

2019 - 2020

MJC
Monblanc
et du Savès

Partage

Convivialité

Musique

Sport-Détente

Bien-être

Edito de la présidente

Pour cette nouvelle saison 2019-2020 vous souhaitez découvrir de nouvelles passions, partager vos envies, explorer de nouveaux univers, révéler vos talents...

Alors soyez les bienvenus à la Maison des Jeunes et de la Culture de MONBLANC ET DU SAVES.

Au-delà de la motivation qui vous anime pour faire votre activité au sein de notre association, vous « adhérez » à la MJC et cela induit un « sens » supplémentaire.

Jeunes ou moins jeunes nous partageons plusieurs valeurs autour de l'éducation populaire :

- Favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes.
- Animer des lieux d'expérimentation et d'innovation sociale.
- Développer le transfert de savoirs et d'expérience entre générations.
- Respecter le pluralisme des idées et les principes de laïcité.
- Participer au développement local.

Forte d'un Conseil d'Administration, salariés permanents, intervenants et bénévoles sont tous très impliqués dans la vie de l'association.

La MJC a encore de vrais projets à co-construire ce qui lui permettra, je l'espère de rester un formidable acteur de la politique d'animation socio – culturelle du territoire.

La réussite future de la MJC n'est possible que grâce aux liens que nous entretenons avec nos adhérents, nos intervenants et nos principaux partenaires en partageant nos expériences, nos idées afin de trouver ensemble les solutions les mieux adaptées.

Avec les propositions d'activités nouvelles, nous vous attendons pour une rentrée dynamique autour de la gym, du bien-être, de la couture, des échecs et des cours de rock.

Nous vous souhaitons une bonne rentrée à tous!

À très bientôt à la MJC!

Delphine DAVOINE
Présidente

INFOS PRATIQUE

Qu'est ce qu'une MJC?

Une Maison des Jeunes et de la Culture est une association loi 1901, dont la vocation est de permettre à tous d'accéder à l'éducation, aux loisirs et à la culture. Crée en 1952, la MJC de Monblanc est affiliée à la fédération régionale MJC Occitanie Pyrénées, et devient à ce jour, la MJC de Monblanc et du Savès. Ouverte à tous les publics, elle propose des activités autour de 4 domaines:

- Enfance
- Action jeunes
- Animation locale
- Clubs d'activités

ADHESION ANNUELLE A LA MJC

Pour participer à toute activité vous devez adhérer à l'association (**validité du 1er septembre au 31 août**).

L'adhésion vous permet d'être assuré, de vous présenter au conseil d'administration, de proposer vos idées et de participer à la vie et à la gestion de la MJC.

Enfant **9 €**

Adultes **15 €**

Les MJC de Monblanc et du Savès et de Rieumes, s'associent afin de vous proposer une plus grande diversité d'activités. L'adhésion MJC est valable dans les 2 MJC et les cotisations se font sur le site proposant l'activité.

COTISATION ANNUELLE CLUBS

Les clubs d'activités proposés fonctionnent durant 30 semaines de septembre à juin (cf calendrier distribué).

RÉDUCTIONS POUR LES CLUBS D'ACTIVITÉS

Pour les clubs d'activités, nous appliquons une réduction de 5%, 10 % et 15 % pour plusieurs enfants pratiquant la même activité.

Enfance

Accueil de Loisirs Associés à l'Ecole

Horaires:

7h30/8h50: Accueil à la MJC, activités pour un réveil en douceur jusqu'à 8h45, puis transfert à l'école
12h/13h30: Accueil et repas à l'école
16h30/18h30: Accueil à la MJC dès 16h45 après le transfert, goûter et activités

Projets:

- Activités sportives, artistiques, rencontres avec les parents.
- 1 petit déjeuner avec les parents une fois par mois
- 1 pique nique une fois par mois
- Préparation d'un spectacle pour le mois de juin

Tarifs:

Pour les résidents de la Communauté de communes du Savès:

Quotient familial	Matin	Midi	Soir	Journée
0 à 442	0,15 €	0,10 €	0,30 €	0,55 €
443 à 700	0,20 €	0,12 €	0,40 €	0,72 €
701 à 1000	0,25 €	0,13 €	0,45 €	0,83 €
1001 et plus	0,30 €	0,14 €	0,55 €	0,99 €

Pour les résidents hors de la Communauté de communes du Savès:

Quotient familial	Matin	Midi	Soir	Journée
0 à 442	0,20 €	0,15 €	0,35 €	0,70 €
443 à 700	0,25 €	0,17 €	0,45 €	0,87 €
701 à 1000	0,35 €	0,23 €	0,50 €	1,08 €
1001 et plus	0,40 €	0,24 €	0,65 €	1,29 €



Enfance

Accueil de Loisirs Sans Hébergement

L'Accueil de Loisirs se fait à l'école Yves Chaze à Samatan.

Les inscriptions peuvent se faire à la journée ou en demi-journée, avec ou sans repas.

Les horaires:

- L'accueil du matin: de 7h30 à 9h30
- L'Accueil du soir: de 16h30 à 19h

Projets

- Cuisine, jardinage, activités artistiques, culturelles d'expression et sportives...
- Passerelle avec le local jeune
- Balades, sorties...

Tarifs alsh ComCom 2019/2020

QF	Journée	½ Journée Repas	½ Journée S. Repas
0-350	4,00	3,50	1,50
351-617	5,00	4,00	2,50
618-750	8,00	7,50	4,50
751-899	10,50	9,00	5,60
900-1200	12,50	11,00	7,60
1200 et +	14,50	13,00	9,60

Tarifs alsh Hors ComCom 2019/2020

QF	Journée	½ Journée Repas	½ Journée S. Repas
0-350	4,80	4,20	1,80
351-617	6,00	4,80	3,00
618-750	9,60	9,00	5,40
751-899	12,60	10,80	6,72
900-1200	15,00	13,20	9,12
1200 et +	17,40	15,60	11,52

ACTION JEUNES

Action jeune Intercommunale du Savès

Ce secteur d'animation, s'adresse au public des 11–17 ans.

Cette saison, les jeunes seront acteurs de leurs temps de loisirs.

Ils mèneront à bien de nouveaux projets tels que:

- rénovation de l'espace jeunes,
- réalisation d'un festival autour du jeu,
- des chantiers jeunes sur le territoire du Savès,
- des séjours sportifs,
- des actions d'autofinancements....

Les différents temps d'ouverture:

- Le Centre de Loisirs Associé au Collège tous les soirs de 16h30 à 18h
- Les mercredis après-midi au local jeunes de 13h30 à 17h30
- Durant les vacances scolaires au local jeunes de 9h30 à 17h30



Animation Locale

Animation locale et culturelle

Des événements culturels et ludiques vous seront proposés tout au long de la saison 2019-2020.

Ces manifestations permettent des découvertes, des rencontres et sont propices à des moments de partage inter-générationnels.

Les premières dates à retenir sont :

5 octobre Soirée Théâtre: «Jacouti attend la retraite» à 21h

12 octobre : Sport en famille Sortie MONTAGNE

23 novembre : Soirée Rock

Thés Dansants



13 octobre	14h/18h30
10 novembre	
22 décembre	
19 janvier	
23 février	
29 mars	
26 avril	
17 mai	

Promenade aux flambeaux

Jeudi 30 avril 2020

Fête de la MJC et Fête locale

Dernier week-end de juin : Musique, repas, animations, jeux, concours de pétanque....

Clubs d'activités

Les ateliers musique

La MJC propose à partir de 6 ans l'apprentissage des instruments suivants:

- Batterie et guitare avec Philippe CLERY
- Guitare, avec Francis FERRAZ



Eveil Musical : Mercredi de 10h15 à 11h à la MJC

Tarifs: 216€

Cours collectif (2 enfants) 45 min

Tarifs: 303€

Cours individuel 20 mn pour les enfants de 7 à 8 ans Lundi à partir de 17 h 30 ou Vendredi à partir de 16 h 30

Tarifs: 330€

Cours individuel 30 mn pour les 9 ans et plus...Lundi à partir de 17 h 30 ou Vendredi à partir de 16 h

Tarifs: 396€

Atelier musique du monde 1h Vendredi soir

Tarifs: 303€

Atelier percussions

Découvrir la musique au travers des percussions comme un moyen d'expression tout à fait accessible et facile à partager.



Mercredi de 11h à 12h salle des fêtes de Monblanc

Tarifs: 60€ à l'année

Poterie Adultes

Initiation et perfectionnement aux différentes techniques de poterie: fabrication d'objets, cuisson, émaillage...

Avec Danielle le mardi de 19h à 21h

Tarif: 90€

Clubs d'activités

Atelier Danse

Cours de Rock

Vendredi 19h30 > 20h30 : débutants

Vendredi 20h30 > 21h30 : confirmés

Tarif 1 personne : 195 €

Tarif couple : 345 €



Danses traditionnelles

INITIATION: 4 ème jeudi de chaque mois à 21 h

Rencontres musiciens danseurs : 2ème jeudi de chaque mois à 21h avec Monique LAFFONT

GRATUIT (adhésion MJC obligatoire)

Contact : MJC ou 06.74.20.85.78



FORFAIT BIEN-ETRE

Sophrologie - détente physique et mentale, respirations, visualisations, activations, éveil de conscience pour l'équilibre et l'harmonie corps-esprit.

Yoga - étirements et postures simples (asanas), respirations (pranayamas), concentration (dharana) et méditation (dhyana) pour retrouver souplesse, vitalité et créativité.

Parents-Enfants - Se retrouver de cœur à cœur, se rencontrer, partager, échanger en toute complicité au fil d'activités ludiques et de bien-être pour petits et grands !

Tarif: 1 cours 90 € 2 cours 120 € 3 cours 150 €

Clubs d'activités

sport / détente

Certificat médical obligatoire à l'inscription.

La MJC propose plusieurs sports, qui, pour la plupart, sont issus de la demande des adhérents ou de la population de notre territoire d'intervention. Ils s'adressent à un public le plus large possible.

Tennis

Location du court de tennis (annuelle)

individuel **20€**

Familial **30€**

Usage occasionnel : 5€



Roller

Patinage : le mercredi de 17h30/18h30

RINK HOCKEY : le mercredi 18h30/19h30-19h30/20h30

à la halle à la volaille de Samatan



Enfants/ados : **84€** à l'année

Adultes : **60€** à l'année

Atelier échec

Jeudi de 21h à 22h à la MJC

60€ à l'année



Atelier couture

Mercredi de 14h à 16h

Samedi de 10h à 12h

78€ à l'année



Randonnée pédestre

Lundi 14h-16h et le Samedi 14h15-16h30

Avec Pépita Ruiz

Tarif Gratuit

Clubs d'activités

FORFAIT FORME

Avec Maxime



Pour répondre au mieux à vos attentes, nous proposons pour les adultes, un forfait qui donne accès à l'ensemble des ateliers ci-dessous :

Mardi 9h30 > 11h30 Gym douce. Cette activité facilite presque instantanément la détente et à moyen terme, elle développe la souplesse. Les séances de gymnastique qu'il anime ont pour objectif d'améliorer la tonicité, le dynamisme, la souplesse, la coordination. Le stretching ouvre la porte à la respiration consciente et travaillée, à l'étirement global et affiné de tout le corps.

Mardi 19h > 20h Vous pratiquerez une gymnastique dynamisante en musique, dans une ambiance conviviale en découvrant les différentes versions de ce sport qui allient énergie et bien-être.

Jeudi 19h30 > 20h30 Pilates qui associent des exercices posturaux et en mouvement. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel.

Marche Nordique



Mardi et Jeudi 14h30 > 16h30

Sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. L'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers, les cuisses et les mollets

Tarif : 1 cours 90 € 2 cours 120 € 3 cours 150 € 4 cours 180 €



Accueil et inscription Juillet/Août

Apartir du 08 juillet 2019

tous les lundis ET vendredis de 16h à 18h et le
mercredi de 10h à 12h jusqu'au 26 juillet.

Les ateliers reprendront la semaine du 16 septembre
2019.

Accueil du public de septembre à juin

À la MJC de Monblanc et du Savès

Lundi ET vendredi de 16h à 18h

Mercredi de 10h à 12h

Tél : 05 62 62 41 88

Accueil de loisirs

À l'école Yves CHAZE de Samatan

Mercredi et vacances Tél : 06 80 02 58 37

Autres jours Tél : 05 62 62 41 88

enfance.mjcmonblanc@gmail.com

CCSAVÈS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU SAVÈS

