuvoirs à mésanges.

LE SAVEZ VOUS ?

Nous sommes à ce jour plus de 400 adhérents à la MJC. Le Comité d'administration souhaiterait vous voir très nombreux à notre Assemblée Générale du 23 novembre. Nous travaillons toute l'année pour assurer un MAXIMUM de réussite à vos activités. Alors, venez nous rencontrer, au moins une fois dans l'année, nous donner des idées, nous faire part de vos réclamations, apporter tout ce qui peut nous faire avancer ensemble. Nous vous en remercions chaleureusement.

Horaires du secrétariat : lundi de 9h à 12 h, mardi de 14h à 17h, mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h, jeudi de 14h à 17h