



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

Site internet : 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

