

### Le mot de la co-présidence

Chers adhérent(e)s et futur(e)s adhérent(e)s.

Après la pause estivale qui aura peut-être rimé avec festivals de toutes sortes, mais aussi repos et changement de rythme, nous avons le plaisir de vous présenter les activités de la rentrée 2023-2024 de notre MJC Centre Social.

Afin de réduire l'impact des hausses des coûts de l'énergie et des baisses de subventions municipales que nous subissons depuis plusieurs années, nous avons revu tous nos tarifs à la hausse (+ 15 % en moyenne). Seul le montant de l'adhésion fixé à 10 euros n'a pas changé.

Cette année les activités non « équilibrées » financièrement seront sans suspendues, ceci dans le but de prévenir notre structure de difficultés plus importantes. Nous vous encourageons donc à vous inscrire massivement aux activités proposées.

Adhérer et participer à une activité Centre Social. c'est s'enrichir personnellement, s'émanciper, mais surtout créer du lien, donner sens au vivre ensemble et oeuvrer à une société dans laquelle les gens se côtoient et communiquent.

Malgré la signature d'une convention pluriannuelle d'objectifs et de moyens avec la commune de La Voulte-sur-Rhône, nous n'avons pas de projection des années à venir car aucune garantie financière.

Nous déplorons également le manque de visibilité sur l'avenir du bâtiment du Centre Social Pierre Rabhi, bâtiment qui n'est plus aux normes en vigueur mais qui reste le poumon d'un projet social porté par et pour les habitants de la commune.

Toutes les sonnettes d'alarme ont été tirées lors de notre assemblée générale du 28 juin dernier et nous espérons vivement que nos partenaires financiers nous soutiendront dans nos actions futures.

Nous vous souhaitons malgré tout une très belle saison 2023-2024.

> Les co-président-e-s, C.Bourdier, A. En Nassiri, A. Gauthier







## Spectacle de Noël

Mercredi 13 décembre 2023 à 15 h à la salle des fêtes de La Voulte-sur-

#### « Terre Ô plastique » - Atelier du Réverbère

Epik et Epok, deux clowns éboueurs débarqués sur une plateforme ancrée au milieu du 7e continent, ont une mission : rayer le vortex-poubelle de la carte des océans. Ils ne pourront quitter ce lieu qu'une fois le tri et le nettoyage terminés. Mais le plastique, c'est compliqué. Il n'y a pas un plastique mais des plastiques. Quel casse-tête! Propriétés des plastiques, nécessité du tri, du recyclage (et ses limites), surutilisation de ces matériaux qui envahissent l'écosystème, dérives consuméristes...



### Modalités d'inscriptions aux activités

- > Les activités ont lieu du
- 18 septembre 2023 au 14 juin 2024.
- > Inscriptions aux activités à partir du 4 septembre 2023, aux horaires d'ouverture des deux sites d'accueil :

#### Site parc Baboin-Jaubert

- lundi: 13 h 18 h;
- mardi, jeudi: 10 h 12 h 30 et 15 h 18 h;
- mercredi: 8 h 30 12 h 30 et 14 h 18 h;
- vendredi: 8 h 30 12 h 30 et 15 h 18 h.

#### Site Pierre Rabhi

- du lundi au jeudi: 8 h 30 12 h et 14 h
- -17 h 30; vendredi: 8 h 30 12 h.

#### Documents à fournir à l'inscription

- > Secteur enfance : carnet de santé (fiche sanitaire à remplir), justificatif du quotient familial (document CAF).
- > Secteur ados-adultes-seniors : justificatif pour les éventuelles réductions.

Un certificat médical est demandé pour toute inscription à une activité sportive. À fournir impérativement au moment de l'inscription.

Attention, la MJC CS se réserve le droit de ne pas mettre en place les activités ne réunissant pas un nombre suffisant d'adhérents.





#### Adhésion

L'adhésion est obligatoire pour participer à toute activité de la MJC Centre Social de La Voulte-sur-Rhône. Elle est valable du 01/09/2023 au 31/08/2024.

Moins de 18 ans : 3 €. Plus de 18 ans : 10 €.

- > Secteur Enfance : possibilité d'une séance d'essai avec inscription au préalable.
- > Secteur Adultes : une séance d'essai est proposée. Règlement exigé dès la 2e séance.

#### Règlement

Règlement en totalité - Possibilité de chèques échelonnés. Chèques vacances et chèques CE acceptés.

Aucun remboursement ne sera consenti en cours d'année, sauf sur présentation d'un justificatif médical ou professionnel, auquel cas 10 % de la cotisation sera conservée pour frais de dossier. La date de remise du certificat médical sera la date prise en compte pour tout remboursement.

## Les sorties culturelles de début de saison

- > Dimanche 10 septembre : Biennale de la Danse à Lyon (participation : 15 €).
- > Samedi 14 et dimanche 15 octobre : weekend automnal « Cassis et les Gorges du Verdon » (participation 90 €).
- > Samedi 18 novembre : Carrières des Lumières aux Baux-de-Provence (participation 28 €).
- > Samedi 9 et dimanche 10 décembre : Marchés de Noël en Alsace (participation 75 €).

Détails et renseignements au service accueil de la MJC Centre Social.





## LE COIN DES FAMILLES

Le secteur Familles soutient les initiatives des habitants et propose tout au long de l'année des activités et projets à partager en famille ou à destination des parents. En voici un petit aperçu :

## **Ateliers** de Français

Mardi et jeudi matin, horaires selon le niveau. Adhésion obligatoire.

## **Aides** au départ

Si vous bénéficiez de VACAF et avez besoin d'un coup de pouce pour l'organisation ou la réservation de votre séjour, une réunion d'information aura lieu mi-ianvier 2024 puis sur rendez-vous individuel.

## « Matins Poussins »

Un temps parent-enfant à partager le mercredi matin, une semaine sur deux avec son enfant de 0 à 6 ans. et aussi échanger sur ses expériences avec d'autres familles. À partir du mercredi 27 septembre.

## « Faire famille aujourd'hui »

3 soirées sur le thème des relations frères et sœurs. Une conférence, un atelier et un spectacle d'impro. Comment aider chacun à retrouver sa place dans la nouvelle composition familiale (naissance, deuxième union...)? Rivalités, disputes, jalousies, faut-il intervenir? les 21, 28 novembre et 1er décembre. Garderie proposée. Voir modalités sur la plaquette annexe.

## Ludothèque

Chaque 3<sup>e</sup> mercredi du mois, la ludothèque Ardéjeux s'installe côté Pierre Rabhi de 14 h à 16 h. Des jeux en tout genre et pour tous les goûts. De 3 mois à 103 ans. Les enfants doivent venir accompagnés d'un adulte. C'est gratuit.

## **Cuisine** du monde

Atelier collaboratif et participatif: un atelier cuisine ouvert à tous qui vous fera voyager en fonction des saisons. Partagez vos recettes, cuisinez dans une ambiance conviviale. À chaque atelier, une personne propose sa recette, vous cuisinez et apprenez avec elle, puis vous partagez le repas avec tous. Vous pouvez aussi juste venir déguster le repas. Inscription obligatoire avant la séance (participation financière demandée).



# parents

Un espace parents est à votre disposition à l'étage du site Pierre Rabhi pour partager un café, échanger, discuter sur des questions diverses autour des enfants et de la famille, en toute convivialité.

## **Accompagnement** de projets

Les habitants sont les bienvenus pour prendre part aux actions et en proposer de nouvelles : organisation d'une soirée blind test, d'un vide dressing, d'une conférence, d'une sortie, d'un groupe de parole, d'un weekend...



## **Vacances** en famille

Avant chaque période de vacances, un programme spécifique est disponible dans nos accueils pour partager des moments en famille: activités manuelles, sorties découvertes, cuisine... Un temps d'échange est organisé en amont pour établir ensemble le planning.



## LE COIN DES SENIORS

Balade

Balade nature Marche santé

**■ Vendredi** | 13 h 45 – 16 h 45 **⚠ Mercredi** | 13 h 45 − 16 h 30

Parc Baboin-Jaubert O Site Pierre Rabhi

€ Séance 11 € • Année 180 €

Adhésion

Gym

Aquagym seniors

Gym adaptée Gym bien-être ● Mercredi | 1er trim.: 9 h 30 – 10 h 30

**■ Mercredi** | 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trim. : 10 h – 11 h **Mardi** 16 h 30 − 18 h

Mardi | 15 h − 16 h

**Mardi** | 10 h − 11 h

Parc Baboin-Jaubert

O Site Pierre Rabhi O Site Pierre Rabhi € Séance 11 € • Année 200 €

€ 160€

€ Gérée par l'ass. Gym Volontaire Inscriptions au 06 81 36 05 30 ou 06 33 50 40 46

€ Séance 10 € • Année 140 €

Culture & loisirs

Atelier chant Jeux de société Seniors en vacances

Gym d'entretien seniors

2 mardis par mois **○ Vendredi** | 14 h – 17 h

Parc Baboin-Jaubert O Site Pierre Rabhi

Complexe Battandier-Lukowiak

**115€** 

Adhésion

Organisation de séjours collectifs inter-centres sociaux pour réfléchir et agir ensemble pour le droit aux vacances (partenariat ANCV). Participation au séjour

#### Partage de savoirs

Se retrouver autour d'un intérêt commun : activités de bricolage en tout genre, loisirs créatifs, objets de décoration, travaux de couture, réfection de meubles... Pour apprendre et faire ensemble. Le mardi : thèmes divers • Le jeudi : carterie créative.

**■ Mardi et jeudi** | 9 h – 12 h et 14 h – 17 h

O Site Pierre Rabhi

€ Adhésion

## LE COIN DES TOUT-PETITS -

#### De 0 à 6 ans

## Relais Petite Enfance

Un lieu d'écoute, d'accompagnement, de médiation et de professionnalisation destiné à toutes les assistantes maternelles agréées par le service de PMI du Département ou en cours d'agrément et à toutes les familles.

L'Espace d'Information Petite Enfance (EIPE) vous renseignera sur l'offre d'accueil du jeune enfant sur le territoire.

#### Contact

Pascale Chifflet 06 34 42 52 42 relais@mjclavoulte.com eipe@mjclavoulte.com

#### Micro-accueil

Deux lieux pour un accueil occasionnel de 8 enfants de 3 mois à 6 ans.

Accueil modulable : d'une à plusieurs heures par jour. Possibilité de réserver à l'avance.

Un accueil bienveillant pour grandir en s'amusant, accompagné et encadré par une éducatrice de jeunes enfants, responsable technique et d'un CAP accompagnant éducatif petite enfance.

> Saint-Laurent-du-Pape • La filature Tél. 04 75 42 87 08 • Tél. 06 12 87 78 22

> Beauchastel • 1 espace Gurlhie Tél. 04 75 42 92 65 • Tél. 06 12 87 78 22

# Accueil de loisirs

Un accueil de loisirs est proposé pendant les vacances scolaires : sur les deux semaines lors des vacances d'automne, d'hiver et de printemps, en juillet pour les vacances d'été. Les 3-5 ans sont accueillis au parc Baboin Jaubert. L'accueil de loisirs est ouvert de 7 h 30 à 18 h 30. Les activités, quant à elles, ont lieu de 9 h à 17 h. Les équipes d'animation proposent des activités diverses et variés en lien avec un thème. Une sortie journée par semaine est également proposée.

Ces activités s'inscrivent dans un projet pédagogique.



# Multi-accueil « Quai de l'Éveil »

C'est un lieu d'accueil, d'éveil et de vie pour les enfants âgés de 10 semaines à 6 ans. La capacité d'accueil est définie par un agrément modulé de 35 places. Les enfants sont répartis sur 2 groupes de vie : section bébés et section grands.

#### Horaires d'ouverture

- > En accueil régulier de 7 h 30 à 18 h 30 (parents présents à 18 h 25 pour le temps des transmissions).
- > En accueil occasionnel de 7 h 30 à 12 h (sans le repas) et de 14 h à 18 h 30 (parents présents à 18 h 25 pour le temps des transmissions).

#### Inscriptions

- > En accueil régulier : à partir du 4º mois de grossesse, une pré-inscription s'effectue à l'Espace Information Petite Enfance – antenne de La Voultesur-Rhône – de la Communauté d'Agglomération Privas Centre Ardèche. Contact : Pascale Chifflet • eipe@mjclavoulte.com • Tél. 06 34 42 52 42
- > En accueil occasionnel : contacter directement le multi-accueil pour l'inscription de votre enfant.

La directrice Charlyne Gachon et l'équipe pédagogique se tiennent à votre disposition pour tous renseignements : Tél. 04 75 62 46 60 • multiaccueil@mjclavoulte.com



## Mercredis Loisirs 3–6 ans

#### Du 6 septembre 2023 au 3 juillet 2024 (hors vacances scolaires)

Un accueil de loisirs est proposé le mercredi de 9 h à 17 h à la MJC Centre Social dès septembre 2023 (possibilité d'un péri-accueil de 7 h 30 à 8 h 30 et de 17 h 30 à 18 h 30).

- > Inscriptions sous 2 formules : en journée ou en demi-journée (possibilité de repas sur réservation). Tarifs selon quotient familial et formule choisie.
- > Un programme d'activités de loisirs, de détente et de découvertes sera proposé aux enfants tout au long de l'année.
  - > Les inscriptions pour le mercredi seront prises jusqu'au vendredi qui précède. Au-delà, aucune inscription ne sera possible.

> Les 3-6 ans sont accueillis dans la salle Pitchoun au parc Baboin-Jaubert.



## Bourse aux jouets et matériel de puériculture

Samedi 14 octobre 2023
Salle des fêtes • La Voulte-sur-Rhône
De 8 h 30 à 16 h - Accès gratuit.
Organisée par le Relais Petite Enfance.
Renseignements auprès du RPE au
06 34 42 52 42 début septembre
pour connaître les modalités
d'inscription.

### Activités annuelles

#### **Zumba Kids Junior**

4-6 ans

- **Mercredi** | 17 h − 18 h
- Site Pierre Rabhi
- € 150€

#### **Poterie**

5–8 ans

- **Mercredi** | 13 h 30 15 h 30
- O Site Pierre Rabhi
- € 200 €

## LE COIN DES ENFANTS ET DES ADOS —

## **Mercredis Loisirs** 7-11 ans

Du 6 septembre 2023 au 3 juillet 2024 (hors vacances scolaires)

Les mercredis loisirs proposent aux enfants des activités ludiques, variées et divertissantes durant la période scolaire de 7 h 30 à 18 h 30. Les activités ont lieu de 9 h à 17 h à l'école du Centre. Tarif selon quotient familial Voir détail des formules p. 4

« Mercredis Loisirs

3-6 ans ».



## **Accompagnement** à la scolarité

Site Pierre Rabhi

L'accompagnement scolaire s'adresse à tous les élèves du primaire au lycée, ainsi qu'un soutien aux parents dans le parcours éducatif de leurs enfants.

#### Action « Coup de pouce »

Le mercredi matin de 10 h à 11 h 30 : un atelier théâtre avec la Compagnie Indice 2. Ouvert à tous.

#### Action « Sac à dos »

Mardi et jeudi soir, de la sortie de l'école à 18 h : une aide à la compréhension et à la réalisation des devoirs, avec des bénévoles et les parents, ainsi que des activités pédagogiques. Sont prioritaires les élèves en difficultés, orientés par les écoles.

Début de l'activité mardi 26 septembre 2023.

Contact: Bouabid Bahri, Sophie Le Mentec Tél. 04 75 62 22 44.



Comité

ieunesse

Site Pierre Rabhi

Rencontre 2 fois par mois.

Travaux sur les projets

culturels, les actions séjours

vacances et les voyages à visée humanitaire.

## **Foyer** des Jeunes

Site Pierre Rabhi

De 11 à 15 ans, mercredi et samedi. de 14 h à 17 h 30.

De 15 à 17 ans, vendredi de 18 h à 20 h 30; mercredi et samedi de 18 h à 22 h.



## Accueil périscolaire

Pour les enfants scolarisés dans les écoles maternelles et élémentaires de La Voulte-sur-Rhône: Cités, Centre et Gonnettes. Les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 7 h 30 au début des cours et le soir de la fin des cours à 18 h 30. Pause méridienne de 12 h 15 à 13 h 30 à l'école du Centre pour les enfants qui déjeunent à la cantine. Des activités diverses et variées en lien avec les saisons, les périodes et les différents évènements de la structure mais aussi de la ville.

Tarifs: de 2,20 € à 2,50 € selon quotient familial. Responsable accueil périscolaire : Régine Chanut • Tél. 06 34 42 95 72.



## Accueil de loisirs

Un accueil de loisirs est proposé pendant les vacances scolaires : sur les deux semaines lors des vacances d'automne, d'hiver et de printemps, en juillet pour les vacances d'été. Les 6-10 ans sont accueillis à l'école primaire des Gonnettes et les ados à l'espace Pierre Rabhi. L'accueil de loisirs est ouvert de 7 h 30 à 18 h 30. Les activités, quant à elles, ont lieu de 9 h à 17 h.

Les équipes d'animation proposent des activités diverses et variés en lien avec un thème. Une sortie journée par semaine est également proposée. Ces activités s'inscrivent dans un projet pédagogique.

### Activités annuelles

Activités sportives & de loisirs

Poterie 5-8 ans 7-11 ans **Zumba Kids** 7-12 ans Danse jazz 8-10 ans **Futsal** 

8-12 ans Danse hip-hop 9-12 ans **Poterie** 

11-13 ans Futsal

12-17 ans Boxe thaï ados Boxe thaï ados 12-17 ans

12-17 ans Danse hip-hop 12-17 ans Poterie

● Mercredi | 13 h 30 – 15 h 30

**■ Jeudi** | 17 h – 18 h

**■ Mercredi** | 15 h 15 – 16 h 15

Lundi | 17 h - 18 h Mercredi | 14 h − 15 h

**● Mercredi** | 15 h 30 – 17 h

**Lundi** | 18 h − 19 h **■ Jeudi** | 18 h 30 – 20 h

**Samedi** | 10 h 30 − 12 h ● Mercredi | 15 h 15 – 16 h 30

**⚠ Mercredi** | 17 h − 18 h 30

Pour l'E-sport et la Pratique musicale, voir p. 8 « Centre Multimédia »

Site Pierre Rabhi

O Complexe Battandier-Lukowiak

Complexe Battandier-Lukowiak

Gymnase des Gonnettes

Complexe Battandier-Lukowiak

O Site Pierre Rabhi

Gymnase des Gonnettes

O Site Pierre Rabhi O Site Pierre Rabhi

Complexe Battandier-Lukowiak

Site Pierre Rabhi

€ 200€

€ 120€

€ 120€

€ Adhésion

€ 120€

€ 200€

Adhésion

€ 150€ € 150€

€ 120€

€ 200€

Activités autour d'un projet

12-17 ans Actions projets culturels

12-17 ans Médias citoyens

12-17 ans Mercredis & Samedis Loisirs

A déterminer avec les jeunes

Un mercredi et un samedi par mois

A déterminer avec les jeunes

O Site Pierre Rabhi O Site Pierre Rabhi

Site Pierre Rabhi

Adhésion € Adhésion

Adhésion + tarif selon sortie

## **LE COIN DES ADULTES -**



Tarifs Adultes :

## Réductions sur justificatif:

- − 10 % pour les Voultains ;
- 30 % pour les bénéficiaires des minima sociaux, les moins de 18 ans, les étudiants (non cumulable pour les Voultains);
- 20 % sur l'activité la moins coûteuse à partir d'une 2° activité;
- 30 % au 2° membre du couple sur une même activité que le conjoint (non cumulable avec d'autres réductions).

Il est proposé aux adhérents des activités sportives adultes de souscrire un complément musculation de 150 € pour une séance par semaine de musculation.

## Activités sportives et physiques

Boxe thaï adultes

CAFF (Cuisses-Abdos-Fessiers-Fitness)

**Cross training • Fitness** 

**Fitball** 

**Futsal** 

Futsal féminin • sports de balle

Gym d'entretien

Gym'Music du Midi

**Gym'Tonic** 

Stretching

Zumba

**Seudi** | 20 h - 21 h 30 ou **samedi** | 9 h - 10 h 30

Mardi | 20 h − 21 h

**U** Jeudi | 19 h 15 − 20 h 15

Lundi | 18 h 30 - 19 h 30

**U Lundi** | 19 h − 20 h 30

**Lundi** | 20 h 30 − 22 h 30

**Mardi** | 18 h 30 − 19 h 30 ou **jeudi** | 18 h − 19 h

**U** Jeudi | 12 h 15 – 13 h 15

Mardi | 13 h 30 - 14 h 30

**Lundi** | 19 h 30 − 21 h

**U** Jeudi | 18 h − 19 h

O Site Pierre Rabhi

O Complexe Battandier-Lukowiak

O Complexe Battandier-Lukowiak

O Complexe Battandier-Lukowiak

Gymnase des Gonnettes

Gymnase des Gonnettes

**○** Complexe Battandier-Lukowiak

O Complexe Battandier-Lukowiak

Complexe Battandier-Lukowiak

Complexe Battandier-Lukowiak

Complexe Battandier-Lukowiak

€ 170€

**€** 140 €

€ 140€

€ 140€

Adhésion

Adhésion

1 séance/semaine 140 €2 séances/semaine 240 €

€ 120€

€ 140€

€ 200€

€ 160€

Pour la  ${\it Musculation\ d'entretien}$ , voir p. 8 « Musculation d'entretien »

## Bienfaits du sport

Les bienfaits d'une activité
physique sur la santé sont reconnus. La
pratique d'une activité physique et sportive
régulière contribue à améliorer l'état de forme
général à tous âges.

> Les bénéfices sur la santé

L'activité physique est fortement recommandée pour prévenir des pathologies chroniques et contribuer au traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée comme le cancer, le diabète ou l'obésité mais également les maladies neurodégénératives et psychiatriques.



> Le plaisir du sport

Lorsqu'on pratique une activité sportive, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs et agir comme un antidépresseur, c'est donc avant tout une source de plaisir.

> Le lien social

Le sport est un formidable créateur de ciment social, de passion et de citoyenneté. Pour les plus jeunes, les activités sportives sont un moment privilégié pour rencontrer de nouvelles personnes, bien grandir et s'épanouir, dans le respect des autres. Et ça permet de gagner en confiance et en autonomie.

Stress professionnel ou familial, surcharge de travail, doubles journées engendrant une charge mentale... Il est essentiel de savoir s'accorder des moments à soi pour apprendre à se détendre, lâcher prise et recharger son énergie.





#### Activités de détente

Ateliers du mouvement (Méthode Feldenkrais)

**Sophrologie** 

Yoga

Lundi | 18 h 30 – 19 h 30

**⚠ Mardi** | 19 h 30 − 21 h

**Mardi** | 18 h − 19 h 30

Parc Baboin-Jaubert

€ 240€

O Complexe Battandier-Lukowiak

€ 210€

Parc Baboin-Jaubert
€ 240 €



Un loisir, c'est une activité
qui doit nous procurer du plaisir
et qu'on réalise dans nos temps libres.
Mais, encore faut-il prendre le temps pour
s'adonner à ceux-ci.

Les loisirs doivent être vus comme des moments de distraction, qui nous permettent de décrocher et de cesser de réfléchir à nos responsabilités et à nos problèmes. Pratiquer des loisirs nous permet de briser la chaîne du métro-boulot-dodo, qui recommence sans cesse. Les loisirs doivent réellement être vus comme des moments de liberté, lors desquels on met de côté nos responsabilités et on prend un moment pour soi, et pour personne d'autre.



## Activités culturelles et de loisirs

Arabe littéraire • Débutants

Arabe littéraire • Avancés

Batucada • Avancés

Batucada • Débutants & tous niveaux

Costumes de Venise

Partage d'écriture

**Patchwork** 

Peinture sur soie et autres travaux

**Poterie** 

Théâtre

- **Lundi** | 17 h − 18 h
- **Lundi** | 18 h 19 h
- **U Jeudi** 19 h − 20 h 30
- **U** Jeudi | 18 h − 19 h
- ② 2 week-ends par mois | 9 h 30 18 h
   (de septembre à février, en accès libre)
- Samedi | 9 h − 12 h (à partir d'octobre, 15 séances)
- Lundi | 14 h 16 h 30
- **S Vendredi** | 14 h − 17
- **Mercredi** | 17 h − 18 h 30
- Mercredi | 19 h − 21 h (+ spectacle juin)

- O Site Pierre Rabhi
- O Site Pierre Rabhi
- Parc Baboin-Jaubert
- Parc Baboin-Jaubert
- Parc Baboin-Jaubert
- O Site Pierre Rabhi
- Parc Baboin-Jaubert
- Parc Baboin-Jaubert
- O Site Pierre Rabhi
- O Site Pierre Rabhi



**€** 130 €

€ 180€

€ 170€

€ 75€

€ Adhésion

€ 130€

€ 60€

€ 200€

€ 250€

€ 250€

Pour le Club informatique et le Club photo, voir p. 8 « Centre Multimédia »

# CENTRE MULTIMÉDIA

### Informations pratiques et tarifs

Tél. 04 75 62 46 62 • multimedia@mjclavoulte.com • www.multimedialavoulte.com Le centre multimédia est Point d'Accueil Pass Numérique (affilié chèques APTIC pour les initiations).

En plus de l'espace « libre service », nous proposons des initiations aux débutants ou aux personnes désireuses de s'initier à l'univers Windows ou Macintosh (pour Mac OS X cours individuel uniquement) et à une expérience de création dans les domaines de la photo, de la vidéo, de la musique et de la conception de pages Internet.

Connexion Internet très haut débit (fibre optique).

Windows 10 sur tous les postes.

Tablettes iPad® Rétina et tablette Android. Logiciels et matériel spécifiques pour le son, la photo et la vidéo.

#### Libre service

- Gratuit pour les adhérents
- •1€ pour 15 minutes pour les non-adhérents
- 3 € pour 1 heure pour les non-adhérents

#### Horaire du libre service

- Lundi de 9 h à 13 h et de 14 h à 19 h
- Mardi de 9 h 15 à 13 h et de 14 h à 20 h
- Mercredi de 9 h à 12 h
- Jeudi de 9 h 15 à 13 h et de 16 h à 19 h
- Vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h

#### **Prestations diverses**

Animation sport numérique : 50 €/h Saisie & mise en page, montage vidéo, retouche photo, diaporamas...:

à partir de 35 €/h

Impressions laser noir & blanc : 0,06 €/page Impressions laser couleurs: 0,60 €/page

#### Initiations Bureautique (PC & Mac), iOS (iPad) et Android

(Traitement de texte, tableurs, diaporama, Internet & e-mail, gestionnaire de fichiers, IOS pour iPad, Android...)

#### Individuel voultain:

29 €/h; 210 € le forfait de 12 h

#### Individuel non voultain:

35 €/h; 235 € le forfait de 12 h

Groupe voultain (tarif par personne):

25 €/h: 185 € le forfait de 12 h

Groupe non voultain (tarif par personne):

28 €/h: 205 € le forfait de 12 h

#### Initiations Multimédia

(Retouche photo, pages Internet, vidéo, musiaue)

39 €/h ou 370 € le forfait de 12 h









## Les activités annuelles

#### Club photo

Adultes

- Un mercredi / mois | 18 h 30 20 h
- Parc Baboin-Jaubert
- € 40€

### Club informatique

Adultes

- **U** Jeudi | 14 h − 15 h 30
- Parc Baboin-Jaubert
- € 43 €/trimestre 110 €/an

#### E-sport

12-17 ans

- Mercredi | 14 h − 16 h 30
- Parc Baboin-Jaubert
- € Adhésion

## Pratique musicale

12-17 ans

- Mercredi | 16 h 30 − 18 h 30
- Parc Baboin-Jaubert
- € Adhésion

## **MUSCULATION D'ENTRETI**

Christophe, diplômé d'État, vous accueille dans une salle de remise en forme qui bénéficie d'un équipement complet, aussi bien cardio-respiratoire que musculaire.

Cet espace sportif et convivial vous permettra de pratiquer une activité saine, personnalisée et efficiente sous le regard et les conseils avisés d'un professionnel.



### À partir de 16 ans

#### Musculation d'entretien

**Lundi** | 16 h – 20 h **Mardi** | 9 h - 20 h Mercredi | 16 h - 20 h

> Jeudi 9 h à 20 h Vendredi | 16 h à 20 h

En accès illimité du 18 septembre 2023 au 28 juin 2024

- Complexe Battandier-Lukowiak
- € Année 350 € Trimestre 150 € Forfait 1 h par semaine 220 €



#### Quartiers d'Automne n° 76

Journal de la MJC Centre Social de La Voulte-sur-Rhône

Parc Baboin-Jaubert - BP 21 07800 LA VOULTE-SUR-RHONE

Tél. 04 75 62 00 12 - E-mail: infos@mjclavoulte.com Site: www.mjclavoulte.com

Édition : n° 76 - Septembre 2023 • Directeur de publication: C. Bourdier, A. En Nassiri, A. Gauthier • Responsable de la rédaction : É. Lacombe • Comité de rédaction : É. Lacombe, M. Flahaut, P. Chifflet, S. Fort, R. Chanut, P. Petit, J.-Y. Desnos, J. Matéos, B. Bahri, S. Le Mentec, C. Coste, S. Feroussier • Mise en page: S. Feroussier • Impression: Imprimerie Nouvelle - La Voulte-sur-Rhône • **Photos** : archives MJC CS. Freepik • Couverture: MJC CS