



Clubs  
**d'activités**

Animation  
**locale**

Accueil  
**jeunes**

**2022 - 2023**

# Clubs Enfants/Ados

## ARTS

### DESSIN-PEINTURE

Avec Octave VIRGOS  
Friche Cormouls Pont de Larn  
Mercredi 14h-16h  
ou Samedi 9h30-11h30  
**70€/an enfants - 90€/an ados /adultes**  
**Reprise le 7 septembre**

### ATELIER CREATIF

A base de tissu, laine, ruban, boutons...  
Avec Elisabeth ALBERT  
MJC - Salle poterie - Mardi 18h-19h  
4-8 ans - **40€/an**  
**Reprise le 13 septembre**

## SPORT ET DANSE

### BABY GYM

Avec Pauline VIGROUX  
MJC - Salle du bas  
Mercredi 10h30-11h30 - 4-6 ans - **80€/an**  
**Reprise le 7 septembre**

### JUDO

Avec Jean-Noël LAPEYRE  
Dojo du Parc des sports - Pont de Larn  
Mardi et jeudi 18h-19h  
6-13 ans - **80€/an** (licence comprise)  
**Reprise le 13 septembre**

## DANSE

Avec Delphine BOURGES  
Le Thirondel

### Danse Eveil

Jeudi 17h30-18h15 - 4-6 ans - **95€/an**  
**Reprise le 15 septembre**

### Danse Enfants

Jeudi 18h15-19h15 - 7-11 ans - **95€/an**  
**Reprise le 15 septembre**

### Danse Ados

Jeudi 19h15-20h15 - 12-16 ans - **95€/an**  
**Reprise le 15 septembre**

## CULTURE & EXPRESSION

### ATELIER ANGLAIS LUDIQUE

Avec Jennifer LONJOU  
Salle annexe MJC  
Mardi 17h-18h - 8-11 ans - **95€/an**  
**Reprise le 6 septembre**

Mercredi 9h30-10h30 - 5-7 ans  
**95€/an**  
**Reprise le 7 septembre**

**INSCRIPTIONS ENREGISTRÉES AU SECRÉTARIAT PAR ORDRE D'ARRIVÉE**  
**( DOSSIER COMPLET + RÈGLEMENT ) PLACES LIMITÉES / 2 COURS D'ESSAI POSSIBLES**  
**CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE POUR TOUTE ACTIVITÉ SPORTIVE**

# Clubs Ados/Adultes

## ARTS

### INITIATION GRAPHIQUE

**BD, pub, customisation tout support  
(habits, meubles, objets déco, ...)**

Avec Paul **FOURSIN**

**NOUVEAU**

salle Annexe MJC Saint Baudille

Lundi 18h30-20h - **90€** /an

Tous niveaux, du novice au confirmé

**Dès le 12 septembre**

### DESSIN - PEINTURE

Avec Octave **VIRGOS**

Friche Cormouls - Pont de Larn

mercredi 14h-16h

**Reprise le 7 septembre**

Vendredi 18h-20h - **90€**/an

Ados (à partir du collège) et adultes

**Reprise le 9 septembre**

### PEINTURE

Avec Octave **VIRGOS**

Friche Cormouls - Pont de Larn

Samedi 9h30-11h30 - **90€**/an

**Reprise le 10 septembre**

### PATCHWORK

Avec Thérèse **BIRBES**

Un mardi sur deux - 20h15-22h

**Reprise le 4 octobre**

### TRICOT-CROCHET CREATIONS AUTOUR DU FIL

Avec Caroline **TRON**

MJC Saint Baudille - Mardi 18h-19h

Tout public, du débutant au confirmé

Se retrouver pour tricoter dans la bonne  
humeur. **Reprise le 6 septembre**

## POTERIE

Avec Marie-Thérèse **DELSOL**

Lundi 15h-17h - **Reprise le 3 octobre**

## SPORT ET DANSE

### ROCK'N ROLL BACHATA - SALSA

Avec Lilian **CATHALO**

Espace du Démal - Pont de Larn

• **Rock'n Roll intermédiaire - 140€** /an

Mercredi 18h30-19h30

• **Bachata intermédiaire - 140€** /an

Mercredi 19h30-20h30

**Reprise le 7 septembre**

Au thirondel - St Baudille

• **Salsa débutants - 140€** /an

lundi 18h30-19h30

**NOUVEAU**

• **Bachata débutants - 140€** /an

lundi 19h30-20h30

**NOUVEAU**

**Reprise le 12 septembre**

### DANSES TRAD. & NEO TRAD.

Avec Aude **Senegas**

Un mercredi sur deux à 20h30

MJC Salle du bas

**Reprise le 5 octobre**

## ZUMBA

Avec Virginie **CONAN**

Salle de Rigautou - Pont de Larn

Jeudi 18h30-19h30

Dès 15 ans et adultes - **80€** /an

**Reprise le 8 septembre**

## STEP GYM

Avec Virginie **CONAN**

Salle de Rigautou - Mardi 18h45-19h45

**80€** /an - **Reprise le 6 septembre**

# Clubs Ados/Adultes

## SPORT ET DANSE

### GYM SENIOR-ETIREMENT RELAXATION

Avec *Pauline VIGROUX*  
MJC - Salle du bas  
Mercredi 9h-10h - **80€** /an

**Reprise le 7 septembre**

### BODY SCULPT

Avec *Mounir ELJAGHMATI*  
Salle de la Grange - Pont de Larn  
Mercredi 19h15-20h15 - **80€** /an

**Reprise le 7 septembre**

### CROSS TRAINING

Avec *Mounir ELJAGHMATI*  
Salle de la Grange - Pont de Larn  
Lundi 19h20-20h20 - **80€** /an

**Reprise le 12 septembre**

### GYM DOUCE

Avec *Mounir ELJAGHMATI*  
Salle de la Grange - Pont de Larn  
Mercredi 18h15-19h15 - **80€** /an

**Reprise le 7 septembre**

### JUDO JUJITSU

Avec *Jean-Noël LAPEYRE*  
Dojo du Parc des sports - Pont de Larn  
Mardi et jeudi 19h-20h30  
+ de 13 ans et adultes - **100€**/an  
(licence comprise)

**Reprise le 13 septembre**

## BUDO **NOUVEAU**

Avec *M. MALET*  
Dojo du Parc des Sports - Pont de Larn  
Vendredi 19h-21h - Dès 14 ans  
**80€**/an - **Dès le 9 septembre**

*Le Toreikan Budo a pour objet de regrouper la pratique de diverses techniques d'arts martiaux japonais, sport de combat, toutes armes confondues et self défense. Accessible à tous*



## DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

### YOGA

Avec *Sandrine*  
Mardi 16h30-17h45 et 18h30-19h45  
Jeudi 10h-11h15 au Thirondel - **80€** /an  
**Reprise le 13 septembre**

### SOPHROLOGIE / ENERGIE

Avec *Irène HERNANDEZ*  
*Sophrologue diplômée*  
Lundi 18h-19h - MJC - Salle du bas - **85€** /an  
**Reprise le 12 septembre**

### QI GONG de l'Oie Sauvage

**Régénérez votre santé**

## **NOUVEAU**

Avec *Lysiane*  
*Diplômée de la fédération arts énergétiques et martiaux chinois*

Salle de la Grange - Pont de Larn  
Mardi 13h-14h - **90€** /an  
**Dès le 12 septembre**

Partenariat avec **Dimitri Fort, Massage Mazamétain Relaxant :**  
**MASSAGE OFFERT À TOUT NOUVEL ADHÉRENT**  
**PERMANENCE MJC : 1 JEUDI PAR MOIS**



# Clubs Ados/Adultes

## INFORMATIQUE RENCONTRES LINUX

Rencontres et partage  
des expériences vécues sous Linux

Avec Jean-Pierre AUBANTON

Lundi 20h30-22h30

Salle annexe informatique

**Reprise le 12 septembre**

## INFORMATIQUE WINDOWS

### • Débutants

Avec André LAMARQUE, Gillette POULEUR

Mardi 14h30-16h - **Reprise le 4 octobre**

Avec Liliane DI PAOLO RAMADE

Mardi 20h30-22h - **Reprise le 4 octobre**

Avec André LAMARQUE et Annette PAUTHE

Jeudi 14h-16h **Reprise le 6 octobre**

### • Perfectionnement

Avec André LAMARQUE, Yvette CONTESTI

et Maryvonne MARAVAL

Mercredi 20h30-22h

**Reprise le 5 octobre**

### • Multimédia

Avec André LAMARQUE, Yvette CONTESTI,

Maryvonne MARAVAL

et Liliane DI PAOLO RAMADE

Jeudi 20h30-22h - **Reprise le 6 octobre**

**Tarifs : 50€** pour pouvoir participer à un  
ou plusieurs ateliers informatiques

**20€** pour les adhérents souhaitant  
uniquement participer à l'atelier  
logiciels libres.

**Réunion d'information sur l'ensemble  
des ateliers informatiques :**

**jeudi 29 septembre à 20h30 à la MJC.**

Ouvert à tous.

## CULTURE & EXPRESSION ATELIER ECRITURE

Avec Pascale CHARMEIL **NOUVEAU**  
à la Bibliothèque de la MJC  
Jeudi 18h30-21h - **Dès le 8 septembre**

Venez explorer votre créativité lors d'un  
atelier ludique et convivial. A travers des  
propositions d'écriture variées, vous pourrez  
découvrir votre style et le développer. Les  
retours du groupe se font dans la  
bienveillance, le respect et la bonne humeur

## CLUB ŒNOLOGIE

Avec Francine CALMELS

**Œnologue professionnelle**

**Plaisir & Découverte Œnologique en France**

• **1 - Une séance de découverte et 1ère  
rencontre avec l'œnologue**

**35€** la séance - **Lundi 12 décembre 19h-21h**

• **2 - Session d'Apprentissage à la  
Dégustation des vins**

Pour poursuivre et approfondir  
l'apprentissage - **160€** les 4 séances

**9 et 23 janvier, 6 et 13 février 2023 de 19h-21h**

## THÉÂTRE ADULTES

Avec Bernard SEVERAC

Salle du Thirondel - St Baudille

Vendredi 20h30-22h30

**Reprise le 9 septembre**

**TROUPE  
AU COMPLET**

## ANGLAIS

Avec Jennifer LONJOU

Mardi 20h-21h - Salle annexe MJC

Adultes - **95€/an - Reprise le 6 septembre**

## ESPACE LECTURE jeunesse et adulte

**Plus de 3700 ouvrages**

**dont les derniers romans à succès et ceux de  
nos auteurs locaux- Emprunts de livres**

Avec Françoise LIEGEOIS

Mercredi 16h-17h30 - Jeudi 16h00-18h30

**Reprise le 15 septembre**

# Accueil Jeunes

des Rives de l'Arn

12/17 ans



## Activités proposées durant les petites vacances et sur le mois de Juillet (fermeture en Août).

Un programme complet est diffusé avant chaque vacances scolaires afin de permettre aux jeunes de s'inscrire. Accueil le mercredi ou le week-end sur projets spécifiques.

## Cet Accueil de Loisirs Sans Hébergement est un dispositif intercommunal : Bout du Pont de l'Arn- Pont de Larn.

Les inscriptions sont ouvertes à tous mais une priorité est donnée aux jeunes résidents sur l'intercommunalité. La Caf du Tarn est un partenaire privilégié. Les jeunes sont accueillis à la MJC qui est un lieu convivial où l'équipe d'animation amène les jeunes à devenir acteurs de leurs loisirs, favorise la socialisation et valorise les projets de jeunes sur le territoire.

## Différentes actions sont ainsi proposées :

Chantier Loisirs Jeunes, projet ski, sports collectifs et individuels, sports de pleine nature, soirées à thème, sorties culturelles, loisirs récréatifs et détente, temps d'information et de prévention sur les sujets jeunesse, soutien à projets, journées participatives où des réductions sont accordées aux jeunes en échange d'un petit travail (peinture, nettoyage de sentiers...).



# Animation **locale**

## **Samedi 22 octobre :**

Représentation au Thirondel de la comédie  
« **Les Uns chez les autres** »  
par la troupe de l'EMAD de Castres.

## **Samedi 26 novembre :**

Représentation du club théâtre de la MJC avec la pièce  
« **Et Boum** » au Tortill'Art à St Amans Soult.

## **Vendredi 2 décembre :**

Assemblée Générale de la MJC au Thirondel

## **Samedi 7 janvier 2023 :**

Vœux de la MJC au Thirondel

## **2ème trimestre 2023 :**

Vide grenier au mois de mai  
Les Monts de St Baudille le 14 mai  
Fête de St Baudille les 2-3-4 Juin  
Gala de danse fin juin

**D'autres évènements  
peuvent être  
programmés  
au cours de la saison**



# La Maison des Jeunes et de la Culture



est une association loi 1901 et a été créée en 1969.  
Elle a pour ambition de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes, et de faire que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire. Elle a pour mission d'offrir des services au plus près des habitants, qui encouragent l'initiative, la responsabilité, et la pratique citoyenne. Elle est ouverte à tous, sans discrimination, dans une ambiance de convivialité.

## Renseignements et inscriptions

### MJC St Baudille

4, allée de l'Eglise 81660 PONT DE LARN

E-mail : [mjcstbaudille@wanadoo.fr](mailto:mjcstbaudille@wanadoo.fr)

Site internet : [www.mjc-stbaudille.org](http://www.mjc-stbaudille.org)

Secrétariat ouvert au public

Du mardi au vendredi 14h-18h30

Tél: **05 63 61 45 05**

## Adhésion à la MJC CARTE ASTUCE

Moins de 18 ans :

**18€** ou **10€**

(Accueil jeunes uniquement)

**Adulte : 28€**

Les inscriptions se font à la MJC  
à partir du **Mardi 6 Septembre 2022**

L'Adhésion à la MJC  
est obligatoire



Elle permet l'accès à toutes les activités. Elle comprend l'assurance qui couvre les adhérents pendant les activités, permet de bénéficier de tarifs préférentiels lors de différentes manifestations et chez certains commerçants. **Elle permet également d'avoir un tarif préférentiel de 7€ sur les spectacles décentralisés "Au fil du Tarn" proposés par la Scène Nationale d'Albi.** Elle est valable du 1er septembre 2022 au 31 août 2023. En tant qu'adhérent de la MJC, vous pouvez proposer vos idées, donner de votre temps au profit de l'association (sur des manifestations par exemple), emprunter gratuitement des ouvrages de notre espace lecture, participer à la vie associative (assemblée générale...).

## Partenaires

