



  
gaillac

2011  
2012

05 63 57 03 70 - [www.mjcgailac.org](http://www.mjcgailac.org)



## ANIMATEURS

**ARTS PLASTIQUES** : Sandrine DELPLA  
**ATELIER D'ANGLAIS** : Khadija BRECHOIRE

**BODY KARATÉ** : Cécile REMOND

**CHANT** : Juliette BOYER

**CIRQUE** : Laurent ROUFF

**CLUB DES LANGUES** : Hector MAC DONALD, Xavier MARCAIS

**COUTURE** : Marie SEGUIS

**DANSE** : INTRODUCTION À LA DANSE : Ezra GROENEN, CLASSIQUE : Lydia VINUELLA, Ezra GROENEN. CONTEMPORAIN : Marie-Pierre GENARD, Ezra GROENEN, JAZZ : Anne CHABANON

**DANSES ANCIENNES** : Betty FOURNIER

**DANSES DOUCES** : Brigitte ESTOURNET

**DANSES EN LIGNE** : Flavie MICHEL

**DANSE SÉVILLANE** : Lucie PROS

**ECHecs** : Jack NICODEME, Rémi TORCOL

**EVEIL CORPOREL** : Hélène PARRA, Emilie BONNET

**EVEIL MUSICAL** : Juliette BOYER

**GYM CÂLINE, TOP GYM, POP GYM, GYM ADOS** :

Emmanuelle BENYESSAD

**GYM DOUCE** : Bérengère FRANCESCHI

**GYM TONIQUE** : Jacques RIVIEYRAN

**KARATÉ** : Didier QUENAUULT

**LANGUES DES SIGNES** : Richard GONZALEZ

**QI GONG/TAÏ CHI** : Yann ALAMELLE

**ROCK** : François ESCOBEDO

**SALSA ET DANSES DE SOCIÉTÉ** : Patricia ROHFRIETSCH

**SELF DÉFENSE** : Yann ALAMELLE

**SOPHROLOGIE** : Claudette DELIGNY

**THÉÂTRE** : Sophie ANTELME ("La clique"/"Cie") (Enfants, Ados),

Didier CASTANY (Adultes)

**YOGA** : Nicolas GRUNBERG

**PHOTOGRAPHIE** : Pilar LOPEZ

**MODÉLISME** : Franck FERNANDEZ, Roger BAGES

**GUIWARE** : Christophe MULLER

# ACTIVITÉS

## P4. JEUNES ENFANTS

Cirque : 5/6 ans

Eveil corporel avec le RAM : 3 mois/2 ans

Eveil corporel : 2 ans/4 ans

Eveil musical : 4/7 ans

Gym câline : 3/5 ans

Introduction à la Danse : (4/ 7 ans)

Top Gym : 6/9 ans

Gym Ados : 13/17 ans

Guitare : 10/17 ans

Hip-Hop : 10/17 ans

Karaté : à partir de 13 ans

Langues des signes : à partir de 15 ans

Photo : 10/17 ans

Roller : 10/17 ans **N**

Théâtre : 12/17 ans

## P5. ENFANTS

Arts plastiques : 7/11 ans

Atelier d'Anglais : 7/10 ans

Atelier scientifique : 6/10 ans

Cirque : 6/7 ans et 8/9 ans

Danses Classique, Contemporain et Jazz :

8/10 ans

Echecs : 8/9 ans

Guitare : 7/10 ans

Karaté : 6/12 ans

Pop Gym : 10/12 ans

Théâtre : 7/11 ans

## P7. ADULTES

Body karaté

Polyphonie vocale (chant)

Club des langues

Couture **N**

Danses anciennes **N**

Danses douces **N**

Danses en ligne **N**

Danse Sévillane **N**

Danses de société

Echecs

Gym douce

Gym tonique et d'entretien **N**

Karaté

Langues des signes

Qi Gong/Tai chi **N**

Rock débutant **N**

Salsa cubaine et portoricaine

Self défense **N**

Sophrologie **N**

Théâtre

Hatha YOGA

## P6. PRE-ADOS/ADOS

Atelier scientifique : 10/17 ans

Body karaté : à partir de 13 ans

Polyphonie vocale (chant) : à partir de 15 ans

Cirque : 10 ans et +

Danses Classique, Contemporaine et Jazz :

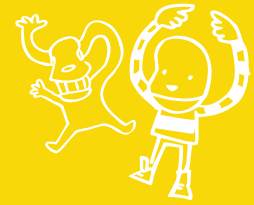
12 ans et +

Danse Sévillane : à partir de 12 ans **N**

Echecs : 12/16 ans



**= NOUVEAUTÉS**



# INFOS CLUB DANSE

## DANSES CLASSIQUE, CONTEMPORAIN :

*Public concerné : Enfants, adolescents, adultes.*

Objectifs : acquisitions techniques selon les ages et la technique choisie, en lien avec les textes du Ministère de la culture. Les ateliers sont dispensés par des intervenantes qui ont soit le Diplôme D'enseignement de la danse soit la Dispense.

Les ateliers d'éveil, d'initiation et débutant sont des tronc communs. Pour les deux premiers il s'agit de mettre les enfants en situations de jeux corporels, et de leur apporter des notions d'espace et d'écoute du groupe et aussi musicale. Pour le niveau débutant, donner aux enfants les bases techniques de placement, apprentissage de petites variations et approche de l'improvisation pour pouvoir, ensuite, se diriger vers la technique de son choix.

Pour les ateliers danse contemporaine, acquisition aussi dans la technique de l'improvisation et de la composition.

L'intérêt est de découvrir un vrai plaisir à la pratique de la danse, que cette pratique soit un moyen pour que la créativité et l'expres-

sion personnelle s'expriment, tout en se familiarisant avec les techniques de la danse.

## DANSE JAZZ :

*Public concerné : Enfants, adolescents, adultes.*

danse Jazz-danse de rue (street)-music hall-modern. Différents niveaux vous sont proposés en fonction de l'âge et du niveau de vos enfants. Pendant ces cours se mêlent échauffement, étirements, travail de la technique, mais aussi chorégraphie à chaque fin de cours sur des musiques diverses...

## HORAIRES DES COURS

### INTRODUCTION A LA DANSE :

#### MERCREDI

10h-10h45

Eveil 1 (4 ans)

10h45-11h30

Eveil 2 (5 ans)

11h30-12h30

Initiation 1 (6 ans)

16h-17h

Initiation 2 (7 ans)

### CLASSIQUE :

#### MERCREDI

13h30-14h30

Débutant 1 (8 ans)

#### VENDREDI

17h30-18h45 Débutant2 (9-10 ans)

18h45-20h15 Préparatoire (11-13 ans)

20h15-21h45 Elémentaire/Supérieur

(14 ans et +)

### CONTEMPORAIN :

#### MERCREDI

14h30-16h

Débutant (8/10 ans)

#### LUNDI

17h30-19h Préparatoire/Elémentaire1

(11-14 ans)

19h-20h30 Elémentaire2/Supérieur

(15 et +)

### JAZZ :

#### SAMEDI

10h-11h

Préparatoire (11-13 ans)

11h-12h30

Débutant (8-10 ans)

12h30-14h

Elémentaire/Supérieur

(14 et +)

## TARIFS

3/4 heure	198€/an	(66€x3)
1 h /semaine	216€/an	(72€x3)
1 h15 /semaine	228€/an	(76€x3)
1 h30 /semaine	246€/an	(82€x3)
2 h/semaine	276€/an*	(92€x3)
+ de 2 h/semaine	306€/an*	(102€x3)

*\*Tarifs considérés comme 1 seule activité*

## INSCRIPTIONS DANSE (À LA MJC)

Lundi 12 et mardi 13 septembre 2011 de 17h à 19h

## REPRISE DES COURS

Semaine du 19 septembre 2011

## FIN DES COURS

Après le gala de danse du 15 juin 2012



## JEUNES ENFANTS



### CIRQUE 5/6 ANS

Découvrir et s'initier aux arts du cirque. Prendre plaisir à découvrir les capacités de son corps, de sa manualité et de son imagination.

Pratique ludique des objets du cirque dans le cadre d'un programme se développant sur trois trimestres (acrobatie, jonglage, équilibre sur matériaux, jeux d'acteurs). Ces séances seront clôturées en fin de saison par une représentation.

**MERCREDI 10H30-12H**

**149€ + LICENCE 15€**

INSCRIPTIONS LE MERCREDI 14 SEPTEMBRE  
DE 14H À 17H A LA MJC

### EVEIL CORPOREL 2/4 ANS

Ateliers d'initiation aux mouvements et à la découverte du corps dans un espace de liberté motrice.

**MERCREDI 16H-17H**

**ESPACE CAMILLE, GYMNASSE ALBERT  
CAMUS. 109€**

INSCRIPTIONS LES MERCREDIS 7-14-21-28  
SEPTEMBRE DE 15H30 À 17H30 À L'ESPACE  
CAMILLE, GYMNASSE ALBERT CAMUS

### EVEIL CORPOREL avec le RAM

Rencontre assistantes maternelles/enfants autour du mouvement.

**2 JEUDIS OU 2 MARDIS/MOIS, 9H45-10H45**

**ESPACE CAMILLE, GYMNASSE ALBERT CAMUS. 75€**

### EVEIL MUSICAL 4/7 ANS

Découverte du monde de la musique et du son de façon ludique par l'intermédiaire du corps, de la voix et de petits instruments.

Les activités proposées sont variées : jeux vocaux, chansons, percussions corporelles, instruments, invention, expression physique, création de partitions graphiques...

**MERCREDI 10H-11H. 149€**

### GYM CALINE 3/5 ANS

L'enfant éveille ses sens, il a besoin de prendre confiance tout en découvrant son corps. A son rythme, la Gym Câline lui permettra de se découvrir avec des exercices tels que de la gym au sol, jeux de ballons, cerceaux, sur des musiques de fond.

**MARDI 17H-17H45. 149€**

INSCRIPTIONS LE JEUDI 15 SEPTEMBRE  
DE 17H30 A 18H30 À LA MJC

### INTRODUCTION A LA DANSE

**EVEIL - 4/5 ANS • INITIATION - 6/7 ANS**

**HORAIRES ET TARIFS : INFORMATIONS DÉTAILLÉES  
PAGE 3**

INSCRIPTIONS LES 12 ET 13 SEPTEMBRE DE 17H  
A 19H A LA MJC

### TOP GYM 6/9 ANS

L'enfant est prêt à enchaîner des mouvements, avec la Top Gym nous travaillons toujours sur la coordination, l'enfant apporte des idées et il apprend à s'exprimer en public. Nous travaillons sous forme d'ateliers et ensemble.

Les supports utilisés seront des tapis, musique, ballons, initiation au ruban...

**MARDI 17H45-18H45. 149€**

INSCRIPTIONS LE JEUDI 15 SEPTEMBRE DE 17H30  
A 18H30 À LA MJC



# ENFANTS




## ARTS PLASTIQUES 7/11 ANS

Explorer le monde artistique : appliquer mais aussi se découvrir, créer des œuvres personnelles et réaliser de « grands » projets pour les manifestations locales.

MARDI 17H-18H30. 149€ (MATÉRIEL FOURNI)

## ATELIER D'ANGLAIS 7/10 ANS

Des ateliers ludiques qui permettront aux enfants de se familiariser avec la langue anglaise (jeux, chants, sketches ...).

MERCREDI 11H-12H. 149€

## ATELIER SCIENTIFIQUE 6/10 ANS

VOIR RUBRIQUE ACTIONS JEUNES PAGE 12

## CIRQUE

6/7 ANS ET 8/9 ANS

DESRIPTIF VOIR RUBRIQUE « JEUNES ENFANTS » PAGE 4

MERCREDI 14H-15H30 (6/7 ANS) - 15H45-17H15 (8/9 ANS)  
149€ + LICENCE 15€

INSCRIPTIONS LE MERCREDI 14 SEPTEMBRE DE 14H À 17H A LA MJC

## DANSES CLASSIQUE, CONTEMPORAIN ET JAZZ 8/10 ANS

HORAIRE ET TARIFS : INFORMATIONS DÉTAILLÉES PAGE 3

INSCRIPTIONS LES 12 ET 13 SEPTEMBRE DE 17H A 19H A LA MJC

## ECHECS 7/11 ANS

Initiation, tournois. Les échecs demandent de la concentration, de la réflexion, de la logique. Une aide utile pour le travail scolaire.

MARDI 17H-18H30 ET SAMEDI 10H-12H  
25€ + LICENCE

## GUITARE 7/10 ANS

Classique

VOIR RUBRIQUE ACTIONS JEUNES PAGE 12

## KARATÉ 6/12 ANS

Karaté Shotokan de style traditionnel.

MERCREDI 18H30-19H45 AU DOJO PICHERY  
VENDREDI 18H30-19H45 AU DOJO OISEL  
149€

## POP GYM 10/12 ANS

L'enfant connaît son corps et souhaite maintenant évoluer, avec la Pop Gym nous donnerons un objectif. L'enfant va découvrir et apporter ses idées et les partager. Toujours sous forme d'ateliers ou par deux, nous monterons des exercices spécifiques (accro sport..)

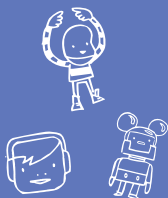
MARDI 18H45-19H45. 149€  
INSCRIPTIONS LE JEUDI 15 SEPTEMBRE DE 17H30 A 18H30 À LA MJC

## THÉÂTRE 7/11 ANS

Un travail sur l'espace, le corps, le groupe, avec des jeux d'improvisations et une mise en bouche du texte.

Représentation en fin d'année du travail accompli (une création, des improvisations ou une mini pièce).

LUNDI 17H15-18H15. 149€



## PRÉ-ADOS ADOS



### ATELIER SCIENTIFIQUE 10/17 ANS

VOIR RUBRIQUE ACTIONS JEUNES PAGE 12

### BODY KARATÉ à partir de 13 ans

Méthode combinant en musique, des enseignements de fitness, de cardio et de danse, tout en s'initiant aux techniques de self défense.

JEUDI 18H-19H AU DOJO PICHERY. 57€

### CIRQUE 10 ANS et +

DESCRIPTIF VOIR RUBRIQUE « JEUNES ENFANTS » PAGE 4

MERCREDI 17H30-19H  
149€ + LICENCE 15€

INSCRIPTIONS LE MERCREDI 14 SEPTEMBRE DE  
14H À 17H A LA MJC

### DANSES CLASSIQUE, CONTEMPORAIN ET JAZZ

12 ANS et +

HORAIRE ET TARIFS : INFORMATIONS DÉTAILLÉES PAGE 3

INSCRIPTIONS LES 12 ET 13 SEPTEMBRE DE 17H  
A 19H A LA MJC

### DANSE SÉVILLANE N

à partir de 12 ans

La sévillana est une danse populaire espagnole originaire de Séville, qui se danse à deux, à un ou plusieurs couples, en cercle ou en groupe. Nous vous proposons un apprentissage des nombreuses figures des sévillanas telle que en carré, en rond ou encore avec un éventail.

MARDI 17H15-18H. 149€

### ECHecs

12/16 ANS

Initiation, tournois. Les échecs demandent de la concentration, de la réflexion, de la logique. Une aide utile pour le travail scolaire.

MARDI 17H-18H30 ET SAMEDI DE 10H-12H  
(NIVEAU 1 ET 2).  
25€ + LICENCE

### GUITARE

10/17 ANS

VOIR RUBRIQUE ACTIONS JEUNES PAGE 12

### GYM ADOS

10/17 ANS

Le cours de Gym ADO va lui donner une autonomie pour créer ses chorégraphies gymniques, également sous forme d'ateliers et par cycles, nous découvrirons le nouveau corps de l'enfant (muscles...) sous forme d'exercices. Les supports utilisés seront des tapis, lests, élastiques et steps.

MARDI 19H45-20H45. 149€

INSCRIPTIONS LE JEUDI 15 SEPTEMBRE  
DE 17H30 A 18H30 À LA MJC

### HIP-HOP

10/17 ANS

VOIR RUBRIQUE ACTIONS JEUNES PAGE 12

### KARATÉ

à partir de 13 ans

Karaté Shotokan de style traditionnel.

MERCREDI 19H45-21H AU DOJO PICHERY  
VENDREDI 19H45-21H AU DOJO OISEL  
149€



## PRÉ-ADOS ADOS



### LANGUES DES SIGNES

**à partir de 15 ans**

Initiation à la langue des signes

**VENDREDI 19H30-21H. 195€**

### PHOTO 10/17 ans

prise de vue, développement de négatifs et positifs, initiation à la photo numérique

**MERCREDI 14H-17H**

VOIR RUBRIQUE ACTIONS JEUNES PAGE 12

### THÉÂTRE 12/17 ans

Un travail basé sur la confiance, l'écoute, le corps et l'espace par le biais d'improvisations et de jeux théâtraux. Préparation de saynètes satiriques drôles et contemporaines. Présentation du travail en fin de saison.

**LUNDI 18H15-19H45. 149€**



## ADULTES



### BODY KARATÉ

Méthode combinant en musique, des enseignements de fitness, de cardio et de danse, tout en s'initiant aux techniques de self défense.

**JEUDI 18H-19H AU DOJO PICHERY. 57€**

### POLYPHONIE VOCALE (CHANT)

Affiner son écoute, mieux connaître sa voix, en développer le potentiel et la mettre au service d'une pratique collective. Échauffement et travail technique autour d'exercices ludiques et traditionnels. Étude d'un répertoire polyphonique varié (classique, jazz, chanson, traditionnel).

Le chant est un merveilleux vecteur d'épanouissement personnel et de plaisir collectif !

**MERCREDI 19H15-21H15. 222€**

### CLUB DES LANGUES

Une méthode non formelle et conviviale. Perfectionnez votre anglais ou espagnol, et en échange, aidez des anglophones / hispanophones à perfectionner leur français.

**JEUDI 18H-20H. 15€**

### COUTURE **N**

Tous les 15 jours

**MARDI 18H45-20H15. 75€**

### DANSES ANCIENNES **N**

S'inspirant des grandes époques de notre histoire, à travers le Moyen-Age, la Renaissance et le Baroque, Betty Fournier Directrice artistique de la Compagnie, présente des suites de danses allant du XIIIème au XVIIIème siècle (danses villageoises et danses de Cour de ces différentes époques : Branles, Pavanais, Basses danses, Gaillardes, menuets, Gavottes et Contredanses).

**JEUDI 20H-22H. 79€**

### DANSES DOUCES **N**

Danses chorégraphiques en solo et en rythme sur des musiques variées et festives, très convivial. Accessible à toute personne voulant faire travailler sa mémoire, son équilibre, sa forme physique et sa bonne humeur. Progression à son rythme.

**LUNDI 10H-11H30. 50€**

### DANSES EN LIGNE **N**

Issue à la base du folklore écossais et irlandais, la danse en ligne country a bien évolué depuis son introduction en France. Elle s'adresse à tous, pas besoin en effet d'être un sportif émérite, il suffit juste d'aimer danser. Elle peut en effet aussi bien se danser seul ou en couple sur de la musique country, de la new country ou de la pop.

**JEUDI 19H30-20H30. 99€**



# ADULTES

## DANSE SÉVILLANE N

La sévillana est une danse populaire espagnole originaire de Séville, qui se danse à deux, à un ou plusieurs couples, en cercle ou en groupe. Nous vous proposons un apprentissage des nombreuses figures des sévillanas telle que en carré, en rond ou encore avec un éventail.

**MARDI 18H15-19H15**

**DÉBUT DES COURS LE MARDI 4 OCTOBRE**

**199€ PAR PERSONNE, 357€ PAR COUPLE**

## DANSES DE SOCIÉTÉ

Vous pratiquerez et progresserez, avec Patricia, en danses latines : Cha cha cha, Samba, Rumba, Paso doble, Etc..., et en danses standards : Valse, Tango, Valse lente...

**MARDI 21H-22H (NIVEAU 1 DÉBUTANTS)**

**MERCREDI 21H15-22H15 (NIVEAU 2 INITIÉS)**

**199€ PAR PERSONNE, 357€ PAR COUPLE**

## ECHecs

**INITIATION, TOURNOIS. MARDI 14H-17H, JEUDI 20H-23H. 25€ + LICENCE.**

## GYM DOUCE

Le mouvement juste unifie l'intérieur et l'extérieur.

Pratiquer une gym douce consciente, approfondir l'approche corporelle (retrouver la souplesse, développer et renforcer la masse musculaire, les réflexes et la coordination...) tout en se détendant et en se relaxant.

Allier l'utile à l'agréable, la puissance à la douceur, harmoniser le corps, l'émotionnel et le mental.

**MARDI 9H30-10H30. 50€**

**(POSSIBILITÉ D'OUVRIR UN 2<sup>E</sup> HORAIRE SI SUFFISAMMENT DE MONDE)**

## GYM TONIQUE ET D'ENTRETIEN N

Activité physique pour débutants ou confirmés, conviviale, originale, non compétitive et en musique qui combine différentes techniques de gymnastique d'entretien (Cardio-training, Step, renforcement musculaire, Low Impact, Aérobie, gainage, assouplissement, relaxation.....)

**MARDI 20H30-21H30. 80€**

## KARATÉ

Karaté Shotokan de style traditionnel.

**MERCREDI 19H45-21H AU DOJO PICHERY**

**VENDREDI 19H45-21H AU DOJO OISEL  
149€**

## LANGUES DES SIGNES N

Initiation à la langue des signes

**VENDREDI 19H30-21H. 195€**

**OU 294 € EN COUPLE**

## QI GONG/TAÏ CHI N

Plus de tonus, moins de tensions nerveuses, plus de souplesse et d'équilibre, calme intérieur, concentration et confiance en soi...

"Pour garder le corps en bonne forme, étirez la taille, remuez le corps, travaillez les articulations et faites ainsi reculer le vieillissement"

A partir d'exercices simples, faciles à mémoriser, pour réguler le corps, le souffle, le mental. Taichi style Yang, formes courtes, longues,

Qi Gong de l'Oie Sauvage, Yi Jin Jing, des 5 animaux etc...

**JEUDI 10H-11H30. 159€**

## ROCK DÉBUTANT N

Initiation à la danse rock. Venez faire vos 1ers pas de Rock dans une ambiance détendue sur des musiques rock'n roll, Rockabilly, variété, Pop, etc...

**JEUDI. DÉBUTANTS : 20H30-21H30**

**109€ PAR PERSONNE OU 159€ PAR COUPLE**





## ADULTES

### SALSA CUBAINE ET PORTORICAINE

Danse latine chaleureuse et conviviale, se danse en couple et en rueda.

La salsa portoricaine se différencie de la salsa cubaine par son style plus sophistiqué et plus technique. Elle se danse en ligne et utilise les solos pour mettre en valeur le caractère des danseurs.

Vous pratiquerez, avec Patricia, la salsa mixte : utilisation des 2 techniques pour une danse plus riche.

**MERCREDI 19H15-20H15 (NIVEAU 1) /  
20H15-21H15 (NIVEAU 2)**

**199€ PAR PERSONNE OU 357€ PAR COUPLE.**

### SELF DÉFENSE

Apprendre des techniques simples par des mises en situation, apprendre à gérer son stress. Contenu des cours : étude des blocages, des frappes, pieds, poings, des esquives, des déplacements, des dégagements, des saisies, travail sur la distance.

**MARDI 18H45-20H15. 159€**

### SOPHROLOGIE

Apprendre des techniques corporelles simples, ludiques, reproductibles dans la vie quotidienne qui

favorisent le bien être, la gestion des angoisses, le renforcement de la confiance en soi, l'émergence et le développement des potentialités.

C'est en même temps s'offrir un moment de rencontre avec soi-même...

**JEUDI 18H30-19H30. 199€**  
**DÉBUT DES COURS LE JEUDI 22 SEPTEMBRE  
2011**

**RÉUNION D'INFORMATION PRÉALABLE À  
L'INSCRIPTION : JEUDI 15 SEPTEMBRE 2011 À  
18H30**

### THÉÂTRE

Apprentissage des techniques théâtrales, par le biais d'échauffements (travail sur le corps, la voix, l'espace). Improvisations : entrer dans le personnage, cerner la situation, les rapports entre personnages, les enjeux.

Travail sur des extraits de textes d'auteurs reconnus (des classiques aux contemporains) : mémorisation, jeu. Préparation d'une présentation théâtrale et de toutes ses composantes (costumes, décors, lumières...).

**LUNDI 20H30-22H30. 199€**

### HATHA YOGA (MÉTHODE TRADITIONNELLE INDIENNE)

Le yoga a su traverser les millénaires car il répond au besoin profond de l'homme de vivre en harmonie avec lui-même et son environnement. En nous enseignant une approche différente du corps, du souffle et de l'esprit, il nous aide : à mieux nous connaître, à nous accepter tel que nous sommes, à gérer notre stress.

Dans la pratique les postures (asanas) assouplissent et tonifient le corps, libèrent les tensions musculaires et énergétiques. La respiration consciente (pranayama) accroît nos capacités respiratoires et nous amène à un état de concentration et de présence (dyana) qui pacifie l'esprit. Le tout génère bien-être, équilibre et clairvoyance.

**NIVEAU 1** : accessible au plus grand nombre (pratiquant occasionnel, débutant) une soixantaine de postures de base sont travaillées ainsi que différentes techniques de respiration.

**MERCREDI 18H-19H15. 199€**

**NIVEAU 2** : les postures abordées sont plus exigeantes et demandent une meilleure condition physique, souplesse et tonus. Une pratique personnelle en plus des cours est fortement recommandée.

**MERCREDI 19H30-20H45. 199€**

EN COMPLÉMENT DES CLUBS D'ACTIVITÉS, LA MJC PROPOSE  
UNE SÉRIE DE STAGES DANS DIFFÉRENTES DISCIPLINES.

# STAGES

CES STAGES ONT POUR BUT D'APPROFONDIR UNE ACTIVITÉ  
DÉJÀ PRÉSENTE DANS LE CADRE DES CLUBS, MAIS AUSSI  
D'EN DÉCOUVRIR D'AUTRES.



	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MASSAGE</b> <i>1<sup>er</sup> octobre 2011</i> <i>8 octobre 2011</i> <i>15 octobre 2011</i>		15h à 17h SALLE EXPRESSION CORPORELLE MJC	
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b> <i>du 4 au 6 nov. 2011</i>	De 19h à 21h SALLE SPECTACLES MJC	10h30 à 13h et de 14h à 16h30 SALLE SPECTACLES MJC	10h30 à 13h et de 14h à 16h30 SALLE SPECTACLES MJC
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b> <i>du 3 au 5 février 2012</i>	De 19h à 21h SALLE SPECTACLES MJC	10h30 à 13h et de 14h à 16h30 SALLE SPECTACLES MJC	10h30 à 13h et de 14h à 16h30 SALLE SPECTACLES MJC
<b>LINDY HOP (INITIATION)</b> <i>18 Mars 2012</i>			de 11h à 13h SALLE SPECTACLES MJC
<b>ATELIER CHORÉGRAPHIQUE JAZZ</b> <i>A partir de 14 ans+adultes</i> <i>(niveau moyen) - 8 Juillet 2012</i>			de 11h à 13h SALLE SPECTACLES MJC
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b> <i>du 20 au 22 juillet 2012</i>	De 19h à 21h SALLE SPECTACLES MJC	10h30 à 13h et de 14h à 16h30 SALLE SPECTACLES MJC	10h30 à 13h et de 14h à 16h30 SALLE SPECTACLES MJC



# L'ANIMATION CULTURELLE

LA MJC IMPULSE ET PARTICIPE À DES ANIMATIONS CULTURELLES EN DIRECTION DE L'ENSEMBLE DE LA POPULATION. CES ACTIONS CONTRIBUENT À L'ÉQUILIBRE SOCIAL ET AU DÉVELOPPEMENT CULTUREL DE LA VILLE.

DES MANIFESTATIONS, DES CONCERTS, DES SPECTACLES SONT PROGRAMMÉS RÉGULIÈREMENT :



## - DU 12 AU 18 SEPTEMBRE :

Exposition sur le thème du cirque (pendant la venue du cirque « Zampanos » dans le Parc Pichery)

## - EXPOSITION DANS LE CADRE DU SALON DU LIVRE

### DU 30 SEPTEMBRE AU 14 OCTOBRE :

Exposition peinture « ARTCAT » des résidents du CAT de Jarlard d'Albi

**VERNISSAGE DE L'EXPOSITION LE VENDREDI 30 SEPTEMBRE À 17H30**

### - VENDREDI 14 OCTOBRE :

Clôture de l'exposition par une représentation théâtrale « les masques blancs » et la troupe « ARTCAT » à la MJC

## - SAMEDI 19 NOVEMBRE :

Concert "Winter festival" à la MJC

## - DU 21 NOVEMBRE AU 10 DÉCEMBRE :

Exposition peinture et sculpture « Entre ville et campagne » Rosy Roques et Michèle Queva

**VERNISSAGE DE L'EXPOSITION LE VENDREDI 25 NOVEMBRE À 18H30 À LA MJC**

## - SAMEDI 3 DÉCEMBRE À 19H30 :

Zapero's « Lolo swing » (chanson swing) avec une bourse aux jouets (hall MJC)

## - DÉCEMBRE 2011 :

Soirée Rock/Salsa à la MJC

## - 28 JANVIER 2012 :

« Les temps dansent » à la MJC

## - 17 MARS 2012 :

concert Rock'n Tarn à la MJC

## - JUIN 2012 :

Présentation des activités des clubs (danse, théâtre, musique, expositions, etc.) à la MJC

## - 15 JUIN 2012 :

Gala de danse à 21h à la salle de spectacle de Gaillac

## - 21 JUIN 2012 :

Fête de la musique

**DE JANVIER À JUIN, UNE PROGRAMMATION D'EXPOSITIONS ET SPECTACLES UNE FOIS PAR MOIS : MUSIQUE, THÉÂTRE, DANSE,...**

En partenariat avec diverses structures locales et départementales, elle favorise l'éveil culturel de la ville : Le service des événements culturels et le service jeunesse et lien social de la ville de Gaillac, « La scène nationale d'Albi », l'Adda du Tarn, la Médiathèque de Gaillac, l'association « Rideau rouge »...

En mettant à disposition ses locaux, elle soutient la création artistique et la vie associative locale.

Tarif réduit applicable aux adhérents du réseau des MJC (Carte Astuce)

**ACCUEIL DES SPECTACLES DANS LE CADRE DE LA PROGRAMMATION CULTURELLE DE LA VILLE DE GAILLAC 4<sup>EM</sup> SEMESTRE 2011 :**

### DU 12 AU 18 SEPTEMBRE :

« cirque Zampanos » chapiteaux sur l'esplanade goudronnée devant la MJC,

### LE VENDREDI 21 OCTOBRE 21H :

« Dom Juan »

### LE DIMANCHE 4 DÉCEMBRE 17H :

« Je viens avec toi » (musique, théâtre, danse)

# ACTION JEUNES

L'ACTION JEUNES A POUR BUT DE PRENDRE EN COMPTE LES BESOINS ET LES PRÉOCCUPATIONS DES JEUNES, EN MATIÈRE DE SPORTS, DE LOISIRS OU DE CULTURE.

CERTAINS PROJETS D'ANIMATION NAISSENT À PARTIR DE DEMANDES DE JEUNES ET D'AUTRES SONT PROPOSÉS PAR L'ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS QUI FAVORISE L'INITIATION À DE NOUVELLES AVENTURES PERSONNELLES ET COLLECTIVES...

## ACCUEIL DE LOISIRS 6>17 ANS

PENDANT LA PÉRIODE SCOLAIRE (DU MARDI AU SAMEDI)

L'accueil de loisirs est ouvert aux 6-17 ans les mardis, jeudis et vendredis de 17h à 19h et le mercredi de 9h à 18h en continu. Il est ouvert également le samedi de 9h à 18h en continu pour les 10-17 ans.

Baby-foot, tennis de table, jeux de raquettes, jeux collectifs, jeux de société, jeux de cartes... sont à disposition.

### ATELIERS À L'ANNÉE :

#### GUITARE ACOUSTIQUE ET ÉLECTRIQUE

Le mardi de 17h10 à 18h pour les 2<sup>e</sup> années

- 10-13 ans

Le mardi de 18h à 18h50 pour les 2<sup>e</sup> années

- 13-17 ans

#### GUITARE CLASSIQUE (DÉBUTANTS)

Le mercredi de 10h à 10h50

- 8-10 ans

Le mercredi de 11h à 11h50

- 7-8 ans

Le mercredi de 15h à 15h50

- 10-13 ans

Le mercredi de 16h à 16h50

- 14-17 ans

#### ATELIER SCIENTIFIQUE

- Le mercredi de 9h30 à 10h30 pour les 6-8 ans

- Le mercredi de 11h à 12h pour les 8-10 ans

- Le mercredi de 14h à 16h pour les 10-17 ans

- Le jeudi de 17h à 19h pour les 10-17 ans

- Le samedi de 14h à 16h pour les 10-17 ans

Découvre de manière ludique l'Univers infini des Sciences (électronique, énergie électrique, éolienne, solaire, astronomie...) et réalise diverses maquettes en utilisant plusieurs matériaux (bois, carton, liège, métal...).

Scier, chantourner, percer, visser... Développe ton côté bricoleur pour la réalisation des modèles que tu auras choisis et ton côté artistique pour les customiser (véhicules, jeux de société...).

#### PHOTO

- Le mercredi de 14h à 15h30 et de 15h30 à 17h

Prise de vue, développement de négatifs et positifs, initiation à la photo numérique.

#### HIP-HOP

- Le mercredi de 14h à 15h.

#### ROLLER ET JEUX EN ROLLER

- Le samedi de 10h à 12h.

Des sorties à la patinoire sont prévues dans le cadre de cet atelier.

## SORTIES

SAMEDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE : PAINTBALL

SAMEDI 12 NOVEMBRE : LASERQUEST

SAMEDI 10 DÉCEMBRE : MARCHÉ DE NOËL À TOULOUSE

SAMEDI 28 JANVIER : PATINOIRE

SAMEDI 10 MARS : BOWLING

SAMEDI 28 AVRIL : ATLANTIS

SAMEDI 26 MAI : CITÉ DE L'ESPACE

SAMEDI 23 JUIN : QUAD

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES (DU LUNDI AU VENDREDI, DE 9H À 18H.)

**STAGES :** manga, graff, musique, chant, théâtre, danse, skate...

**RENCONTRES SPORTIVES ET CULTURELLES AVEC D'AUTRES MJC.**

**SORTIES :** BMX, équitation, paint-ball, piscine, patinoire, bowling, walibi, Cap découverte...

**SÉJOURS À LA NEIGE, LA MER...**

**ACCUEIL INFORMEL POSSIBLE TOUTE LA JOURNÉE**

## L'AIDE AUX DEVOIRS

La MJC propose des temps d'aide aux devoirs (Français, Maths, Anglais, Espagnol, Histoire...) pour accompagner les enfants et les jeunes dans leur scolarité, du CP à la terminale.

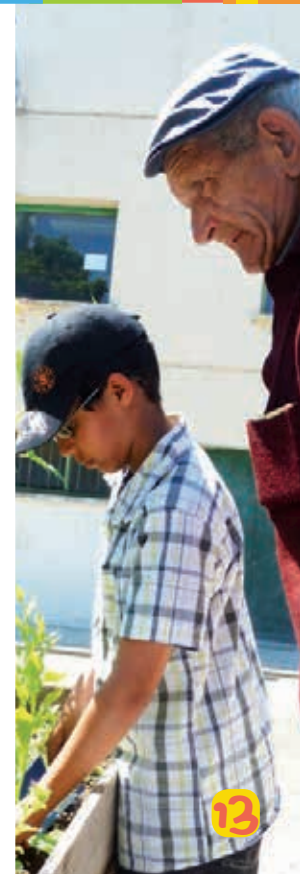
Ces temps se déroulent dans le cadre de l'accueil de loisirs :

- Le mercredi de 17h à 18h
- Le vendredi de 17h à 18h pour les 6-10 ans
- Le vendredi de 18h à 19h pour les 10-17 ans

Et pendant les vacances scolaires : créneaux précisés sur les plaquettes correspondantes à chaque période de vacances

Cette action est encadrée par des animateurs professionnels, un professeur des écoles et des bénévoles.

La M.J.C recherche toujours des bénévoles pour individualiser au maximum ce soutien, répondre aux besoins des jeunes et ainsi contribuer à leur réussite scolaire.



# ACTION JEUNES

## INFOS PRATIQUES

### COMMENT S'INSCRIRE À L'ACCUEIL DE LOISIRS ?

Rapporter le dossier complet + l'adhésion à la MJC  
(Présence des parents obligatoire à l'inscription)

ACCUEIL, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS PAGE 16

### LES TARIFS DES ACTIVITÉS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS :

- Adhésion 7€
- Paiement à la ½ journée (3€) ou journée (6€) ou Passeport accueil de loisirs : 20€ ou 35€ à l'année (en fonction des revenus). Il se substitue aux paiements à la demi-journée ou journée.
- Supplément de 25 ou 50€ pour les ateliers à l'année.
- Supplément variable pour les sorties.

### LES AIDES DES ORGANISMES PUBLICS ET PRIVÉS

Notre accueil de loisirs est habilité à recevoir les Pass Accueil, Pass Loisirs et Pass Vacances délivrés par la MSA, les Tickets Collégiens et les chèques ANCV. Lors des séjours d'été, notre structure est habilitée à recevoir les Bourses du Conseil Général et de la Jeunesse au Plein Air.

### COORDONNÉES DE L'ACTION JEUNES

Lignes directes : 05 63 57 01 73 ou 06 77 82 28 60  
email : [secteurjeunes@mjcgaillac.org](mailto:secteurjeunes@mjcgaillac.org) ou [franck@mjcgaillac.org](mailto:franck@mjcgaillac.org)  
Site : <http://www.mjcgaillac.org>



## COLLECTIF MUSIQUES 15 ANS ET+

<http://www.myspace.com/collectifmusiques>

Le Collectif Musiques permet à chacun d'acquérir de nouvelles connaissances dans le domaine musical, à travers différentes expériences :

- L'utilisation d'une salle de répétition : les groupes répètent sur des créneaux hebdomadaires fixes. Vous pouvez utiliser cette salle en étant adhérent de la M.J.C et en participant à l'entretien du matériel.
- L'organisation de concerts, de la conception à la réalisation : chaque année, une trentaine de jeunes du Collectif Musiques participent à l'organisation et à la programmation de concerts : le Winter Festival, le Rock'n Tarn à la M.J.C, la fête de la musique place d'Hautpoul...
- La recherche de financements, de partenaires pour l'achat de matériel de musique.
- Les stages en lien avec l'accueil de loisirs :

travailler certains morceaux, formation son, enregistrement de démos, stage de rap, de scratch pour découvrir les techniques de mixage, Musique Assistée par Ordinateur (M.A.O), séjour festival... D'autres stages sont envisageables suivant vos propositions...

LE COLLECTIF MUSIQUES SE RÉUNIT RÉGULIÈREMENT LE SAMEDI DE 16H À 18H À LA MJC.

### COMMENT S'INSCRIRE AU COLLECTIF ?

- Retirez une demande d'adhésion  
*(7€ pour les moins de 18 ans, 16€ adultes, 11€ chômeurs, R.S.A, étudiants)*
- 10 € pour l'entretien du matériel et 150 € de caution, si vous utilisez la salle de répétition  
*(présence des parents obligatoire pour les mineurs).*
- Toutes les infos sur les concerts et le Collectif Musiques :  
<http://www.myspace.com/collectifmusiques>



# MJC MODE D'EMPLOI

## Accueil • Renseignements • Inscriptions des CLUBS D'ACTIVITES

**Du lundi au samedi : 9h30-12h / 14h30-18h**

Château Pichery • 10 av Aspirant Buffet • 81600 Gaillac

**Tél : 05 63 57 03 70 • Fax : 05 63 81 53 44**

E-mail : [mjcgaillac@mjcgaillac.org](mailto:mjcgaillac@mjcgaillac.org) • Site : <http://www.mjcgaillac.org>

## Accueil • Renseignements • Inscriptions ACTION JEUNES (Accueil de loisirs)

**Mercredi : 9h-13h / 14h-18h • Jeudi : 17h-19h • Vendredi : 9h-12h / 14h-18h • Samedi : 9h-12h / 14h-18h**

Château Pichery • 10 av Aspirant Buffet • 81600 Gaillac

**Tél : 05 63 57 01 73 • Fax : 05 63 81 53 44**

E-mail : [secteurjeunes@mjcgaillac.org](mailto:secteurjeunes@mjcgaillac.org) • [Franck@mjcgaillac.org](mailto:Franck@mjcgaillac.org) • Site <http://www.mjcgaillac.org>

LA MJC EST UNE ASSOCIATION À BUT NON LUCRATIF, RÉGIE PAR LA LOI 1901.

EN DEVENANT ADHÉRENT (790 EN 2010 DONT 550 JEUNES), VOUS POUVEZ PARTICIPER À LA VIE DÉMOCRATIQUE DE NOTRE ASSOCIATION ET PRATIQUER VOS ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES PARMIS UNE CINQUANTAINE DE CLUBS PROPOSÉS.

EN OUTRE EN DEVENANT ADHÉRENT DE NOTRE ASSOCIATION VOUS ACCEPTEZ NOTRE RÈGLEMENT INTÉRIEUR.

## ADHÉSION



La carte d'adhérent est obligatoire, non remboursable et prise à l'inscription. Elle comprend l'assurance pour la pratique d'une activité et permet des réductions chez certains commerçants Gaillacois et régionaux.

ADHÉSION MJC (CARTE ASTUCE) DE SEPTEMBRE À FIN AOÛT :

7 € : - de 18 ans • 11 € : RSA, demandeurs d'emploi, étudiants • 16 € : Adultes

## TARIFS CONDITIONS D'INSCRIPTION

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 (une somme de 20€ sera conservée pour frais administratifs). 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).

La direction se réserve le droit d'annuler un atelier ou un horaire d'atelier si le nombre de participants est insuffisant.

Pour toutes les activités physiques, un certificat médical est obligatoire.

La MJC décline toute responsabilité en cas de perte ou de vols d'objets personnels ou autres.

## PAIEMENT - RÉDUCTIONS

*(pas de cumul de réductions)*

- 10 % : sur la 2<sup>e</sup> activité (la + chère) ou le 2<sup>e</sup> membre d'une même famille.
- 15 % : sur la 3<sup>e</sup> activité (la + chère) ou le 3<sup>e</sup> membre d'une même famille  
ou + (les inscriptions doivent être prises en même temps).
- 20 % : pour les étudiants/demandeurs d'emploi/RSA.
- Pas de réduction sur les activités de moins de 100€/an.
- Pas de réduction sur tarif couple.
- Différentes aides et réductions possibles (CAF, MSA, ANCV).

N'HÉSITEZ PAS À VOUS RENSEIGNER.

© Impression & création : ACSJ - [www.imprimerie-albi.com](http://www.imprimerie-albi.com) - 05 63 54 10 79

REPRISE DES CLUBS D'ACTIVITÉS LE 19 SEPTEMBRE 2011 • FIN DES CLUBS D'ACTIVITÉS LE 30 JUIN 2012 (SAUF DANSE CLASSIQUE, CONTEMPORAINE ET JAZZ)

## Merci à nos partenaires financiers :



E. LECLERC, LACLAU, SPIE, SACER, SUD-OUEST SIGNALISATION

NOUVEAU BLOG EN LIGNE

# AGS J

DESIGN TYPO OFFSET NUMÉRIQUE

LE BLOG GRAPHIQUE DE L'ATELIER SAINT-JEAN



FLASHEZ MOI

[WWW.ATELIER-GRAPHIQUE-BLOG.FR](http://WWW.ATELIER-GRAPHIQUE-BLOG.FR)

ATELIER GRAPHIQUE SAINT-JEAN

10, rue Flottes - 81000 ALBI - [www.imprimerie-albi.com](http://www.imprimerie-albi.com)  
Tél. : 05 63 54 10 79 - Fax : 05 63 38 04 59