

MJC 2023-2024 LUCHON



CLUBS ACTIVITÉS - ESPACE JEUNES

*Votre espace de vie
culturelle et sociale !*

MJC PRATIQUE

La **M**aison des **J**eunes et de la **C**ulture est une association loi 1901 affiliée à la Fédération Régionale des MJC Occitanie & à la Fédération Départementale des MJC de la Haute-Garonne.

Sans but lucratif et laïque, elle est ouverte à tous.

Elle a pour objet de favoriser l'accès à la culture et à la citoyenneté.

Elle est animée par une équipe d'adhérents bénévoles et de salariés.



Membres du conseil d'administration



Présidente : Cécile PERCIE DU SERT
Vice-présidente : Anne-Sophie ARTUS
Trésorière : Isabelle GIMENEZ
Trésorière adjointe : Annie JAMBAQUE
Secrétaire : Elodie COTTEREAU
Secrétaire adjointe : Emmanuelle OUSTALET

Autres membres du Conseil d'Administration :

Valérie ENGELMANN, Béatrice SOLTERO-ESCARNOT, Stéphan TINE, Solenn BONNET, Ludovic TAXIS et Muriel MARTIN

L'équipe de la MJC

Team

Directrice : Farida BOUKEBBOUCHE
Animateur Jeunesse : Jean-Léon TERKI
Animatrice Jeunesse : Virginie JACOB

MJC PRATIQUE

ACCUEIL INFOS / INSCRIPTIONS HORS VACANCES SCOLAIRES

| | |
|-----------------|------------------|
| Mardi | 14h-17h |
| Mercredi | 9h-12h / 14h-17h |
| Jedi | 14h-17h |
| Vendredi | 14h-17h |

VACANCES SCOLAIRES

Lundi au vendredi 10h-12h

ADHESION 2023-2024

Adhésion individuelle valable du 1er septembre 2023 'au 31 août 2024.

Toute adhésion versée à l'association est définitivement acquise.

Aucun remboursement ne peut être exigé en cas de démission, d'exclusion, d'arrêt d'une activité en cours d'année.

L'adhésion à la MJC, entraîne pleine et entière acceptation des statuts et du règlement intérieur.

L'adhésion donne accès aux clubs d'activités proposés par la MJC sous réserve :

- D'être à jour de son adhésion annuelle ;
- De s'acquitter de la(des) cotisation(s) de(s) l'activité(s) choisie(s).

Spécificités : pour les activités sportives, il sera demandé à l'inscription, un certificat médical spécifique à l'activité physique concernée ou à défaut une décharge signée par l'intéressé(e), sous peine de refus d'inscription.

JEUNES -18 ANS 12 €

ADULTES 18 €

MODE DE PAIEMENT

La cotisation est à régler à l'inscription.

La MJC propose 3 modes de paiement pour régler les clubs d'activités :

- Espèces (paiement en 2 fois)
- Chèques (paiement en 10 fois)
- Chèques ANCV non dématérialisés (majoration de 2.5%)

ACCÈS AUX CLUBS ACTIVITÉS

Pour le bon déroulement des activités, les intervenants et la MJC se réservent le droit de refuser l'accès aux activités : en cas de retard et de non respect du règlement intérieur.

ESSAIS

Les cours d'essais gratuits **pour les nouveaux adhérents** aux clubs d'activités seront organisés sur la semaine du lundi 25 au vendredi 29 septembre 2023. **Sur inscription.**

Possibilité d'essayer une séance avant l'inscription aux activités dans la limite des places disponibles.

L'essai ne garantit pas la place dans l'atelier.

ORGANISATION DES ACTIVITÉS

Chaque adhérent est dans l'obligation de respecter les horaires de l'activité à laquelle il s'est inscrit.

Chaque année, la brochure de la MJC détaille la liste des activités régulières

RESPONSABILITÉ PARENTALE

Pour tout enfant mineur, il est demandé une autorisation signée des représentants légaux.

ABSENCE

En cas d'absence d'un intervenant, nous mettons tout en œuvre afin de prévenir les participants dans les meilleurs délais.

A cet effet, nous vous recommandons de nous communiquer plusieurs numéros de téléphone ainsi qu'une adresse mail valide.

ANNULATION

La MJC se réserve le droit de regrouper des activités ou d'arrêter une activité si le nombre d'inscription est insuffisant.

Ces changements donneront lieu à remboursements au prorata du nombre des séances restantes.

En dehors de ces changements, tout adhérent qui cesse une activité en cours d'année ne peut prétendre en aucun cas au remboursement du montant de sa cotisation.

Aucune absence à une ou plusieurs séances ne sera remboursée.

MISE À DISPOSITION DE MINIBUS POUR LES ASSOCIATIONS

Location de minibus en fonction des disponibilités.

Renseignements au : 05.61.79.25.44 /mjcluchon@gmail.com

LES PARTENAIRES

La MJC coopère en fonction des projets artistiques, sportifs et culturels avec différentes associations et institutions : la ville de Bagnères de Luchon, le Conseil Départemental de la Haute-Garonne, lycées, collèges, , les écoles, CAF 31, MSA, FDMJC31, et des partenaires locaux.

DEVENEZ BÉNÉVOLES LA MJC DE LUCHON A BESOIN DE VOUS !

Sur les spectacles, les concerts, les événements ludiques et thématiques...

En cuisine, en technique, à la communication, à l'accueil, à la logistique... L'équipe de bénévoles participe toute l'année à la vie de la MJC.

Rejoignez l'équipe de bénévoles en contactant

Isabelle : mjcluchon@gmail.com

Les avantages d'être Adhérent



BÉNÉFICIAIRE DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LA MJC

Clubs d'activités - Espace Jeunes



ÊTRE ENGAGÉ A LA VIE LOCALE



BÉNÉFICIAIRE DES AVANTAGES DE NOS PARTENAIRES



ET AUSSI UN SOUTIEN FINANCIER À LA MJC

cinéma
le **Rex**

CINÉMA LE REX :

PLACE DE CINÉMA

pour les -18ans au tarif de 4.50€

en vente à la MJC

SNOW PARK
LUCHON

SNOW PARK :

-20% sur la location de matériel toute période sur présentation de la carte MJC 2023/2024

ALL MOUNTAIN
Vêtements et articles de montagne

ALL MOUNTAIN

-10% en boutique (hors soldes, promotions et fin de série) sur présentation de la carte MJC 2023/2024



Les Petits Luchonnais

LES PETITS LUCHONNAIS :

-5% sur présentation de la carte MJC 2023/2024



ESPACE JEUNES 11/17ANS



C'EST L' ESPACE DES JEUNES !

L'espace jeunes est le lieu de vie qui accueille les jeunes de 11 à 17 ans et favorise la rencontre, l'échange et la convivialité.

Le lieu est ouvert les mercredis, vendredis et les samedis hors vacances scolaires et selon la programmation.



ESPACE JEUNES
Place Gabriel Rouy
31110 Bagnères de Luchon



Billard, jeux de société, cuisine, coin canapé, livres, activités manuelles, sport, ping-pong, etc...



DES VACANCES AU TOP !

L'espace jeunes c'est aussi une programmation d'activités pendant les vacances scolaires (Zone C) pour favoriser l'épanouissement, la découverte et le partage.

Retrouve notre programme d'animation



sur notre site internet : www.mjcluchon.com

sur nos réseaux sociaux :

Snapchat, Facebook, Instagram : **mjcluchon**

passé voir l'équipe à la MJC !!!



TU AS UN PROJET !!!

L'espace jeunes c'est aussi des projets individuels ou collectifs.

Tu as un projet, l'équipe des animateurs de la MJC peut t'aider à le concrétiser.

Viens à notre rencontre pour le réaliser.

LES HORAIRES DE L'ESPACE JEUNES 11-17 ANS

HORS VACANCES SCOLAIRES

Mercredi 14h-18h
Vendredi 14h-18h
Samedi Selon programme

VACANCES SCOLAIRES

Lundi au vendredi Selon programme



Club 18-25ans



CLUB 18-25 ANS



Avec les animateurs de la MJC

TARIF : Adhésion à la MJC [18€]

Des rencontres seront proposées et construites avec les jeunes de 18 ans à 25 ans avec des thématiques variées, débats, infos, rencontres sportives, jeux de société,...

Afin de développer une conscience citoyenne, nous accompagnons les jeunes pour leur permettre d'être acteurs et d'organiser leurs propres projets (loisir, sportif, nature, culturel, personnel,...).



Théâtre



ADOS

Avec Nadia ZANOUNE à partir de 12 ans



les Jeudis selon le planning
de 18h à 19h

TARIF : 180 € - cours selon planning

DESCRIPTION :

Les cours de théâtre pour ados sont une excellente opportunité pour développer tes talents artistiques et t'exprimer sur scène.

Ils offrent généralement des exercices de jeu, d'improvisation et de mise en scène, ainsi que des techniques de voix et de déplacements dans l'espace.



Salle Henri Denard

Rue de sous Baylo,
31110 Montauban-de-Luchon



ADULTES

Avec Nadia ZANOUNE à partir de 16 ans



les Jeudis selon le planning
de 19h à 20h30

TARIF : 180 € - cours selon planning

DESCRIPTION :

Les cours de théâtre pour adultes sont une excellente façon pour développer vos compétences artistiques et vous épanouir sur scène.

Ils vous permettent d'explorer différents aspects du jeu d'acteur, de travailler sur des scènes et des textes, et d'améliorer votre présence scénique.



Octobre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Novembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Décembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Janvier 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Février 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

Mars 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Avril 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Mai 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Juin 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Clubs Musiques



BATTERIE à partir de 5 ans

Avec Pierre ALBERO
les lundis de 16h30 à 20h30

TARIF 1 : 440 € les 30min - Cours Individuels
TARIF 2 : 310 € les 40min - Cours Collectifs 2pers.

DESCRIPTION :

Apprentissage de l'instrument et ses contraintes.

- Solfège
- Exercices de style
- Technique
- Jeux collectif

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- 1 paire de baguette
- Cahier de musique
- Méthode batterie



PIANO à partir de 6 ans

Avec Galina MAMONTOVA
les mercredis matin et vendredis après-midi

TARIF : 450 € les 30min - Cours Individuels

DESCRIPTION :

Les cours visent à développer les habilités instrumentales, l'expression musicale, la lecture à vue et la connaissance du répertoire propre à l'instrument.

Le but du cours est d'aider les pianistes débutants à apprendre à jouer du piano et à acquérir surtout de bonnes bases pour pouvoir jouer leurs premiers morceaux de musique.



BASSE / GUITARE / UKULÉLÉ

Avec Thierry FABRE à partir de 8 ans
les mercredis et vendredis après-midi

TARIF : 440 € les 30min - Cours Individuels

DESCRIPTION :

Apprentissage de l'instrument et ses contraintes.

- Solfège
- Technique

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Instrument de musique



Cours de Batterie

Cours de Guitare / Piano

Octobre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Novembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Décembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Janvier 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Février 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

Mars 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Avril 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Mai 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Juin 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Ateliers sport et bien-être



BODYART® Adultes

Avec Nathalie FERRE

les mercredis de 18h30 à 19h30

TARIF 1 : 250€ 1h/semaine - Cours collectifs

TARIF 2 : 100€ carte de 10 séances

TARIF 3 : 12 € la séance

DESCRIPTION :

Le BODYART® est un entraînement global qui prend en compte l'humain dans sa totalité. Tous les systèmes du corps sont équilibrés par le biais de mouvements fluides, de travail de force, de mobilité et de respiration.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- tapis de gym ou de yoga



PILATES à partir de 16 ans

Avec Kate POTTER

les mardis 18h15 à 19h15 et 19h15 à 20h15

TARIF : 160 € 1h/semaine - Cours collectifs

DESCRIPTION :

Le Pilates est une forme d'exercice qui se concentre sur le renforcement du corps en mettant l'accent sur la force et la stabilité du tronc.

Le Pilates se concentre sur la posture, l'équilibre et flexibilité.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- tapis



GYM ABDOMINALE HYPOPRESSIVE

Avec Marie-Hélène CASTAGNET

les lundis et les vendredis de 12h15 à 13h15

TARIF 1 : 264€ 1h/semaine - Cours collectifs

TARIF 2 : 120 € carte de 10 séances

NEW

DESCRIPTION :

Gym abdominale hypopressive du DR. Marcel CAUFRIEZ.

Renforcement de la sangle abdominale (ventre plat), traitement du mal de dos, tonification périnéale pour hommes et femmes, amélioration de la posture et de la respiration.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- tapis de gym ou de yoga



Cours de Pilates

Cours de BodyArt®

Cours de GYM

Octobre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Novembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Décembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Janvier 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Février 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

Mars 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Avril 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Mai 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Juin 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Ateliers sport et bien-être



SOPHROLOGIE à partir de 18 ans

Avec Christophe GALOU
les mardis de 18h30-19h30

TARIF 1 : 264€ 1h/semaine - Cours collectifs

TARIF 2 : 120 € carte de 10 séances

DESCRIPTION :

Un temps pour moi : sophrologie, relaxation et cohérence cardiaque.

A la fois prendre un temps pour vous et expérimenter des outils efficaces, utilisables au quotidien pour votre mieux-être et pour développer votre aptitude à appréhender plus sereinement les moments stressants de la vie.

Vous allez ainsi, au fil des séances, découvrir, non seulement comment harmoniser votre corps, votre coeur et votre mental mais aussi (*cerise sur le gâteau ; -*) toute la puissance de votre imagination, de votre potentiel créatif !

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Tapis, plaid et coussin



Sophrologie



REFLEXOLOGIE à partir de 18 ans

Avec Loetitia BILLER

les samedis selon le planning - 9h30-11h

TARIF 1 : 10€ / séances - Cours collectifs
(max 6 personnes)

DESCRIPTION :

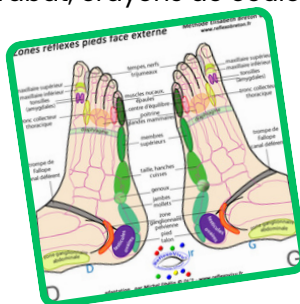
Initiation à la pratique de la relaxation plantaire et bases de la réflexologie pour un usage personnel ou familial.

L'objectif théorique est de connaître les principes de bases de la réflexologie plantaire avec une présentation du système nerveux, la structure du pied, la cartographie des zones réflexes.

La partie pratique permet d'apprendre à repérer les zones réflexes sur les pieds, pratiquer des techniques manuelles de relaxation et des stimulations réflexes selon des protocoles généraux de gestion du stress.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Tenue confortable, plaid, classeur A4 ou chemise à rabat, crayons de couleur et stylos



Réflexologie

Octobre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Novembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Décembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Janvier 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Février 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

Mars 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Avril 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Mai 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Juin 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



MUSICOTHÉRAPIE

Avec Cécile BONICEL



ADOS

les lundis 17h30-18h30
les mercredis de 14h-15h et de 15h15-16h15

TARIF 1: 15 € la séance - Cours collectifs

DESCRIPTION :

Grâce à la musicothérapie...

Je peux construire ma bulle en musique et apprendre à m'affirmer.

Je vais vivre une expérience nouvelle où je pourrai tester mes limites.

je me sentirai mieux dans mon corps.

Les percussions répondront peut-être à "qui suis-je ?" car il s'agit de mes émotions, de mon sens, de mon image de moi, de ma concentration, de ma confiance en moi, de ma relation aux autres, de mes difficultés et de mes peurs.

Viens te trouver et rencontrer des ados comme toi, pour la crise, la vraie, le jeu et les rires !

SOLO

les lundis de 18h45-19h45
les mercredis de 18h-19h

TARIF 1: 60 € la séance de 1h

ADULTES

les mardis de 17h15-18h30 et 18h45-20h

les jeudis de 17h15-18h30 et 18h45-20h

TARIF 1: 20 € la séance - Cours collectifs

DESCRIPTION :

La musicothérapie stimule les capacités sensorielles, l'expression des émotions, les élan psychomoteurs et la mémoire. Quand les mots sont absents ou ne suffisent plus, la musicothérapie est là. C'est une méthode de bien être global qui soulage les souffrances et améliore les états de fragilité C'est un moyen de mieux communiquer avec autrui. C'est une activité ludique d'expression et de canalisation des émotions. Elle permet de communiquer et de faciliter le lien aux autres. Générer le processus créatif en soi, structurer le mental, transférer son propre vécu en sont les fondamentaux. Quoi de plus merveilleux et de plus joyeux que des instruments de percussion comme médiateurs dans la relation à moi-même et à l'autre ! J'apprends à écouter, à créer. La pratique vise avant tout à apporter du plaisir alors profitons tous ensemble !



Séances Ados & Séances Solo

Adultes

Octobre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Novembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Décembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Janvier 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Février 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

Mars 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Avril 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Mai 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Juin 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Ateliers sport et bien-être

Les activités se dérouleront de la manière suivante :

- un petit temps d'accueil
- un temps d'explications sur la pratique du jour
- un temps de réponse aux questions
- un temps de pratique
- un petit temps de retour au calme et partage d'impressions des participants.



LE BIEN ÊTRE PAR L'AUTOMASSAGE

à partir de 7 ans

Avec Priscillia DEVAUX

les samedis de 10h30-11h30

TARIF : 15 € séance - Cours collectifs

SÉANCES

- Samedi 7 octobre 2023
- Samedi 6 janvier 2024
- Samedi 6 Avril 2024

DESCRIPTION :

L'automassage est une technique de bien-être en naturopathie qui consiste à stimuler différentes parties du corps via des tapotements doux, de légères acupressions et des frottements.

L'automassage se pratique habillé, sans chaussures et chaque participant reproduit sur lui-même les gestes montrés par l'animateur.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Tapis de yoga



ATELIER DIY COSMÉTIQUE NATURELLE

à partir de 15 ans

Avec Priscillia DEVAUX

les samedis de 10h-11h30

TARIF : 25 € séance - Cours collectifs

SÉANCES

- Samedi 2 décembre 2023
- Samedi 2 mars 2024
- Samedi 1 juin 2024

DESCRIPTION :

Chaque atelier permettra de réaliser un produit de cosmétique naturelle ; chaque participant repartira avec un produit qu'il aura fabriqué pendant l'atelier.

Les ingrédients manipulés ne seront pas dangereux, les produits fabriqués seront simples et accessibles en termes de technique.



GESTION DU STRESS ET TECHNIQUES DE RELAXATION

NEW

Avec Priscillia DEVAUX

à partir de 12 ans

les samedis de 10h30-11h30

TARIF : 15 € séance - Cours collectifs

SÉANCES

- Samedi 4 novembre 2023
- Samedi 3 février 2024
- Samedi 4 mai 2024

DESCRIPTION :

Chaque atelier explorera une ou plusieurs techniques de relaxation (exercices de respiration, cohérence cardiaque, méditation, olfactothérapie, exercices autour de l'écriture, mouvement doux,...) afin que chacun puisse découvrir différents outils de gestion du stress à implémenter dans son quotidien.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Tapis de yoga, 1 plaid





YOGA à partir de 16 ans

Les séances de Yoga s'adressent à toute personne désireuse de prendre soin d'elle et de s'offrir une parenthèse.

TARIF 1 : 264€ 1 séance/semaine - Cours Collectifs | **TARIF 2 : 120 €** Carte de 10 séances

HATHA YOGA

Avec Christian BOURDET

les lundis de 18h à 19h15 et de 19h15 à 20h30

DESCRIPTION :

Ces enchaînements de postures issues du Hatha Yoga traditionnel proposent un choix de plusieurs degrés de difficulté en fonction des capacités de chacun .

Les séances commencent toujours par un temps de détente pour déconnecter du quotidien. Ensuite la phase posturale est inscrite dans une séquence visant certaines parties du corps à travailler associé à une respiration consciente et cohérente. Enfin, la séance est ponctuée par une relaxation finale allant vers la méditation inspirée de la sophrologie pour développer une meilleure confiance en soi.

MATÉRIEL FOURNI :

- Tapis de yoga, coussins, sangles

NAMASKAR YOGA

Avec Marie-Hélène CASTAGNET

les mercredis de 18h15 à 19h30

DESCRIPTION :

Enchaînements répétés de postures sous forme de salutations aux astres, aux éléments, aux chakras.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- tapis de gym ou de yoga

YOGA LIBRE

Avec Charlotte MORIN

les mardis de 12h15 à 13h30

DESCRIPTION :

Issue de Hatha, du Vinyasa et du yoga De Gasquet, cette pratique de yoga libre, douce et respectueuse de chacun(e) invite au lâcher-prise, à la relaxation, à la respiration en conscience, au réveil de l'énergie, à l'engagement des muscles et à une meilleure connaissance de soi-même.

MATÉRIEL FOURNI :

- tapis de yoga et zafus

YOGA DE GASQUET

Avec Marie-Hélène CASTAGNET

les vendredis de 10h à 11h15

DESCRIPTION :

Yoga méthode Dr. Bernadette De Gasquet problème de santé/mobilité.

Yoga avec chaise pour en faciliter la pratique, tonification périnéale pour soulager les douleurs lombaires.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- tapis de gym ou de yoga

| | | | |
|------------|------------|---------------|-----------------|
| HATHA YOGA | YOGA LIBRE | NAMASKAR YOGA | YOGA DE GASQUET |
|------------|------------|---------------|-----------------|

Octobre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Novembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Décembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Janvier 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Février 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

Mars 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Avril 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Mai 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Juin 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Clubs Artistiques - Corporels



DANSE MODERNE

Avec Hélène BOIXEL



INITIATIONS 6/7ans voir 8ans

les mercredis 10h-11h

TARIF : 226 € 1h - Cours collectifs

DESCRIPTION :

Travail d'improvisation, de relation à la musique, à l'espace, à soi, aux autres.

Début du travail technique avec exercices et chorégraphies (selon le niveau du groupe).

ADOS 13/17ans selon le niveau technique

les mercredis 14h30-15h45

TARIF : 251 € 1h15 - Cours collectifs

DESCRIPTION :

Cours de danse technique avec exercices et apprentissage de chorégraphies

ELEMENTAIRES 8 / 11ans

les mercredis 11h-12h

TARIF : 226 € 1h - Cours collectifs

DESCRIPTION :

Cours de danse technique avec exercices et apprentissage de chorégraphies

ADOS 12-14ans selon le niveau technique

les mercredis 13h15-14h30

TARIF : 251 € 1h15 - Cours collectifs

DESCRIPTION :

Cours de danse technique avec exercices et apprentissage de chorégraphies

SENIORS +50 ans



les vendredis 14h-15h

TARIF : 180 € 1h - Cours collectifs

DESCRIPTION :

Travail d'expression corporelle, de mobilité, d'équilibre et de mémorisation.



Septembre / Octobre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Novembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Décembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Janvier 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Février 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

Mars 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Avril 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Mai 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Juin 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

DANSE SEVILLANA Y FLAMENCO

Avec Sabrina BERTANI

DESCRIPTION :

Nous vous invitons à découvrir ou vous perfectionner lors d'ateliers de danse "Sevillanas" ou "Flamenco", tous les Jeudis à la MJC.

Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux. Un temps convivial ouvert à toutes personnes (homme et femme) désireuses d'apprendre en s'amusant.

La "Sevillane" est une danse populaire espagnole originaire de Séville.

Elle se compose de 4 parties distinctes c'est à dire qu'il y a 4 chorégraphies dans une seule danse.

Le "Flamenco" est quant à lui un art traditionnel.

Au cours des siècles, enrichi par ses voyages, il s'est transformé en une forme artistique très structuré qui utilise notamment la danse (el baile).



SEVILLANAS DÉBUTANTES

les jeudis 17h-18h à partir de 14 ans

Atelier de danse "Sevillanas" pour débutant.

Nous avons besoin de constituer un groupe d'au moins 6 personnes.

TARIF : 220 € 1h - Cours Collectifs

SÉVILLANAS CHORÉGRAPHIÉES + ABANICO

les jeudis 18h - 19h30

à partir de 14 ans

TARIF : 260 € 1h30 - Cours collectifs

FLAMENCO DÉBUTANT

les jeudis 19h30-20h30 à partir de 14 ans

Atelier de danse "Flamenco" pour débutant.

TARIF : 220 € 1h - Cours collectifs

FLAMENCO CONFIRMÉ

les jeudis 20h30-21h30

à partir de 14 ans

Atelier de danse "Flamenco" pour confirmé (au moins 4 ans de pratique).

TARIF : 220 € 1h - Cours collectifs

Octobre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Novembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Décembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Janvier 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Février 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

Mars 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Avril 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Mai 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Juin 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Clubs Artistiques – Manuels



COURS DESSIN / PEINTURE

Avec Virginie PINOS

ENFANT à partir de 6 ans

les mercredis 15h45 à 17h15

TARIF : 230€ 1h30 – Cours collectifs

DESCRIPTION :

Cet atelier cherche à éveiller l'imagination et le sens créatif à travers différentes techniques :

le dessin, la peinture et le collage.

C'est l'occasion d'aborder les gestes du dessin, d'étudier les couleurs, les matières et la composition.

L'idée est aussi de s'appuyer sur des courants artistiques majeurs afin d'explorer l'univers de l'art

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Matériel de dessin de base



ATELIER

MEUBLE EN CARTON Adultes

Avec Virginie PINOS

les samedis 10h-12h30 / 13h30-16h

TARIF : 260 € 1 fois/mois – Cours collectifs

DESCRIPTION :

Initiation à la fabrication de meuble en carton.

Il s'agit d'une technique artisanale qui utilise un matériau de récupération, le carton.

Cet apprentissage comprendra plusieurs phases de la conception de l'objet, à la fabrication et à la décoration.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Stylo, cutter, équerre, règle en fer, pistolet à colle diamètre 12, scotch de masquage large, planche de découpe.

ADULTE

les mercredis 14h à 15h30

TARIF : 240€ 1h30 – Cours collectifs

DESCRIPTION :

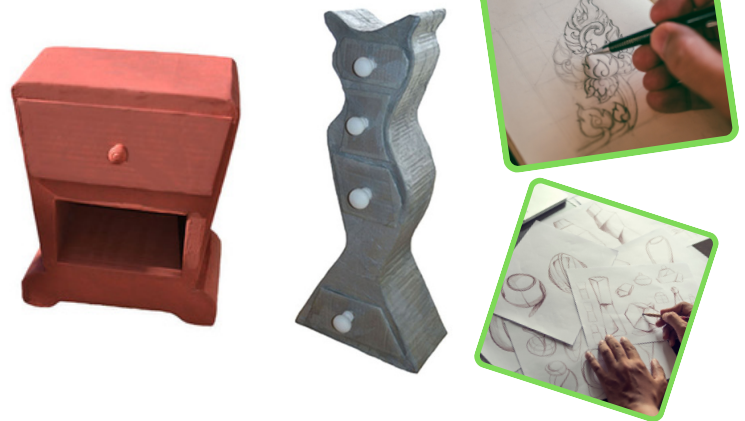
Cet atelier propose une initiation aux bases du dessin et aux techniques picturales pour acquérir une bonne maîtrise des formes, des couleurs et des valeurs.

En variant les sujets, les outils et les techniques, chacun pourra exprimer ses envies et sa personnalité, quel que soit son niveau.

La pratique sera accompagnée d'explications théoriques et de références artistiques

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Matériel de dessin de base



Dessin/ Peinture

Meuble en carton

Octobre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Novembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Décembre 2023

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Janvier 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Février 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

Mars 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Avril 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Mai 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Juin 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



STAGE COUTURE

Avec Letitia CEZERAC à partir de 14 ans

NEW

les samedis selon le planning
de 10h à 12h

TARIF : 40€ le stage - Cours Collectifs

STAGE N°1

- Samedi 14 et 21 octobre 2023

STAGE N°2

- Samedi 25 novembre et 2 décembre 2023

STAGE N°3

- Samedi 20 et 27 janvier 2024

STAGE N°4

- Samedi 16 et 23 mars 2024

DESCRIPTION :

le cours de couture est destiné à des débutants(es)
ou des initiés.

Il consiste à apprendre les bases de la couture.

A savoir : ourlet, retouche
confection à partir de recyclage de vieux vêtements.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- 1 ciseau, cahier et stylo
- vieux vêtements (1 chemise ou 1 pantalon)



CÉRAMIQUE

Avec Véro MARCHAND à partir de 14 ans

les dimanches selon le planning
10h à 12h30/14h-16h30

TARIF 1 : 150€ le trimestre - Cours Collectifs

- | | |
|--------------------|----------------|
| • 8 octobre 2023 | • 3 mars 2024 |
| • 12 novembre 2023 | • 31 mars 2024 |
| • 3 décembre 2023 | • 5 mai 2024 |
| • 14 janvier 2024 | • 2 juin 2024 |
| • 4 février 2024 | |

DESCRIPTION :

Atelier libre.

Venez avec vos projets, vous serez accompagné
techniquement dans leur réalisation, à l'aide des
techniques traditionnelles de façonnage.

Pour débutants et initiés !



Animation locale

LA MJC PARTICIPE À LA VIE CULTURELLE DE BAGNÈRES DE LUCHON

Elle propose et elle est partenaire d'animations et d'événements culturels



FORUM DES ASSOCIATIONS 10 septembre 2023

L'équipe de la MJC sera présente pour vous faire découvrir l'ensemble de ses activités.

FÊTE DE LA MJC Juin 2024

Une belle journée, où l'ensemble des adhérents, partenaires et l'équipe d'animation se retrouvent pour fêter l'année.



FÊTE DES FLEURS Août 2024

Chaque année les jeunes de la MJC, participent à cet événement festif important pour Luchon.

PROGRAMMATION CULTURELLE 2024



Les plans culturels de Luchon

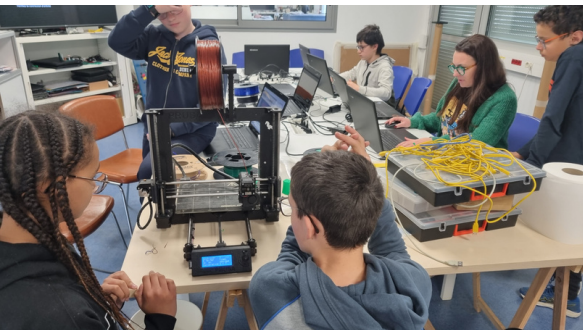
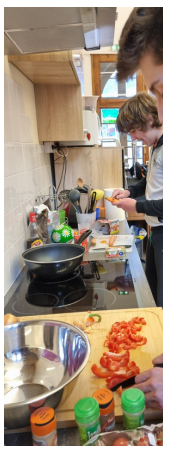
Depuis 3ans la MJC programme chaque années 4 spectacles dédiés aux Arts de la rue.

Théâtre, musique, cinéma, débat,... sont en cours de programmation.



CULTURE

La MJC en photos





MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE LUCHON

Place Gabriel Rouy - 31110 Bagnères de Luchon

www.mjcluchon.com

05.61.79.25.44

mjcluchon@gmail.com

