

Activités 2011-2012

Mjc  
labruquière





## Adhésion

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

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| 7€  | pour les - de 25 ans et chômeurs |
| 16€ | adhésion individuelle            |
| 27€ | adhésion couple                  |
| 30€ | adhésion famille                 |
| 3€  | carte astuce extérieure à la mjc |

*Pour toute activité sportive, certificat médical obligatoire.  
Après les vacances de Toussaint, aucun remboursement d'activités ne sera effectué.*

## ✿ Participation au forum des associations

le Samedi 3 septembre 2011 à la Fabrique de 14h00 à 18h00

Rencontre et inscription auprès des différents responsables de clubs d'activités.

## ✿ Espace MJC

Accueil de loisirs jeunes pour les 11-17 ans.

Mercredi après-midi, vendredi en soirée les 1er et 3e du mois,

Petites vacances, Grandes vacances

Centre de Loisirs Associé Aux Collèges pour les 11-15 ans

Tous les midis et soirs en partenariat avec les deux collèges de la ville

Pour renseignements et inscriptions, vous pouvez contacter l'équipe d'animation  
au 05 63 73 33 51 à l'Espace MJC du lundi au vendredi de 14h à 18h

Inscriptions auprès du secrétariat pour les activités  
à partir du 05/09/2011 jusqu'au 30/09/2011.

Lundi, mardi, mercredi, jeudi de 16h à 18h30 et le vendredi de 10h à 12h

Activités 2011-2012

**Mjc**  
labruguière



# EDITO



Comme chaque année, vous découvrez notre plaquette qui présente les clubs d'activités, les événements culturels et sportifs de la saison. En choisissant la MJC pour vos activités, vous vous engagez au sein d'une structure associative qui défend des valeurs d'éducation populaire, tolérance, citoyenneté, solidarité, laïcité, épanouissement individuel et collectif. En tant qu'association loi 1901, nous aimerions que l'assemblée générale de la MJC, instance ouverte à tous les adhérents, soit un véritable lieu d'échanges, de propositions et de décisions partagées. L'implication d'un plus grand nombre d'entre vous au sein de ces instances rend légitime les orientations définies par la MJC.

Dans le contexte de rigueur actuel, notre structure subit le désengagement financier de l'état qui se répercute de fait sur notre tarification.

Notre association fonctionne avec des salariés, mais également des bénévoles dont l'implication est essentielle pour maintenir l'existant et développer notre structure. Nous sollicitons toutes les bonnes volontés pour renforcer notre équipe.

Par notre existence et nos valeurs défendues, nous favorisons le lien social sur notre territoire et pensons qu'il est important que notre action perdure. Nous vous souhaitons une agréable saison 2011/2012.

Activités 2011-2012

Mjc  
labruguière

❁ **Classique**

avec Annie LACHAUME

Classique 1 : mercredi de 14h à 15h

Classique 2 : mercredi de 15h à 16h

Tarif 1 heure : 105€/an - à partir du 14/09/2011

Salle de la Méjane

❁ **Danse modern jazz**

avec Amandine CARRERE

Pour les jazz 1: mardi de 17h à 18h

Pour les jazz 2: jeudi de 17h à 18h

Pour les jazz 3 : jeudi de 18h à 19h

Tarif 1 heure : 105€/an - à partir du 13/09/2011

Salle de la Méjane

❁ **Danse Modern Jazz**

avec Annie LACHAUME

Pour les jazz 4 : mercredi de 16h à 17h

Tarif 1 heure : 105€/an, à partir du 14/09/2011

Pour les jazz 5 : mercredi de 17h à 18h30

Tarif 1h30 : 115€/an - à partir du 14/09/2011

Salle de la Méjane

**Tarif 1 heure 105€ par an**

**Tarif 2 heures 170€ par an**

**Tarif 3 heures 225€ par an**

## ENFANTS & ADOLESCENTS

❁ **Éveil corporel**

Pour les 4-6 ans avec Amandine CARRERE

Mercredi de 10h30 à 11h30

Tarif : 90€/an - à partir du 14/09/2011

Salle de la Méjane

❁ **Danse mahoraise**

avec Olive BACARI

Tout public : mardi de 18h à 19h

Tarif : 10€/an - à partir du 13/09/2011

Salle de danse du Cosec

❁ **Théâtre**

avec Marina DUMONT

Pour les 7-13 ans : mardi de 17h30 à 19h

Tarif : 85€/an à partir du 20/09/2011

Salle centre technique municipale

❁ **Baby-gym**

avec Virginie CONAN

Pour les 4-6 ans : lundi de 17h à 18h

Tarif : 90€/an à partir du 12/09/2011

Annexe gymnase



## Judo

avec l'association le Dojo Castrais

à partir de 6 ans :

Mercredi 15h à 16h et 16h à 17h

Tarif : 110€/an à partir du 14/09/2011

Annexe gymnase

## Jeux d'échecs

avec Sandor HORVATH

Pour les 7 ans et + : mercredi de 15h à 17h

Tarif : 10€/an à partir du 14/09/2011

Salle centre technique municipal

## Arts plastiques (dessin, sculpture, manga...)

avec Marlène KAINANE

Pour les 10-12 ans : mercredi de 13h30 à 15h

Pour les 6-10 ans : mercredi de 15h à 16h30

Tarif : 105€/an à partir du 14/09/2011

Salle centre technique municipal

# ENFANTS & ADOLESCENTS

## Volley enfants

avec Jean-Claude PÉRIÉ

### • École de volley : 7-10 ans

Mardi de 17h15 à 19h

Tarif : 90€/an à partir du 06/09/2011

Nouveau gymnase

### • Pour les benjamin(es) 11-12 ans :

Mardi de 19h à 21h, samedi de 9h30 à 11h30

Tarif : 90€/an à partir du 06/09/2011

Nouveau gymnase

### • Pour les cadettes-minimes 13-16 ans :

Mardi de 19h à 21h et vendredi de 19h à 20h45

Tarif : 90€/an à partir du 06/09/2011

Nouveau gymnase

## Relaxation et sophrologie

avec Bénédicte TRENTO MYLONAS

Pour enfants et ados : mardi de 17h30 à 18h30

Tarif : 200€/an à partir du 13/09/2011

Activités 2011-2012

Mjc  
la bruguère



# PROGRAMMATION 2

## ❁ Samedi 3 septembre 2011

de 14h à 18h, dimanche 4 septembre de 10h à 17h  
Exposition art floral à la fabrique

## ❁ Vendredi 30 septembre 2011

Expo photo « Mémoire industrielle du bois »  
Images de Léon Ruisseau et de Samuel Paoli,  
jeune photographe amateur.  
Dans le cadre du partenariat avec l'ADMA,  
(Association Auprès de Mon Arbre) à 18h30 à la MJC.

## ❁ Vendredi 25 novembre 2011

Exposition de peintures de Dany SERRES sur  
l'Afrique dans le cadre de Traversées africaines,  
accompagnée de percussions et danse africaine  
avec Chacool et participation de clubs de la MJC  
à 18h30 à la MJC

## ❁ Dimanche 27 novembre 2011

Tournoi de badminton COSEC de Labruguière

## ❁ Mardi 29 novembre 2011

« Crache ton morceau »  
pour les 10 ans du Bolegason  
à l'espace musique de la MJC

## ❁ Vendredi 9 décembre 2011

Le Père Noël est un conteur  
à la Fabrique à 20h30

## ❁ Vendredi 10 février 2012

Concert dans le cadre du Rock'n'Tarn  
à l'espace musique à 21h



# 2011/2012

❁ **Mardi 28 février,  
jeudi 1<sup>er</sup> et vendredi 2 mars 2012**  
Festival « Des Théâtres » au Centre Culturel

❁ **Vendredi 27 avril 2012**  
Exposition photo à 18h30 à la MJC

❁ **Samedi 28 avril 2012**  
Soirée dansante à la Fabrique  
organisée par Hélène Bochet à 21h

❁ **Lundi 21 au samedi 26 mai 2012**  
Semaine des arts « Faits divers »  
à l'initiative des Plasticiens d'Oc

❁ **Samedi 2 juin 2012**  
Fête du « Volley tarnais » au Cosec de Labruguière

❁ **Vendredi 8 et samedi 9 juin 2012**  
30 ans du Tournoi René Bec (volley loisirs) COSEC

❁ **Vendredi 4 mai, jeudi 14 juin  
et vendredi 15 juin 2012**  
4<sup>e</sup> édition voyage autour de la danse au Centre Culturel

## ❁ *Stage Zumba*

avec Virginie Conan le dimanche 2 octobre 2011 de 10h30 à 12h  
à la salle annexe du gymnase. La zumba est un programme fitness danse  
sur des rythmes latinos, merengue, salsa, reggaeton et cumbia,  
accessible à tout le monde.  
C'est un travail ludique, fun, efficace et facile où le débutant peut s'adapter,  
pas de niveau demandé. Tarif 8€ par personne pour le stage.

Activités 2011-2012  
*MJC*  
labruguière



# ADOLESCENTS & ADULTES

## ❁ Déco couture

avec Françoise VERGNES

Vendredi de 14h à 17h

Tarif : 10€/an à partir du 16/09/2011

Salle du château

## ❁ Couture

avec Michelle SEGUIER

Pour adultes : lundi de 14h à 17h.

Tarif : 10€/an et participation aux fournitures à partir du 05/09 /2011

Salle du château

## ❁ Modelage et poterie

avec Annette GUIRAUD

Adultes : jeudi de 15h à 18h

Tarif : 10€/an et participation aux fournitures à partir du 15/09/2011

Salle centre technique municipal

## ❁ Point de croix

avec Françoise VERGNES

Pour adultes : mardi de 20h30 à 22h30

Tarif : 10€/an et participation aux fournitures à partir du 13/09/2011 - Salle du château

## ❁ Peinture sur soie, verre et tissus

avec Chantal VITTARI - Tout âge.

Mardi de 14h à 17h (*Acrylique sur toile, peinture sur porcelaine, technique de serviettes*).

Tarif 10€/an et participation aux fournitures à partir du 20/09/2011

Salle centre technique municipal

## ❁ Cuisine

avec Michelle SEGUIER

Pour adultes :

1er mercredi du mois de 14h à 17h

Tarif : 10€/an et participation aux fournitures Démarrage exceptionnel le 14/09/2011

Salle du château

*Pour les clubs d'activités peinture sur soie, modelage et poterie, couture, déco couture, point de croix, cuisine*

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| • 1 atelier       | 10€/an |
| • 2 ateliers      | 15€/an |
| • 3 ateliers et + | 20€/an |

Activités 2011-2012  
**Mjc**  
labruguière

### ❁ Photo

Ados et adultes avec Pierre JIMENEZ

• Mercredi de 20h30 à 22h30

Travail en numérique

Salle multimédia MJC

• Mardi de 14h à 17h

• Jeudi de 20h30 à 23h

Travail en argentique Labo photo

Salle du château

Tarif : 55€/ an. À partir du 06/09/2011

### ❁ Atelier informatique pour initiés

avec Sébastien TAILHADES

Pour les adultes : lundi de 14h-16h, 16h-18h

1x15 jours (hors vacances scolaires)

Tarif : 45€/an à partir du 19/09/2011

Salle multimédia MJC

### ❁ Atelier troupe de théâtre

avec Marie GUILHOT

Pour adultes : Lundi de 20h30 à 22h30

Tarif : 35€/an à partir du 05/09/2011

Salle centre technique municipal

### ❁ Randonnée pédestre

avec J-P. CUQ et André BARREAU

Tout âge : jeudi et dimanche à partir de 13h30

Tarif : 26€ individuel ou 46€ famille/an

à partir du 08/09/2011

### ❁ Art floral

avec Lucette FERVAL, Noélie BERTHOUMIEU

• Pour adultes :

2e vendredi de chaque mois de 15h à 17h30

Tarif : 35€/ an

Démarrage exceptionnel le 16/09/2011

• Pour adultes :

3e vendredi de chaque mois de 20h à 22h

Tarif : 35€/an

à partir du 16/09/2011

Salle centre technique municipal

### ❁ Scrapbooking **NOUVEAU**

avec Marlène Kainane

Tout public : jeudi de 18h30 à 20h30

Tarif : 140€/an

Salle centre technique municipal

**ADOLESCENTS & ADULTES**

Activités 2011-2012  
*Mjc*  
Labruguière



### ✿ Fitness techniques douces

avec Virginie CONAN

Gym d'entretien : lundi de 18h30 à 19h30  
à partir du 12/09/2011 Annexe gymnase

### ✿ Body sculpt

avec Betty SQUARES

Vendredi de 18h30 à 19h30  
à partir du 16/09/2011 Annexe gymnase

### ✿ Step

avec Betty SQUARES

Vendredi 19h30 à 20h30  
à partir du 16/09/2011 Annexe gymnase

### ✿ Yoga

avec Brigitte SIGUIER

Mardi de 10h45 à 11h45 À partir du 13/09/2011  
salle de danse du COSEC

Tarifs : 122€/an pour 1 séance au choix,  
180 € pour 2 séances au choix,  
230 € pour 3 séances

### ✿ Musculation

avec Patrice FAURY

Pour adultes : lundi de 19h à 20h,  
vendredi de 12h15 à 13h15

Tarif : 165€/an pour 1 heure par semaine

Tarif : 255€/an pour 2 heure par semaine  
à partir du 19/09/2011 COSEC

### ✿ Volley Seniors 2

avec Alain AURIOLS

Vendredi 19h à 21h  
Tarif 105€/an à partir du 26/08/2011

### ✿ Volley Seniors Autan/PRE-NAT

avec Bernard POUJADE et Eric FELTRIN

Vendredi de 21h à 23h  
Tarif : 105€/an à partir du 19/08/2011  
Nouveau gymnase

### ✿ Volley loisirs

avec Véronique DELBARD, Cédric REYNES  
et Patrice BELLANGER

à partir de 18 ans - mardi de 21h à 23h  
Tarif : 10€/an à partir du 06/09/2011  
Nouveau gymnase

ADOLESCENTS & ADULTES

Activités 2011-2012

Mjc  
labruguière





### ❁ Badminton

avec Joël ANDRIEU

Lundi de 20h15 à 22h15

Mercredi de 20h15 à 22h15

Tarif : 15€/an à partir du 05/09/2011

Ancien gymnase

avec Frédéric STRASSEL

Mardi de 12h15 à 13h40

Tarif : 15€/an à partir du 06/09/2011

Nouveau gymnase

### ❁ Sophrologie et relaxation

avec Bénédicte TRENTO MYLONAS

Pour adultes : lundi de 18h30 à 19h30

Pour adultes débutants : mardi de 18h30 à 19h30

Salle de réunion au Coséc

Tarif : 200€/ an à partir du 12/09/2011

### ❁ Danse Africaine

avec CHACOOL

Pour adultes

Lundi de 20h45 à 22h15

Tarif : 218€/an à partir du 12/09/2011

Annexe gymnase

### ❁ Danse modern jazz

avec Amandine CARRERE

• Pour adultes

Jeudi de 20h30 à 22h

Tarif : 115€/an. Démarrage le 12/09/2011

Annexe gymnase

### ❁ Danse rock, salsa

avec Hélène BOCHET

• Pour adultes - mercredi de 19h à 20h  
niveau débutant rock, salsa

• Pour adultes - mercredi de 20h à 21h  
niveau avancé rock, cha cha

• Pour adultes - mercredi de 21h à 22h  
niveau avancé salsa,

• Tarif : 125€/an pour 1h et 210€/an pour 2h

Démarrage le 14/09/2011

Salle de la Fabrique

# ADOLESCENTS & ADULTES

*Mjc*  
la Bruyère

Septembre 2011-2012

# Point relais Cyber Base de la mjc de Labruguière

10 postes informatiques reliés à Internet  
sont à votre disposition

## Ateliers Cyber-base

pour les débutants et adultes

avec Sébastien TALHADES et Johan BARTHAS

Le mardi de 14h à 16h et de 16h à 18h (Hors vacances scolaires)

Tarif : 2€ la séance - A partir du 20/09/2011 - Salle Multimédia MJC

## Activités Multimédia

Accès libre pour les jeunes dans le cadre de l'ALSH,  
tous les mercredis de 13h30 à 18h, vacances scolaires.

## Ateliers Informatique

Jeux en réseau pour les jeunes dans le cadre du CLAC,

en partenariat avec les collèges de La Montagne Noire et Saint Dominique.

Lundi, mardi, jeudi et vendredi entre 12h - 14h et 17h - 19h. Tarif : 20€ par an.



### ✿ Événements

#### Mai 2012

Défi des Cyber-bases (Ouvert à toutes et à tous)  
Sur Inscription

#### Mai/juin 2012

Semaine « TIC et le développement durable »  
dans le cadre des « Journées Nature »  
Conférences, expositions, ateliers informatiques  
au Point Relais Cyber-base de la MJC de  
Labruguière et sur les 4 autres sites de la Cyber-  
base Castres Mazamet, Aussillon.



Mjc  
labruguière

1, avenue Victor Avérous - 81290 LABRUGUIERE

Tél : 05 63 73 33 50 - Fax : 05 63 74 17 73

e-mail : [secretariat-mjclabruguiere@wanadoo.fr](mailto:secretariat-mjclabruguiere@wanadoo.fr)

[www.mjclabruguiere.fr](http://www.mjclabruguiere.fr)