

# Enfants

## Eveil gymnique

Intervenante : Christelle

**Mardi 18h > 18h45**

de 3 à 6 ans

**Jeudi 18h > 18h45**

de 3 à 4 ans

**Jeudi 18h45 > 19h30**

de 5 à 6 ans

Salle de gym - 80 €

Développer le sens de l'équilibre, la coordination des mouvements, la souplesse, la force et la confiance en soi.

Places limitées.

## Eveil musical

Intervenante : Denis

**Mercredi 10h > 11h**

de 4 à 5 ans

MJC - 120 €

Improvisations musicales à l'aide de percussions douces de chants et de danses dans un contexte de voyages et de transformations.

## Expérience musicale

Intervenante : Denis

**Mercredi 11h > 12h**

à partir de 6 ans

MJC - 120 €

## Acro cirque

Intervenante : Marine

**Jeudi 17h15 > 18h**

de 5 à 7 ans

Salle de gym - 105 €

Le monde du cirque à découvrir à travers les clowns et les acrobaties. Atelier de motricité et de jonglage.

Places limitées.

## Anglais NOUVEAU

Intervenante : Samira

**Mardi 18h > 18h45**

de 3 à 6 ans

MJC - 50 €

Découverte et initiation de la langue à travers des petits jeux et de la musique.

Reprise des activités  
à partir du lundi 19 septembre

# Primaires / collégiens

## Basket

Intervenants : Nicolas, Florian, Henri et Stéphanie

**Mardi 18h30 > 19h30** benjamins

**Jeudi 18h30 > 19h30** poussins

**Samedi 9h30 > 10h30** baby / mini

poussins / poussins et benjamins

Gymnase - 80 € licence incluse

## Tennis de table

Intervenante : Albaran

**Jeudi 18h > 19h**

de 7 à 14 ans

Gymnase - 70 € licence non incluse

## Badminton

Intervenante : Alexis

**Vendredi 19h > 20h**

de 7 à 14 ans

Gymnase - 70 €

## Gym agrès

Intervenantes : Christelle, Gwenaëlle et Sandrine

**Lundi 17h > 18h30** intermédiaires

**Lundi 18h30 > 20h** confirmés

**Mardi 18h45 > 20h** débutants

à partir de 7 ans

Salle de gym - 100 €

Loisir.

## Acro-cirque

Intervenante : Marine

**Mercredi 19h > 20h15**

à partir de 10 ans

Salle de gym - 110 €

## Dessin

Intervenante : Isabelle

**Mercredi 14h30 > 16h**

à partir de 6 ans

MJC - 50 €

## Arabe NOUVEAU

Intervenante : Samira

**Samedi 10h > 10h45**

de 7 à 9 ans

MJC - 30 €

Découverte de la culture et du pays. Apprentissage de la langue.

## Accompagnement scolaire NOUVEAU

Intervenants : Alexandre et Maxime

**Samedi 10h > 11h**

**ou 11h > 12h**

2 séances par mois pour les élèves

de 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> uniquement

MJC - 130 €

Accompagnement pour les cours de maths et français. Places limitées.

# Lycéens et Adultes

## Tennis de table

Intervenante : Albaran

**Jeudi 19h > 20h**

à partir de 15 ans

Gymnase - 70 € licence non incluse

Places limitées.

## Boxe Thaï

Intervenante : Mohamed

**Mardi 20h > 22h**

**Samedi 19h > 21h**

à partir de 12 ans

Salle de gym - 35 €

Loisir.

## Basket

Intervenants : Laurent, Nicolas, Florian, Henri, Stéphanie

**Samedi 10h30 > 12h30**

à partir de 12 ans loisir - 20 €

**Mardi 19h30 > 21h** NOUVEAU

seniors compétition

95 € avec licence

Gymnase

## Badminton

Intervenante : Alexis

**Vendredi 20h > 21h**

à partir de 15 ans

Gymnase - 70 €

## Fitness

Intervenante : Yannick

à partir de 15 ans

**Lundi 18h > 18h45**

zen attitude au Foyer rural

**Lundi 18h45 > 19h45**

fight attitude au foyer rural

**Lundi 20h > 21h**

body sculpt à la salle de gym

**Mardi 12h30 > 13h15**

abdos/fessiers/renforcement musculaire

à la salle de danse

**Mercredi 17h30 > 18h15**

renforcement musculaire/cardio au foyer rural

**Mercredi 18h15 > 19h**

step au foyer rural

**Mercredi 19h > 19h45**

gym traditionnelle au foyer rural

1 séance / semaine 75 €

2 séances / semaine 135 €

3 séances / semaine 175 €

## Country

Intervenante : Georges

**Mercredi 19h45 > 22h45**

à partir de 15 ans

Foyer Rural - 100 €

## Qi-Gong

Intervenante : Anne

**Lundi 20h30 > 21h30**

à partir de 15 ans

Salle de danse - 185 €

L'exercice, accessible à tous, est fait de postures corporelles, d'exercices de respiration, d'automassages, de relaxation et de méditation.

## Pilate

Intervenante : Saïda

**Jeudi 20h > 21h**

à partir de 15 ans

MJC - 185 €

Gymnastique douce ayant pour but d'harmoniser la silhouette et d'améliorer la posture. Renforcement des muscles tout en apportant de la souplesse et du bien être.

## Danse orientale

Intervenante : Héléne

**Lundi 18h30 > 20h**

à partir de 15 ans

Salle de danse - 135€

## Alphabétisation

Intervenante : Elyane

**Lundi 14h > 16h**

MJC - 25 €

## Informatique

Intervenante : Thierry

**Mardi 18h > 19h30**

débutants - 135 €

Découverte de l'informatique, savoir comment marche un ordinateur, apprendre à s'en servir et initiation à internet.

**Vendredi 17h30 > 19h30**

perfectionnement - 165 €

MJC

## Anglais

Intervenante : Francis

**Mercredi 19h30 > 20h30**

débutants

**Mercredi 20h30 > 21h30**

confirmés

MJC - 80 €

## Course à pieds

Intervenante : Jo

**Dimanche 9h30**

Gymnase - 20 €

## Arabe NOUVEAU

Intervenante : Samira

**Samedi 10h45 > 11h45**

à partir de 15 ans

Découverte de la culture, du pays, de la tradition. Initiation de la langue.

MJC - 35 €

NOUVELLE FORMULE

NOUVEAU

NOUVEAU

NOUVEAU

NOUVELLE FORMULE



## Ludothèque

17 rue Pasteur - 82370 LABASTIDE St PIERRE  
Tél. 05 63 30 13 23  
ludothèque.labastide@gmail.com

**L'accès à la ludothèque est gratuit et ouvert à tous.**  
Sur place des jeux, puzzles, jouets pour tous les âges.  
Location possible au tarif de 1€ / jeu emprunté pour une durée de 15 jours.

### HORAIRES LUDOTHEQUE

mardi 9h > 11h30 / 13h30 > 18h  
mercredi 9h > 12h30 / 15h > 18h  
jeudi 13h30 > 16h - vendredi 9h30 > 11h30  
samedi 14h > 17h

Ces heures sont susceptibles d'être modifiées en cours d'année.

## Infos pratiques

### Adhésion obligatoire à la MJC pour toute activité.

Pour les activités sportives le certificat médical est indispensable  
L'adhésion vous permet d'être assuré pour les activités et de contribuer à leur organisation.

Une activité peut être suspendue s'il n'y a pas assez de participants et certains créneaux peuvent être modifiés à la rentrée.  
Aucun remboursement ne pourra être effectué pour toute activité commencée.

### Tarif adhésion (à rajouter au tarif activité)

- de 18 ans, étudiant, chômeur : 12€  
+ de 18 ans : 22€ - famille : 38€

**Forum des associations**  
**dimanche 11 septembre**  
**au gymnase**  
**Stand MJC de 10h à 18h**

La MJC accepte les chèques vacances, les chèques sports, les participations CE, CAF ainsi que les coupons pass'temps pour les bastidiens (à retirer à la mairie).

NOUVELLE FORMULE

**Pour découvrir les activités les 2 premières séances sont gratuites, des tickets vous permettront d'accéder aux cours.**

Vous devez les retirer à la MJC le mercredi de 10h à 12h et de 13h30 à 17h ainsi que le samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h.

### PERMANENCES POUR LES INSCRIPTIONS

Mercredis 7, 14, 21 et 28 septembre et samedis 10, 17, 24 septembre et 1<sup>er</sup> octobre.

**Important : pour faciliter l'organisation des premières séances, vous devez impérativement soit présenter votre carte astuce 2011-2012, soit donner un ticket bon gratuit retiré au préalable à la MJC.**



## MJC & PIJ

83 rue Victor Hugo (à côté de La Poste) - 82370 LABASTIDE St PIERRE  
Tél. 05 63 30 14 74 - [www.mjclabastide.com](http://www.mjclabastide.com)  
mjclabastide@wanadoo.fr

### HORAIRES

mardi 11h30 > 13h - mercredi 13h30 > 15h  
jeudi 9h > 12h / 16h > 18h - vendredi 14h > 17h



Ne pas jeter sur la voie publique

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

# MJC Labastide St Pierre

## 2011-2012

