

Infos

Encadrement des activités

Toutes nos activités sont encadrées par des animateurs professionnels ou bénévoles compétents dans leur discipline.

Déroulement des activités

Les inscriptions sont enregistrées pour la saison en cours. Les clubs d'activités ne fonctionnent pas pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Certaines activités pourront être annulées si le nombre d'inscrits est insuffisant à la fin de la période des inscriptions.

Adhésion MJC : Carte MJC

Cette carte vous permet d'être assuré

Elle est valable de septembre 2025 à août 2026

Tarifs 2025/ 2026

Adultes : 20€ Enfants (-18ans) : 12€

Etudiants, handicapés, demandeurs d'emploi : 14€
(sur justificatif)

(Chèques Vacances, Chèques Collégiens, Coupons Sport et Pass sport acceptés)
Pour certaines activités, des réductions vous seront proposées lors de votre inscription.



Pratiques

Horaires d'accueil du secrétariat de la MJC :
Du lundi au vendredi de 15h00 à 18h00
***Fermé le mercredi**

Modalités d'inscriptions

L'adhésion à la MJC et les inscriptions aux activités doivent être prises au secrétariat. L'information et la communication se feront par mail.

Aucune inscription ne sera prise par téléphone.

L'inscription sera définitive après règlement de la Carte adhérent MJC et de la cotisation annuelle de l'activité choisie.

Les inscriptions sont possibles tout le long de l'année (selon les disponibilités)

Réinscriptions (*même activité et même heure):

25 et 26 août 2025

De 15h00 à 19h00

Inscriptions :

27, 28 et 29 août 2025

De 15h00 à 19h00

Début des activités :

lundi 8 septembre 2025

(Sauf exceptions)

Toute activité engagée est due et ne sera pas remboursée.

1 COURS D'ESSAI OFFERT



SOMMAIRE

| | |
|----------------------|------------|
| INFOS PRATIQUES | Page 1/2 |
| SOMMAIRE | page 3 |
| SPORTS DE PLEIN AIR | Page 4 |
| ENFANTS ET ADOS | Page 5/6 |
| ADULTES FORME ET ZEN | Page 7/8 |
| DANSES ADULTES | Page 9 |
| GUITARE ET THEATRE | Page 10 |
| LOISIRS CREATIFS | Page 11 |
| LOISIRS CULTURELS | Page 12 |
| PROGRAMME CULTUREL | Page 13/14 |

NOUVEAUTES

| | |
|--------------------------------------|---------|
| Dessin et arts visuels enfants | Page 6 |
| Sophrologie en activité hebdomadaire | Page 8 |
| Atelier partagé Modelage - Poterie | Page 10 |
| Atelier écriture Adultes | Page 12 |

STAGES

Toutes sortes de stages vous seront proposés en cours d'année...

Stages enfants, stages adultes.....

Ils vous seront annoncés par mail,

via notre Facebook

sur le site de la MJC rubrique

EVENEMENTS / STAGES



SPORTS DE PLEIN AIR

RANDONNEES 35 €

* Un jeudi sur deux – l'après-midi

* Un dimanche sur deux – la journée

(Planning des sorties fourni lors de l'inscription)

Responsable Randonnée

Bernard LAGARDE

06 62 37 20 44

CARS
THOREL



MARCHE NORDIQUE SPORTIVE 175 €

Par cession

Christophe BARTHE

* Lundi 9h00-10h15

* Lundi 18h00-19h15

* Mercredi 18h15-19h30

* Vendredi 18h00-19h15



(Les lieux de rendez-vous seront communiqués à la rentrée)

ENFANTS



GYM EVEIL Alexis GLAUDIS **150 €**
Mercredi 9h30 à 10h30 - 4 à 6 ans

GYM KIDS Alexis GLAUDIS **150 €**
Mercredi 10h30 à 11h30 - 7 à 10 ans

DANSE CLASSIQUE

Antoinette DUSSENE

Vendredi de 18h00 à 19h00 - à partir de 7 ans



150 €

HIP HOP Kids et Ados

Ken XIONG

Mardi de 17h15 à 18h15

Mardi de 18h15 à 19h15



170€

7 à 10 ans

11 à 14 ans



...ADOS

MODERN JAZZ

150€

Antoinette DUSSENE

Débutant à partir de 6ans

Vendredi de 17h00 à 18h00

Confirmés à partir de 11ans

Vendredi de 19h00 à 20h00



ZUMBA kids et Ados

Betty SOARES

150 €

Lundi 17h15 à 18h15 8 à 14 ans

Mardi 17h00 à 18h00 4 à 7 ans

DESSIN ET ARTS VISUELS

Marie HARTXUBEHERE

Enfants de 6 à 12 ans

Mercredi de 16h30 à 18h00

150€



ADULTES FORME

GYM DOUCE Sandrine EREMBERT

175€

Lundi de 9h00 à 10h00

Mardi de 9h00 à 10h00

GYM DOUCE Adaptée

175€

Jeudi de 11h00 à 12h00



STRETCHING Sandrine EREMBERT

175€

Lundi de 10h00 à 11h00

PILATES-Sandrine EREMBERT

175€

Lundi de 11h00 à 12h00

Mardi de 10h00 à 11h00

Mardi de 11h00 à 12h00

Jeudi de 9H00 à 10H00

Jeudi de 12h30 à 13h30



PILATES- Betty SOARES

175€

Jeudi de 20h30 à 21h30

CARDIO - Alexis GLAUDIS

175€

Jeudi de 17h30 à 18h30



ZUMBA Adultes- Betty SOARES

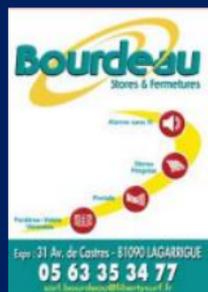
175€

Jeudi de 19h30 à 20h30

GYM BALL Sandrine EREMBERT

175 €

Jeudi de 10h00/11h00



ET ZEN....

QI- GONG Luc BERNARD

Lundi 18h30-19h45

215 €

Vendredi 10h00-11h00

175 €



YOGA d'inspiration TIBETAINE

255€

Corine LACAZE

Lundi 14h00-15h30

YOGA lignée DESIKACHAR

255€

Virginie MINDA

Mardi 18h15/19h45

AROMATHERAPIE 105€

Véronique HERAILH

Un mardi par mois 18h30 à 20h00 Groupe Première année

AROMATHERAPIE ENERGIQUE 105€

Un mardi par mois 18h30 à 20h00 (Tous niveaux)

(dates communiquées à l'inscription)

SOPHROLOGIE RELAXATION

GYM BIEN ETRE DU DOS

220€

Véra GANZA

Mercredi 18h30 à 19h45

Gestion du stress des émotions

Améliore le sommeil, la qualité de vie

Adaptée à tous, des ados aux séniors

DANSES ADULTES

SALSA Intermédiaire
Mardi de 19h30 à 20h30

BACHATA Intermédiaire
Mardi de 20h30 à 21h30

ROCK Intermédiaire
Jeudi 19h30-20h30

KIZOMBA Débutant évolutif
Jeudi 20h30-21h30

Céline ENJALBERT 175€



DANSES TRADITIONNELLES 20€

Laurence PUECH

Jean Pierre PUECH

Bals CD mensuels

REVISIONS mensuelles

Dates communiquées ultérieurement

Mercredi 20h30-22h30

des Mats
d'Adélaïde

Jessica Montetony
Cyril Cabille

36 Avenue Georges-Alpin
Les Salviès - 81000 Castres

lesmatsdelaide@gmail.com
05 63 35 78 42

Restaurant

Ouvert du mercredi
au dimanche midi inclus

www.lesmatsdelaide.fr

GUI T A R E

Nicolas DOUGADOS

A partir de 7 ans

Lundi 17h45 à 18h45

Enfants Ados Confirmés

200 €

Lundi 18h45 à 19h45

Adultes et Ados Intermédiaires

200€



Atelier THEÂTRE

Enfants

60€

Aurélie ESKINAZI

Lundi de 17h15 à 19h15 8 à 12 ans

Adultes

175€

Christelle HUGONNOT

Lundi de 18h30 à 20h30

Apprendre à se connaître en s'amusant

Préparation théâtre comique

Préparation spectacle pièce à jouer

LOISIRS CRÉATIFS

ART FLORAL 55€

Françoise PERRY

Un vendredi par mois

15h00 à 17h00

PATCHWORK 60€

Arts textiles

Rachel DURRIEU-0688869605

Josette DROUET-0607973590

Mardi 14h00 à 17h00

ATELIER PARTAGE

POTERIE ET SCULPTURE MODELAGE

Marie Christine BELAUD et Responsable activité Maridélyls LEONET

« possibilité de naviguer selon ses envies d'un atelier à l'autre »

Lundi de 14h00 à 17h00

250€

COUTURE

ACCESSOIRES - VETEMENTS et RETOUCHES GUIDEES

Patricia GAUTIER

Lundi 9h15 à 11h45

245€

Tous les 2^{ème} Samedis du mois de 14h00 à 17h00

100€



PEINTURE 130 €

Responsable - Françoise PERRY 06.84.60.52.02

AQUARELLE Françoise PERRY

DESSIN - PASTEL Claude BLAZY

Jeudi 17h00 à 19h00



CREATIFS ET CULTURELS

MJC

SCRABBLE 35 €

Marie Claude GUILLEMET

Catherine CHABBERT

* Mercredi 13H30/16H30



LA RONDE DES LIVRES 30 €

Catherine BAGES

* Echange mensuel de livres

ATELIER ECRITURE ADULTES 25€

Guilhem DAVIZOU

* Samedi 14H30/16H00

Un samedi sur deux

SORTIES CULTURELLES AU Théâtre

De la cité à Toulouse à la Scène Nationale d'Albi

En partenariat avec la FDMJC

– Théâtre – Musique – Danse

Programme détaillé sur le site MJC

CONFERENCES...Les RDV du mercredi

SAISON

***MERCREDI 1 OCTOBRE 2025 à 17h00**

MR PEYRE THOUY « Les noms de famille et leur origine »

***MERCREDI 19 NOVEMBRE 2025 à 17h00**

MR ROBERT Jean Philippe « Les dangers des produits chimiques »

***MERCREDI 21 JANVIER 2026 à 17h00**

MR Laurent CROS « voyage LA TANZANIE »

***MERCREDI 4 FEVRIER 2026 à 17h00**

Me Camille ROUTELOUS « Fabrication tissus avec laine et cheveux »

***UN MERCREDI DU MOIS DE MARS 2026**

Me Gisèle VIGOUROUX « la place des femmes dans la société »

***MERCREDI 15 AVRIL 2026**

MR Régis DEVALS et Claudine MARTINEZ « Le Portugal »

***MERCREDI 20 MAI 2026**

MR Jean Louis CROS « film les Dé tracteurs »

***MERCREDI 10 JUIN 2026**

MR Roger DELON « voyage à partager »



13



CULTURELLE

CONCERT-SPECTACLE-THEATRE

***Vendredi 10 octobre 2025- 20h30**

THEATRE MECANIQUE ET HUMAIS
SOLEX ...un type, un solex et la vie autours

***Vendredi 28 novembre 20h30**

THEATRE ART DRAMATIQUE« la fin du monde »
Présenté par l'Ecole Municipale d'Art Dramatique de CASTRES

***Mercredi 10 décembre 2025 -15h00**

CONTE POUR ENFANTS- Martine VIALA

***Vendredi 12 décembre 2025 -20h30**

CONTE POUR ADULTES Françoise DE FANTI

***Vendredi 16 Janvier 2026-20h30**

SPECTACLE CLOWNESQUE

Jean Marie GALINIER

***Samedi 14 février 2026-20h30**

THEATRE présenté par la Troupe MJC de SEMALENS
« ça pigeonne chez le Baron »

***Vendredi 13 Mars 2026-20h30**

Concert groupe « CHEMIN FAISANT »

***Vendredi 10 Avril 2026-20h30**

Concert «Les MUSSARD »

***Vendredi 29 mai 2026 à 20h30**

THEATRE Troupe « Lo Capial »
1,2,3 TCHEKHOV

