

# 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

## AIKIDO

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 Déral - Pont de Larn  
145€/an - Mercredi 18h30-19h30  
Reprise le 17 septembre

### BACHATA DEBUTANT et D+

Avec Lilian CATHALO  
Espace du Déral - 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 - Jeudi 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<sup>er</sup> 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

## AIKIDO

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

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