

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 2024 à août 2025

Tarifs 2024/ 2025

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**

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.

Réinscriptions (*même activité):

26 et 27 août 2024

De 10h00 à 12h00 et de 15h00 à 19h00

Inscriptions :

28, 29 et 30 août 2024

De 10h00 à 12h00 et de 15h00 à 19h00

Début des activités :

lundi 16 septembre 2024

(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
STAGES	Page	13
PROGRAMME CULTUREL	Page	14

NOUVEAUTES

Théâtre Adultes	page	10
Sculpture Modelage en activité régulière	page	11
Salsa Intermédiaire	page	9
Bachata Intermédiaire	page	9
Kizomba débutant évolutif	page	9
Gym douce Adaptée	page	7
Sophrologie - Relaxation	page	8
Aide aux devoirs pour les 7 à 11 ans	Page	5



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 FABRE Loan **150 €**

Mercredi 9h30 à 10h30 - 4 à 6 ans

GYM KIDS FABRE Loan **150 €**

Mercredi 10h30 à 11h30 - 7 à 10 ans

DANSE CLASSIQUE **150 €**

DUSSENE Antoinette

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



AIDE AUX DEVOIRS et ACTIVITES LUDIQUES

pour les 7/11 ans

30€

Mélanie ESKINAZI

Lundi de 17h15 à 18h15

Accompagnement différencié selon les besoins



...ADOS

MODERN JAZZ

150€

DUSSENE Antoinette

Débutant à partir de 6ans

Vendredi de 17h00 à 18h00

Confirmés à partir de 11ans

Vendredi de 19h00 à 20h00

ZUMBA kids et Ados Béatrice SOARES

150 €

Lundi 17h15 à 18h15 8 à 14 ans

Mardi 17h00 à 18h00 4 à 7 ans

HIP HOP kids et ados

Ken XIONG

170€

Samedi de 10h00 à 11h00 7 à 9 ans

Samedi de 11h00 à 12h00 10 à 14 ans



Multi Copy Services



Copies couleur et NB
Impression rapport de stage, mémoire
Reliure collée, plastique et fer
Cartes de visite
Agrandissement photos
Affiche et tirage de plan couleur et NB
Fournitures de bureau
Informatique, vente et maintenance

17 Boulevard des Docteurs Sicard - 81100 CASTRES - 05.63.72.50.05
www.multicopyservices.fr - multicopy.services@free.fr

6

ADULTES FORME

GYM DOUCE Sandrine EREMBERT

175€

Lundi de 9h00 à 10h00

Mardi de 9h00 à 10h00

GYM DOUCE Adaptée

Jeudi de 11h00 à 12h00



175€

STRETCHING Sandrine EREMBERT

175€

Lundi de 10h00 à 11h00

PILATES-Sandrine EREMBERT

175€

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 - Loan FABRE

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



Bourdeau
Stores & Fermetures

Alu PVC 100
Alu PVC 150
Alu PVC 200
Alu PVC 250
Alu PVC 300
Alu PVC 350
Alu PVC 400
Alu PVC 450
Alu PVC 500
Alu PVC 550
Alu PVC 600
Alu PVC 650
Alu PVC 700
Alu PVC 750
Alu PVC 800
Alu PVC 850
Alu PVC 900
Alu PVC 950
Alu PVC 1000

Espace 21 Av. de Castres - 81090 LAGARRIGUE
05 63 35 34 77
www.bourdeau.com

et ZEN

QI GONG – Luc BERNARD

Lundi 18h30-19h45

215 €

Vendredi 10h00-11h00

175 €

YOGA d'inspiration TIBETAINE

Corine LACAZE

Lundi 14h00-15h30

255€

YOGA lignée DESIKACHAR

Virginie MINDA

Mardi 18h30/20h00

255€



AROMATHERAPIE 105€

Véronique HERAILH

Un mardi par mois 18h30 à 20h00

Groupe Première année

Groupe Deuxième année

(dates communiquées à l'inscription)

SOPHROLOGIE RELAXATION

GYM BIEN ETRE DU DOS

100€

VERA GANZA

Un mercredi par mois de 18h30 à 20h00

(première séance le mercredi 18 septembre 2024)

Relaxation dynamique pour une gestion du stress des émotions

Gym du dos pour assouplir, étirer, tonifier et soulager



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€

PUECH Laurence

PUECH Jean Pierre

Bals CD mensuels

REVISIONS mensuelles

Dates communiquées ultérieurement

Mercredi 20h30-22h30



GUITARE

Nicolas DOUGADOS

A partir de 7 ans

Lundi 17h30 à 18h00

Enfants débutants 110€

Lundi 18h00 à 18h45

Enfants confirmés 160€

Lundi 18h45 à 19h30

Adultes et Ados débutants 160€

Lundi 19h30 à 20h30

Adultes et Ados confirmés 200€



Atelier THEÂTRE

Jeux Théâtraux

60€

Aurélie ESKINAZI

Lundi de 18h15 à 19h15 7 à 11 ans

Ados Adultes

90€

CHRISTELLE

Lundi de 18h30 à 20h00

Apprendre à se connaître en s'amusant

Préparation théâtre comique

LOISIRS CREATIFS

ART FLORAL 55€

Francoise PERRY

Un vendredi

par mois

15h00 à 17h00



PATCHWORK 60€

Arts textiles

Rachel DURRIEU-0688869605

Josette DROUET-0607973590

Mardi 14h00 à 17h00



COUTURE

ACCESSOIRES-VETEMENTS et RETOUCHES GUIDEES

Patricia GAUTIER

Lundi 9h30 à 11h30 215€

Tous les 2^{ème} Samedis du mois de 14h00 à 17h00 100€

POTERIE 250€

Julie Rachez

Lundi de 14h00 à 17h00

Cours de 14h30 à 16h30

SCULPTURE - MODELAGE 240€

Marie Christine BELAUD

Lundi de 14h00 à 17h00

PEINTURE 130 €

Responsable - *Françoise Perry 06.84.60.52.02*

AQUARELLE *Françoise PERRY*

DESSIN- PASTEL *Claude BLAZY*

Jeudi 17h30 à 19h30



LOISIRS CULTURELS



ANGLAIS- Karen ROSS

250 €

Jeudi 17h30-19h00 Conversation 1

Jeudi 19h00-20h30 Conversation 2



SCRABBLE 35 €

GUILLEMET Marie Claude

CHABBERT Catherine

* Mercredi 14h/17h

LA RONDE DES LIVRES 30 €

Catherine BAGES

* Echange mensuel de livres



SORTIES CULTURELLES

Au Théâtre

De la cité à Toulouse

Et Scène Nationale d'Albi

En partenariat avec la FDMJC

– Théâtre – Musique – Danse

Programme détaillé sur le site MJC

STAGES

STAGES SCULPTURE/MODELAGE Marie-Christine BELAUD

Sur inscription *Enfants à partir de 6 ans / 10€ adhérent et 15€ non-adhérent

Mardi 22 octobre 2024/Mardi 18 février 2025/Mardi 15 avril 2025

de 14h00 à 16h00 TERRE FOURNIE

Sur inscription *Adultes 20€ adhérent et 25€ non-adhérent

Mardi 29 octobre 2024/Samedi 18 janvier 2025/Mardi 25 février 2025

de 14h00 à 18h00 TERRE FOURNIE



STAGE CIRQUE ENFANTS
SUR UNE SEMAINE de JUILLET
Groupes établis SELON LES ÂGES
(4 à 6ANS et 7 à 14 ANS)



YOGA ATELIER A THEME – Virginie MINDA

un samedi matin de 9h30 à 12h30 toutes les 6 semaines

20€ pour adhérent et 25€ non adhérent/ sur inscription

STAGES HIP-HOP



à partir de 8 ans
date à déterminer

pendant les vacances scolaires

STAGES AROMATHERAPIE sur inscription, dates à déterminer...

ET bien d'autres qui se présenteront au fil des mois ...

Evènements communiqués par mail,
Facebook et site MJC



SAISON CULTURELLE



Soirée CABARET

Vendredi 11 Octobre 2024 à 20h30

« CHAN PA DANSE »



CONFERENCE

Mercredi 13 Novembre 2024 à 17H00

MR CROS Jean louis

Film " au fil de l' Agout"

A la rencontre des riverains de l'Agout



THEATRE CLASSIQUE

Vendredi 29 novembre 2024 à 20h30

ROMEO et JULIETTE

**Ecole Municipale d' art
dramatique de Castres**



CONTE ENFANTS

Mercredi 11 Décembre 2024-15h30

MME MEDARD DOMINIQUE



SOIREE CHANSON

Samedi 25 Janvier 2025-20H30

GEORGES VIDAL



CONFERENCE

Mercredi 12 février 2025 -17h00

LE SENEGAL

MR DELON ROGER



SOIREE THEATRE

Samedi 17 Mai 2025-20h30

« Les amuses Gueules »

Et d'autres dates de rendez-vous culturels à
découvrir au fur et à mesure de l'année.....

