

## Accueil et inscription

### Les Clubs d'activités débuteront à partir du 8 septembre 2025

des séances «découvertes» gratuites  
du 8 au 20 septembre !!!

### Comment s'inscrire

- Au forum des associations le 6 septembre à Lombez
- Auprès de l'intervenant du club
- Sur rendez-vous le mercredi de 17-18h (par mail)

[secretariat.mjcmonblanc@gmail.com](mailto:secretariat.mjcmonblanc@gmail.com)

Pas d'accueil téléphonique ou physique

Tel : 05 62 62 41 88

Pour adhérer à la MJC n'hésitez pas créer votre adhésion sur :

<https://www.helloasso.com/associations/mjc-de-monblanc/adhesions/adhesion-2025-2026>

Ou retrouvez le lien dans la rubrique **adhésion** de notre site internet :

<https://www.mjcmonblanc.fr>

LE DOUNI



LES  
em  
ji  
cés  
MAISONS  
DES JEUNES  
& DE LA CULTURE  
FÉDÉRATION RÉGIONALE  
OCCITANIE

2025 - 2026

MJC  
Monblanc

[www.mjcmonblanc.fr](http://www.mjcmonblanc.fr)



**Eveil musical**

**Musique**

**Tai chi chuan**

**Randonnée**

**Gym**

**Café Asso**

Bonjour à toutes et à tous,

Une nouvelle saison pour nous retrouver autour des valeurs qui nous animent : convivialité, partage, tolérance et bien d'autres.

Le **café asso** reprend tous les vendredis hors vacances scolaires dès le 12 septembre pour une grande soirée dans les locaux dont l'aménagement a été repensé.

Le **club musique** propose des cours de batterie, guitare, basse et ukulélé le vendredi et le samedi matin.

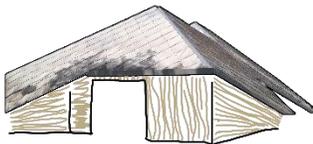
L'activité **Tai Chi Chuan** du mercredi soir accueille les débutants comme les confirmés.

### **Nouveauté :**

- **gym douce ou training** le mardi
- **éveil musical** le samedi matin

Enfin, la vie associative reprend son cours, avec une **Assemblée générale** en fin d'année et, avec votre participation, la définition du **projet associatif**

Venez à la Maison !!!



Sylvain - Président

## 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.

## 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 participer à l'assemblée générale, de vous présenter au CA, de proposer vos idées et de participer à la vie et à la gestion de la MJC.

**Adulte** (à partir du lycée) **15 €**      **Enfant 9 €**

## COTISATION ANNUELLE CLUBS ACTIVITÉS

Les clubs d'activités proposés fonctionnent durant 30 semaines de septembre à juin. 2 séances d'essai gratuites vous permettent de tester l'activité. Au-delà, il faut s'inscrire. Les tarifs pratiqués sont calculés au plus juste et l'activité n'est parfois maintenue que s'il y a un minimum de participants. Il ne peut donc y avoir de remboursement en cours d'année.

## RÉDUCTIONS FAMILLES POUR LES CLUBS D'ACTIVITÉS

Pour les clubs d'activités, nous appliquons une réduction de 5% pour le second enfant, 10 % pour le troisième et 15 % pour les autres si plusieurs enfants d'une même famille pratiquent dans le même club.

## Clubs d'activités

NOUVEAU

### Les ateliers Gym

Avec Anaïs Berrezkallal

Tarif : 190€/an



Mardi 17h à 18h

#### Gym douce/Pilâtes

Accessible à tous niveaux, un cours pour entretenir en douceur le corps et l'esprit. Par des étirements, un travail de respiration et des postures de la méthode pilâtes, gardez votre corps en mouvement.

Mardi 18h30 à 19h30

#### Cardio training

Accessible à tous niveaux, une séance dynamique pour tonifier votre corps en profondeur et brûler des calories !  
Renforcement musculaire et exercices cardio sous forme de circuit training pour se maintenir en forme en musique.

## Mise à disposition de locaux

La MJC dispose de locaux avec des équipements qu'elle peut mettre à disposition pour :

- Des particuliers pour des événements familiaux, des fêtes entre amis, des anniversaires. Pour d'autres occasions, nous consulter.
- Des associations pour des manifestations culturelles ou festives.
- Des artistes (groupes de musique, compagnie de théâtre ...) à des fins de répétitions par exemple ou de résidence.

Les conditions de ces mises à dispositions ne sont pas complètement définies et seront communiquées ultérieurement sur notre site internet.

## Le Café suspendu devient le Douni

Depuis septembre 2022, un **café associatif** est ouvert dans la grande salle de la MJC. Le café vous accueille tous les **vendredis soirs**, hors vacances scolaires de 18h30 à 22h. Au menu : bar, petite restauration, jeux, coin lecture; un lieu de partage et de convivialité sur la commune de Monblanc.

Le café a été repensé et cet été, des travaux ont été réalisés afin de rendre le lieu plus accueillant pour le café, plus adapté pour les mises à dispositions. Tout a été pensé pour créer une ambiance chaleureuse et détendue. Les bénévoles du café concoctent également des événements culturels.

A cette occasion, le café suspendu devient le **Douni** et vous accueillera à partir du 12 septembre.

D'autres changements sont en cours afin de proposer des événements plus réguliers, pour améliorer l'accueil des enfants et pour proposer certains services. Le café pourrait également être ouvert le dimanche matin (sous réserve).

N'hésitez à consulter notre programme sur le site de la MJC et nos pages Facebook et Instagram

## Animation locale et culturelle

### Actualités sur le site de la MJC

Des événements culturels et ludiques vous seront proposés tout au long de la saison 2025-2026.

Des découvertes, des rencontres propices à des moments de partage intergénérationnels : concerts, théâtre, Monblanc en fête, ....

## Clubs d'activités

**NOUVEAU**

### Eveil musical

avec Rémy Rimbaut

**Tarif : 85€/an**

La MJC crée un atelier éveil musical à l'attention des 4 à 8 ans. La durée de l'activité est de 45 minutes. Ces ateliers se dérouleront le **samedi** matin de **9h15 à 10h** avec un effectif maximum de 10 enfants.

Au-delà de 10, un second atelier pourrait être ouvert dans la suite de la matinée du samedi. Les cours auront lieu dans la salle d'accueil de la MJC.

Minimum de 4 élèves pour maintenir le cours

### Les ateliers Musique

La MJC propose à partir de 7 ans l'apprentissage des instruments suivants :

**Batterie** et **guitare** avec Philippe CLERY  
**Guitare, Basse, Ukulélé** avec Rémy RIMBAUT

**Vendredi à partir de 14h**  
**Samedi à partir de 10h15**

**Cours collectif (2 enfants) 45 min**

**Tarif : 303€/an**

**Cours individuel 30 mn de 7 à 8 ans**

**Tarif : 330€/an**

**Cours individuel 30 mn pour les 9 ans et plus.**

**Tarif : 396€/an**



## Clubs d'activités

### Tai Chi Chuan

Avec Isabelle Eray

**Tarif: 170€/an**



**Mercredi 18h30 > 20h**

le tai-chi-chuan est à la fois un art de santé et un art de défense chinois. Sans violence pour l'organisme, et à travers des enchaînements de gestes précis, il vise l'harmonie du corps et de l'esprit par un travail complet: concentration et mémorisation, assouplissement et équilibre, respiration et détente.

### Randonnée

avec Pépita Ruiz

**Tarif : gratuit**

**Lundi 14h > 16h**

**Samedi 14h15 > 16h30**



### Tennis



Location du court de tennis de Monblanc

**Tarif : Individuel 20€/an Familial : 30€/an**