

# Mjc



# labruguière

**Dimanche 11 octobre 2020**  
Les MJC vous baladent...  
Randonnée pédestre « Go » des étangs au château  
3 autres randonnées inter-mjc seront programmées en 2021.  
Toutes les infos sur Lesmjcvousbaladent.fr

**Soirée parentalité avec le cadre de Parentillages**  
avec les 4 associations éducatives de Labruguière (Ram, Crèche, Elan, Mjc) :  
**Jeudi 15 octobre 2020 / 20h30 - Gratuit**  
Spectacle informatif sur la bientraitance des enfants  
« Maintenant tu sais pourquoi tu pleures » (MTSPTP)  
Exclusivement à destination des adultes - à la MJC  
Autres soirées à venir sur la saison : conférence et ciné-débat  
avec thématique, échanges et discussions/nouvelles technologies, réseaux sociaux...

**Du mercredi 4 au samedi 14 novembre 2020**  
Semaine des arts « L'Homme dans tous ses états »  
au Rond-Point - Initialement prévue en mars 2020

**Dimanche 29 novembre 2020**  
Tournoi de Badminton au Cosoc

**Vendredi 4 décembre 2020**  
Le père Noël est un artiste...  
au Rond-Point - Soirée au profit du Secours Populaire

**Du jeudi 11 au samedi 13 mars 2021**  
Festival des théâtres au Rond-Point

**Du mardi 18 au samedi 29 mai 2021**  
Semaine des arts « Le temps retrouvé » au Rond-Point

**Mai - Juin 2021** (date communiquée ultérieurement)  
Tournoi de volley René Bec au Cosoc

**Vendredi 18, samedi 19 et mardi 22 juin 2021**  
Voyage autour de la danse au Rond-Point

**Les 60 ans de la MJC**  
Évènement prévu en octobre 2020, reporté à octobre 2021

D'autres évènements peuvent être programmés en cours de saison

## Accueil jeunes

La Mjc Labruguière accueille les jeunes de 11 à 16 ans dans le cadre de l'ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) : mercredis, vendredis soir, petites et grandes vacances. Un chantier Loisirs jeunes, des séjours, des projets spécifiques sont également programmés. La MJC est aussi présente sur les deux collèges de Labruguière via le CLAC (Centre de Loisirs Associé au Collège) en menant des actions en partenariat et en proposant des activités entre 12h et 14h et le soir après les cours. L'équipe d'animation crée des espaces de rencontres et d'échanges privilégiés en étant à l'écoute et en proposant des projets et des activités variées et adaptées aux publics jeunes.

Reconduction des sorties proposées au Théâtre de la Cité à Toulouse et à la SNA (Scène nationale d'Albi) en partenariat avec la MJC des Sauvages, Baraque 21 de Castres, Castres Lameilhé Rando, Saix et Puylaurens, coordonnées par la Fédération Départementale des MJC du Tarn : programme disponible sur le site de la mjc et au secrétariat.

# Mjc labruguière

**Stage arts plastiques** avec Elvia Carles  
• Lundi 26 octobre 2020 14h - 17h  
• Mardi 27\* et Mercredi 28\* octobre 2020 10h - 12h / 14h - 17h  
Organisé dans le cadre de l'accueil jeunes 11-16 ans  
\* possibilité d'accueillir votre enfant de 8h30 à 18h avec pique-nique tiré du sac le midi. Renseignez-vous au secrétariat.  
Tarif : 30€ les 2 jours 1/2  
Salle Arts Plastiques du Rond-Point

**Stage modelage** avec Anna Viala  
Enfants, Ados, Adultes - tous niveaux  
• Samedi 24 octobre 2020  
• Samedi 24 avril 2021

**Stage tour de potier** avec Anna Viala  
Enfants, Ados, Adultes - tous niveaux  
• Samedi 20 février 2021  
• Samedi 27 février 2021  
14h - 17h Tarif : 22€/séance  
Salle des Arts Plastiques du Rond-Point

**Stage de relaxation méditation-yoga** avec Françoise Bastié  
• 7 novembre 2020 - 13 mars 2021 - 12 juin 2021  
14h - 18h Tarif : 30€/séance  
à la Méjane

**Stage chant** avec David et Alex du duo No Soucy  
Thème : Live music  
Accompagné par Alex aux chœurs et percussions, David aux chœurs et guitare  
• Samedi 14 et Dimanche 15 novembre 2020  
Prévoir pique-nique tiré du sac.  
10h - 17h Tarif : 50€/2 jours  
Salle musique MJC

**Stage yoga** avec Brigitte Siguier  
L'énergie: de quoi parle-t-on ?  
• Samedi 28 novembre 2020 (3<sup>e</sup> volet/saison 2019-2020)  
Yoga et intériorité : se reconnecter avec soi  
• Samedi 30 janvier 2021 (1<sup>er</sup> volet)  
• Samedi 29 mai 2021 (2<sup>e</sup> volet)  
14h30 - 17h  
Tarif : 25€/séance et 68€ les 3 séances  
Salle de danse du Rond-Point

**Vie associative**  
Jeudi 24 septembre 2020 / 18h30  
Assemblée générale  
exercice 2019  
Lieu communiqué ultérieurement

## Stage sophrologie

avec Bénédicte Trento Mylonas  
Sophro-méditation du corps et applications pratiques dans la gestion de la douleur  
• Samedi 12 décembre 2020

Sophro-méditation des émotions et des pensées et applications pratiques pour l'estime de soi  
• Samedi 16 janvier 2021

Sophro-méditation relationnelle et applications pratiques dans la communication et les relations  
• Samedi 10 avril 2021

## Stage yoga et sophrologie

avec Brigitte Siguier et Bénédicte Trento Mylonas  
Les 5 sens  
• Samedi 27 mars 2021  
14h30 - 17h  
Tarif : 30€/séance  
Salle de danse du Rond-Point

## Stages

## Inscriptions

• Tous les mercredis à partir du 26 août jusqu'au 23 septembre de 13h à 19h  
• Samedi 29 août de 14h à 18h lors des portes ouvertes de la Mjc.  
• À partir du 30 septembre aux horaires habituels : lundi 13h-17h/mardi, mercredi, jeudi 8h30-12h et 13h-17h/vendredi 9h-12h et 13h-15h.  
• Lundi 12 octobre 15h-20h  
Quand cela vous est possible, merci de privilégier les inscriptions par courrier déposé dans la boîte aux lettres de la MJC (dossier d'inscription complet et règlement : adhésion + cotisation à l'activité).  
Le dossier est téléchargeable sur [www.mjclabruguiere.fr](http://www.mjclabruguiere.fr). Pour ceux qui souhaitent s'inscrire directement au secrétariat cela reste possible.  
Pour toute activité sportive, certificat médical obligatoire.  
Après inscription, aucun remboursement ne sera effectué, même sur présentation d'un certificat médical.  
Possibilité de faire 2 cours d'essai avant l'inscription.  
Toute présence aux activités non payée ne sera pas retenue comme inscription définitive.

## Mesures sanitaires

La plaquette étant éditée avant la rentrée de septembre, il se peut que les conditions sanitaires et les protocoles évoluent entre temps.  
Par ailleurs, d'une activité à une autre, les mesures sanitaires peuvent différer.  
Voici quelques exemples de mesures susceptibles d'être encore d'actualité en septembre : *distanciation physique, port du masque, lavage des mains, pas de prêt de matériel, non utilisation des vestiaires...*  
Si le nombre de participants imposé par les mesures sanitaires est insuffisant, au regard du modèle économique du club, nous pourrions être amenés à retirer l'activité de notre programmation. Nous vous invitons à vous rapprocher du secrétariat à la rentrée pour plus de précisions à ce sujet et/ou à consulter le protocole en lien avec nos clubs d'activités sur [www.mjclabruguiere.fr](http://www.mjclabruguiere.fr).  
Sachez que la MJC et les responsables de club mettent tout en œuvre pour vous permettre de pratiquer les activités en sécurité tout en préservant la convivialité et l'accessibilité.

## Adhésions

Pour pouvoir pratiquer une activité, la carte d'adhérent (carte Astuce) est obligatoire.  
9€\* Étudiants et demandeurs d'emploi  
20€ Adhésion individuelle  
30€ Adhésion couple  
33€ Adhésion famille  
3€\* Carte astuce extérieure à la mjc  
\* sur présentation d'un justificatif

MJC de LABRUGUIÈRE

1, avenue Victor Avérus - 81290 LABRUGUIÈRE - Tél : 05 63 73 33 50  
secretariat-mjclabruguiere@wanadoo.fr - [www.mjclabruguiere.fr](http://www.mjclabruguiere.fr)