



Programme
2025 ~ 2026



Clubs

d'activités

d'activités

Animation

Accueil

locale

jeunes

Accueil

jeunes

Animation
locale

jeunes

Clubs ENFANTS • ADOS

Arts

DESSIN-PEINTURE

Avec Octave VIRGOS
Friche Cormouls Pont de Larn
Mercredi 14h - 16h ou Samedi 9h30 - 11h30
100€/an - Reprise le 10 septembre

POTERIE

NOUVEAU

Avec Mr LAURENS
MJC - Salle Poterie - Mercredi 16h30 - 18h
8 ans et + - 20€/an - Reprise le 10 septembre

ATELIER CRÉATIF INITIATION SCRAPBOOKING

A base de tissu, laine, ruban, boutons...
Avec Elisabeth ALBERT
MJC - Salle poterie - Mardi 18h-19h
4/11 ans - 40€/an - Reprise le 9 septembre

Sport & Danse

BABY GYM

Avec Sabrina LLORIS - MJC - Salle du bas
Mercredi 15h30 - 16h30
4/6 ans - 85€/an - Reprise le 10 septembre

JUDO

Avec Jean-Noël LAPEYRE
Dojo du Parc des sports - Pont de Larn
Mardi et jeudi 18h - 19h - 6/11 ans - 85€/an
(licence comprise) - Reprise le 9 septembre

AÏKIDO

Avec Yohan, Stéphane et Delphine
Dojo du Parc des Sports - Pont de Larn
Lundi et mercredi 18h-19h15
6/12 ans - 90€/an - 13 ans et plus - 130€/an
Reprise le 8 septembre

Art martial japonais traditionnel, complet et original,
l'Aïkido est accessible à toutes et tous, quel que soit
son âge et sa condition physique. La pratique se fait
sans force, à mains nues ou avec armes. Il propose une
forme de self-défense sans violence.

DANSE

Danse Eveil/Enfants

Avec Emilie ARJONA, intervenante diplômée
en danse contemporaine
Jeudi 17h15 - 18h15 - 4/7 ans - 105€/an
Reprise le 11 septembre

Danse Ados

Avec Emilie ARJONA, intervenante diplômée
en danse contemporaine
Jeudi 18h30 - 19h30 - 8 ans et + 105€/an
Reprise le 11 septembre

Culture & Expression

ATELIER ANGLAIS LUDIQUE

Avec Jennifer LONJOU - Salle annexe MJC
Mercredi 9h30-10h30 - 5-7 ans - 100€/an
Reprise le 10 septembre
Mercredi 10h45-11h45 - 8-11 ans - 100€/an
Reprise le 10 septembre

Clubs ADOS • ADULTES

Arts

DESSIN-PEINTURE

Avec Octave VIRGOS
Friche Cormouls - Pont de Larn
mercredi 14h-16h
Reprise le 10 septembre

ou Vendredi 18h-20h - **100€/an**
Ados (à partir du collège) et adultes
Reprise le 12 septembre

Samedi 9h30-11h30 - **100€/an**
Ados (à partir du collège) et adultes
Reprise le 13 septembre

PATCHWORK

Avec Thérèse BIRBES
Un mardi sur deux - 20h15-22h
Reprise le 7 octobre

POTERIE

Avec Marie-Thérèse DELSOL
Lundi 15h-17h - **Reprise le 6 octobre**

Sport & Danse

ROCK'ROLL INTERMEDIAIRE

Avec Lilian CATHALO
Espace du Démal - Pont de Larn
145€/an - Mercredi 18h30-19h30
Reprise le 17 septembre

BACHATA DEBUTANT et D +

Avec Lilian CATHALO
Espace du Démal - Pont de Larn
145€/an - Mercredi 19h30-20h30
Reprise le 17 septembre

NOUVEAU

DANSE CONTEMPORAINE et MODERNE

NOUVEAU

Avec Emilie ARJONA
Espace du Thirondel - Saint Baudille
105€/an - Mercredi 19h30-20h30
Reprise le 11 septembre

DANSES TRAD et NÉO-TRAD

Avec Aude SENEGAS
Un mercredi sur deux à 20h30
MJC Salle du bas - **Reprise le 1^{er} octobre**

ZUMBA

Avec Virginie CONAN
Salle de Rigautou - Pont de Larn
Jeudi 18h30-19h30 Dès 15 ans et adultes
85€/an - **Reprise le 11 septembre**

STEP GYM

Avec Virginie CONAN
Salle de Rigautou - Mardi 18h45-19h45
85€/an - **Reprise le 9 septembre**

BODY SCULPT

Avec Sabrina LLORIS
Espace du Thirondel - Saint Baudille
Mercredi 19h15-20h15 - **85€/an**
Reprise le 10 septembre

GYM DOUCE

Avec Sabrina LLORIS
Espace du Thirondel - Saint Baudille
Mercredi 18h15-19h15 - **85€/an**
Reprise le 10 septembre

Clubs ADOS • ADULTES

Sport & Danse

GYM SENIOR ETIREMENT-RELAXATION

Avec Sabrina LLORIS
Espace du Thirondel - Saint-Baudille
Mercredi 8h45-9h45 - 85€ /an
Reprise le 10 septembre

PILATES

NOUVEAU

Partenariat avec
l'association KAMAE BODY FITNESS
Espace du Thirondel - Saint-Baudille
Lundi 16h30-17h30 et 18h-19h
Mardi 9h-10h et 10h30-11h30
**Renseignements et inscriptions auprès
de l'association KAMAE**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

NOUVEAU

Partenariat avec
l'association KAMAE BODY FITNESS
Espace du Thirondel - Saint-Baudille
Lundi 19h30-20h30
**Renseignements et inscriptions auprès
de l'association KAMAE**

AÏKIDO

Avec Yohan, Stéphane et Delphine
Dojo du Parc des Sports - Pont de Larn
Lundi et mercredi 19h30 - 21h30
13 ans et + 130€/an - **Reprise le 8 septembre**

JUDO JUJITSU

Avec Jean-Noël LAPEYRE
Dojo du Parc des sports - Pont de Larn
Mardi et jeudi 19h-20h30
A partir de 12 ans - 105€/an
(licence comprise) **Reprise le 9 septembre**

BUDO

Avec Frédéric et Guillaume
Dojo du Parc des Sports - Pont de Larn
Vendredi 19h-21h - 14-18 ans 90€/an
Adulte 95€/an - **Reprise le 12 septembre**

Détente & Bien-être

YOGA

Avec Sandrine CAVAILLES
Mardi 16h30-17h45 et 18h30-19h45
Espace du Thirondel - St-Baudille
- 85€/an - **Reprise le 9 septembre**

YOGA SUR CHAISE

Avec Sabrina LLORIS
Intervenante diplômée
Espace du Thirondel - Saint-Baudille
Jeudi 10h30-11h45 - 85€/an
Reprise le 11 septembre

NOUVEAU

Postures, respirations, gestes, fermetures, relaxation, concentration/méditation... Ce cours aborde toutes les techniques issues du yoga traditionnel sur ou avec la chaise. Des pratiques douces, simples, bénéfiques pour la santé du corps mais également pour un équilibre, une meilleure gestion du stress, un bien-être global. Un yoga pour tous qui s'adapte à chacun.

QI GONG DE L'OIE SAUVAGE Régénérez votre santé

Avec Lysiane THERON
Diplômée de la fédération arts énergétiques
et martiaux chinois
Espace du Thirondel - St Baudille
Mardi 13h-14h - 90€/an, débutants
Mardi 13h-14h30 - 135€/an, confirmés
Reprise le 9 septembre

Clubs ADOS • ADULTES

Informatique

LINUX

Rencontres et partage
des expériences vécues sous Linux
Avec Jean-Pierre AUBANTON
Lundi 20h30-22h30
Salle annexe informatique
Reprise le 29 septembre

Tarifs : **20€** pour pouvoir participer à un ou
plusieurs ateliers informatiques Windows
ou Linux. Ouvert à tous.

WINDOWS

• **Débutants** Avec Gilles ASFAUX
Mardi 14h30-16h
Reprise le 30 septembre

Culture & Expression

ATELIER D'ÉCRITURE

Avec Pascale CHARMEIL
à la Bibliothèque de la MJC
Jeudi 18h30-20h30
Reprise le 11 septembre

*Une plume libre, sans jugement pour
partager une multitude de thèmes aussi
légers que profonds dans la convivialité.*

THÉÂTRE ADULTE

Avec Bernard SEVERAC
Salle du Thirondel - St Baudille
Vendredi 20h30-22h30
Reprise le 12 septembre

ANGLAIS DÉBUTANT

Avec Jennifer LONJOU
Mardi 20h-21h - Salle annexe MJC
Adultes - **100€/an**
Reprise le 9 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 15h-17h
Jeudi 16h-18h30
Reprise le 17 septembre

OCCITAN

Avec Philippe CALS
Jeudi 18h-19h30 - Salle annexe MJC
Tous niveaux
Reprise le 2 octobre

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

Accueil **JEUNES** 12-17ans



DES RIVES DE L'ARN

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 18 Octobre :

Soirée **BAL TRAD**, salle du Thirondel.



Vendredi 14, Samedi 15 novembre :

FESTIVAL DE THÉÂTRE AMATEUR

salle du Thirondel.



Vendredi 28 Novembre :

Assemblée générale de la MJC, au Thirondel.



Janvier 2026 :

Vœux de la MJC, au Thirondel.



2^{ème} trimestre 2026 :

- **Les Monts de St Baudille** le 19 avril
- **Vide grenier** en mai
- **Lo Camin de la Ceba** le 10 mai
- **Fête de St Baudille** 5,6,7 juin
- **Gala de danse** en juin

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



la **M**aison des **J**eunes et de La **C**ulture



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 : mjcostbaudille@wanadoo.fr

Site internet : www.mjc-stbaudille.org

Secrétariat ouvert au public

Du mardi au jeudi 14h-18h30

Vendredi 14h-17h30 - Tél: **05 63 61 45 05**

Adhésion à la MJC **CARTE ASTUCE**

Moins de 18 ans :

18€ ou **10€**

(Accueil jeunes uniquement)

Adulte : **28€**

Renseignements et inscriptions à la MJC **à partir du **Mardi 2 Septembre 2025****

L'Adhésion à la MJC est obligatoire

rejoignez-nous sur
facebook

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 2025 au 31 août 2026. 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



santé
famille
retraite
services



Liberté
Égalité
Proximité

