





Can I help you ?



**Corporelle**

pages 2, 3, 4,  
13, 14



**Création**

page 12



**Musique**

page 5

**Lettres**

page 11



**SOMMAIRE**

**Informations**

pages 6, 9

**NEW BACHATA**

Animateur: Lilian Cathalo  
Mardi 21h00 - 22h00

**BOOGIE ROCK 2/3 ans rock requis**

Animateur: Lilian Cathalo 06 03 30 30 49  
Mardi 20h00 - 21h00  
Resp: Cathy Bages

**SALSA**

Animatrice: Hélène Bochet  
Lundi 20h00 - 21h00 Avancés  
Vendredi 20h30 - 21h30 Interméd.

**CELTIQUES**

Animatrice: Hélène Bochet  
Lundi 19h00 - 20h00

**A  
D  
U  
L  
T  
E  
S**



**ROCK + de 16ans - couples prioritaires**

Animateurs: Hélène Bochet, Lilian Cathalo  
Lundi 21h00 - 22h00 Avancés (H. Bochet)  
Mardi 19h00 - 20h00 Intermédiaires (L.Cathalo)  
Vendredi 19h30 - 20h30 Débutants (H.Bochet)

**DANSES TRADITIONNELLES**

Resp / Anim: Danielle Patoiseau  
06 52 79 34 20  
Mercredi 19h30 - 20h30: Débutants  
20h30 - 22h30: Avancés

**CONTACT IMPROVISATION**

Animatrice: Laetitia Lichau  
09 54 41 37 28  
Lundi 20h00 - 22h00

**D  
A  
N  
S  
E  
S**



**DANSE JAZZ Ados/Adultes**

Animatrice: Monique Payet  
 Mercredi 14h00 - 15h30 + de 12 ans

**BOKWA NEW**

Animatrice: Monique Payet  
 Samedi: Stages Découvertes  
 1 fois / mois

**ADULTES**



**DANSES ORIENTALES**

Animatrice: Martine Cals  
 Vendredi 18h30 - 20h00

**ATELIER  
 CHOREGRAPHIQUE NEW**

Samedi 12h30 - 13h30 Ados/ Adultes

Animatrice: Christine Urbano

**FITNESS**

**ZUMBA / ZUMBA GOLD**

Animatrices: Hélène Bochet, Monique Payet  
 Mardi 19h00 - 20h00 (Monique Payet)  
 Jeudi 19h15 - 20h15 (Monique Payet)  
 20h30 - 21h30 (Hélène Bochet)  
 Lundi 18h00 - 19h00 (Hélène Bochet)  
 GOLD Seniors et Adultes débutants

**DANSES AFRICAINES**

NEW Animateur: Chacool  
 Mardi 21h15-22h15

**DANSE CLASSIQUE**

Mercredi 18h30-19h30 13 ans et +



# ENFANTS

## BABY DANSE 4 - 5 ans

Animatrice: Monique Payet  
Mercredi 10h00 - 11h00



## DANSE JAZZ

Animatrice: Monique Payet  
Mardi 17h00 - 18h00 Danse jazz 6-9 ans  
Mardi 18h00 - 19h00 Danse jazz 10-12 ans

## DANSE CLASSIQUE

**NEW**

Animatrice: Christine Urbano  
Jeudi 17h10 - 18h10 6-10 ans  
Vendredi 17h30 - 18h30 11 ans et +  
Classique / Contemporaine

## ZUMBATOMIC 8 - 16 ans

Animatrice: Hélène Bochet  
Vendredi 17h30 - 18h30  
Resp: Christel Piedecoq



## ROCK SAUTE

Animatrice: Hélène Bochet  
Vendredi 18h30 - 19h30 Avancés  
Resp: Christel Piedecoq

## DANSES ORIENTALES

**NEW**

Animatrice: Martine Cals  
Mercredi 16h00 - 17h00 8 - 12 ans

D  
A  
N  
S  
E  
S

**M  
U  
S  
I  
Q  
U  
E**

**SOLFÈGE**

Animateur: Denis Tetard  
Samedi 11h00 - 12h00



**GUITARE**

Animateur: Denis Tetard  
Lundi 19h10 - 20h10 2° année  
20h10 - 21h10 Adultes  
Mercredi 18h20 - 19h20 Débutants  
19h20 - 20h20 2° année  
Samedi 10h00 - 11h00 Ados/Adultes

**DJEMBE**

**NEW** Animateur: Chacool  
Mardi 20h15 - 21h15

**EVEIL MUSICAL 4 - 6 ans**

**NEW** Animatrice: Liane Paoli-Williamson  
En cours de programmation



Enseignante diplômée d'état  
bilingue anglais-français  
[www.soleil.dans.la.voix.over-blog.fr](http://www.soleil.dans.la.voix.over-blog.fr)

**POUSSONS LA  
CHANSONNETTE**

Animatrice: Liliane Palaprat  
Resp./Animateur: Henri Gayraud  
05 63 35 02 12  
Mardi 14h30 - 17h00  
1 mardi sur 2

**NEW ATELIER CHANT**

Animatrice: Liane Paoli-Williamson  
En cours de programmation 16 - 99 ans

**FLUTE A BEC**

Resp./Animateur: Henri Gayraud  
Mardi 9h45 - 11h15  
Jeudi 9h45 - 11h15

## ACCUEIL

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

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions et l'adhésion à la MJC doivent être prises au secrétariat.

Les renseignements peuvent également être fournis par les responsables d'activité.

Aucune inscription ne sera prise par téléphone.

L'inscription sera définitive après règlement de la Carte Astuce, de la Participation à la Vie Associative ainsi que le paiement de la cotisation de l'activité choisie.

**Un certificat médical est exigé à l'inscription pour la pratique des activités physiques et sportives.**

Réinscriptions même activité: 4, 5 et 6 septembre

10 h 00 – 12 h 00 et 15 h 00 – 19 h 00

Inscriptions: le 9,10 et 11 septembre: 10 h 00 – 12 h 00 et 15 h 00 – 19 h 00.

Le 12 et 13 septembre : 15 h 00 – 19 h 00.

Début des activités : lundi 16 septembre 2013.

## CARTE ASTUCE

Cette carte vous permet d'être assuré et de bénéficier de tarifs préférentiels sur des manifestations sportives ou culturelles.

Elle est valable de septembre 2013 à août 2014.

**Toute activité engagée est due et ne sera pas remboursée.**

L'adhésion à la MJC vous donne l'accès aux autres MJC de la ville et des environs (une seule carte Astuce est à régler).

LUNDI	ABDO FESSIERS	8h30-9h30	125€	MARDI	POUSSONS LA CHANSONNETTE	14h30-17h00 1 sem sur 2	10€
	GYM DOUCE	9h30-10h30	125€		THEATRE	17h00-18h00 18h00-19h00	25€
	GYM SENIORS	10h30-11h30	125€		DESSIN PEINTURE ENFANTS	17h00-18h15	10€
	POTERIE	14h00-17h00	145€		ATELIER TRICOT	17h00-18h30	10€
	QI-GONG	17h45-18h45 18h45-19h45	125€		DANSE JAZZ (6 - 9 ans)	17h00-18h00	105€
	INFORMATIQUE débutants	18h00-19h30	210€		DANSE JAZZ (10 - 12 ans)	18h00-19h00	105€
	ZUMBA GOLD	18h00-19h00	125€		ANGLAIS (niv. 1 et 2)	18h15-19h15	130€
	DANSES CELTIQUES	19h00-20h00	135€		ROCK (Intermédiaires)	19h00-20h00	150€ 30 séances
	GUIITARE (2° année)	19h10-20h10	130€ adultes 110€ enfants		ZUMBA	19h00-20h00	125€
	GUIITARE (adultes)	20h10-21h10	130€		GYM DOUCE	20h00-21h00	125€
	SALSA Cubaine (Avancés)	20h00-21h00	135€		BOOGIE ROCK	20h00-21h00	150€ 30 séances
	CONTACT Improvisation	20h00-22h00	25€/mois		DJEMBE	20h15-21h15	100€
	ROCK (Avancés)	21h00-22h00	135€		BACHATA (débutants)	21h00-22h00	150€ 30 séances
MARDI	GYM DOUCE	9h00-10h00	125€	MERCREDI	DANSES AFRICAINES	21h15-22h15	120€
	FLÛTE A BEC	9h45-11h15	10€		BABY DANSE (4-5 ans)	10h00-11h00	105€
	ESPAGNOL	11h00-12h00	130€		DANSE JAZZ (+12 ans)	14h00-15h30	105€
	PATCHWORK	13h30-17h00	20€		SCRABBLE	14h00-17h00	10€
	SCRAPBOOKING	14h00-17h00	130€ 10 séances		DANSES ORIENTALES (Enfants)	16h00-17h00	100€



MERCREDI	SOPHROLOGIE RELAXATION (6-11 ans)	17h15-18h15	110€	VENDREDI	GYM SENIORS	9h00-10h00	125€
	DANSE CLASSIQUE	18h30-19h30	110€ / 130€		YOGA	12h15-13h15	150€
	INFORMATIQUE (initiés)	18h00-19h30	210€		ARTS PLASTIQUES Customiser vos objets	14h00-15h30	150€
	GUIHARE (Débutants)	18h20-19h20	110€ enfants		DANSE Classique/ Contemporaine +11ans	17h30-18h30	110€ enfants 130€ adultes
	GUIHARE (2° année)	19h20-20h20	130€ adultes		ZUMBATOMIC 8-16 ans	17h30-18h30	115€
	DANSES TRAD	19h30-20h30	40€		ATELIER OCCITAN	18h00-19h00	130€
	SOPHROLOGIE	20h15-21h15	130€		ROCK SAUTE 2	18h30-19h30	115€
	DANSES TRAD	20h30-22h30	40€		DANSES ORIENTALES (Ados/Adultes)	18h30-20h00	100€ ados 110€ adultes
JEUDI	GYM DOUCE	8h30-9h30	125€	SAMEDI	ROCK (Débutants)	19h30-20h30	135€
	FLÛTE A BEC	9h45-11h15	10€		THEATRE (Adultes)	20h00-21h30	150€
	LES RANDOS DU JEUDI	1 jeudi sur 2 (l'après-midi)	10€		SALSA CUBAINE (Intermédiaires)	20h30-21h30	135€
	DANSE CLASSIQUE (6-10ans)	17h10-18h10	110€		GUIHARE (Ados/Adultes)	10h00-11h00	110€ ados 130€ adulte
	INFORMATIQUE RETOUCHE PHOTO	18h00-19h30	95€/trim		SOLFEGE	11h00-12h00	
	GYM TONIC	18h15-19h15	125€		ATELIER CHOREGRAPHIQUE	12h30-13h30	110€ enfants 130€ adultes
	AQUARELLE, PEINTURE, DESSIN	18h15-20h15	95€		STAGES BOKWA	Voir prog	
	ZUMBA	19h15-20h15	125€		STAGES THEMATIQUES INFORMATIQUE	Voir prog	
	STEP	20h15-21h15	125€				
	ZUMBA	20h30-21h30	125€				
				LES RANDOS DU DIMANCHE	1 dim sur 2 (la journée)	10€	

## **ENCADREMENT DES ACTIVITES**

Toutes nos activités hebdomadaires sont encadrées :

Par un responsable bénévole auprès duquel vous pouvez vous inscrire ou prendre des renseignements,

Par des animateurs professionnels ou bénévoles compétents dans leur discipline.

## **ACTIVITES HEBDOMADAIRES**

Les inscriptions sont enregistrées à l'année.

Certains clubs d'activités ne fonctionnent pas pendant les vacances scolaires.

Les activités se termineront fin juin 2014.

Pour certaines activités très demandées, le nombre de places étant limité, il y a lieu de s'inscrire au plus tôt.

**L'ouverture de certaines activités pourra être annulée si le nombre d'inscrits est insuffisant à la fin de la période des inscriptions.**

## **TARIFS 2013 - 2014**

### **Carte Astuce MJC**

Adulte:	15€
Enfant -18ans:	8€
Etudiants, handicapés, demandeurs d'emploi (sur justificatif):	10€

### **Participation à la Vie Associative**

Adulte:	20€
Enfant -18 ans:	10€

A hand wearing a white glove is pulling a red curtain to the right, revealing a dark background. The hand is wearing a dark sleeve with a gold fringe cuff. The text is overlaid on the image.

# COMMISSION CULTURELLE 2013-2014

**CONCERTS**

**VOODOO JAM**

**TEQUILLA BLUES**

**CABARET**

**CHAN PA DANSE**

**THEATRE**

**LES AMUSE-GUEULES**

**ONE MAN SHOW**

**ARTEZIG**

**LES EPHEMERES**

**Et encore .....**

**Des expositions**

**Des conférences**

**ESPAGNOL Castillan**

Mardi 11h00 - 12h00  
 Resp: Lucette Chavernac 05 63 35 14 28



Animatrice: Florence Lafage

**ANGLAIS**

Mardi 18h15 - 19h15  
 Resp: Cathy Bages 05 63 71 04 12

**NEW OCCITAN Adultes**

Animateur: Christian Fonvieille  
 Vendredi 18h00 -19h00

**SCRABBLE**

Resp./Animatrice: Huguette Cavailles  
 05 63 59 45 84  
 Mercredi 14h00 - 17h00



**INFORMATIQUE**

Resp. / Animatrice: Anne Rouch

Lundi 18h00 - 19h30 Débutants  
 Mercredi 18h00 - 19h30 Initiés

Judi 18h00 - 19h30 Retouche Photo  
 + Prise de vue

Samedi 13h30 - 17h30 Stages Thématiques

**LA RONDE DES LIVRES**

Animatrices: Jeanine Grés 05 63 35 48 81  
 Annick Landes 05 63 35 76 07

Echange mensuel de livres

**NEW THEATRE Adultes**

Animatrice: Cathy Thoury  
 Vendredi 20h00 - 21h30

## PEINTURE - AQUARELLE - DESSIN

Animatrices: Alice Rives, Françoise Perry: Aquarelle

Animateurs: Gérard Lafourcade: Huile - Acrylique

Claude Blazy: Dessin - Pastel

Jeudi 18h15 - 20h15

Resp: Alice Rives 05 63 35 08 55

## SCRAPBOOKING

Anim: Laurence Bonnassieux

05 63 72 04 58

Mardi 14h00 - 17h00 (10 séances)



## ATELIER TRICOT

Animatrice: Florence Fages

06 42 65 33 86

Mardi 17h00 - 18h30 Tous niveaux

## PATCHWORK

Resp. / Animatrice: Rachel Durrieu

05 63 72 27 87

Mardi 13h30 - 17h00

## ARTS PLASTIQUES - RELOOKING

Customiser vos objets d'intérieur

**NEW**

Animatrice: Catherine Folliet

Vendredi 14h00 - 15h30

## DESSIN - PEINTURE 6 à 10 ans

Animateur: Didier Lissardy

Mardi 17h00 - 18h15

## THEATRE 7 à 11 ans

Animatrice: Claire Birbès

Mardi 17h00 - 18h00

18h00 - 19h00

## POTERIE

Resp. / Anim: Chantal Anselme

05 63 75 61 84

Lundi 14h00 - 17h00

## **GYM TONIC**

Animatrice: Monique Payet  
Jeudi 18h15 - 19h15

## **ABDOS FESSIERS**

Animatrice: Monique Payet  
Lundi 8h30 - 9h30



## **GYM SENIORS**

Animatrices: Monique Payet; Danielle Koeppel  
Lundi 10h30 - 11h30 (Monique Payet)  
Vendredi 9h00 - 10h00 (Danielle Koeppel)

Resp gym: Gisèle Julien 05 63 75 88 30

## **GYM DOUCE**

Animatrice: Monique Payet  
Lundi 9h30 - 10h30  
Mardi 9h00 - 10h00  
20h00 - 21h00  
Jeudi 8h30 - 9h30

## **FITNESS**



## **STEP**

Animatrice: Betty Soarès  
Jeudi 20h15 - 21h15

## RANDO DU DIMANCHE

1 Dimanche sur 2 La Journée  
Resp. Bernard Lagarde 05 63 59 80 74



## DETENTE

### QI GONG

Animateur: Luc Bernard  
Lundi 17h45 - 18h45  
18h45 - 19h45



### YOGA

Animatrice: Elisabeth Sagnes  
Vendredi 12h15 - 13h15

### SOPHROLOGIE

Animatrice: Christiane Beaugé  
Mercredi 20h15 - 21h15



## RANDO DU JEUDI

1 Jeudi sur 2 L'après-midi  
Resp. Christian Genet 06 04 40 52 72

Les plannings des randos sont  
disponibles au secrétariat et  
sur le site web.  
[www.mjcsalvages.fr](http://www.mjcsalvages.fr)

### SOPHROLOGIE RELAXATION ENFANT

NEW

Animatrice: Ghislaine Cabrol  
Mercredi 17h15 - 18h15 6 - 11 ans

R  
A  
N  
D  
O  
S



## **MJC LES SALVAGES**

**18 av de la Grande Armée  
81100 CASTRES**

**Tél: 05 63 35 96 63**

**Email: [mjc.salvages@orange.fr](mailto:mjc.salvages@orange.fr)**

**[www.mjcsalvages.fr](http://www.mjcsalvages.fr)**

