



La volonté d'être là pour créer du lien !

2015

2016

2015

Plaquette d'informations
Format numérique
MJC Lagarrigue

Maquette
Conception
MJC Lagarrigue

2016

LE MOT DU PRÉSIDENT



Chères adhérentes, chers adhérents,

J'ai le plaisir de vous présenter, dans cette plaquette numérique, les activités et animations proposées par notre MJC de Lagarrigue pour la saison 2015 - 2016.

Plus de 31 activités vous sont proposées, dans des domaines aussi variés que la danse, le sport, collectif ou individuel, les danses, le théâtre et la musique.

Les nouveautés sont clairement identifiées dans cette plaquette. Toutes ces activités sont animées par des intervenants, bénévoles ou salariés, passionnés et très compétents.

Des animations toujours plus nombreuses sont également proposées dans le cadre de la programmation culturelle.

Ces animations n'apparaissent pas toutes dans cette plaquette et feront l'objet d'une communication spécifique par affichage à la MJC et dans « la notification » que vous pouvez recevoir chaque semaine par courriel.

La plus grande partie de ce que propose la MJC repose sur la participation bénévole des adhérents dans le cadre des activités régulières ou des animations, mais aussi dans de la vie statutaire (groupes de travail, commissions, conseil d'administration); si vous souhaitez participer plus activement à votre activité ou à une animation, apporter des idées nouvelles, donner un sens plus riche à votre adhésion, contactez les référents que vous connaissez, ou venez nous rencontrer à la MJC : nous vous y accueillerons avec plaisir !

Nous souhaitons également reconduire la semaine sans télé et sans écran dans sa 8ème édition. N'hésitez pas à nous rejoindre et participer dans les différentes commissions créées pour préparer cet événement phare largement reconnu sur notre territoire.

Bonne saison associative à toutes et à tous !

Yves Guminiski, Président de la MJC de Lagarrigue

2015

*Fonctionnement
de la
MJC*

2016

*Assemblée
générale
des adhérents*

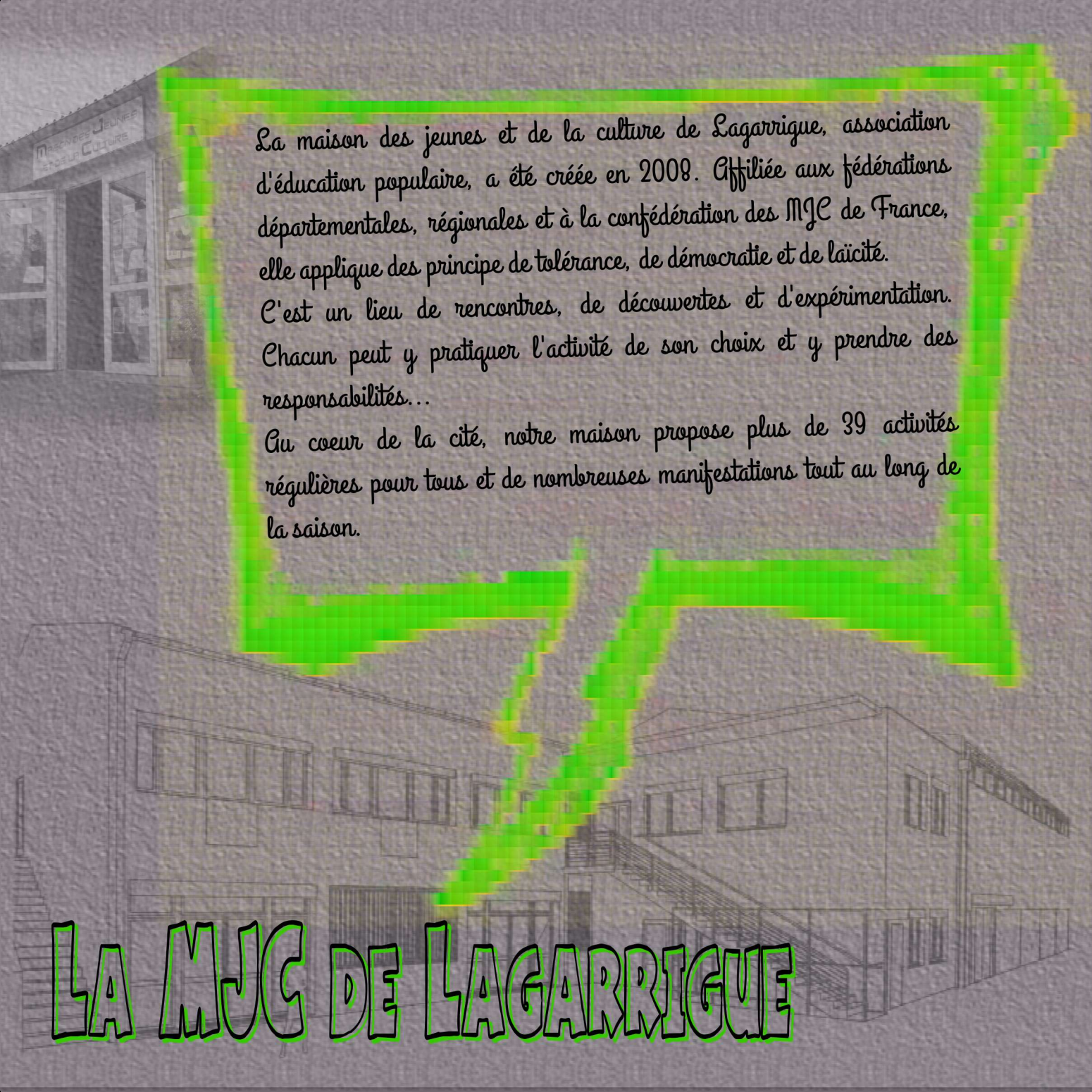
*Conseil
d'administration*

*Commissions
groupes de travail :
Bénévoles
adhérents
volontaires
salariés*

Salariés permanents de la MJC

stagiaires

Intervenants salariés et bénévoles



La maison des jeunes et de la culture de Lagarrigue, association d'éducation populaire, a été créée en 2008. Affiliée aux fédérations départementales, régionales et à la confédération des MJC de France, elle applique des principes de tolérance, de démocratie et de laïcité. C'est un lieu de rencontres, de découvertes et d'expérimentation. Chacun peut y pratiquer l'activité de son choix et y prendre des responsabilités...

Cu cœur de la cité, notre maison propose plus de 39 activités régulières pour tous et de nombreuses manifestations tout au long de la saison.

LA MJC DE LAGARRIGUE

LES DATES À RETENIR

- ✘ Vendredi 11 septembre 2015 : Batman contre Robespierre
- ✘ Dimanche 5 mars 2016 : Bal occitan avec le groupe Arpalhands
- ✘ Dimanche 3 avril 2016 : Vide-greniers
- ✘ 8ème édition semaine sans télé et sans écran : 15 > 22 avril 2016
- ✘ Samedi xx juin 2016 : Fête de la MJC 2015

LES BENEVOLES

Le fonctionnement de la MJC repose sur l'engagement de nombreux bénévoles. L'ensemble de ces bénévoles fait la richesse, le dynamisme et la diversité de la maison et de ses activités.

L'engagement est volontaire il est toujours possible d'y mettre fin sans procédure. Le bénévole est en revanche tenu de respecter les statuts et le règlement intérieur de l'association. Il doit être le porte-parole des valeurs de la MJC.

Il ne reçoit en contrepartie aucune rémunération.

Les missions possibles du bénévole (participation ponctuelle ou à l'année) :

- Animation d'une activité,
- Organisation d'activités de prolongement (rencontres, repas, fête, stages, expos...),
- Participation aux inscriptions,
- Gestion d'une activité (budget prévisionnel, communication, bilans...) - Participation au CA et/ou aux commissions.

**Vous avez un projet,
vous voulez vous engager à nos côtés:
Alors n'hésitez pas à nous rencontrer !!**

L'ÉQUIPE

Bénévoles du Conseil d'administration:

Président : Yves Guminski

Vice-Présidente: Florence Boned

Secrétaire : Colette Marquié

Secrétaire adjointe : Laurence Vaduret- Lauwers

Trésorier: Xavier Trombini

Trésorière adjointe: Delphine Gesell

Membres: Margot Suzano, Solange Pistre, Simone Goulois, Julien Chabbert.



L'ÉQUIPE (suite)

Les salariés:

☐ Directeur :

Pascal Salvetat

☐ Secrétaire-comptable :

Françoise Médina

☐ Responsable ACM (Accueil Collectif de Mineurs 3/18 ans) : Léa Lopez, Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport (DEJEPS).

☐ Elodie Marpoux; animatrice référente 3/5 ans et référente NAP/ ALAE maternelle, Diplôme d'Etat d'Educatrice Jeunes Enfants (DEEJE).

☐ Florence DEPETRIS; animatrice 3/5 ans et NAP/ ALAE primaire, animatrice fête de la MJC, BAFA.

☐ Charlène ROUX, animatrice 3/5 ans ALAE et ALSH et NAP/ ALAE primaire, BAFA.

☐ Faysal BEHAR RAHALA, BAFA, BSB, Animateur référent action jeunes.

☐ Thibault REYNES, référent 6/12 ans, NAP/ALAE Primaire, en formation BAPAAT.

☐ Karine CARAYON, animatrice NAP/ ALAE pluri communale, DEPJEPS .

☐ Alexandra FABRE, Forlation BAPAAT, mise à disposition mairie de Lagarrigue, animatrice ALAE, ALSH.

☐ Anaïs OLIVER, BAFA, animatrice ALAE.

☐ Jason PELMAR, Service civique, jeune volontaire.

LES INTERVENANTS

Bénévoles ou salariés, ils ont tous en commun la volonté de partager une passion et une expérience enrichissante dans une ambiance conviviale. Experts, diplômés dans leur discipline, ils garantissent une qualité dans l'activité qu'ils vous proposent.

Patrice Bertrand

Luc Micoulaud

Nathalie Ballester

Simone Goulois

Patrick Calès

Philippe Fabiani

Marie Claude Benazech

Francis Lapague

Mireille Moley

Christophe Barthe

Bruno Bernard

Liane Williamson

Liliane Garreau

Noëlle Hadji.

Thierry Julien

Frédéric Ralière

Clara Beleteau

Vincent Peter

Françoise Delort

Marie Crapoulet

Solange Cewi

Martine Calié

Michèle Cariconde

Francine Calmels

PARTICIPER AUX ACTIVITES

Infos générales

Les inscriptions se dérouleront à partir du 25 août 2015 à la MJC de Lagarrigue aux heures d'ouverture du secrétariat de la MJC- Les activités reprendront à partir du 14 septembre 2015 et cesseront le 1er juillet 2016.

- Toute activité proposée par la MJC débutera sous réserve d'un nombre suffisant de participants.
- Les lieux et horaires proposés sont susceptibles d'être modifiés.
- Les activités de la MJC suivent le calendrier scolaire. La MJC n'est pas responsable de changements ou de récupérations programmés par l'académie en cours de saison.

L'adhésion à la MJC (Carte Astuce)

Adulte --> 17€

Mineur, étudiant --> 11€ (avec justificatif)

Adhérents autres MJC --> 7€

Famille --> Adulte + 2 enfants : 28€

2 adultes + 1 enfant : 33 €

2 adultes + 2 enfants : 39€

Enfant supplémentaire : 6€

Vous réglez votre inscription:

☐ En totalité, en espèces, en chèque(s), en chèques vacances.

☐ En fractionnant (par chèques uniquement) : vous payez l'adhésion comptant et le solde en trois fois de la manière suivante:

--> 1 chèque représentant le 1/3 à l'inscription de l'activité.

--> 1 chèque représentant le 2ème tiers au 1er novembre.

--> 1 chèque représentant le dernier tiers au 1er décembre

LES CLUBS

LES TARIFS

Vous réglez votre inscription:

▫ En totalité, en espèces, en chèque(s), en chèques vacances.

▫ En fractionnant (par chèques uniquement) : vous payez l'adhésion comptant et le solde en trois fois de la manière suivante:

--> 1 chèque représentant le 1/3 à l'inscription de l'activité.

--> 1 chèque représentant le 2ème tiers au 1er novembre.

--> 1 chèque représentant le dernier tiers au 1er décembre

Tarifs avantageux* :

-25% sur la 2ème activité

-50% sur la 3ème activité et au-delà.

Tarif Ado* :

-25 % pour toute inscription à 2 clubs d'activités ou plus. (sur toutes les activités)

INSCRIPTION : à partir du 25 août 2015

* Hors randonnée, badminton, VTT, danses traditionnelles, origami, cuisine, sophrologie, Taï Chi Chuan, Qi Gong, Oenologie.

Pour pratiquer une ou plusieurs activités, il faut avoir pris son adhésion MJC et régler la cotisation d'activité forfaitaire pour la saison en cours.

Les activités s'interrompent pendant les vacances scolaires et s'arrêtent le 1er juillet 2016.

Remboursements : Les cotisations correspondent à un engagement de l'adhérent à participer à son activité durant toute la saison. Il ne sera procédé à aucun remboursement en cas d'abandon.

Certificat médical : La pratique d'une activité pourra être refusée en cas de non présentation du certificat médical à l'inscription lorsqu'il est obligatoire.

Les adhérents sont tenus de respecter les horaires des activités, par simple respect de l'intervenant et des autres pratiquants

Vols : La MJC n'est pas responsable du vol d'objets personnels dans ses locaux.

LES CLUBS ' MODE D' EMPLOI

Saison 2015 / 2016

Les clubs d'activités, répartis en 31 disciplines et 44 créneaux, sont des ateliers artistiques, sportifs ou de détente qui fonctionnent sur le rythme de l'année scolaire. Ouverts aux enfants, aux jeunes comme aux adultes, ils sont encadrés par des animateurs techniciens possédant l'expérience et les qualifications requises. Leur objectif n'est pas l'excellence artistique ou sportive dans la pratique considérée mais de permettre à chacun de s'exprimer en tant que personne riche d'une histoire, d'une sensibilité et d'une culture singulière.

Pour participer à un club, il faut s'acquitter de l'adhésion à la MJC (carte astuce) et d'une cotisation.

Cotisation annuelle aux clubs d'activité :

Elle complète votre adhésion à la MJC. Pour chaque activité, il existe des frais réels de matériel et de personnel. Ce coût est réparti sur l'ensemble des activités. Ainsi, votre cotisation varie selon les clubs et s'inscrit dans un souci d'équilibre et d'équité.

Tous les tarifs des clubs d'activités sont mentionnés à l'année. Les inscriptions sont enregistrées à l'année. Après un cours d'essai, toute activité engagée est due et doit être réglée dès sa pratique et ne sera remboursée qu'en cas de force majeure (L'adhésion, les séances utilisées et une somme de 20 € pour frais administratifs seront conservées). Tout trimestre entamé est dû. Une autorisation parentale pour les – de 16 ans est demandée.

Les clubs d'activités ne fonctionnent pas pendant les périodes de vacances scolaires (sauf exception).

30 séances minimum sont garanties par la MJC pour la saison 2015/2016



2015

**Activités physiques
et sportives**

2016

ABDOS FESSIERS

Lundi
14h30 > 15h30
Adultes : 131 €

LIEUX
Salle Expression



Nathalie Ballester


Les séances abdos-fessiers sont principalement basées sur des exercices destinés à un renforcement musculaire des abdominaux, des fessiers et des cuisses.



BADMINTON



Animateurs :
Patrice BERTRAND
Luc MICOULAUD
Lundi 20h00 > 22h00
Adultes : 50€

Rejoignez nous dans un loisir convivial pour la pratique d'un sport mixte et ludique.  Activité de loisir ou sport à part entière, le badminton est accessible à tous. Que l'on soit débutant ou confirmé, jeune ou vétéran, on prend très vite goût à ce jeu qui allie rapidité, concentration, réflexes, stratégie, convivialité ...



FITNESS

Mardi 19h00 > 20h00

ou

Jeudi 19h00 > 20h00

Adultes : 131€

LIEUX
Salle Expression



Nathalie Ballester

Le fitness a pour but d'améliorer son bien être et sa forme, notamment grâce à une activité physique pratiquée sous forme de cours collectifs.

Les bénéfices du Fitness sont nombreux :

- Amélioration de l'équilibre et de l'agilité
- Composition du corps (rapport entre la part de gras et la part de muscle)
- Amélioration de l'endurance
- Augmentation de la force, de la souplesse et de la vitesse
- Meilleure concentration
- Réduction du stress





RANDONNEE

Animateurs :

Vendredi après-midi
15€



Patrick Calès



Simone Goulois

Point de rendez-vous :
13h30

Parking du stade de football
Lagarrigue

*Randonnées à la journée toute l'année, le vendredi après-midi.
Le programme proposé qui sera mis en ligne sur le site web de la
MJC de Lagarrigue est sous réserve des conditions météo, ou des
conditions d'enneigement et peut varier au dernier moment.
Contacter l'organisateur la semaine précédant la balade.*

MARCHE NORDIQUE



c'est un sport-santé ayant un effet très bénéfique sur la condition physique (Renforcement général des chaînes musculaires, accroissement des capacités cardio-vasculaires, augmentation de l'oxygénation, dépense calorifique fortement accrue, réduction des charges sur les genoux, les chevilles et les hanches.



Christophe BARTHE

Moniteur accompagnateur
de marche nordique
diplômé d'État

Adultes

Lundi 08h45-10h15

138 €

ou

mercredi 18h15-19h45

138 €

Adultes

Lundi 18h15-19h45

Bruno BERNARD

138 €



STRETCHING



Le stretching est une méthode d'entraînement qui consiste à étirer la musculature et sa pratique constante aide à atteindre une bonne mobilité articulaire.



Nathalie Ballester



À s'étirer comme un chat et bayer aux corneilles, on a déjà l'impression de changer de corps. Spontanément, on tend ses membres le plus loin possible, on les contracte. Puis on décontracte. On relâche enfin. Et notre armure se démantèle dans un souffle libérateur ! Mais ces mouvements réflexes ne suffisent pas à chasser toutes les tensions accumulées devant un ordinateur, en voiture, dans cette multitude de fâcheuses positions qui nous recroquevillent au nom de la vie moderne.

Alors, pourquoi ne pas s'inscrire dans ce cours de stretching pour éviter de se tasser davantage ?

ADULTES
Mercredi 19h00 - 20h00
131€

WTTT

Animateur :

Philippe FABIANI

2 Samedis / mois

Adultes/adoslescents : 15€



But :

Partir en ballade avec découverte de parcours
sur sentiers à proximité de Lagarrigue.

2015

Danses

2016

DANSES ORIENTALES

Lundi

20h15 > 21h45

Adultes

165€ / an / pers.

Martine CULIE



Que vous soyez intéressés par la culture « Danses orientales », l'envie de découvrir de nouvelles formes d'expressions corporelles ou bien si vous êtes tout simplement curieuses; venez partager cette passion.

Un seul mot d'ordre :
venez sans à priori !

Il ne faut pas avoir de complexes car les danses orientales s'adressent à toutes les femmes.



DANSES ORIENTALES

MERCREDI

17h00 > 18h00

6 - 12 ans : 124€

Animatrice :
Noëlle HADJI



NOËLLE HADJI, auxiliaire puéricultrice, a plus de 20 ans d'expérience dans l'animation de danse orientale, africaine, hip hop, dancehall... pour des enfants à partir de 18 mois, adolescents et adultes
Des rencontres et des échanges avec différents danseurs, chorégraphes comme Norma Claire, Samba Diop, Anicet Kithouka ... pour la danse

africaine,

Myriam Douiou, Leila Haddad ... pour la danse orientale,

David Mathor, Taieb Benamara, Storm ... pour le Hip HOP.
Elle a enrichi sa formation et son parcours; Noëlle désire faire partager sa passion pour la danse avec des créations personnelles.


Salle Expression

ZUMBA



LIEX
Salle Réunion

Adultes : Lundi 19h00>20h00 - 131€

Vendredi 20h30>21h30 - 131€

Nathalie Ballester



Ados : Mercredi 15h00>16h00 - 124€

Qu'est-ce que la Zumba?
Le principe est simple: vous avez envie de vous mettre au sport : programme qui mélange des rythmes latinos et des mouvements faciles à suivre qui font travailler les jambes, les abdominaux, les fessiers et les bras pour créer un entraînement différent et amusant. , vous aimerez ça !
Vous n'avez pas besoin d'une coordination ou d'une expérience en danse, vous avez juste besoin d'avoir du plaisir!!!



DANSES TRADITIONNELLES ET OCCITANES

2ème et 4ème Mercredis du mois : 20h30-22h00
(hors vacances scolaires)

Animateur :

Marie-Claude BENAZECH

Adultes/adoslescents : 30€



LEUX
Salle Réunion

Qu'est-ce que la Zumba?
Le principe est simple: vous avez envie de vous mettre au sport : programme qui mélange des rythmes latinos et des mouvements faciles à suivre qui font travailler les jambes, les abdominaux, les fessiers et les bras pour créer un entraînement différent et amusant. , vous aimerez ça !
Vous n'avez pas besoin d'une coordination ou d'une expérience en danse, vous avez juste besoin d'avoir du plaisir!!!

DANSES AFRICAINES

MERCREDI
20h00 > 21h00
Adultes : 131€

Animatrice :
Noëlle HADJI



La danse africaine , réelle authenticité d'expression est un grande fête du corps et de l'esprit.

Venez bouger au son des percussions africaines et apprenez le coupé décalé.

NOËLLE HADJI, auxiliaire puéricultrice, a plus de 20 ans d'expérience dans l'animation de danse oriental, africaine, hip hop, dancehall... pour des enfants à partir de 18 mois , adolescents et adultes

Des rencontres et des échanges avec différents danseurs, chorégraphes comme Norma Claire, Samba Diop , Anicet Kithouka ... pour la danse africaine, Myriam Douiou, Leila Haddad ... pour la danse orientale, David Mathor, Taieb Benamara, Storm ... pour le Hip HOP.

Elle a enrichi sa formation et son parcours; Noëlle désire faire partager sa passion pour la danse avec des créations personnelles.



DANSES DE BAL



Jean-Francis LAPAQUE

Vendredi 14h00 > 15h00

131 € /an /pers.

couple : 231€

Danse de salon, danse de bal, Valse, Paso doble, Cha cha, Rumba,
Quick step, Valse anglaise et Viennoise, Apprendre à danser en couple...
L'objectif est de vous initier à ces danses essentiellement pour avoir le
plaisir de les danser dans un bal ou une soirée.

DANSES DE SALON

Jean-Francis LAPAQUE

ET

MARDI

ROCK

Danses de salon et rock niveau avancé

20h45 > 21H45

Danses de salon et rock niveau débutant

19h45 > 20H45

131€ individuel

231€ couple

Danse de salon et de Rock à deux ou en groupe en toute convivialité.

Un club de danse où chacun trouvera sa place à la MJC de Lagarrigue

Vous souhaitez apprendre à danser en couple ou tout simplement progresser ?

Vous souhaitez prendre du temps pour vous, rencontrer d'autres personnes et partager une agréable soirée ?

Les cours de danse de la MJC sont faits pour vous !

On danse pour se faire plaisir !

Vous êtes sûrs de rencontrer des personnes comme vous qui aiment la danse de salon.


Salle Réunion

RAGGA DANCEHALL



MERCREDI

16h00 > 17h00

Ados : 124€



**Animatrice :
Noëlle HADJI**

Venez vous déhancher et onduler votre corps au son d'un mélange de musique hip hop et reaggeton .

Vous apprendrez plusieurs mouvement dont le Body Shake.

NOËLLE HADJI, auxiliaire puéricultrice, a plus de 20 ans d'expérience dans l'animation de danse orientale, africaine, hip hop, dancehall... pour des enfants à partir de 18 mois , adolescents et adultes

Des rencontres et des échanges avec différents danseurs, chorégraphes comme Norma Claire, Samba Diop , Anicet Kithouka ... pour la danse africaine, Myriam Douiou, Leila Haddad ... pour la danse orientale, David Mathor, Taieb Benamara, Storm ... pour le Hip HOP.

Elle a enrichi sa formation et son parcours; Noëlle désire faire partager sa passion pour la danse avec des créations personnelles.

MODERN JAZZ



Mireille MOLEY

Maternelles

Vendredi 16h00-17h00

124 € / an / enfant

Primaires

Vendredi 17h00-18h00

124 € / an / enfant

Si l'approche est plus ludique pour les plus jeunes, le contenu est basé sur les mêmes principes pour les deux cours:

Echauffement, travail de souplesse, de coordination, acquisition de pas de base puis orientation plus "technique", apprentissage de chorégraphies et préparation du gala annuel.

Musique:

Variétés internationales principalement.

Ces cours sont animés par Mireille Moley, diplômée de l'école Irène Popard (Paris).

2015



**Activités artistiques
et culturelles**

2016

PHOTO

Intervenant :

Frédéric RALIERE

200 €

L'idée est de proposer une formation photo sous la forme d'un stage qui soit accessible, pratique et ludique pour les adhérents. En regroupant les heures, habituellement éparpillées sur plusieurs semaines en une ou deux séances complètes les participants auront l'intégralité des compétences transmises sous la forme d'un stage complet.

Celui-ci pourra se dérouler de la manière suivante :

- une séance de prises de vues permettra au préalable de réaliser les clichés. Cette séance pourra se faire en extérieur, et donc être l'objet d'une sortie, ou en intérieur avec des sujets propices à la photo.
- une séance de retouches photographiques avec les logiciels adaptés afin de tirer le meilleur parti des photos numériques.

Participants : jusqu'à 8 personnes.

Prérequis : Chaque participant doit posséder un appareil photographique numérique, peu importe la marque et le modèle, afin de réaliser les prises de vues. Un ordinateur portable est nécessaire afin de retravailler les photos.

Frédéric Ralière est photographe et cinéaste et travaille dans un grand lycée castrais. Enfant du Tarn, son envie est de raconter sa région qu'il affectionne particulièrement.

2ème Samedi du mois

Dates

à confirmer

☒ 11 septembre

☒ 10 octobre

☒ 14 novembre

☒ 12 décembre

☒ 9 janvier

☒ 13 février

☒ 12 mars

☒ 9 avril

+ une séance d'infographie

(date à préciser)

+ expos

pendant Semaine sans télé 2016

EXPRESSION THEATRE



Clara Beleteau

Cet atelier permet aux participants :

- d'enrichir ou développer ses moyens d'expression et de communication

- d'aborder le jeu dramatique, de se confronter au travail du comédien d'une manière ludique.

Au préalable, ils apprennent à maîtriser leur corps, leur voix, leurs émotions en échangeant avec leurs partenaires à l'aide de petits exercices d'improvisation. Et après quelques séances de training, ils commencent à étudier un texte choisi par le groupe pour le présenter dans le cadre de la 8ème édition de la semaine sans télé et sans écran de Lagarrigue. (15 au 22 avril 2016)

Lundi

18h30 > 19h30

Enfants à partir de 8 ans
et Ados

100€

THEATRE

Lundi

20h00 > 21h30

Adultes : 165€



Clara Beleteau

Licenciée en théâtre (Faculté Paris III Sorbonne Nouvelle et ancienne élève au cours l'Espace Acteur Paris XVIII), Clara a travaillé sur des longs métrages cinématographiques (" Le Grand-Chemin " de J-L Hubert et " Il est génial papy " de M.Drach) et pour la télévision (France 2).

Parallèlement, elle s'adonne à sa passion en jouant ou mettant en scène les textes du répertoire (Molière, Shakespeare, Marivaux, Beckett, Brecht, Genet...) en inventant des histoires (Ce n'était que le vent terrifiant du hasard, Histoires de Musique et Comédie...) et très vite son attirance pour l'enseignement l'amène au cours de ses pérégrinations à enseigner le théâtre dans plusieurs villes et villages de France (Paris, Le Mans, Brest, Saint Nazaire Bouloire, Château du Loire...).

Elle dirige également l'association la Déguisotheque créée en 1999 à son initiative à Castres.

CHANT ET RYTHMES



LEUX
Salle Musique

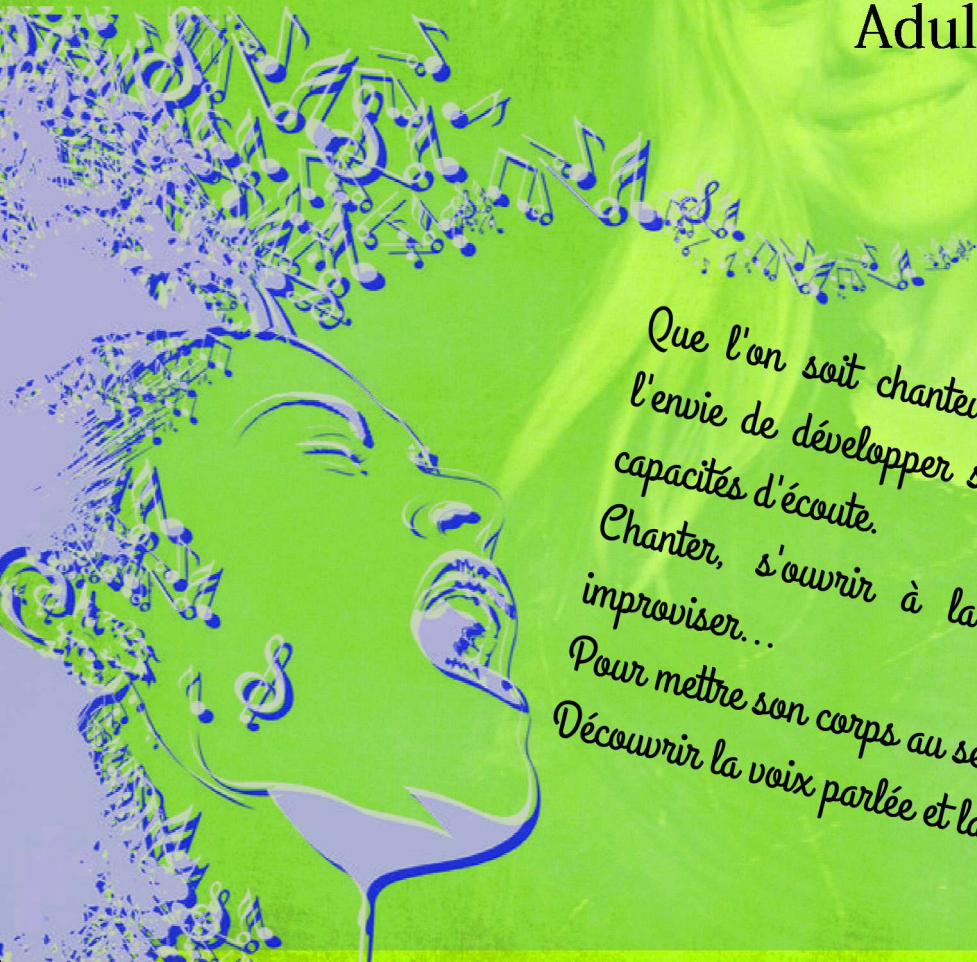
Liane Williamson

Lundi 18H30 > 20H00

ou

Lundi 20H30 > 22H00

Adultes (mixte) : 195 €



Que l'on soit chanteur ou non, chacun peut ressentir
l'envie de développer sa propre voix et d'épanouir ses
capacités d'écoute.
Chanter, s'ouvrir à la spontanéité musicale, créer,
improviser...
Pour mettre son corps au service du chant.
Découvrir la voix parlée et la voix chantée.

GUIITARE



Vincent PETER

ADULTES

Jeudi 19h30-20h30

131€

ADOLESCENTS

Mercredi 14h00-
15h00

ou

Jeudi 18h30-19h30

124€

GROUPE MUSIQUE



Adolescents



Vincent PETER

mercredi 15h00-16h00

124€

Le Club "Groupe de musique" donne l'occasion aux élèves d'apprendre à jouer dans une formation constituée de plusieurs instrumentistes. Cet atelier permet de travailler des morceaux de musique actuelle, d'apprendre à jouer ensemble et acquérir une expérience scénique.

ORIGAMI



L'origami de Ori « plier » et Kami « papier » est l'art du pliage de papier ; il est apparu avec l'invention du papier par les Chinois entre le 1er et le 2ème siècle après Jésus Christ et gagnèrent le Japon au 6ème siècle.

Ils prirent la forme d'un art qui, comme souvent dans la culture Japonaise, était basé sur le symbole plus que sur la réalité ; (quelques simples plis évoquaient ainsi un animal, une fleur ou un oiseau.)

L'ORIGAMI AUJOURD'HUI

Pendant longtemps, l'Origami considéré comme un art mineur, est désormais reconnu comme une activité intellectuelle hautement créative.

L'Origami séduit un large public, adultes comme enfants l'adorent car il constitue pour eux une inépuisable source de divertissement.

Moi-même je me suis passionné pour cet art, qui ne demande que du papier et un peu de place.



Michele Carriconde


2ème mardi du mois

9h00 > 11h30

15 €

sauf pour septembre : 15 septembre

2015



**Activités de détente
physique
et mentale**

2016



YOGA

est une discipline ancienne, adaptée au monde moderne



Mardi
12h30 > 13h30

ou

Mardi
18h30 > 19h30



Adultes : 131 €

Liliane GARREAU



Le but principal du yoga est d'apaiser le mental.
 Pour y parvenir, il semble important de connaître son corps, de mieux maîtriser sa respiration, d'apprendre à se concentrer et à se relaxer.
 La séance de yoga se compose :

- de la pratique de postures simples effectuées de manière dynamique et/ou statique pour étirer, assouplir le corps et en avoir une meilleure perception avec l'aide de la respiration dans le respect des possibilités et des limites de chacun,
- d'exercices respiratoires divers,
- de moments de relaxation et de pratiques méditatives.

Il n'est pas nécessaire d'être souple ou sportif pour pratiquer le yoga.

Il est recommandé d'apporter un tapis, un coussin et une tenue confortable (jogging, caleçon, chaussettes mais pas de chaussures).

GYM D'ENTRETIEN



Lundi
17h45 > 18h45
Adultes : 128 €

Nathalie Ballester



Après un échauffement actif, l'intervenante propose une séance de renforcement musculaire des différentes parties du corps (abdos, fessiers, buste, cuisses...) grâce à des exercices variés avec : bracelets lestés, élastique band, bâton, ballons...

Ces exercices sont adaptés en fonction des possibilités de chacun.

Enfin relaxation et étirements pour repartir en pleine forme sans courbatures!



QI GONG



Thierry Julien

Le Qi Gong se différencie principalement du tai-chi par la place prépondérante qu'il accorde à la maîtrise de « l'énergie vitale ». En effet, le mot Qi, dans Qi Gong, désigne le flux énergétique omniprésent qui anime toute chose, et qui est l'un des concepts fondamentaux de la Médecine traditionnelle chinoise, Gong voulant dire travail ou entraînement. Le Qi Gong est une pratique qui consiste à entraîner le Qi, c'est-à-dire le mobiliser, le renforcer, l'accroître, l'épurer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit.

mardi

9h00 > 10h15

Adultes : 250€

jeudi

18h15 > 19h30

Adultes : 250€

SOPHROLOGIE

du 17 septembre 2015 au 14 avril 2016

jeudi

18h00 > 19h00

Adultes : 65€

Marie CRAPOULET



Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne

Qu'est-ce la sophrologie caycédienne ?

Le terme sophrologie a été créé en 1960 à Madrid par le professeur Alfonso Caycedo .

Son étymologie vient du grec ancien : SOS : Paix Harmonie Sérénité, PHREM : Esprit Conscience Cerveau,

LOGOS : Discours Science Etude

C'est donc la science qui étudie la conscience harmonieuse .

Elle renforce la présence du corps à la conscience : Avoir conscience de soi , de ses tensions , de ses sensations agréables, de ses émotions au moment où elles sont présentes .

C'est une discipline qui permet d'accroître notre énergie, développer nos capacités personnelles, acquérir et maintenir confiance en soi, harmonie physique et mentale, capacités de projet tout au long de l'existence au quotidien.

C'est une méthode accessible à tous. Elle est basée sur des exercices simples axés sur la respiration, la détente musculaire, la circulation, la visualisation positive... en savoir + sur le site web de la MJC.

Marie Crapoulet

Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne



TAI CHI CHUAN



« Enraciné comme une montagne, léger comme une plume »



Thierry Julien

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration.

La pratique vise, entre autres, à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. Grâce à son côté méditatif et à l'extrême précision des gestes, le tai-chi permet d'apaiser le mental et d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit, la mémoire et l'équilibre. Il favorise aussi une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement et contribue à harmoniser le Qi.

Thierry JULIEN (diplôme d'état de moniteur de Tai Chi Chuan) étudie cette discipline depuis plus de vingt ans. Il s'est formé auprès de différents Maîtres tels que William Nelson (France), Wang Chin Shih, Rosa Chen, ChangChingPing, Chang Shu Chin (Taïwan) et Epi Van de Poll (Hollande).

jeudi
19h30 > 21h00
Adultes : 270€

PILATES

«En douceur, solliciter son corps et son esprit»

C'est un mélange de stretching, de yoga et de gymnastique posturale. Basée sur des mouvements lents contrôlés, sur la respiration et la souplesse, cette discipline renforce les muscles profonds, améliore la posture générale et soulage les problèmes de dos.



Mireille Moley

Vendredi
18h30 > 19h30
Adultes : 131€

LIEX
Salle Réunion



EVEIL CORPOREL

"Mon corps et moi"



LIEX
Salle Expression

Solange CERVI

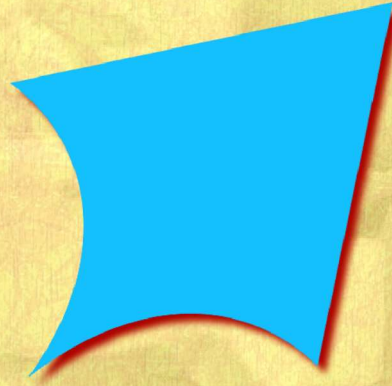
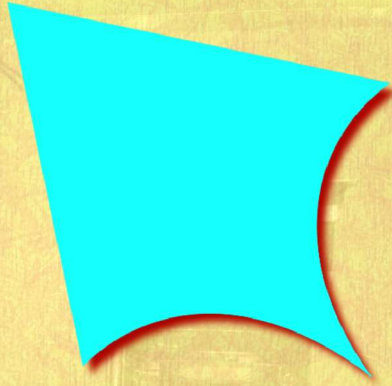
Vendredi

18h30 > 19h30

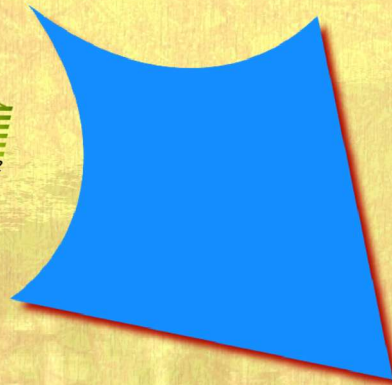
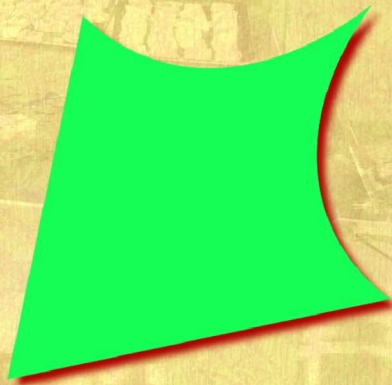
Adultes : 131€



2015



Activités goumandes



2016

OENOLOGIE



Francine Calmels

les 3 soirées : 89€

LIÉUX
Salle Réunion

Apporter aux amateurs de vins les outils nécessaires à la connaissance des vins fins afin de mieux les apprécier.



avec
**auberge
espagnole**

Soirées à thème

- ▣ Rouge et blanc: Syrah et Chardonnay du monde; Jeudi 10 décembre 2015.
- ▣ Le charme et le succès des vins italiens ! Jeudi 18 février 2016.
- ▣ Les vins de feu (iles et volcans); jeudi 26 mai 2016.

CUISINE



Si vous êtes gourmets , vous aimez cuisiner . Je vous propose donc de venir me rejoindre afin d'élaborer des recettes simples avec des produits du terroir et de saison .

L'essentiel étant de se retrouver dans un esprit de convivialité pour se faire plaisir .

Françoise Delort

Dans et hors ses murs, la MJC est toujours plus active. Chaque année, de nouveaux clubs voient le jour, le plus souvent impulsés et animés par des bénévoles.

Avec la nouvelle cuisine pédagogique, la MJC de Lagarrigue vous propose un atelier : Cuisine

1er Jeudi du mois

sauf pour septembre : 3ème jeudi (17 septembre)
et pour octobre : 2ème jeudi (8 octobre)

9h00 > 12 h00

15€ Adultes /an



Accueil de Loisirs
ALSH
Sans Hébergement



ALAE
ACCUEIL DE LOISIRS
ASSOCIÉ À L'ÉCOLE

2015



2016

Action
Jeunes



NOUVELLES
NAP ACTIVITÉS
ÉCOLAIRES