

Des activités pour tous.

PERCUSSIONS AFRO-CUBAINES

Rumba + 6 ans
Mercredi de 19h45 à 20h45
Comparsa (percus, chant, danse)
Mercredi de 18h30 à 19h30
200 € / an

FLAMENCO

Débutant.es à partir de 12 ans
Mardi de 18h30 à 20h
Avec Sabrina BERTANI
250 € / an

FABRICATION DE MEUBLES EN CARTON

Adultes
Mardi de 18h30 à 20h
250 € / an

DENTELLE AUX FUSEAUX

Vendredi de 15h à 17h
90 € / an

CUISINE

2^{ème} jeudi de chaque mois de 9h30 à 14h
Tarif : participation aux frais

SALSA

Débutant.es à partir de 12 ans
Lundi de 18h30 à 19h30
200 € / an

THÉÂTRE

Adultes tous niveaux
Mercredi de 19h à 21h
250 € / an
Ados tous niveaux
Mercredi de 17h à 18h30
200 € / an

OENOLOGIE

Séance de découverte des vins du Sud-Ouest
7 octobre de 18h30 à 20h30
10 vins accompagnés d'un grignotage
Participation 20 €

STAGE PEINTURE

Travail en extérieur (réalisation sur le motif) dans la ville de Montréjeau. Stage susceptible d'évoluer en atelier annuel selon la demande. Toutes techniques, tous niveaux, tous publics
22 octobre de 10h à 16h
30 € / an

COMÉDIE MUSICALE

Création et représentation d'une comédie musicale
Mercredi et samedi de 14h à 17h
Tout public
100 € / an (hors Espace familles)

SOPHROLOGIE

Jeudi de 18h30 à 19h30
200 € / an

TAI CHI CHUAN

Débutants et Intermédiaires
Mercredi de 18h à 20h
avec l'association TOUM Montagne des 2 Pics
180 € / 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

GYM DOUCE

Mouvements anatomiques
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 6, 7 et 14 octobre de 9h à 11h
Initiation et perfectionnement à l'utilisation d'un mobile (smartphone)
20 € / stage

ARABE

Enfants débutant.es à partir de 6 ans
Mercredi de 8h30 à 9h45
Gratuit
Adultes débutant.es
Mercredi de 18h15 à 19h45
200 € / an

GYM DOUCE SENIORS

Mardi de 17h15 à 18h15
50 € / an domiciliés à Gourdan-Polignan
60 € / an autres communes

PILATES

Jeudi de 9h30 à 10h30
Adhérentes de l'année précédente
Jeudi de 10h30 à 11h30
Nouvelles adhérentes
170 € / an

ANGLAIS

Intermédiaires
Samedi de 11h à 12h
200 € / an

ESPAGNOL

Débutant.es
Mercredi de 18h30 à 19h30
130 € / an

Action 6/17 ans

Sorties culturelles, ludiques et sportives
et séjours ludiques et sportifs

Chantiers de jeunes

Vacances de printemps et d'été

en partenariat avec l'association Eco-Rando
et Les Compagnons de la Bastide du Montroyal

Ateliers arts créatifs

Samedi et mercredi après-midi, vacances
scolaires

en partenariat avec l'association
Ateliers Créatifs Montréjéaulais.

Tarifs variables selon l'activité (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, théâtre et chorale).

Sorties familles (mer, luge)

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 3 septembre à Montréjeau

Stages (voir programmes au recto)

Expositions

Concerts

Fête de la musique

Téléthon

Autre...

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 !



ANIMATION SOCIALE
ET ÉDUCATIVE

CULTURE

CRÉATION

SPORT

DÉTENTE

2022 / 2023