

2020 - 2021

MJC

Monblanc et du Savès

Nouveautés

Partage

Convivialité

Bien - être

Musique

Sport - Détente

www.mjcmonblanc.fr / [05 62 62 41 88](tel:0562624188)

Edito de la présidente

La fin de saison passée a été marquée par la crise du CO-VID. La distanciation sociale est absolument le contraire du projet de la MJC : nous voulons que vous soyez nombreux à vous côtoyer, vous croiser, vous rencontrer, à échanger, à débattre grâce aux différents ateliers que nous vous proposons.

Le confinement sanitaire a certes ralenti nos activités mais nous avons essayé de vous proposer une rentrée dynamique avec quelques nouveautés.

En cette nouvelle saison, toute l'équipe de la MJC de Monblanc et du Savès, salariés et bénévoles, vous proposent tout un panel d'activités socio culturelles, sportives, d'expression, de création ou de loisir simple.

La réussite de la Maison des Jeunes et de la Culture de Monblanc et du Savès, n'est possible que grâce aux liens que nous entretenons avec nos principaux partenaires en partageant nos actions, nos idées, nos expériences diverses afin de trouver ensemble les solutions les mieux adaptées.

La Maison des Jeunes et de la Culture du Savès a encore de vrais projets à construire qui lui permettront, je l'espère de rester un formidable acteur de la politique socio culturelle de la communauté de Communes du Savès.

Vous l'aurez compris, notre seul objectif est de vous détendre, vous distraire, vous faire oublier le temps de votre activité les tracas du quotidien et surtout partager de la joie et de la bonne humeur.

N'hésitez pas également à consulter notre site internet et notre page Facebook.

Nous espérons, comme chaque année, vous retrouver nombreux pour cette nouvelle saison.

Rendez-vous : **Le 12 septembre sur le Forum des Associations à Samatan**

Belle rentrée à tous!!!

Delphine DAVOINE
Présidente

Clubs d'activités

Yoga **Sophrologie**
Cours de Rock **Roller**
Dessin Ados/Adultes
Gym Tonique
Rink Hockey **Couture**
Gym douce **Dessin Enfant**
Guitare **Poterie**
Cross Training **Echecs**
Pilates **Batterie**
Multisport Enfant **Marche Nordique**
Théâtre Ados
Baby Gym **Gym Enfant**

Clubs d'activités

Forfait Forme 1



Tarif : 1 cours 102€/an

2 cours 132€/an (Gym douce + marche)

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 > 11h: Gym douce à la MJC. Les séances de gymnastique ont pour objectif d'améliorer la tonicité, le dynamisme, la souplesse, la coordination.

Marche Active / Nordique

Mardi 14h30 > 16h 30 et Samedi 9h30 > 11h30

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

Forfait Forme 2



Tarif : 1 cours 102€/an

2 cours 132€/an (Gym tonic + Pilates)

Avec Sylvain

Mardi 19h 30> 20h30 : Gym Tonic à la MJC

Vous pratiquerez une gymnastique dynamisante en musique, en découvrant les différentes versions de ce sport qui allient énergie et bien-être.

Jeudi 19h30> 20h30 : Pilates à la MJC

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.

Clubs d'activités



Cross Training

Avec Maxime

KEZACO le Cross Training ??? Le Cross Training est un entraînement qui combine principalement la musculation sportive (avec des kettlebells, des haltères, ... on évite les machines et exercices d'isolation), la gymnastique et les sports d'endurance (course à pied, vélo, rameur,...).

Jours et horaires:

Horaires et lieux susceptibles d'être modifiés

Le mardi à la salle des fêtes de Noilhan

12h15-13h15/18h-19h/19h-20h/20h-21h

Le mercredi à la MJC

12h15-13h15/16h45-17h45/17h45-18h45

Le jeudi à la salle des fêtes de Noilhan

12h15-13h15/18h-19h/19h-20h/20h-21h

Le vendredi à la salle ROZES de Lombez

12h15-13h15/17h-18h/18h-19h

Prix:

1 séance par semaine: **21€/ mois** soit 210€/an

2 séances par semaine: **30€/mois** soit 300€/an

Illimité: **40.50€/mois** soit 405€/an

2 séances de découverte offerte du 14 au 26 septembre !!!!

Clubs d'activités

Roller

Tarif: Enfants/ados 84€/an Adulte: 60€/an

Avec Gabriel et Mathilde à la Halle à la volaille

Mercredi 17h30 /18h30 Patinage:

Mercredi 18h30 /19h30 et 19h30 /20h30 Rink Hockey

Samedi 13h/14h Rink Hockey

Avec Sylvain **Gym et multisport enfants**

A la salle ROZES de Lombez

Tarif : 1 cours 102€/an

NOUVEAU

Mercredi 9h-9h45: Atelier Baby Gym (1-2 ans)

Ensemble de situations stimulantes, attrayantes, ludiques, pour que l'enfant accède progressivement à son autonomie

Mercredi 9h45-10h30: Gym 3-5 ans

Votre enfant découvre son corps au travers du jeu, du rythme et de parcours moteurs. Danser, sauter, lancer, courir, coopérer, s'opposer

Mercredi 10h30-11h15: multisport 6-7ans

Mercredi 11h15-12h: multisport 8-10 ans

Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives

Forfait Bien-être

Tarif : 1 cours 102€/an 2 cours 132€/an

Avec Florence :

lundi 18h30-20h Yoga à la MJC



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

lundi 20h-21h15 Sophrologie - étirements et postures simples, respirations, concentration et méditation

Clubs d'activités

Couture

Avec Christelle: **Tarif: 78€/an**

Le samedi de 10h à 12h à la MJC

Randonnée

Avec Pépita: **Tarif: gratuit**

Lundi 14h/16h et Samedi 14h15/16h30

Théâtre 15-17 ans

Avec Paul **60€/an**

Vendredi 18h30/20h à la salle J.C Brialy de Samatan

Tennis

Location du court de tennis

Tarif individuel: 20€/an Familial : 30€/an

Atelier Echecs

Avec Philippe: Samedi 13h30/14h30 à la MJC

Tarif: 60€/an

Cours de Rock

Avec Jean Michel

A la MJC

Vendredi 19h30 > 20h30 : débutants

Vendredi 20h30 > 21h30 : confirmés

Tarif 1 personne : 195 € /an

Tarif couple : 345 €/an



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, Basse, Ukulélé avec Francis FERRAZ



Eveil Musical :Lundi de 16 h 45 à 17 h 30 à la MJC



Tarifs : 150€/an

Cours collectif (2 enfants) 45 min

Tarifs: 303€/an

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€/an

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€/an

Atelier musique du monde 1h Vendredi soir

Tarifs: 303€/an

Atelier percussions

Tarifs : 60€ /an

Avec Philippe

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

Mercredi de 11h à 12h à la MJC

Clubs d'activités

Dessin enfants

Avec Franck, diplômé de l'école mondiale du Manga d' Eiji OTSUKA.

Mercredi 10h/11h Cours de dessin

au local jeune de Samatan (en face la Poste)

Tarif: 175€/an

Mercredi 11h/12h Cours de dessin Manga

Au local jeune de Samatan (en face la Poste)

Tarif: 190€/an

Dessin Ados / Adultes

Jeudi 18h30/20h Cours de dessin Manga

A la MJC

Tarif: 245€/an

Poterie Adultes

Tarif: 90€/an

Avec Danielle le **mardi de 18h30 à 20h30**

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

Le cours se fera si au minimum 6 inscrits

Danses traditionnelles

INITIATION : 4ème 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

Animation Locale

Animation locale et culturelle

Des événements culturels et ludiques vous seront proposés tout au long de la saison 2020-2021.

Ils permettent des découvertes, des rencontres et sont propices à des moments de partage intergénérationnels.

Les premières dates à retenir sont :

SOUS RÉSERVE

- Dimanche 27 septembre: Vide grenier terrain paysager
- Dimanche 11 octobre: Sortie randonnée à la Chioula + thermes à Ax-les-thermes
- Samedi 7 novembre: Repas spectacle Soirée Johnny avec Joe ARLANDIS

Thés Dansants



25 octobre	}	14h/18h30
8 novembre		
20 décembre		
17 janvier		
21 février		
28 mars	}	14h30/19h
25 avril		
30 mai		
6 juin		

Promenade aux flambeaux

Fête de la MJC et Fête locale

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

Enfance

Accueil de Loisirs Associés à l'Ecole

Horaires:

7h30/8h20: Accueil à la MJC, activités pour un réveil en douceur jusqu'à 8h45, puis transfert à l'école

11h30/13h30: 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
- Thématique autour de la nature

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 2020/2021

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 2020/2021

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 jeunes 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,
- Séjour à Berlin
- des chantiers jeunes sur le territoire du Savès,
- des séjours sportifs,
- des actions d'autofinancements....

Les différents temps d'ouverture:

CLAC (Centre de Loisirs Associé au Collège)

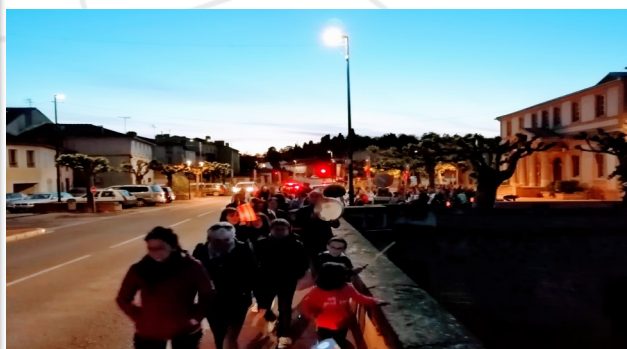
Le lundi et jeudi de 16h30 à 17h30

Le mardi et vendredi de 16h30 à 18h30

Au lycée

Le lundi et jeudi de 17h45 à 18h45

Les mercredis après-midi au local jeunes
de 13h30 à 18h00



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. Créée 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 €**

En septembre, toutes nos activités seront privilégiées en extérieur dans le respect des consignes sanitaires.

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.

Accueil et inscription

A partir du 07 septembre 2020

tous les lundis ET vendredis de 16h à 18h et
le mercredi de 10h à 12h.

2 séances de découverte offerte

du 14 au 26 septembre!!!

Accueil du public de septembre à juin

A 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

A 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
COMITÉ DE COMMANDES DU SAVÈS

