

# musique création

## GUITARE

Avec C. Euriot  
**Jeudi 16h45 > 17h30**  
Jeunes - 70 € - 10 places  
**Jeudi 18h30 > 19h30**  
Adultes débutants - 90 €  
12 places  
**Jeudi 19h45 > 21h15**  
Adultes confirmés - 120 €  
12 places

## GUITARE ÉLECTRIQUE

Avec C. Euriot  
**Jeudi 17h30 > 18h30**  
Jeunes - 70 € - 10 places

## ATELIER CHANT ET EXPRESSION VOCALE SPONTANÉE

Avec Liane WILLIAMSON  
"Soleil dans la voix"  
**Mardi 17h > 19h**  
**Mardi 19h > 21h**  
30 € / mois - 12 places

## PERCUSSIONS AFRICAINES

Avec H. Normand  
**Lundi 19h > 20h**  
Adultes - 90 € - 16 places  
**Mercredi 16h > 17h**  
Enfants 7/11 ans  
70 € - 10 places

## EVEIL MUSICAL PERCUSSIONS

Avec H. Normand  
**Mercredi 15h > 16h**  
Enfants 4/6 ans (centre de loisirs) - 8 places  
T.N. 75 € - T.R. 70 € \*

## ARTS PLASTIQUES

Avec G. Polge - 14 places  
**Mercredi de 10h à 12h**  
Enfants (Centre de loisirs)  
T.N. 75 € - T.R. 70 € \*

# Langues

## KIDS' ENGLISH CLUB

Avec H. Hield - 12 places  
**Mercredi 11h > 12h**  
Enfants (Centre de loisirs) -  
T.N. 75 € - T.R. 70 € \*

## ANGLAIS

Avec H. Hield  
**Lundi 19h30 > 20h30**  
Adultes - 90 € - 20 places  
**Mercredi 12h > 13h**  
Adultes confirmés - 90 €  
12 places  
**Mercredi 13h > 14h**  
Adultes débutants - 90 €  
12 places

## ESPAGNOL

Avec E. Fraisse  
**Mercredi 16h > 17h**  
Enfants débutants (Centre de loisirs) - 12 places  
T.N. 75 € - T.R. 70 € \*  
**Mercredi 18h > 19h**  
Adultes débutants - 90 €  
12 places

## ARABE

Avec A. ELARICH  
10 places - 40 €  
Inscription et renseignements  
à l'accueil

## ALLEMAND

Avec E. NIENHOLDT  
**Mercredi 19h45 > 20h45**  
10 places - 90 €

# Danses

## COUNTRY DANCE

Avec Sandrine et Sandrine  
**Tous les 1<sup>ers</sup> samedis du mois 14h > 15h30**  
Débutants - 40 €  
**15h30 > 17h**  
Intermédiaires - 40 €  
20 places par groupe

## DANSE MODERN JAZZ

Avec E. Garcia  
**Mercredi 14h > 15h**  
11/14 ans - 70 € - 20 places  
**Vendredi 18h30 > 20h**  
Jeunes - 70 € - 20 places

## DANSE AFRICAINE

Assoc Trans Afric Yayo avec Chacool  
**Mardi 19h15 > 20h30**  
Jeunes, adultes - 20 places  
150 €

# découverte

## ATELIER OENOLOGIE

Avec B. De Ligondes  
Inscriptions et renseignements à l'accueil  
12 places - 26 € l'atelier

# nouvelles technologies

## INFORMATIQUE

Avec A. ROUCH  
Enfants (centre de loisirs)  
14 places  
T.N. 75 € - T.R. 70 € \*  
**Mercredi 10h > 12h**  
Avec E. NIENHOLDT  
Adultes - 120 € - 12 places  
**Mercredi 18 > 19h30**

## CRÉATION VIDÉO - COURT MÉTRAGE

Avec Assoc. "Autantic Films"  
**Mardi 19h > 20h15**  
135 € - 10 places

## IMAGE NUMÉRIQUE

Photo, vidéo  
Avec M. MARTINEZ  
**Jeudi 19h30 à 20h30**  
90 € - 10 places

### TARIF ADULTE

1 club (1h) 90 € - 1 club (1h30) 120 €  
2<sup>ème</sup> club (1h) 70 € - 2<sup>ème</sup> club (1h30) 100 €  
Clubs suivants (1h) 55 € - (1h30) 75 €

### TARIF ENFANT

1 club 70 € - les clubs suivants 50 €  
\* T.N., T.R. : voir centre de loisirs au dos

Inscriptions à partir  
du lundi 1<sup>er</sup> septembre  
2009  
Département des clubs  
d'activités le 14 septembre

# expression/sport

## GYM TONIC

Avec V. PONTIER  
**Lundi 17h30 > 18h30**  
Adultes - 90 € - 20 places

## GYM TONIC

**ABDOS-FESSIERS**  
Avec V. PONTIER  
**Lundi 18h30 > 19h30**  
Adultes - 90 € - 20 places

## GYM TONIC STRETCH

Avec V. PONTIER  
**Mardi 17h15 > 18h15**  
Jeunes et adultes - 20 places  
90 €

## GYM TONIQUE

Avec N. LECOIFFE  
**Mercredi 14h > 15h**  
Enfants 5/7 ans (centre de loisirs) - 12 places  
T.N. 75 € - T.R. 70 € \*

## GYM TONIC

Avec V. PONTIER  
**Mercredi 17h30 > 18h30**  
Adultes - 90 € - 20 places

## GYM TONIC

**ABDO-FESSIERS**  
Avec V. PONTIER  
**Mercredi 18h30 > 19h30**  
Adultes - 90 € - 20 places

## SOPHROLOGIE, RELAXATION

Avec G. CABROL  
**Jeudi 18h15 > 19h15**  
Jeunes et adultes - 12 places  
90 €

## BODY SCULPT

Avec C. CORBET  
**Jeudi 19h30 > 20h30**  
Jeunes et adultes - 20 places  
90 €

## YOGA

Avec V. Dumilly  
**Lundi 9h45 > 11h15**  
120 € - 16 places

## KICK BOXING MUAY THAY

Avec N. Zerguit  
**Lundi 19h > 20h15**  
**Mercredi 18h > 19h**  
**Jeudi 19h > 20h**  
- de 15 ans - 20 places - 80 €  
**Lundi 20h > 21h30**  
**Mercredi 19h30 > 21h30**  
**Jeudi 20h > 21h30**  
+ de 15 ans - 150 € - 20 places

## KI-GONG

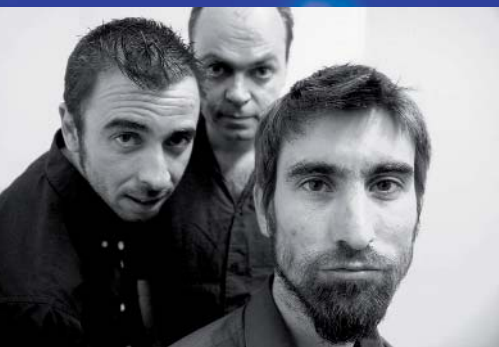
Avec L. Bernard  
**Mardi 10h45 > 11h45**  
**Mardi 12h15 > 13h15**  
110 € - 16 places

## PONEY

Centre équestre La Jonquière  
**Mercredi matin**  
Enfants 6-11 ans - 14 places  
(Centre de loisirs) - 120 €

# CAFÉ CONCERT

La MJC de Mazamet est un lieu de création, de loisirs, de rencontre et de diffusion culturelle.



< **Vendredi 16 OCTOBRE**

à 21h

**Du Barthas (bal traditionnel OC)**

Trio festif déjanté  
Festival Occitania

Licence d'entrepreneur de spectacles n° 81 45 48

**Vendredi 20 > NOVEMBRE**

à 21h

**Visages de Mémoires**

Regards de France, paroles d'Afrique et musiques du monde



Festival TRAVERSEES AFRICAINES

Carnet de voyage à trois voix

Audrey GUERRINI Photographies, Boubacar N'DIAYE Contes,

Fady ZAKAR Musiques



< **Vendredi 11 DECEMBRE**

à 21h

**Valium Valse**

(chanson française, Rock & Valse Reggae)

Ce groupe aux multiples influences porte un engagement total sur scène. En tournée nationale.

A découvrir absolument cette ... "association de malfaiteurs tour"

## INFOS PRATIQUES

Les inscriptions se font au secrétariat de la MJC

### HORAIRES D'OUVERTURE

du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h30

La carte Astuce est valable du 1er septembre 2009, au 31 août 2010, elle vous sera délivrée lors de votre première inscription de l'année. Elle vous permet d'être assuré et de bénéficier de tarifs préférentiels lors des manifestations sportives ou culturelles. Des réductions peuvent vous être accordées chez certains commerçants de la région sur présentation de la CARTE.

En tant qu'ADHERENT, vous pouvez devenir membre du Conseil d'Administration, proposer vos idées et gérer la vie de la maison.

### TARIFS 2009 / 2010

Enfants de moins de 18 ans : 6 € / Adultes : 14 €  
Etudiants, demandeurs d'emploi et handicapés (sur justificatif) : 8 €

## CENTRES DE LOISIRS

Demi-journée tarif normal (T.N.) 4,50 €, tarif réduit (T.R.) 4 €

Journée tarif normal (T.N.) 6,50 €, tarif réduit (T.R.) 6 €

Repas 2,50 €.

Le T.R. est appliqué sur présentation de l'avis de non imposition.

### ENFANCE (5/12 ans)

Tous les mercredis et vacances scolaires de 7h30 à 18h

Activités sportives, culturelles, manuelles, camps, stages, ...  
vous seront proposés.

### JEUNESSE (12/17 ans)

Tous les mercredis 14h > 18h / Vacances scolaires 7h30 > 18h

Diverses activités au programme : ateliers artistiques, club photos (16h30-18h), sports, jeux, sorties, soirées, mini-camps, séjours, rencontres inter-MJC ... Les samedis culturels (spectacle, festival, concert, etc.)

### JEUNESSE (15/19 ans)

Nous sommes également là pour vous aider à réaliser vos projets :  
création de club d'activités, projet culturel, ...

## UNE EQUIPE POUR VOUS ACCUEILLIR

Président **Olivier DE LA SOUJEOLE** - Directeur **André MUNOS**

Animation enfance **Mouloud OUACHEM**

Animation jeunesse **David ROUSSEAU**

Accueil, secrétariat **Marlène MARTINEZ**

Adulte relais **Axelle MASON**

Animateur réussite éducative **Latir FAYE**

Une équipe d'animateurs professionnels et bénévoles.



Conception graphique, réalisation : Fédération Haute-Garonne des MJC 05 62 26 40 33



10, rue de Juillet - 81200 Mazamet

Tél. 05 63 98 68 02

[www.mjc-mazamet.fr](http://www.mjc-mazamet.fr)