

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 2026 à août 2027

Tarifs 2026/ 2027

Adultes : 20€ Enfants (-18ans) : 12€

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

Paiement en espèce ; Chèques ou CB en 3 fois sur demande.

(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):

31 août et 1 septembre 2026

De 15h00 à 19h00

Inscriptions :

2, 3 et 4 septembre 2026

De 15h00 à 19h00

Début des activités :

lundi 7 septembre 2026

(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	Page 7/8
THEATRE	Page 9
MUSIQUE	Page 10
DANSES ADULTES	Page 11
ZEN	Page 12
LOISIRS CREATIFS	Page 13/14
LOISIRS CULTURELS	Page 15
ATELIER ŒNOLOGIE	Page 16
PROGRAMME CULTUREL	Page 17/18

NOUVEAUTES

Stretch Flow	Page 7
Renforcement musculaire	Page 8
Kinetic stretch	Page 8
Zumba adultes inclusive	Page 8
Atelier partagé improvisation	Page 9
Cours Accordéon diatonique	Page 10
Atelier mieux respirer	Page 12
Atelier partagé crochet et tricot	Page 13
Atelier Œnologie	Page 16



STAGES

Des stages variés vous seront proposés en cours d'année...

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

MARCHE NORDIQUE SPORTIVE 175 €

Tel 06 73 38 46 67

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)

CARS
THOREL

ENFANTS



DANSE CLASSIQUE 150 €

Antoinette DUSSENNE

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

GYM EVEIL Lola SABLAYROLLES 150 €

Mercredi 9h30 à 10h30 - 4 à 6 ans

GYM KIDS

Mercredi 10h30 à 11h30 - 7 à 10 ans

HIP HOP Kids et Ados 170€

Ken XIONG

Mardi de 17h15 à 18h15 7 à 10 ans

Mardi de 18h15 à 19h15 11 à 14 ans



ZUMBA kids et Ados

Betty SOARES

150 €

Lundi 17h15 à 18h15 6 à 11 ans

....ADOS

MODERN JAZZ

Antoinette DUSSENNE

Débutant à partir de 6ans

Vendredi de 17h00 à 18h00

Confirmés à partir de 11ans

Vendredi de 19h00 à 20h00

150€



DESSIN ET ARTS VISUELS

Marie HARTXUBEHERE

Enfants de 6 à 12 ans

Mardi de 17h15 à 18h15

150€

STAGE POTERIE MODELAGE à partir de 7ans

Maridélys

Mercredi de 9h30 à 11h30

1 mercredi toutes les 3 semaines

Terre et cuisson compris 20€ par atelier

1^{er} atelier Mercredi 9 septembre

(Ateliers sur inscription)

ADULTES

STRETCHING Sandrine EREMBERT

175€

Lundi de 10h00 à 11h00

STRETCH FLOW

Mardi de 12h30 à 13h30

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

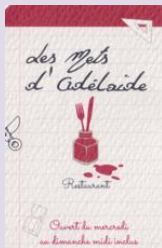
175€

Jeudi de 17h30 à 18h30

GYM BALL Sandrine EREMBERT

175 €

Jeudi de 10h00 à 11h00



FORME



GYM DOUCE Sandrine EREMBERT 175€

Lundi de 9h00 à 10h00

Mardi de 9h00 à 10h00

GYM DOUCE Adaptée

Jeudi de 11h00 à 12h00

ZUMBA GOLD

Adulte **Inclusive**

175€

Sandrine EREMBERT

Mardi de 14h15 à 15h15

Participation résident

L'ESAT CHANTECLER



KINETIC STRETCH

Shayan RAZAGHI 175€

Mercredi de 19h00 à 20h00

RENFORCEMENT PROFOND

175€

Mercredi de 20h00 à 21h00



THEATRE

ENFANTS/ADOS/ADULTES

Enfants

100€

Marie-sophie CHABBERT

Lundi de 17h15 à 18h15 8 à 12 ans

Adultes

175€

Christelle HUGONNOT

Lundi de 18h30 à 20h00

**Apprendre à se connaître en s'amusant
Préparation spectacle pièce à jouer**

Ados Adultes

à partir de 16 ans

50€

« Les coulisses du théâtre »

ATELIER PARTAGE

Intervenant CLAUDE

« Écriture, improvisation, expression »

Un vendredi tous les 15 jours de 18h15 à 20h15

MUSIQUE

ENFANTS/ADOS/ADULTES

GITARE 200€

Nicolas DOUGADOS A partir de 7 ans

Lundi 17h45 à 18h45

Enfants Ados Adultes débutants

Lundi 18h45 à 19h45

Adultes et Ados Intermédiaires



ACCORDEON Diatonique 280€

Alain BARDOU à partir de 16 ans

(Niveaux selon inscriptions)

Mardi 17h00 à 18h00

Mardi 18h00 à 19h00

Mardi 19h00 à 20h00

Une semaine sur deux



DANSES ADULTES



ROCK

Jeudi 19h30-20h30

Practice libre (rock/salsa/bachata)

ouvert aux 2 cours de 20h30 à 21h00

SALSA/BACHATA

Jeudi 21h00- 22h00

Niveau Débutant et débutant + (bases acquises)

MONSARRAT Nathalie 175€

DANSES TRADITIONNELLES 20€



Laurence et Jean Pierre PUECH

Bals CD mensuels

REVISIONS mensuelles

Dates communiquées ultérieurement

Mercredi 20h30-22h30

ZEN

QI-GONG Luc BERNARD

Lundi 18h30 -19h45

215€

Vendredi 10h00-11h00

175€

YOGA d'inspiration TIBETAINE 255€

Yoga d'énergie permettant de relâcher les tensions musculaires, de détendre le système nerveux et d'apaiser le mental

Corine LACAZE

Lundi 14h00-15h30

YOGA doux et dynamique 255€

Adapté à tous

Virginie MINDA

Mardi 18h15/19h45

Atelier RESPIRATION CONSCIENTE 175€

Fanchon VIALA

Mardi de 17h00 à 18h00



SOPHROLOGIE RELAXATION 160€

Véra GANZA

Un samedi sur 2 -10h30-12h00

Gestion du stress des émotions

Améliore le sommeil, la qualité de vie

Adaptée à tous, des ados aux seniors

LOISIRS

PATCHWORK 60€

Arts textiles

Rachel DURRIEU-0688869605

Josette DROUET-0607973590

Mardi 14h00 à 17h00



ATELIER COUTURE

ACCESSOIRES - VETEMENTS

RETOUCHES GUIDEES

Patricia GAUTIER

Lundi 9h15 à 11h45 245€

Tous les 2^{ème} Samedis du mois
de 13h30 à 16h30 100€

ATELIER PARTAGE TRICOT ET CROCHET

Animé par Babeth 30€

Un Vendredi sur 2 de 14h00 à 16h00



CREATIFS

ART FLORAL 55€

Françoise PERRY
Un vendredi par mois
15h00 à 17h00



ATELIER POTERIE ET MODELAGE

Maridélys

Lundi de 14h00 à 17h00

270€ cuisson comprise



AQUARELLE -PEINTURE 130 €

Responsable - Françoise PERRY 06.84.60.52.02

Jeudi 17h00 à 19h00



ATELIERS CULTURELS



SCRABBLE 35 €

Marie Claude GUILLEMET

Catherine CHABBERT

* Mercredi 14h00/17h00

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



Ateliers d'Initiation à l'œnologie

Dégustation comparative de 5 cuvées avec
accompagnement dînatoire
Fromage et charcuterie fine

EVENEMENTS EPICURIEX

COSTES Fanny



5 ATELIERS SUR LA SAISON

*Vendredi 16 octobre 2026 de 19 h00 à 21h30

« Initiation à la dégustation »

*Vendredi 18 décembre 2026 de 19h00 à 21h30

*Vendredi 5 février 2027 de 19h00 à 21h30

* Vendredi 2 avril 2027 de 19h00 à 21h30

*Vendredi 4 juin 2027 de 19h00 à 21h30

Les ateliers peuvent être suivis ponctuellement sur inscription

45€ l'atelier

Saison

LES RDV du MERCREDI

***MERCREDI 7 OCTOBRE 2026 à 17h00**

MME COSTES Fanny « LE VIN »

***MERCREDI 18 NOVEMBRE 2026 à 17h00**

MR LANDES Bernard « LE CHATEAU DE GOURJADE»

***MERCREDI 13 JANVIER 2027 à 17h00**

MR THOUY Peyre « LES OISEAUX »

***MERCREDI 3 FEVRIER 2027 à 17h00**

MR BELAUD Maxime « LE CHAT FORESTIER »

Technicien Office Français de la Biodiversité

***MERCREDI 10 MARS 2027-17h00**

**MME SCURE CLAIRE « TEMOIGNAGE SUR DIFFERENTS VISAGES
DE LA VIOLENCE ET RECONSTRUCTION »**

***MERCREDI 28 AVRIL 2027-17h00**

MR ALBAREL Jacques « LE CANAL DU MIDI »

***MERCREDI 12 MAI 2027**

MR DELON ROGER

VOYAGE « L'ECOSSE »



CULTURELLE

CONCERT-SPECTACLE -THEATRE

***Vendredi 9 Octobre 2026 -20h30**

THEATRE ART DRAMATIQUE« la fin du monde »

Présenté par l'Ecole Municipale d'Art Dramatique de CASTRES

***Vendredi 6 novembre 2026 -21h00**

CONCERT Présenté par GEORGES VIDAL »

***Vendredi 11 décembre 2026 -20h30**

CHORALE LA TUNA-CASA DE ESPANA

***Vendredi 22 Janvier 2027-20h30**

CONCERT « LES POURQUOI PAS ? »

***Samedi 27 février 2027-20h30**

THEATRE présenté par LES COPAINS DU BANC

« LA PART DES ANGES »

***Vendredi 13 Mars 2027-20h30**

CONCERT présenté par MR BARDOU Alain et GUILLIER Gérard

« RIVE GAUCHE » SOIREE BRASSENS

***Samedi 24 Avril 2027-20h30**

THEATRE présenté par LES EPHEMERES

« NOS FEMMES »

***Vendredi 21 mai 2027 - 20h30**

CONCERT Présenté par GALINIER Jean Marie et HARNOIS Yannick

SOIREE ANNE SYLVESTRE

