

Action 6/17 ans

Conduite par l'association
ATELIERS CRÉATIFS MONTRÉJEAULAIS dans
le cadre d'une mutualisation avec la MJC de
Montréjeau et ses partenaires.

**Ateliers arts créatifs
samedi et mercredi après-midi,
vacances scolaires.**



**Sorties et séjours ludiques
et culturels** en prolongement des
ateliers d'arts créatifs.

Tarifs selon quotient familial et variables
selon les activités (nous consulter)

Espace Familles

ouvert à toutes les familles de Montréjeau

Ateliers cuisine, bricolage, potager

Café des parents

Aide aux devoirs

(primaire, collège - maîtrise de la langue française
au moyen de travaux de lecture, d'écriture et
d'expression orale).

Sorties familles

**Aide à la maîtrise de la langue française
pour adultes**

Ecrivain public

(rédaction de tout écrit selon les besoins
(formulaires administratifs, courriers personnels,
préparation de rendez-vous téléphoniques).

Animation locale

Fête des associations

samedi 4 septembre à Montréjeau

Stages (voir programmes au recto)

Expositions

Concerts

Fête de la musique

Téléthon

...

TARIFS

Adhésion annuelle

Obligatoire pour participer à une activité

- de 18 ans 13 € / + de 18 ans 19 €

Famille (à partir de 3 personnes) 33 €

et 9 € à partir de la 4^{ème} personne

Cotisations aux ateliers

Selon l'activité, de la gratuité à 250 €

Payable en début d'année

(possibilité de paiement échelonné).

A partir de la demande d'au moins six
personnes pour une activité nous pouvons
rechercher un intervenant, une salle et la
proposer à un tarif associatif.



MJC MONTRÉJEAU

9 rue du Barry
31210 Montréjeau
Tél. 05 61 95 57 14

mjc.montréjeau@wanadoo.fr
<http://www.mjcmontrejeau.fr>

La MJC est une association ouverte à tous
(enfants, adolescents, adultes, seniors, personnes
handicapées). Ses actions sont le cadre de
rencontres et d'échanges conviviaux à travers des
intérêts partagés. Elles visent l'accès à l'éducation
et à la culture pour tous. Chacun de ses adhérents
peut adopter une démarche de citoyenneté active
en s'impliquant dans la vie de l'association.

MJC MONTRÉJEAU

Une maison pour tous!

Conception graphique : A l'évidence 06 83 67 97 33



ANIMATION SOCIALE
ET ÉDUCATIVE

CULTURE

CRÉATION

SPORT

DÉTENTE

2021 / 2022

Des activités pour tous

L'ensemble de ces activités est proposé sous réserve de l'évolution du contexte sanitaire

DANSE INTERDISCIPLINAIRE

Rencontre de différentes techniques de danse contemporaine et de modern'jazz laissant place à la créativité

Lundi de 17h à 18h 5-7 ans

Lundi de 18h à 19h 8-11 ans

Lundi horaire suivant niveau

12-15 ans

Lundi de 19h à 20h30 16 ans et +

Samedi 1 fois/mois de 10h à 12h

atelier mensuel intergénérationnel (tous âges tous niveaux)

200 € / an

FLAMENCO

Débutants à partir de 12 ans

Mardi de 18h30 à 20h

Avec Sabrina BERTANI

250 € / an

YOGA

Lundi de 14h à 15h30 et de 16h à 17h30

10 € / séance

Mardi de 14h30 à 16h et de 16h à 17h30

100 € / trimestre

DIÉTÉTIQUE SENIORS ATELIER CONVIVAL DE CUISINE

18 séances de septembre 2021

à septembre 2022

Mardi de 9h à 14h

Gratuit (adhésion MJC)

DENTELLE AUX FUSEAUX

Vendredi de 15h à 17h

90 € / an

OENOLOGIE

3 rendez-vous trimestriels

sous réserve d'un nombre de participants suffisant

Tarif variable de 15 à 30 € / séance

1^{ÈRE} SÉANCE

Vendredi 29 octobre de 18h30 à 20h30

Cépages et vins rouges et blancs accompagnés d'un grignotage

PILATES

Judi de 9h30 à 10h30

Adhérentes de l'année précédente

Judi de 10h30 à 11h30

Nouvelles adhérentes

165 € / an

TAI CHI CHUAN

Débutants et Intermédiaires

Mercredi de 18h à 20h

avec l'association TOUM

Montagne des 2 Pics

180 € / an

ATELIER PEINTURE

Accompagnement des projets individuels

Toutes techniques, tous niveaux, tous publics

Judi de 18h à 20h (horaire adaptable)

200 € / an - Tarif préférentiel pour les bénéficiaires des minima sociaux

STAGE DESSIN / PEINTURE

Observation, croquis, réalisation à l'acrylique

Tous publics, tous niveaux

Les 25, 26 et 27 octobre

3 séances de 9h à 12h sur le thème de l'automne

3 séances de 14h à 17h sur le thème d'Halloween

« Créer son monstre »

10 € / stage

GYM DOUCE

Mercredi de 17h à 18h

70 € / an

CANOË KAYAK

Vendredi de 21h à 22h30 et week-end

130 € / an adultes

100 € / an mineurs

INFORMATIQUE

STAGE UTILISATION SMARTPHONE

3 séances de 2h les 11, 13 et 19 octobre de 9h à 11h

Initiation et perfectionnement à l'utilisation d'un mobile (smartphone)

20 € / stage

CHINOIS

Faux-débutants

Mercredi de 18h30 à 19h30

180 € / an

GYM DOUCE SENIORS

Mardi de 17h15 à 18h15

50 € / an pour domiciliés à Gourdan-Polignan

60 € / an autres communes

STEP

Judi de 18h30 à 19h30

70 € / an pour domiciliés à Gourdan-Polignan

80 € / an autres communes

ANGLAIS

Intermédiaires

Samedi de 11h à 12h

200 € / an

ITALIEN

Débutants et avancés

Jour et horaires à déterminer

210 € / an

Les ateliers sont ouverts à tous. Ils sont accessibles aux personnes handicapées. Pour les lieux, contacter la MJC (coordonnées au dos).