

MJC LABRUGUIERE

2021 | 2022



La MJC de Labruguière existe depuis 1960.

Comme toutes les MJC de France, elle a pour but de permettre à chaque individu de devenir un futur citoyen, responsable, critique et actif avec des valeurs, des principes et un idéal mis en avant dans nos statuts. L'histoire de l'éducation populaire est une histoire héritée de la seconde guerre mondiale.

Cette histoire a traversé les temps avec plus ou moins de fortune, mais elle nous accompagne encore et elle participe à la promotion de tous, à la démocratisation des savoirs, à l'épanouissement culturel et physique, à l'émancipation individuelle et collective quelles que soient les personnes que nous sommes.

Nous devons réaffirmer aujourd'hui le rôle de l'éducation populaire, au regard des importantes mutations économiques, sociétales, culturelles que nous traversons.

Tous les acteurs, Etat, collectivités, associations, secteurs de l'économie sociale, entreprises et population qui participent à cette éducation populaire doivent être partenaires de son devenir.

Cette action d'éducation reste un outil formidable qui utilise la construction de la pensée critique par les pratiques d'activités socioculturelles, la participation à l'élaboration de projet, la mise en œuvre d'actions culturelles, sociales, afin d'amener chacun à « oser s'engager » à quel que titre que ce soit, dans les rencontres et les responsabilités qu'ils ou elles seront amenés à prendre avec nous...

La Mjc de Labruguière est rattachée au réseau national, régional et départemental des MJC. Son fonctionnement est possible grâce à l'engagement de nombreux bénévoles, prestataires, salariés, partenaires et adhérents.

Engagement et Vie associative

La MJC Labruguière est une association loi 1901.

La MJC s'articule autour de l'engagement de personnes qui choisissent de s'investir de manière bénévole pour promouvoir l'épanouissement par la culture, la participation démocratique et citoyenne, le lien social...

Être bénévole, c'est adhérer aux valeurs d'éducation populaire, participer au projet de l'association, partager un savoir faire, apporter son aide...

Vous pouvez par exemple participer à la vie associative notamment en intégrant le bureau ou le conseil d'administration, ou encore participer à l'organisation d'événements ou proposer une activité.



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, des actions #Neuf13 (passerelle Elan-Mjc)... 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.

Promeneur du Net

Tous les mercredis (hors vacances scolaires), de 14h à 16h, Sébastien, animateur Multimédia à la MJC propose des permanences sur les réseaux sociaux (Facebook/Messenger et Instagram)

pour échanger, discuter avec les jeunes.

Un projet ? Une idée ? Un souci ? Une demande d'information ?

Sébastien est à votre écoute !





CLUBS ENFANTS/ADOS

PRATIQUES ARTISTIQUES

Danse éveil

4-6 ans
Avec A. CARRERE
Samedi 10h-10h45
115€/an - à partir du 11/09/21
Salle de danse - Rond-Point

Danse classique

Avec A. CARRERE
Classique 1 : **Samedi 14h-15h**
Classique 2 : **Samedi 15h-16h**
135€/an* - à partir du 18/09/21
Salle de danse - Rond-Point**
**Les 27/11/21, 05/02/22, 26/03/22, 21/05/22 :
Annexe gymnase

Danse modern jazz

Avec A. CARRERE
Jazz 1 : **Samedi 10h45-11h45**
Jazz 2 : **Mercredi 16h45-17h45**
Jazz préados : **Mercredi 17h45-18h45**
135€/an* - à partir du 08/09/21
Salle de danse - Rond-Point
*Tarif dégressif/Cours de danse
2h : 240€/an

PARCOURS DANSE

Possibilité de pratiquer 2 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.

Théâtre

Avec H. MARQUES
Du CP au CM : **Mardi 17h30-18h30**
130€/an
11-15 ans : **Mardi 18h45-20h**
145€/an
A partir du 14/09/21
Salle de spectacle - Rond-Point

Atelier anglais ludique

7-11 ans
Avec J. LONJOU
Mercredi 14h-15h
130€/an - à partir du 08/09/21
Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

Poterie et modelage

A partir de 4 ans
Avec A. VIALA
Samedi 10h30-12h
130€/an - à partir du 18/09/21
Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

BD Manga Dessin réaliste

9-16 ans
Tout niveau
Avec L. GONZALEZ
Mardi 17h15-18h45
170€/an - à partir du 07/09/21
Salle des Arts Plastiques - Rond-Point



NOUVEAU

PRATIQUES SPORTIVES & DETENTE

Eveil sportif

3-6 ans
Avec D. CAUMETTE
Mardi 17h30-18h30
130€/an - à partir du 07/09/21
Annexe gymnase

NOUVEAU

Zumba kids

6-9 ans
Avec S. BOCHET
Jeudi 18h-19h
125€/an - à partir du 09/09/21
La Méjane

Zumba ados

10-14 ans
Avec S. BOCHET
Jeudi 19h-20h
125€/an - à partir du 09/09/21
La Méjane

Parkour

Parcours déplacement urbain
A partir de 11 ans
Avec Q. GUITARD
1 vendredi sur deux de 20h15 à 22h
10€/an - à partir du 17/09/21
Ancien gymnase

Futsal

11-16 ans
Avec B. BELAID
Mercredi 16h30-18h30
Club associé à l'Accueil jeunes du mercredi avec possibilité d'accueillir votre enfant sur toute l'après-midi, sous conditions, renseignez-vous auprès du secrétariat.
40€/an - à partir du 08/09/21
Ancien gymnase

Judo

avec V. L'HERMITTE
4-5 ans : **Jeudi 17h-17h45**
6-7 ans (débutants) : **Jeudi 17h45-18h30**
120€/ans
6-7 ans (confirmés) + 8-9 ans :
Jeudi 18h30-19h30
125€/an
A partir du 09/09/21
Annexe Gymnase

Judo défense

avec V. L'HERMITTE
10-13 ans : **Jeudi 19h30-20h30**
125€/an - à partir du 09/09/21
Annexe Gymnase



Relax kids

6-10 ans
Avec B. TRENTO MYLONAS
Lundi 17h30-18h15
115€/an - à partir du 06/09/21
Pôle social

NOUVEAU

PRATIQUES ARTISANALES

VLAN-Volley

Enfants et ados / Filles et garçons
Responsable : JC. PERIE 06.82.83.86.07

Ecole de volley 7-13 ans (mixte)

Possibilité de séances découvertes
gratuites tous les mardis de septembre

Mardi 17h30-19h30

95€/an - à partir du 07/09/21

Nouveau gymnase

Atelier de créations manuelles

6-8 ans

Avec M. CAILLENS

Mercredi 14h-16h30, 1 fois/mois

Participation aux fournitures

Reprise octobre 2021

Pôle social

Ados Filles / M13-M15

Vendredi 17h30-19h30 - Labruguière

115€/an - à partir du 03/09/21

Nouveau gymnase

Ados Garçons / M15-M18

Vendredi 18h30-20h30 - Labruguière

115€/an - à partir du 03/09/21

Nouveau gymnase

PRATIQUES MULTIMEDIA

Club Multimédia 11/16 ans

WebTV, Webradio, création vidéo,
création multimédia...

Avec S. TAILHADES

Mercredi 16h30-18h30

Club associé à l'Accueil jeunes du mercredi

avec possibilité d'accueillir votre enfant

sur toute l'après-midi, sous conditions,

renseignez-vous auprès du secrétariat.

40€ - à partir du 08/09/21

Salle multimédia MJC

NOUVEAU



CLUBS ADOS/ADULTES

PRATIQUES MULTIMEDIA

Club informatique

Avec S. TAILHADES

Débutants : **Mardi 14h-15h30**

20€/trimestre - à partir du 28/09/21

Initiés : **1 Lundi sur 2**

14h-15h30, 15h30-17h, 17h-18h30

45€/an - à partir du 20/09/21

Salle multimédia MJC

PRATIQUES ARTISANALES

Peinture sur soie, sur verre et sur tissu

Tout âge

Acrylique sur toile, peinture sur porcelaine,
technique de serviettes...

Avec M. ASSEMAT

Mardi 14h-17h

10€/an + participations aux fournitures

A partir du 21/09/21

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

Modelage

Adultes

Avec B. LIFFRAUD et C. MERCIER

Jeudi 14h-18h

10€/an - à partir du 09/09/21

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

Broderie / Tricot

Adultes

Avec M. SEGUIER et M. CAILLENS

Lundi 14h-17h

10€/an - à partir du 13/09/21

Pôle social

Atelier Loisirs créatifs libre Adultes

Patchwork, point de croix,
petits objets en tissu...

Avec F. VERGNES

Vendredi 14h-16h30

10€/an et participations aux fournitures

A partir du 10/09/21

Pôle social

Cuisine

Adultes

Avec M. SEGUIER

1er mercredi du mois 14h-17h

10€/an + participation aux fournitures

A partir du 08/09/21

Pôle social

Replier artisanale

Adultes

Avec G. CORNU

Lundi et mercredi 14h-18h

150€/an - à partir du 08/09/21

Salle du château



PRATIQUES ARTISTIQUES

Photo

Numérique sur logiciel GIMP
Avec P. JIMENEZ
Mercredi 20h30-22h30
Salle multimédia MJC

Argentique Labo photo

Mardi 14h30-16h30 et Jeudi 20h30-22h30
Salle du château

55€/an - à partir du 21/09/21

Danse modern jazz

Adultes
Avec A. CARRERE
Jeudi 20h-21h30
140€/an* - à partir du 09/09/21
Salle de danse du Rond-Point

PRATIQUES PHYSIQUES / BIEN-ETRE

Yoga

Avec B. SIGUIER
Mardi 10h30-11h30
Mercredi 10h15-11h15
130€/an - à partir du 07/09/21
Salle de danse - Rond-Point

Sophrologie et relaxation

Avec B. TRENTO MYLONAS
Lundi 18h30-19h45
180€/an - à partir du 06/09/21
Pôle social

Relaxation méditative

Basée sur le yoga de l'énergie
Avec F. BASTIE
Mardi 18h45-20h15
150€/an - à partir du 14/09/21
La Méjane

Gym douce

Avec M. EL JAGHMATI
Mardi 16h-17h
130€/an - à partir du 07/09/21
La Méjane

Barre à terre – Pilates

Adultes
Avec A. CARRERE
Lundi 19h-20h
Jeudi 19h-20h
135€/an* - à partir du 06/09/21
Salle de danse - Rond-Point

*Tarifs dégressifs modern jazz
et barre à terre-pilate
2h 250€/an
2h30 265€/an
3h30 380€/an

Pilates

Avec V. CONAN
Lundi 17h15-18h15
130€/an - à partir du 06/09/21
Salle de danse - Rond-Point

Gym entretien

Avec V. CONAN
Lundi 18h30-19h30
130€/an - à partir du 06/09/21
Annexe gymnase

PRATIQUES SPORTIVES

Badminton

Adultes
Lundi 20h15-22h15
Avec R. BOUSQUET, J. AURET et S. PASARIN
Mardi 12h15-13h45
Avec J-B. GINTRAND
Mercredi 20h15-22h15
Avec D. MONSARRAT
15€/an - à partir du 06/09/21
Nouveau gymnase

VLAN-Volley - Adultes

Responsable : J-C. PERIE 06.82.83.86.07
Mardi 19h30-21h15
135€/an (adhésion comprise)
A partir du 24/08/21
Nouveau gymnase

Volley Loisirs

Adultes
Avec V. DELBARD et C. REYNES
Mardi 20h45-23h
10€/an - à partir du 07/09/21
Nouveau gymnase

Cardio boxing

A partir de 15 ans et adultes
Avec B. BELAID
Samedi 9h-10h30
30€/an - à partir du 11/09/21
Annexe gymnase

Randonnée pédestre

Tout âge
Avec J-P. CUQU, M. et L. MOUTON,
Y. et G. CARRIERE
Jeudi et dimanche à partir de 13h30
(2 randos à la journée/mois)
34€/an (en individuel)
62€/an (en famille)
A partir du 02/09/21
Rdv parking d'En Laure

Basket loisirs

Adultes
Avec A. LABROUSSE et J. SITBON
Jeudi 20h45-22h45
30€/an - à partir du 09/09/21
Ancien et nouveau gymnase



Stage poterie sans tour

Enfants dès 5 ans*, Ados*,
Adultes – tous niveaux
Avec Anna Viala

*pour les – de 12 ans, un accompagnant majeur
doit être inscrit également

Samedi 23 octobre 2021

Samedi 19 février 2022

Samedi 23 avril 2022

Stage tour de potier

Enfants dès 6 ans*, Ados*,
Adultes – tous niveaux
Avec Anna Viala

*pour les – de 12 ans, un accompagnant majeur
doit être inscrit également

Samedi 25 septembre 2021

Samedi 27 novembre 2021

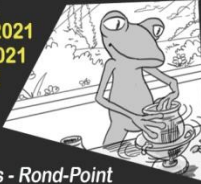
Samedi 29 janvier 2022

Samedi 26 mars 2022

14h-17h

22€/séance

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point



Stage de relaxation méditation-yoga

Avec Françoise Bastié

Samedi 20 novembre 2021

Samedi 12 février 2022

Samedi 14 mai 2022

14h-18h

30€/séance

A la Méjane

Stage yoga

Avec Brigitte Siguier

Yoga et intériorité : se reconnecter avec soi

Samedi 27 novembre 2021 (1er volet)

Samedi 5 février 2022 (2eme volet)

Samedi 21 mai 2022 (3eme volet)

14h30-17h

25€/séance et 68€ les 3 séances

Salle de danse du Rond-Point

STAGES

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 23 et Dimanche 24

octobre 2021

10h-17h

Prévoir pique-nique tiré du sac.

55€/2 jours

Salle musique MJC

Stage sophrologie

Avec Bénédicte Trento Mylonas

Sophro méditation du corps

et applications pratiques

dans la gestion de la douleur

Samedi 11 décembre 2021

Sophro méditation des émotions
et des pensées et applications
pratiques pour l'estime de soi

Samedi 15 janvier 2022

Sophro méditation relationnelle

et applications pratiques

dans la communication

et les relations

Samedi 9 avril 2022

14h30-17h

25€/séance et 68€ les 3 séances

Pôle social

Stage yoga et sophrologie

Avec Brigitte Siguier

et Bénédicte Trento Mylonas

Les 5 sens

Samedi 26 mars 2022

14h30-17h

30€/séance

Salle de danse du Rond-Point

PARENTALITE



Parentillages est le nom du projet de soutien à la parentalité
dans lequel les 4 associations petite-enfance, enfance et jeunesse de Labruguière
(ELAN, Crèche, RAM et MJC) sont partenaires.

Les actions sont réalisées avec le soutien de la Caf du Tarn, Réseau parents 81
et la ville de Labruguière.

Moments d'échanges multimédia de 18h30 à 19h30

«Vous, vos enfants et...»

Mardi 23 novembre 2021 : ... les écrans

Mardi 25 janvier 2022 : ... les réseaux sociaux

Mardi 22 mars 2022 : ... le Cyber harcèlement

Mardi 10 mai 2022 : ... les jeux vidéo

Parenthèque

Permanences au Pôle Enfance 1 fois par semaine (hors vacances)
avec prêt gratuit d'ouvrages (livres, jeux..)

>>> Pôle enfance : 1A, Rue Félix Nadar 81290 Labruguière

Les 4 saisons de Parentillages :

Au fil des saisons, un parent de chaque structure rattachée
au projet, propose et anime un moment privilégié à destination d'autres familles,
via un atelier parents-enfants en partageant un savoir-faire, une passion...

Ces rencontres sont gratuites et ouvertes à toutes les familles
sur inscription à parentillages81@orange.fr

Autres actions ponctuelles de soutien à la parentalité possibles :

ciné-débat, conférence...

>>> Suivez l'actualité sur la page Facebook
de Parentillages



POLE MULTIMEDIA

Séniors tous connect-é-e-s

Dans le cadre du dispositif Prévention de la Perte d'Autonomie des personnes âgées du Tarn, en partenariat avec le Conseil Départemental du Tarn Avec S. TAILHADES
Mardi 15h30-17h00
Gratuit - à partir du 28/09/21
Salle multimédia MJC

NOUVEAU



POLE MUSICAL

Espace scénique tout équipé à disposition !

Lieu de répétition et de création pour les jeunes artistes amateurs.
Si tu chantes, tu pratiques un instrument en groupe ou en solo,
Tu as un projet musical, tu as la possibilité de :

- Partager des moments de répétitions dans une salle équipée
- Être accompagné sur un travail scénique et technique
- Faire une mini résidence pour affiner ou finaliser un travail
- Participer à des échanges et des rencontres sur des projets inter structures
- Participer à la création d'un collectif de jeunes pour la programmation musicale amateur de la MJC
- Pouvoir t'engager dans l'organisation d'événements musicaux pour vivre une expérience collective, autofinancer un projet...

La MJC de Labruguière s'inscrit cette saison dans un réseau d'accompagnement des pratiques amateurs en musique actuelle sur le secteur Tarn/Aveyron.

D'une simple idée à une proposition de projet, en cohérence avec le projet éducatif jeunesse de la MJC, l'équipe d'animation reste à la disposition des jeunes pour les accompagner.

>>> Renseignements : Bena 05.63.73.33.50 ou animation@mjclabruguiere.fr

NOUVEAU

EVENEMENTS

Dimanche 7 novembre 2021

Les MJC vous baladent... (Collectif MJC)
Randonnée «Les eaux de St-Baudille»
9h - Salle du Thirondel à St-Baudille

Dimanche 28 novembre 2021

Tournoi de Badminton au Cosec

Vendredi 10 décembre 2021

Le Père Noël est un artiste... au Rond-Point
Soirée au profit du Secours Populaire

Jeudi 17 au samedi 19 mars 2022

Festival Des Théâtres au Rond-Point

Du mardi 10 au samedi 21 mai 2022

Semaine des Arts au Rond-Point

Mai-Juin 2022 (date communiquée ultérieurement)

Tournoi de volley René Bec au Cosec

Vendredi 17 et samedi 18 juin 2022

Voyages autour de la danse au Rond-Point

D'autres événements peuvent être programmés en cours de saison



SORTIES CULTURELLES

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 Salvages, Baraque 21 de Castres
Castres Lameilhé Rando, Saix et Puylaurens,
coordonnées par la Fédération Départementale des MJC du Tarn.
>>> Programme disponible sur mjclabruguiere.fr et à la MJC

>>> Suivez, tout au long de la saison, l'actualité de la MJC,
l'agenda des événements...



mjclabruguiere.fr

Abonnez-vous à la page facebook !

INFOS PRATIQUES

MJC Labruguière

1 Avenue Victor Avérous 81290 LABRUGUIERE
05 63 73 33 50
secretariat-mjclabruguiere@wanadoo.fr
mjclabruguiere.fr

INSCRIPTIONS

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

Tous les mercredis à partir du 25 août jusqu'au 22 septembre de 13h à 19h

Samedi 28 août de 14h à 18h
lors des portes ouvertes de la MJC

A partir du 29 septembre aux horaires habituels :
lundi 13h-17h, mardi, mercredi, jeudi 8h30-12h
et 13h-17h, vendredi 9h-12h et 13h-15h

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).

>>> Dossier & protocole sanitaire consultables et téléchargeables sur mjclabruguiere.fr

ADHESIONS

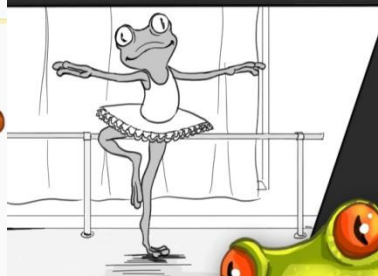
10€* - 18 ans, étudiants,
demandeurs d'emploi,
allocataires RSA
20€ Adhésion individuelle
30€ Adhésion couple
33€ Adhésion famille
3€* Carte astuce extérieure
à la MJC

*sur présentation d'un justificatif

>>> Pass Culture pour les jeunes de 18 ans,
pour plus de précisions nous vous invitons à contacter la MJC

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. Le montant de la cotisation comprend un minimum de 30 séances sur la saison.

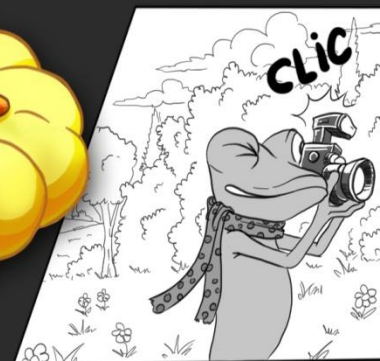
(hors clubs encadrés par des bénévoles)



**MJC
LABRUGUIERE**



Visuels : L. GONZALEZ / Conception : MJC Labruguière



MJC Labruguière

1 Avenue Victor Avérous 81290 LABRUGUIERE / 05 63 73 33 50
secretariat-mjclabruguiere@wanadoo.fr / mjclabruguiere.fr

