

## édito

Comme chaque année, vous découvrirez 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 2013/2014.

## ADHÉSION

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

- 7€ pour les étudiants et demandeurs d'emploi.
- 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 deux cours d'essai, aucun remboursement d'activités ne sera effectué, même sur présentation d'un certificat médical.

## Inscriptions activités 2013/2014 à la MJC

Rendez vous pour les inscriptions aux activités 2013/2014 à la MJC, du lundi 2 au lundi 30 septembre 2013 de 16h à 18h30, sauf le vendredi de 10h à 12h.

Démarrage des inscriptions lors du Forum des associations le 31 août 2013 à la Fabrique de 13h30 à 17h.

Nocturne pour les inscriptions à la MJC :  
Lundi 7 octobre 2013 de 17h30 à 20h30.

## STAGES

Stage Zumba avec Virginie Conan  
1 fois par trimestre de 10h30 à 12h00. Salle de la Fabrique.

Mini stages yoga avec Brigitte SIGUIER  
au centre culturel de 14h30 à 17h.  
Samedi 23 novembre 2013 : Yoga et vie quotidienne  
Samedi 25 janvier 2014 : La mémoire  
Samedi 5 avril 2014 : acte conscient : un chemin vers la concentration  
Sur inscription à la MJC, tarif 22€/séance et 60€/les 3 séances.

## ÉVÉNEMENTS

**Jeudi 19 septembre 2013** au centre culturel Le Rond Point  
À partir de 18h30 en partenariat avec l'ADMA et le centre culturel.  
Exposition des travaux du Programme de Réussite Éducative  
« Ton arbre, tu l'imagines » inspirés du livret Forêt Wood de José Parrondo  
et Olivier Douzou et sculptures sur bois de l'artiste Yvon Jamard.  
Dés 19h, dans les cabanes aux contes, histoires d'arbres et de forêts lues  
et contées par les bibliothécaires (à partir de 7 ans).

**Vendredi 11 octobre 2013**  
Apéro Concert dans le cadre du festival Autan de Blues en partenariat avec le Bolegason et le centre culturel le rond point à 18h30 à l'espace musique de la MJC avec « Sébastopol ».

**Vendredi 22 novembre au dimanche 24 novembre 2013** : Marché de Noël  
des traditions européennes en partenariat avec Active et Bulgares en pays  
d'Autan. Nombreuses animations prévues.

**Dimanche 24 novembre 2013**  
Tournoi de badminton COSEC de Labruguière.

**Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 mars 2014**  
Salon du Feng Shui en partenariat avec l'association l'esprit feng shui.

**Jeudi 27 et vendredi 28 mars 2014**  
Festival des théâtres au centre culturel le rond point.

**Lundi 19 au samedi 7 juin 2014**  
Semaine des arts à l'initiative des plasticiens d'oc.

**Samedi 24 mai 2014**  
Fête du volley tarnais au COSEC de Labruguière.

**Vendredi 13 et 14 juin 2014**  
Tournoi René Bec volley au COSEC de Labruguière.

Mjc  
labruguière

MJC DE LABRUGUIÈRE  
1, avenue Victor Avérous - 81290 LABRUGUIÈRE  
Tél : 05 63 73 33 50 - Fax : 05 63 74 17 73  
e-mail : secretariat-mjclabruguiere@wanadoo.fr  
site internet : www.mjclabruguiere.fr



Mjc  
labruguière

activités 2013-2014

**Éveil corporel :** avec Amandine CARRÈRE  
Pour les 4 - 6 ans  
Samedi de 10h30 à 11h30  
Tarif : 95€/an - à partir du 14/09/2013  
Centre culturel le rond point

**Danse classique :** avec Annie DELANDE  
Classique 1 : Mercredi de 14h à 15h  
Classique 2 : Mercredi de 15h à 16h  
Classique 3 : Mercredi de 17h à 18h  
Tarif 1heure : 110€/an - à partir du 11/09/2013  
Centre culturel le rond point

**Danse modern jazz :** avec Amandine CARRÈRE  
Pour les jazz 1 : mardi de 17h15 à 18h15  
Pour les jazz 2 : jeudi de 17h15 à 18h15  
Pour les jazz 3 : jeudi de 18h15 à 19h15  
Tarif 1heure : 110€/an - à partir du 10/09/2013  
Centre culturel le rond point

**Danse modern Jazz :** avec Annie DELANDE  
Pour les jazz 4 : mercredi de 16h à 17h  
Tarif 1heure : 110€/an - à partir du 11/09/2013  
Pour les jazz 5 : mercredi de 18h à 19h30  
Tarif 1h30 : 120€/an - à partir du 11/09/2013  
Centre culturel le rond point  
Tarif 1 heure : 110 € par an.  
Tarif 2 heures : 180 € par an.  
Tarif 3 heures : 260 € par an.

**Danse contemporaine :** avec Annie DELANDE  
Pour les ados : mardi de 18h15 à 19h15  
Tarif 1heure : 110€/an - à partir du 10/09/2013  
Centre culturel le rond point

**Danse mahoraise :** avec Olive BACARI  
Tout public : vendredi de 18h à 19h  
Tarif : 10€/an - à partir du 13/09/2013  
Salle de danse du Cosec

**Danse hip hop :** avec Virgil CANDEIL  
Pour les 10-15 ans : jeudi de 17h15 à 18h15  
Tarif : 120€/an - à partir du 12/09/2013  
Annexe du gymnase

**Théâtre :** avec Hélène MARQUES  
Pour les 7-11 ans : mardi de 17h30 à 18h30  
Pour les 12-15 ans : mardi de 18h30 à 19h30  
Tarif : 120€/an - à partir du 10/09/2013  
Centre culturel le rond point

**Nouvel horaire**

**Relaxation et sophrologie :**  
avec Bénédicte TRENTO MYLONAS  
Pour enfants et ados : mardi de 17h30 à 18h30  
Tarif : 200€/an - à partir du 10/09/2013  
Salle de cours du COSEC

**Arts plastiques :** (dessin, sculpture, manga...) :  
avec Marlène KAINANE  
Pour les 6-12 ans : mercredi de 17h15 à 18h45  
Tarif : 110€/an - à partir du 11/09/2013  
Centre culturel le rond point

**Zumba :** avec Virginie CONAN  
Pour les 4-7 ans : lundi de 17h15 à 18h15  
Tarif : 95€/an - à partir du 09/09/2013  
Annexe gymnase

**Rock sauté :** avec Hélène BOCHET  
Pour les 7 ans : mardi de 18h à 19h  
Tarif : 125€/an - à partir de 10/09/2013  
Annexe gymnase

**Judo :** avec Virginie LHERMITTE  
Pour les 10 ans et + : lundi de 19h30 à 20h30  
Pour les 6-10 ans : jeudi 18h15 à 19h15  
Tarif 110€/an - à partir du 09/09/2013  
Annexe gymnase

**Volley enfants :**

École de volley  
avec Jean-Claude PERIE et Jean-Michel CARBONNE :  
7-10 ans : mardi de 17h15 à 19h

Benjamines - de 13 ans  
avec Jean-Michel CARBONNE et Sauria TAIEB :

Benjamins - de 13 ans  
avec Jean-Michel CARBONNE et Karine SIRE :  
mardi de 19h à 21h

Minimes - de 15 ans  
avec Fabiola DEPETRIS : vendredi de 18h à 20h  
et le mardi de 18h à 20h à Puylaurens avec Marc PICOT  
Tarif 90€/an - à partir du 03/09/2013  
Nouveau gymnase

**Jeux d'échecs :** avec Sandor HORVATH  
À partir de 10 ans et + : mercredi de 14h à 17h  
Tarif : 10€/an - à partir du 11/09/2013  
Centre culturel le rond point

# Adolescents et adultes

**Photo :** Ados et adultes avec Pierre JIMENEZ  
Travail en numérique sur logiciel photo GIMP  
Mercredi de 20h30 à 22h30.  
Salle Multimédia MJC

Travail en argentique Labo photo  
Mardi de 14h30 à 17h et Jeudi de 20h30 à 22h30  
Salle du château  
Tarif : 55€/an - à partir du 24/09/2013

Travail de prise d'images en studio photo **NOUVEAU**  
3<sup>e</sup> mercredi et jeudi de chaque mois de 20h30 à 22h30.

**Peinture sur soie, sur verre et sur tissus :**  
avec Chantal VITTARI  
Tout âge. Mardi de 15h à 18h  
(Acrylique sur toile, peinture sur porcelaine,  
technique de serviettes).  
Tarif 10€/an et participation aux fournitures  
À partir du 01/10/2013  
Centre culturel le rond point

**Modelage et poterie :** avec Annette GUIRAUD  
Adultes : Jeudi de 15h à 18h.  
Tarif : 10€/an et participation aux fournitures  
À partir du 12/09/2013  
Centre culturel le rond point

**Couture et tricot :** avec Michelle SEGUIER  
Pour adultes : Lundi de 14h à 17h.  
Tarif : 10€/an et participation aux fournitures  
À partir du 09/09/2013  
Salle du château

**Point de croix et couture :** avec Françoise VERGNES  
Pour adultes : Vendredi de 14h à 16h30  
Tarif : 10€/an et participation aux fournitures  
À partir du 13/09/2013  
Salle du château

**Cuisine :** avec Michelle SEGUIER  
Pour adultes : 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 14h à 17h.  
Tarif : 10€/an et participation aux fournitures.  
Démarrage exceptionnel le 11/09/2013  
Salle du château

Pour les clubs d'activités Peinture sur soie, modelage  
et poterie, couture, déco couture, point de croix, cuisine  
Tarif : 1 atelier : 10€/an  
2 ateliers : 15€/an  
3 ateliers et + : 20€/an

**Art floral :** avec Lucette FERVAL, Noélie BERTHOUMIEU  
Pour adultes : 2<sup>e</sup> vendredi de chaque mois  
de 14h30 à 16h30  
Tarif : 35€/an - à partir du 19/09/2013  
Centre culturel le rond point

**Randonnée Pédestre :** avec J-P. CUQ et A. BARREAU  
Tout âge : Jeudi et Dimanche à partir de 13h30.  
Tarif : 27€ individuel ou 48€ famille/an  
À partir du 05/09/2013

**Atelier informatique cyberbase débutants :**  
avec Sébastien TAILHADES et Yohan BARTHES  
Mardi de 14h-16h, 16h-18h - 10 séances/trimestre  
Tarif : 20€/an - à partir du 24/09/2013

**Atelier informatique pour initiés :**  
avec Sébastien TAILHADES  
Pour les adultes : lundi de 14h-16h, 16h -18h  
à raison d'1 fois tous les 15 jours  
Tarif : 45€/an - à partir du 23/09/2013  
Salle multimédia MJC

**Fitness techniques douces**

Gym d'entretien :  
Lundi de 18h30 à 19h30 avec Virginie CONAN  
à partir du 09/09/2013 - Annexe gymnase

Step chorégraphique :  
Vendredi 18h30 à 19h30 avec Aurore GINESTET  
à partir du 13/09/2013 - Annexe gymnase

Body sculpt :  
Vendredi 19h30 à 20h30 avec Aurore GINESTET  
à partir du 13/09/2013 - Annexe gymnase

Yoga :  
Mardi de 10h45 à 11h45 avec Brigitte SIGUIER  
Mercredi de 10h à 11h avec Brigitte SIGUIER **Nouvel horaire**  
à partir du 10/09/2013 - Centre culturel le rond point

Tarif : 125 €/an pour 1 séance au choix,  
190 € pour 2 séances au choix,  
250 € pour 3 séances

**Zumba :** avec Virginie CONAN  
à partir de 12 ans et adultes :  
Mardi de 20h30 à 21h30  
Tarif : 125€/an - à partir du 10/09/2013  
La Fabrique

**Sophrologie et relaxation :**  
avec Bénédicte TRENTO MYLONAS  
Pour adultes :  
lundi de 18h30 à 19h30 - Salle de cours au Cosec  
Pour adultes débutants :  
mardi de 18h30 à 19h30 - Salle de cours au Cosec  
Tarif : 200€/an - à partir du 09/09/2013

**Atelier de Feng shui :**  
avec Sandy ROMAN et Maryse OLOMBEL-MILLAVET  
Pour adultes : lundi de 14h à 16h  
Tarif : 40€/ séance - le 1<sup>er</sup> lundi du mois (1<sup>er</sup> octobre).  
Salle musique MJC

**Badminton :**  
À partir de 16 ans :  
Lundi de 20h15 à 22h15.  
Mercredi de 20h15 à 22h15.  
avec Joël ANDRIEU  
Tarif : 15€/an à partir du 02/09/2013  
Ancien gymnase  
À partir de 18 ans :  
Mardi de 12h15 à 13h40 avec Gérald SORIEUX  
Tarif : 15€/an - à partir du 10/09/2013  
Nouveau gymnase

**Volley Seniors G et F - Vlan et Autan :**  
Vendredi 19h à 21h et 20h à 22h  
Tarif 105€/an - à partir du 23/08/2013  
Nouveau gymnase

**Volley loisirs :** à partir de 18 ans avec Véronique DELBARD, Cédric REYNES, Patrice BELLANGER  
Mardi de 21h à 23h  
Tarif : 10€/an - à partir du 10/09/2013.  
Nouveau gymnase

**Danse orientale :** **NOUVEAU**  
avec Anne Lise CHEVALIER  
Pour ados et adultes : Mardi de 19h30 à 20h30  
Tarif : 125€/an - à partir du 10/09/2013  
Centre culturel le rond point

**Danse Africaine :** avec CHACCOOL  
Pour adultes : Lundi de 20h45 à 22h15.  
Tarif : 217€/an - à partir du 09/09/2013  
Annexe gymnase

**Danse rock, salsa :** avec Hélène BOCHET  
Pour adultes : Mardi de 19h à 20h  
Rock, danse de salon.  
Pour adultes : Mardi de 20h à 21h - Salsa  
Pour adultes : Mardi de 21h à 22h - Zumba  
Tarif : 125€/an pour 1h et 210€/an pour 2h.  
À partir du 10/09/2013  
Annexe du gymnase

**Danse modern jazz :** avec Amandine CARRÈRE  
Pour adultes : jeudi de 20h30 à 22h  
Tarif : 120€/an - à partir du 10/09/2013.  
Centre culturel le rond point

**Barre à terre :** avec Amandine CARRÈRE **NOUVEAU**  
Pour adultes : lundi de 19h à 20h  
Tarif 1h : 110€/an - à partir du 09/09/2013  
Salle de danse du gymnase

**Langue et culture occitane :** **NOUVEAU**  
avec Christian FONVIELLE  
Pour adultes : jeudi de 14h30 à 15h30  
Tarif 1h : 100€/an - à partir du 12/09/2013  
Salle du château

**Atelier troupe de théâtre** avec Marie GUILHOT  
Pour adultes : lundi de 21h à 22h30.  
Tarif : 35€/an - à partir du 09/09/2013  
Salle de la fabrique

**Théâtre :** avec Hélène MARQUES **NOUVEAU**  
Pour adultes : mardi de 20h à 22h  
Tarif : 130€/an - à partir du 10/09/2013  
Centre culturel le rond point

## Espace jeunes mjc

**ALSH** (Accueil de loisirs Sans Hébergement)  
pour les jeunes 11-16 ans.  
Mercredi après midi, vendredi en soirée les  
1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> du mois, Petites vacances, Grandes  
vacances.

**CLAC** (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 pendant le temps  
périscolaire.

