

# ACTIVITES

Un cours d'essai offert la semaine du 16/09/24

## 01 RANDONNÉE

Inscription obligatoire

Référent : Gilles Ferrand

Mail : gilferrand@orange.fr

Adhésion annuelle - Une fois / mois

## 02 PÉTANQUE JEUX DE CARTES

Tous les vendredis soirs

Référent : Eric Désorme

Mail : pitaval.desorme@wanadoo.fr

Adhésion annuelle

## 03 MULTISPORTS

Basket, hand, ultimat, badminton, athlétisme... Etc

Jeudi 16h45 - 17h45 : enfants

150 € les 29 séances

Pilate, Stretching, Gym... Etc

Jeudi 17h45 - 18h45 : ados & adultes

150 € les 29 séances - 7 € la séance

## 04 GYM DOUCE

Jeudi 15h45 - 16h45 : adultes

150 € les 29 séances

## 05 RELAXATION / YOGA **NEW** QI-GONG / AUTOMASSAGE

Mercredi 19h45 - 21h : ados & adultes

220 € les 29 séances - 8 € la séance

## 06 YOGA

Samedi 9h35 - 11h35 : adultes - 1 fois / mois

150 € les 9 séances - 18 € la séance

## 07 MÉDITATION

Samedi 8h30 - 9h30 : adultes

50 € les 5 séances - 11 € la séance

## 08 THÉÂTRE D'IMPRO

Jeudi 19h - 20h30 : ados & adultes

150 € les 14 séances - 1 fois tous les 15 jours

## 09 DANSE ENFANTS **NEW**

Mercredi 15h - 16h : à partir de 6 ans

150 € les 29 séances

## 10 CIRCUIT TRAINING **NEW**

Mardi 18h15 - 19h15 : ados & adultes

150 € les 29 séances

## 11 CARDIO BOXE **NEW**

Mardi 19h15 - 20h15 : ados & adultes

150 € les 29 séances

# DATES À RETENIR

MARCHE DES GENÊTS  
DIMANCHE 1 SEPTEMBRE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
Adhésions et inscriptions  
VENDREDI 13 SEPTEMBRE à 20h  
SALLE DES ASSOCIATIONS

PERMANENCE INSCRIPTIONS  
SAMEDI 21 SEPTEMBRE DE 11H À 12H  
BIBLIOTHEQUE

CONCOURS DE PÉTANQUE  
SAMEDI 14 SEPTEMBRE

SPECTACLE THEATRE  
"LE GAGA DES STEPHANOIS"  
SAMEDI 12 OCTOBRE À 20H



ATELIERS DÉCO NOEL  
SAMEDI 23 NOVEMBRE À 14H

MARCHE DE NOEL  
SAMEDI 30 NOVEMBRE

CARNAVAL  
VENDREDI 14 MARS

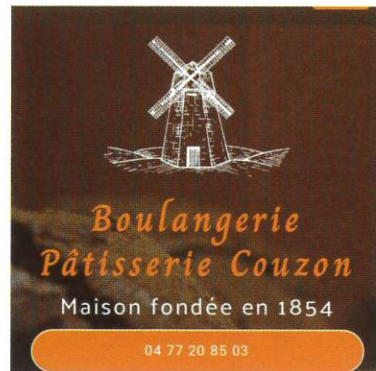
SPECTACLE DE FIN D'ANNEE  
VENDREDI 20 JUIN

VIDE GRENIER  
DIMANCHE 22 JUIN

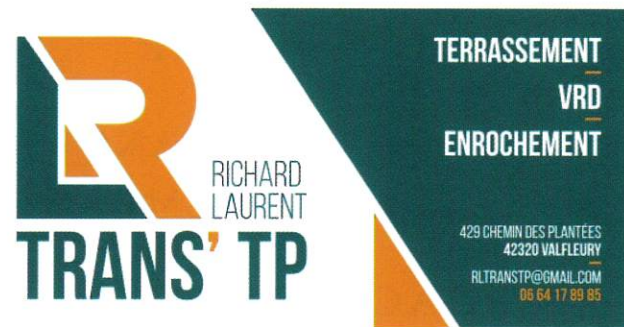
ET DANS L'ANNEE :  
DECOUVERTE QI-GONG,  
KANGOO JUMP...



MERCI  
A NOS SPONSORS



Prochainement réouverture  
du restaurant de Valfleury



**VOUS AVEZ DU TEMPS LIBRE...**

**DEVENEZ BENEVOLE  
A MJ&CO !**



**ESPACE JEUNES**

**“ L'ATELIER ”**

Sous la salle des associations

Ouvert à partir de 12 ans

Renseignements au :  
06 77 47 27 55

**ADHÉSION ANNUELLE**

Maintien de l'activité sous réserve  
d'un nombre minimum de participants

Pas de remboursement d'activité  
en cours de saison

Famille : 15 €

Adulte individuel : 10 €

Enfant moins de 18 ans : 5 €

**MJ&CO**  
VALFLEURY

**SAISON**  
2024-2025



Place de la Mairie 42320 VALFLEURY

Tél : 06 77 47 27 55

Mail : [contact@mjandco-valfleury.com](mailto:contact@mjandco-valfleury.com)

Site internet : [www.mjandco-valfleury.com](http://www.mjandco-valfleury.com)