



PLANNING ACTIVITES 2025-2026

Adultes et Enfants

Forum des assos : Sam 6 Sept 2025 de 14h-17h, gymnase d'Estrablin

Reprise des cours le Lundi 8 Septembre 2024, 2 cours d'essai gratuits !

Dates à retenir :

Samedi 18 Octobre 2025 : Couture caritative

Vendredi 31 Octobre 2025 : Soirée d'Halloween

Vendredi 14 Novembre 2025 : Assemblée générale

Vendredi 5 Décembre 2025 : Marché de Noël

Dimanche 11 Janvier 2026 : Après-midi jeux

Dimanche 1er Février 2026 : Concours de puzzles

Samedi 14 Mars 2026 : Couture caritative

Samedi 11 Avril 2026 : Chasse aux œufs

Samedi 13 Juin 2026 : Fête de la musique

Et bien d'autres à découvrir sur nos pages Facebook et Instagram...

Contacts et informations :

Mail : mjc.estrablin38@gmail.com Téléphone : 07.82.38.31.42

FACEBOOK : MJC ESTRABLIN

INSTAGRAM : [mjc.estrablin38](https://www.instagram.com/mjc.estrablin38)

PLANNING 2025-2026

LUNDI

13h45-17h45 **CARTONNAGE** (adultes) **COMPLET, Reprise le 29/09/25**.....La Rosière
17h00-17h45 **EVEIL MUSICAL** (enfants de maternelle) **Reprise le 15/09/25**.....Salle polyvalente
17h00-18h00 **P'TITS SCIENTIFIQUES** (de 6 à 11 ans).....Local MJC

Les animatrices Eveil Musical et P'tits Scientifiques peuvent récupérer les enfants à l'école à 16h45.

20h-21h30 **ATELIERS D'ECRITURE** (à partir de 15 ans + adultes).....Local MJC

Les lundis : 15/09, 6/10, 3/11, 1/12, 12/01, 2/02, 9/03, 20/04, 11/05, 8/06

MARDI

13h30-17h30 **PATCHWORK** (adultes).....Local MJC

17h30-18h30 **DESSIN / ARTS PLASTIQUES** (enfants/ados à partir de 8 ans).....Local MJC

17h30-20h30 **COUTURE** (adultes).....La Rosière

19h30-20h45 **YOGA** (adultes).....Dojo

MERCREDI

10h30-11h30 **DANSE EVEIL + DEBUTANT** (enfants 3-6 ans/parents).....Salle polyvalente

16h30-17h30 **K-FIT DANCE MOVE** (enfants/ados/parents).....Salle polyvalente

20h-22h **CHORALE ROCK MACHINES** (adultes) **COMPLET, Reprise le 17/09/25**....Salle Pierre Lacroix

JEUDI

17h-18h45 **THEATRE D'IMPRO** (du CP au CM2)Local MJC

L'animatrice Théâtre d'impro peut récupérer les enfants à l'école à 16h45.

VENDREDI

17h00-18h00 **P'TITS SCIENTIFIQUES** (de 6 à 11 ans).....Local MJC

L'animatrice P'tits Scientifiques peut récupérer les enfants à l'école à 16h45.

19h-23h **SOIREES JEUX DE SOCIETE**.....Salle festive

Les vendredis : 19/09 (salle polyvalente), 03/10, 07/11, 12/12, 23/01, 06/02, 06/03, 03/04, 22/05, 05/06, 03/07

SAMEDI

8h30-12h30 **ATELIERS COUTURE ENFANT**.....**COMPLET**.....Local MJC

Les samedis : 13/09, 04/10, 25/10, 15/11, 06/12, 10/01, 31/01, 28/02, 28/03, 18/04, 09/05, 06/06, 27/06

La Rosière : Allée des écoliers ESTRABLIN

Local MJC : 93 rue de l'Europe ESTRABLIN

Dojo, Gymnase et Salle festive : Espace Pierre Lacroix, Allée des sports ESTRABLIN

Salle polyvalente : 217 rue de l'Europe ESTRABLIN (en face de la mairie)

Salle Pierre Lacroix : Stade foot, Allée des sports ESTRABLIN

Cours du 08/09/2025 au 03/07/2026 hors vacances scolaires et hors jours fériés.

Descriptif de toutes nos activités sur **Facebook MJC ESTRABLIN** et **Instagram mjc.estrablin38**

ou sur simple demande par ail mjc.estrablin38@gmail.com, ou par téléphone 07.82.38.31.42

BULLETIN D'INSCRIPTION (à compléter en majuscules)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse postale :

Tel portable :

Adresse mail (OBLIGATOIRE SINON FOURNIR 2 ENVELOPPES TIMBRES) :

Droit à l'image : j'autorise la MJC d'ESTRABLIN à prendre des photos/vidéos dans le cadre de l'activité et à les diffuser (réseaux sociaux, journaux, autres...) sinon je m'engage à sortir du champ au moment de la prise.

ENFANTS : J'autorise mon enfant à rentrer seul après l'activité ☐ OUI ☐ NON

Attestation employeur :

Je souhaite recevoir une attestation au nom de

Pour l'activité

				Prénom de la personne participant à l'activité
CARTONNAGE	35€	X.....pers	=	
EVEIL MUSICAL	170€	X.....pers	=	
P'TITS SCIENTIFIQUES lundi ou vendredi : à entourer	150€	X.....pers	=	
ATELIERS D'ECRITURE	80€	X.....pers	=	
PATCHWORK	35€	X.....pers	=	
DESSIN / ARTS PLASTIQUES	150€	X.....pers	=	
COUTURE adultes	45€	X.....pers	=	
YOGA*	170€	X.....pers	=	
EVEIL A LA DANSE + DANSE DEBUTANT*	120€/50€	X...enfant/...parent	=	
K-FIT DANCE MOVE*	150€/60€	X...enfant/...parent	=	
CHORALE ROCK MACHINES	160€	X.....pers	=	
THEATRE D'IMPRO	270€	X.....pers	=	
SOIREES JEUX	5€ 10€	X 1 pers X 1 Famille	= =	
COUTURE Enfant	150€	X.....pers	=	
Adhésion ENFANTS De 3 à 13 ans	5€	X.....pers	=	
Adhésion ADULTES	10€	X.....pers	=	
Adhésion FAMILLE	15€	X 1 famille	=	
TOTAUX				

* Merci de remplir le CERFA ci-après pour toutes les activités sportives marquées par une *

Règlement : chèques ou espèces en 1 fois

ou 3 fois (adhésion + 1/3 de l'activité en sept, 1/3 de l'activité en oct et 1/3 de l'activité en nov).

Nom :

Prénom :

Activité :



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.