

inscription

Pour toute activité sportive, certificat médical obligatoire. Après un cours d'essai, aucun remboursement d'activités ne sera effectué, même sur présentation d'un certificat médical. Toute présence aux activités non payée ne sera pas retenue comme inscription définitive.

Rendez-vous

pour les inscriptions aux activités 2018/2019 à la MJC

• Uniquement les mercredis à partir du 29 août 2018 jusqu'au 26 septembre de 13h à 19h

• Samedi 1^{er} septembre de 14h à 18h : Forum des associations

• Lundi 15 octobre 2018 de 15h à 20h
• A partir du 01/10 aux heures d'ouverture du secrétariat (attention changement d'horaires)

adhésion

Pour pouvoir pratiquer une activité, la carte d'adhérent (carte Astuce) est obligatoire.

9€ pour les étudiants et demandeurs d'emploi

19€ adhésion individuelle

30€ adhésion couple

33€ adhésion famille

3€ carte astuce extérieure

à la mjc

Mjc labruguière

1, avenue Victor Avérous
81290 LABRUGUIERE
Tél : 05 63 73 33 50

secretariat-mjclabruguiere@wanadoo.fr
www.mjclabruguiere.fr

Stages

Inscription à la MJC pour tous les stages

Stages yoga

avec Brigitte SIGUIER Amener son tapis, son plaid et son coussin !
Le Rond Point de 14h30 à 17h
Thème général : les chakras : qu'est-ce que c'est ?
Trois séances indépendantes les unes des autres
• Samedi 24 novembre 2018
• Samedi 2 février 2019
• Samedi 25 mai 2019
Tarif : 22€/séance et 60€ les 3 séances

Stage yoga et sophrologie

avec Brigitte SIGUIER et Bénédicte TRENTO MYLONAS
Le Rond Point de 14h30 à 17h
Tarif : 30€/séance

8 séances de méditation de pleine conscience-sophrologie

avec Bénédicte TRENTO MYLONAS
Au pôle social de janvier à mai, les mercredis de 18h30 à 19h45
16/01, 30/01, 13/02, 13/03, 27/03, 9/04, 17/04, 15/05
Tarif : 160€/8 séances en continu

Amener son tapis, son plaid, son coussin et sa clé USB !

Stage relaxation méditation-yoga

avec Françoise BASTIE à la Méjane de 14h à 18h
• Samedi 13 octobre
• Samedi 13 avril 2019
• 2 samedis proposés à la MJC de Massaguel :
8 décembre et 13 juin 2019
Tarif : 25€

Stages chant

avec Alexandra DELBARD
Salle musik MJC pour les adultes et les adolescents à partir de 16 ans
Samedi et dimanche de 10h à 17h avec un thème et une technique de chant
• Samedi 27 et dimanche 28 octobre 2018
Thème : Disney, mise en scène et mise en espace
• Samedi 12 et dimanche 13 janvier 2019
Thème : Chansons d'amour et d'amitié, interprétation et émotions
• Samedi 13 et 14 avril 2019
Thème : En duo
Choisissez votre binôme en amont ou créez-le pendant le stage
Tarif : 40€/2 jours

Stages poterie avec tour

pour les adultes (4 adultes maxi)
avec Anna VIALA Le Rond Point de 10h-12h et 14h-17h (journée complète)
• Samedis 20 et 27 octobre 2018
• Samedis 23 février et 2 mars 2019
• Samedis 20 et 27 avril 2019
Tarif : 50€/journée

Stages modelage

pour les ados et adultes (4 à 5 maxi)
avec Anna VIALA Le Rond Point de 10h-12h 14h-17h (journée complète)
• Samedi 3 novembre 2018
• Samedi 9 mars 2019
• Samedi 4 mai 2019
Tarif : 50€/journée

Stages poterie avec tour

pour les enfants (2 enfants maxi ou 1 enfant et 1 adulte)
avec Anna VIALA Le Rond Point de 14h à 17h
• Mercredis 24 et 31 octobre 2018
• Mercredis 27 février et 6 mars 2019
• Mercredis 24 avril 2019
Tarif : 22€/séance

Stage création d'un mini-brasero

avec Anna VIALA Le Rond Point
• du lundi 25 février de 14h à 17h
au mardi 26 février de 10h à 12h et 14h à 17h
Tarif : 80€ (fournitures comprises + cuisson)

Stages pole dance

avec Morgane BOCHET - Salle annexe du gymnase
De 14h-15h30 : tout public à partir de 8 ans
• Samedis 13 octobre 2018
• 15 décembre 2018
• 16 février 2019
• 13 avril 2019
Tarif : 20€/séance

LES MJC vous BALADENT...

4 SAISONS 4 RENDEZ-VOUS
4 RANDONNÉES 1 TERRITOIRE



Randonnées pédestres et culturelles, accessibles à tous.

DIMANCHE 7 OCTOBRE 2018
Baladeta artistique sur le sentier des Gaux (Labruguière)

SAMEDI 16 MARS 2019
Une belle aventure à Boissezon sur des sentiers de Boissezon

DIMANCHE 19 MAI 2019
Lo camin de la ceba de Mazamet à Labastide-Esparbaïrenque

ÉTÉ 2019
Une randonnée est prévue (en cours de programmation)

Pour plus d'informations, nous contacter.

événements

Samedi 22 septembre 2018 à 18h
Rétrospective du festival des théâtres et spectacle « 24h de liberté par jour » avec Hélène Marques et Françoise Prud'hon

Samedi 13 octobre 2018 à 20h45
à la Fabrique troupe théâtre amateur de la MJC avec deux pièces « Colocataires » et « Un petit coin de paradis »

Mercredi 31 octobre à 20h30
à l'espace musik MJC : restitution stage chant

Samedi 10 novembre
Portes ouvertes à l'atelier reliure au château

Dimanche 25 novembre 2018
Tournoi badminton

Samedi 8 décembre 2018 à 20h30
« le père Noël est un artiste », 1 jouet en prix d'entrée au profit du secours populaire

Date à venir
Concert Nomad'in Tarn en partenariat avec les classes de musique actuelle du CNMDT

Vendredi 18 janvier 2019
Vœux de la MJC : Exposition des ateliers photo « Histoires en image » et restitution stage chant « Chansons d'amour et d'amitié » à 18h30 à la MJC

Jeudi 31 janvier au dimanche 3 février 2019
Festival Autan de Blues en partenariat avec le Bolegason

Vendredi 24 et samedi 25 mai 2019
Tournoi « René Bec » de Volley- Ball

Mardi 4 juin au samedi 15 juin 2019
Semaine des arts à l'initiative des Plasticiens d'Oc et partenariat avec l'Espace Photographique Arthur Batut

Vendredi 14, samedi 15 et mardi 18 juin 2019
Voyages autour de la danse

Reconstitution des sorties proposées au Théâtre de la Cité à Toulouse et la SNA d'Albi en partenariat avec la MJC des Sauvages et Saix. Mise en place de deux sorties à la Scène Nationale d'Albi. Programme disponible sur le site et au secrétariat de la mjc.



Création et Impression : www.graphprint.fr / 06 51 36 87 27



PARCOURS DANSE : Possibilité de pratiquer 3 cours de danse par semaine à la MJC, de faire des stages dans l'année en partenariat avec l'ADDA du Tarn, de rencontrer des artistes et de découvrir des spectacles professionnels.
La MJC souhaite privilégier une approche de la danse dans sa globalité et offrir aux danseurs un programme d'actions diversifié.

PRATIQUES ARTISTIQUES

Éveil corporel avec Amandine CARRERE
Pour les 4-6 ans :
Samedi de 9h45 à 10h30 et 10h30 à 11h15
Tarif : 110€/an - à partir du 15/09/2018

Danse classique avec Annie DELANDE
Classique 1 : mercredi de 14h à 15h
Classique 2 : mercredi de 15h à 16h30
Classique 3 : mercredi de 16h30 à 18h

Danse modern jazz avec Amandine CARRERE et Annie DELANDE
Jazz 1 : samedi de 11h15 à 12h15
Jazz 2 : jeudi de 18h15 à 19h15
Jazz 3 : mercredi de 18h à 19h

Danse contemporaine avec Annie DELANDE
Contemporain 1 : mardi de 17h15 à 18h15
Contemporain 2 : mardi de 18h15 à 19h15
à partir du 11/09/2018
Salle de danse Le Rond Point
1h : 130€/an 1h30 : 140€/an
2h : 230€/an 2h30 : 250€/an
3h : 340€/an 3h30 : 360€/an

Théâtre avec Hélène MARQUES
Enfants du CP au CM :
Mardi de 17h30 à 18h30
Tarif : 130€/an - à partir du 11/09/2018
11 à 15 ans : mardi 18h45 à 20h
Tarif : 145€/an - à partir du 11/09/2018
Salle de spectacle Le Rond-Point

Arts plastiques [dessin, sculpture, manga...]
avec Aïcha IRAÏN
6 - 12 ans : mercredi de 14h à 15h30
Tarif : 130€/an - à partir du 12/09/2018
Salle Arts Plastiques Le Rond Point

Poterie et modelage avec Anna VIALA
4 - 7 ans : mercredi de 15h30 à 16h30
8 - 12 ans : mercredi de 16h30 à 17h30
Tarif : 125€/an - à partir du 12/09/2018
Salle Arts Plastiques Le Rond Point

Eveil musical avec Nicolas PETIT
3-6 ans : mercredi de 18h à 19h jusqu'au 14 novembre. **Exceptionnellement le 24 novembre au 16 février 2019, les samedis de 9h30 à 10h30**
Tarif : 130€/an - à partir du 12/09/2018
Salle de musique MJC

PRATIQUES SPORTIVES

Zumba Kids avec Hélène BOCHET
7 - 12 ans : mardi de 17h30 à 18h30
Tarif : 125€/an - à partir du 11/09/2018
Annexe gymnase

Rock sauté avec Hélène BOCHET
à partir de 8 ans : mardi de 18h30 à 19h30
Tarif : 125€/an - à partir du 11/09/2018
Annexe gymnase



Judo avec Virginie L'HERMITTE **NOUVEAU**
4 - 5 ans : jeudi 17h à 17h45
Tarif : 120€/an
5 - 6 ans : jeudi 17h45 à 18h30
6 - 9 ans : jeudi 18h30 à 19h30
10 ans et + : jeudi de 19h30 à 20h30
Tarif 125€/an - à partir du 13/09/2018
Annexe gymnase

VLAN-Volley enfants : Filles et garçons
Responsable : Jean-Claude PERIE
Ecole de volley
7 - 10 ans : mardi 17h15 à 19h
Séance de découverte gratuite tous les mardis de septembre
Tarif : 95€/an
COSEC

BENJAMINES de 11 à 12 ans débutants
Vendredi 17h à 19h

BENJAMINS de 11 à 12 ans
Mercredi 17h30 à 19h15 à Puylaurens
Vendredi 17h30 à 19h15 à Labruguière
Tarif : 95€/an - à partir du 05/09/2018

CADETTES et MINIMES de 13 à 16 ans
Mardi de 18h15 à 20h et vendredi de 18h15 à 20h
En alternance avec Puylaurens
Tarif : 115€/an - à partir du 28/08/2018
COSEC

Parcours déplacement urbain **NOUVEAU**
avec Quentin GUITARD et Eddy ROCCHI
à partir de 11 ans, mixte
1 vendredi sur 2 de 20h15 à 21h15
Tarif : 10€/an - à partir du 14/09
COSEC

Futsal avec Bena Benaïssa et Sébastien Tailhades **NOUVEAU**
11-15ans : mercredi de 16h30 à 18h30
Tarif : 70€/an - à partir du 12/09
COSEC

Echecs avec Yves Le Men **NOUVEAU**
7-10 ans : jeudi de 17h à 18h
11-15 ans : jeudi de 18h à 19h
Tarif : 125€/an - à partir du 20/09/2018
La Méjane

NOUVEAU



PRATIQUES ARTISANALES

Peinture sur soie, sur verre et sur tissu
avec Chantal VITTARI
Mardi de 14h à 17h
Acrylique sur toile, peinture sur porcelaine, technique de serviettes.
Tarif 10€/an et participation aux fournitures à partir du 25/09/2018
Salle Arts Plastiques Le Rond Point

Modelage et usage du tour
Jeudi de 14h à 18h
Tarif : 10€/an - à partir du 13/09/2018
Salle Arts Plastiques Le Rond Point

Poterie avec Anna VIALA
Différentes techniques abordées : émaillage, modelage bas-relief et haut relief et poterie sur tour et sans tour, approche d'un court métrage en stop motion, support terre.
Samedi de 14h à 16h
Tarif : 105€/trimestre - à partir du 15/09/2018
Salle Arts Plastiques Le Rond Point

Couture et tricot avec Michelle SEGUIER et Martine CAILLENS
Lundi de 14h à 17h
Tarif : 10€/an - à partir du 10/09/2018
Salle du Pôle social

Atelier loisirs créatifs

1 vendredi par mois de 14h à 17h (voir calendrier)
Atelier loisirs créatifs libre avec les bénévoles
Tous les autres vendredis de l'année
Tarif : 10€/an et participation aux fournitures
Démarrage 14/09/2018
Salle du Pôle social

Cuisine avec Michelle SEGUIER
1^{er} mercredi du mois de 14h à 17h
Tarif : 10€/an et participation aux fournitures
Démarrage exceptionnel 19/09/2018
Salle du Pôle social



Art floral avec Lucette FERVAL et Orielle LACAN
2^e vendredi de chaque mois de 14h à 16h
3^e jeudi de chaque mois de 20h à 22h
Tarif : 35€/an - 14 et 20/09/2018
Salle du Pôle social

Reliure d'art Avec André MASSOUTIE
Restauration de livres anciens et contemporains
Lundi et jeudi de 15h à 18h
Tarif : 260€/an - à partir du 10/09/ et 13/09/2018
Salle du Château

PRATIQUES ARTISTIQUES

Atelier d'écriture créative avec Leslie LAGARDE
1^{er} samedi du mois de 10h à 12h (voir calendrier)
Tarif : 135€/an - à partir du 29/09/2018
Salle Prévart Le Rond-Point

Photo Ados et adultes avec Pierre JIMENEZ
Mercredi de 20h30 à 22h30
• Travail numérique sur logiciel photo GIMP
Salle Multimédia MJC
Mardi de 14h30 à 16h30 et Jeudi de 20h30 à 22h30
• Travail en argentique Labo photo
Salle du château
Un samedi par mois à la place d'un mercredi et d'un jeudi par mois de 14h30 à 16h : **en situation ou en studio** (pratique et théorie).
Tarif : 55€/an - à partir du 18/09/2018

Atelier troupe de théâtre
avec Marie GUILHOT
Lundi de 21h à 22h30
Tarif : 35€/an - à partir du 10/09/2018
Salle de la fabrique

Danse modern jazz avec Amandine CARRERE
Jeudi de 20h30 à 22h

Barre à terre avec Amandine CARRERE
Lundi de 19h à 20h
Jeudi de 19h15 à 20h15

Danse contemporaine avec Annie DELANDE
Mardi de 19h15 à 20h15
1h : 130€/an 1h30 : 140€/an **NOUVEAU**
2h : 250€/an 2h30 : 265€/an
à partir du 10/09/2018
Salle de danse Le Rond-Point

PRATIQUES DE BIEN-ÊTRE

Pilate avec Virginie CONAN
Lundi de 17h15 à 18h15
à partir du 10/09/2018
Tarif : 130€/an
Salle de danse Le Rond-Point

Gym d'entretien avec Virginie CONAN
Lundi de 18h30 à 19h30
à partir du 10/09/2018
Tarif : 130€/an
Annexe gymnase

Yoga avec Brigitte SIGUIER
Mardi de 16h30 à 18h30
et mercredi de 10h à 11h
Tarif : 125€/an - à partir du 11/09/2018
Salle de danse Le Rond-Point

Sophrologie et relaxation
avec Bénédicte TRENTO MYLONAS
Lundi de 18h30 à 19h30
Tarif : 200€/an - à partir du 10/09/2018
Salle du Pôle social

Relaxation méditative
avec Françoise BASTIE (basée sur le yoga de l'énergie)
Mardi de 18h45 à 20h15
Tarif : 150€/an - à partir du 11/09/2018
Salle La Méjane **Amener son tapis, son plaid et son coussin !**

Gym Senior avec Sylvie GAUSSEN
Mardi de 16h à 17h
Tarif : 125€/an - à partir du 11/09/2018
Salle La Méjane

Atelier « Maigrir » **NOUVEAU**
avec Sylvie LASSERRE, nutritionniste
Temps d'échanges et de conseils pratiques pour adopter une alimentation santé au quotidien et aborder en douceur la perte de poids...
Pour les ados et adultes : jeudi de 19h à 20h
Tarif : 180€/an - à partir du 13/09/2018
1 x tous les 15 jours (voir calendrier)
Salle du Pôle social

PRATIQUES SPORTIVES

Zumba avec Hélène BOCHET
Mardi de 19h30 à 20h30
Tarif : 130€/an - à partir du 11/09/2018
Salle annexe du Cosec

Randonnée Pédestre avec J.-P. CUQ, M. et M^{me} MOUTON et M. et M^{me} CARRIÈRE
Tout âge : jeudi et dimanche à partir de 13h30
Tarif : 30€ individuel ou 54€ famille/an
à partir du 06/09/2018
RDV à En Laure sur le parking

Badminton
à partir de 18 ans
Lundi de 20h15 à 22h15 avec Roger BOUSQUET et Nicolas RIVIERE
Mardi de 12h15 à 13h45 avec Gérald SORIEUX
Mercredi de 20h15 à 22h15 avec David MONSARRAT
Tarif : 15€/an - à partir du 3-4-5/09/2018
COSEC

Volley loisirs
avec Veronique DELBARD, Cédric REYNES
à partir de 18 ans - Mardi de 20h45 à 23h
Tarif : 10€/an - à partir du 04/09/2018
COSEC

AUTAN Volley adultes M et F
à partir de 17 ans
Entraînements : alternance tous les mois entre Labruguière et Puylaurens
Mardi de 19h30 à 21h30 et Vendredi de 20h à 22h
Tarif : 125€/an - à partir du 28 août
COSEC

PRATIQUES MULTIMEDIA

Club informatique
avec Sébastien TAILHADES
Pour débutants : mardi de 14h-16h, 16h-18h
Tarif : 20€/trimestre à partir du 18/09/2018
Pour initiés : lundi de 14h-16h, 16h -18h
à raison d'1 x tous les 15 jours
Tarif : 45€/an - à partir du 17/09/2018
Salle multimédia MJC

