

La MJC reste à votre écoute.

Les personnes désireuses de créer une activité sont les bienvenues dans notre équipe.

Nous vous tiendrons informé par voie de presse, de tract et d'affichage à la MJC (locaux en face de la Mairie) de la création d'une nouvelle section.

En espérant que vous serez nombreux à nous rejoindre.

Renseignements auprès des animateurs ou de la présidente 06.21.75.40.08

**La Présidente
Jany ARNAULT**



Activités de la
M.J.C.
Armissan

Saison 2024 - 2025

Danse Libre (adultes)

Mouvements naturels doux, respectueux du corps, libération des tensions, expression de soi, bien être et sérénité
(salle Coluche MJC)

Lundi 18h30 à 19h30

Contact : Aurore DUFOUR
06.88.76.03.47

Atelier créatif

Un jour, une idée

Broderie, tricot, couture, cartonnage, ...
(salle Philip MJC)

Mercredi, jeudi, samedi 14h à 17h

Contact : Jacqueline DURAND
04.68.45.26.85

Informatique

Devenir autonome pour communiquer avec les proches, faire les démarches administratives, protéger les données ...
(salle bureau MJC)

Jeudi 14h30 à 16h30

Contact : Roselyne LACOMBE
06.27.44.50.80
mjca.informatique@gmail.com

Numérologie

L'harmonie des nombres avec les cycles de vie, leur sens et leur symbolique
(salle Philip MJC)

Mardi 14h à 17h

Contact : Denise FORTI
06.16.07.49.93

Relaxation sonore (salle Coluche MJC)

Vendredi 10h à 11h

Contact : Mélanie
06.20.91.57

Scrabooking (album photo)

Cartonnage

Calligraphie

Origami

(salle Philip MJC)

Vendredi 14h à 17h

Contact : Nicole ALLAIN
06.08.34.24.29

Gymnastique

Garder les adultes en forme
(salle des fêtes)

Lundi 20h30 à 21h30
Mardi et vendredi 9h30 à 10h30

Contact : Isabelle GUERARD
06.03.79.12.94

Tai Chi Chuan

Qi Gong

(salle Coluche MJC)

Mardi 11h30 à 12h30
Vendredi 8h45 à 9h45

Contact : Sandra
06.70.34.41.54

Possibilité de création d'une section : Expression corporelle (enfants 3 à 5 ans)

Travail de la motricité, expression des émotions par le geste, se détendre, yoga, ...

Contact : Aurore DUFOUR
06.88.76.03.47