# LE MAG

N°Hors-série
Septembre 2019

MJC GOURDON

## Saison 2019-2020

## Clubs d'activités de la MJC

GOURDON en Quercy

# Infos Pratiques

Adresse
Place Noël Poujade
46300 gourdon
Accueil MJC 05.65.41.11.65
contact@mjcgourdon.fr

centre de loisirs mjc
06.06.46.97.83
alsh@mjcgourdon.fr

## Horaires

Du lundi au vendredi de 14h à 18h30
lundi et mercredi matin de 9h00 à 12h00

(horaires étendues en période d'inscription jusq'au 12 octobre le samedi matin de 10h à 12h)

## Calendrier des activités

Reprise des activités à partir du lundi 16 septembre.
Pour les activités par quinzaine ou mensuelles, se renseigner à l'accueil pour la date de démarrage.
En dehors de ces activités, votre cotisation prévoit 30 séances hors vacances scolaires.

## Adhésion

Montant voté en Assemblée Générale du 28 mai.
L'adhésion marque l'engagement de l'adhérent-e dans le projet de la MJC.
La carte d'adhésion «astuce» donne droit à des réductions auprès de certains commercants partenaires.

## Annulation activité

La MJC peut proposer une réduction d'heures ou mettre fin à une activité si le nombre minimum d'adhérent-e-s n'est pas atteint pour l'autofinancer. Dans ce cas, un remboursement se fera au prorata des séances effectuées

## Essai gratuit

Avant de vous inscrire définitivement, vous pouvez essayer un atelier (selon les places disponibles)

Date limite des essais : jusqu'au 28 septembre.

## Paiements acceptés

Chèques vacances - coupons sports - chèque (possibilité de paiement en plusieurs fois) - espèces - virement - Céou (monnaie locale). - CESU et MSA

## Remboursements

Aucun remboursement ne sera effectué.

## Documents à remplir ou à présenter

Bulletin d'adhésion (téléchargeable sur le site mjc)
Le règlement intérieur, autorisation droit à l'image autorisation d'utilisation des données personnelles certificat médical pour les activités sportives (valable tous les 3 ans)
Toute pièce justifiant de vos droits à réduction.



**Site internet : WWW.mjcgourdon.fr**

# SommairE


Activités de danse.....P.4 à 7

Activités artistiques.....P.8 à 11

Activités artisanales.....P.12 à 13

Tarif des activités (feuillet central détachable)....P.14 à 18

Stages.....P.19

Activités bien-être.....P.20 à 22

Activités sportives.....P.23 à 24

Accueil de loisirs.....P.25 à 26

Animations et sorties.....P.27 à 29

# ACTIVITES DE DANSE

## Tango argentin

NOUVEAU

Avec Emilie & Pablo

Pablo & Emilie Tegli approchent le tango d' une façon sensible et personnelle loin des clichés habituels.
Ils guident les élèves vers une conscience corporelle pour transmettre et recevoir la danse tout en créant un espace « libre » de recherche et de créativité.

**Vendredi** 20:00 - 21:15 Découverte (Ados / Adultes)
21:15 - 22:30 Initiés (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 20 | 20 |

## Danse société & Salsa

Avec Rachel CANTEGREL

Valse, tango, rock, paso, cha cha, rumba...
Une ambiance conviviale, un atelier animé par une professionnelle de la danse.
Ce cours s'adresse aux débutants ainsi qu'aux élèves ayant déjà appris à danser..

**Mardi** 18:00 - 19:00 Danses de Salon (Ados / Adultes)
19:00 - 20:00 Salsa (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 18 | 30 |

# ACTIVITES DE DANSE

## Danse classique

Avec Valérie BERNADET

*La barre à terre*, inspirée de l'échauffement des danseuses classiques, est ouverte aux débutants, la souplesse et l'aisance s'acquièrent au fur et à mesure.

**Lundi** 19:30 - 20:30 .....Barre-à-terre (Ados / Adultes)

Synonyme de grâce et de beauté,
*la danse classique* fait rêver les enfants.
Sa discipline rigoureuse et formatrice a de multiples effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

**Mercredi** 13:15 - 14:45 .....Danse Classique et Pointes Initiés (Lycée)
14:45 - 15:45 .....Danse Classique Initiation (CP)
15:45 - 16:45 .....Danse Classique Débutant (CE1 - CE2)
16:45 - 18:00 .....Danse Classique Débutant (CM1 - CM2)
18:00 - 19:30 Danse Classique et Pointes Initiés (Collège)

*L'atelier d'éveil* à la danse adapté dès l'âge de 4 ans permettra à votre futur danseur de s'épanouir..

**Jeudi** 17:15 - 18:00 .....Eveil maternelles
(Service Pédibus à l'école Frescaty)

*Le Fit'Ballet*, la technique pour un corps de danseuse.
Un atelier adulte d'une heure tous niveaux, pour celles qui ont déjà fait de la danse classique enfant et celles qui ont toujours voulu en faire.
Les pas de la danse classique répétés sur les rythmes des musiques actuelles.

**Jeudi** 19:30 - 20:30 .....Fit' Ballet (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 16 | 30 |

Exception pour «éveil» et «collège/lycée»: jauge maxi à 14

# ACTIVITES DE DANSE

## Danse contemporaine

Avec Alain GROUSSARD

Patchwork de la vie et de son évolution, la danse contemporaine n'est que le reflet d'une société dans laquelle nous sommes les protagonistes.

**Samedi** 10:45 - 12:15 (Ados / Adultes)
**+ Mardi** 20:00 - 21:30 (Sous réserve)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 16 | 30 |

## Danses Néo-Trad

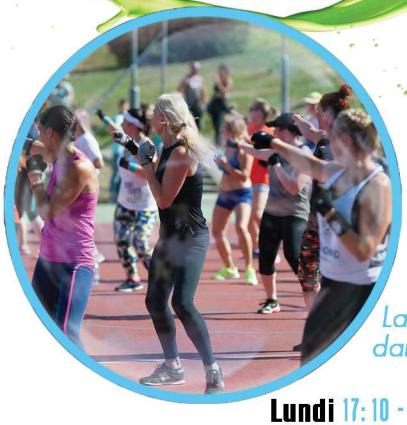
Avec Baptiste DELAUNAY

Inspirées des danses traditionnelles d'antan, les danses néo-trad revisitent et font renaître le bal populaire : on y vient pour s'amuser, partager, s'exprimer. Valses, scottish, bourrées, mazurka, cercle circassien, hanter dro, etc...

**Mercredi** 19:30 - 22:30 Tous niveaux (débutants bienvenus)
**(Semaine impaires)** Initiation débutants à 20h30

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 20 | 20 |

# ACTIVITES DE DANSE



## Zumba

Avec Ali BARBANCEY

*Energie et de bonne humeur !*
*La zumba allie mouvements de fitness et de danse sur des musiques rythmées et festives.*

**Lundi** 17:10 - 18:10 .....(7 - 11 ans)
19:30 - 20:30 .....(Ados / Adultes)
**Mardi** 17:30 - 18:30 .....(12 - 15 ans)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| Foyer Daniel Roques | 14 | 25 | 30 |

## Roller dance

Avec Fred NERI & Loane BIELLY

Danser en faisant du roller...
... ou faire du roller en dansant, une autre manière d'aborder en même temps ces deux disciplines.

**Samedi** 11:45 - 13:00 .....(Ados / Adultes)

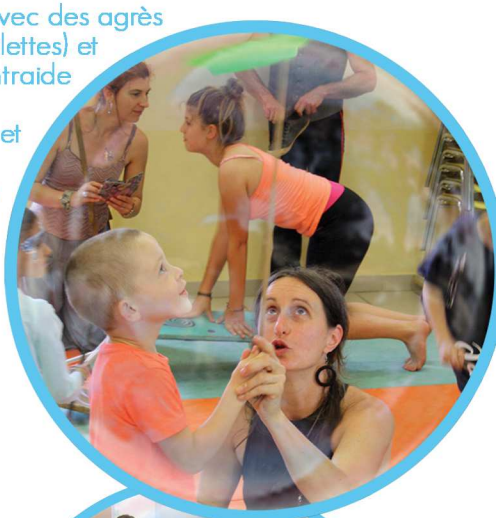
| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| Gymnase hivernerie | 10 | 16 | 30 |

# ACTIVITES ARTISTIQUES

## Arts du cirque

Avec Cristelle DE LA IGLESIA et Frédo LE HAUT

Dès 3 ans, développement de l'équilibre avec des agrès circassiens (boule, planche à rouleau, pédalettes) et apprentissage des notions d'écoute et d'entraide par le biais de jeux collectifs.
A partir de 8 ans, renforcement musculaire et assouplissement pour s'initier ou se perfectionner aux différentes disciplines du cirque : équilibre sur objets, monocycles, acrobatie au sol, jonglerie, portés, tissu aérien, trapèze...



**Mercredi**
13:30 - 15:30 (11 ans et +)
15:00 - 16:30 (8 - 10 ans)
16:30 - 17:15 (3 4 ans)
17:15 - 18:15 (5 - 7 ans)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| Gymnase Hivernerie | 10 | 14 | 30 |

(jauge maxi pour les 11 ans +: 20)

# ACTIVITES ARTISTIQUES

## Théâtre

Avec Virginie MEJESCAZE

La comedie, dell'arte, contemporaine, dramatique, comique, historique..
Un rôle, un personnage que l'on découvre,
qu'on s'approprie, un costume que l'on endosse, un langage, des mots que l'on manie, que l'on articule en les faisant vibrer, sonner,
Nous voila sur des planches dans une histoire partagée.
Venez apprendre les techniques et le langage théâtral.

NOUVEAU

**Lundi** 20:30 - 22:00 Comédie musicale (Dès 12 ans)
**Mercredi** 14:00 - 15:30 .....Technique (Enfants)
15:30 - 17:30 .....Technique (Ados)
**Jeudi** 20:00 - 22:00 .....(Ados / Adultes)
**Vendredi** 20:00 - 21:30 .....Improvisation (Tout public)
**(Semaines impaires)**
**Vendredi** 20:30 - 2220h30:00.....(Mime - Clown)
**(Semaine paires)**

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| Foyer Daniel Roques | 10 | 16 | 30 ❋ |

❋ sauf les vendredis:
15 séances par activité

# ACTIVITES ARTISTIQUES

## Bande dessinée - Manga

Avec Virginie MEJESCAZE

Un scénario , un story board, une sélection de personnages.
Plusieurs plans, des découpes, l'enchaînement d'une grande aventure.
Apprentissage des techniques et de la conception d'une BD ou d'un livre illustré.

**Mercredi** 10:30 - 12:00 (9 - 12 ans)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| Ecole Daniel Roques | 10 | 16 | 30 |

18:00 - 19:30 (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| L'Atelier | 10 | 16 | 30 |

## Dessin - Peinture

Avec Gary FRAYSSE

Le but de l'atelier est de donner à ses participants les bases techniques nécessaires pour découvrir le plaisir de s'exprimer avec divers matériaux et de les accompagner le long de cette démarche créative.

| | | | Jauge | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Mini | Maxi |
| **Mercredi** | 09:30 - 12:00 | (Ados / Adultes) | 12 | 16 |
| | 14:30 - 15:00 | Enfants (à partir de 6 ans) | 10 | 14 |
| | 15:00 - 17:30 | (Ados / Adultes) | 12 | 16 |
| **Jeudi** | 17:15 - 18:00 | Atelier d'éveil (3-5 ans) | 8 | 12 |

| Salle | Nombre de Séances |
|---|---|
| L'Atelier | 30 |

# ACTIVITES ARTISTIQUES

## Coaching vocal

Avec Audrey HESSELING

Audrey, Coach vocale et formatrice professionnelle vous propose de venir approfondir ou découvrir votre technique vocale. La technique vocale permet l'expression aisée du chant, de trouver de la liberté dans votre instrument afin de sublimer votre côté artistique.

**Mercredi** 09:00 - 10:30 Débutants (Ados / Adultes)
10:30 - 12:30 .....Initiés (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| Foyer Daniel Roques | 4 | 6 | 30 |

NOUVEAU

## Atelier d'écriture

Avec Claire PARAMELLE

Une fois par semaine, retrouvons-nous ensemble pour le plaisir d'écrire. Laissons de côté les cours de français, les rédactions de notre enfance, venons juste jouer avec les mots, nous écouter, nous inspirer des idées des autres et parfois les transformer. Écrivons seuls ou à plusieurs, sans nous prendre au sérieux. Un temps d'écriture où l'inspiration vient en jouant.

**Jeudi** 18:00 - 19:30 ..... (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| Le Club | 8 | 12 | 30 |

# ACTIVITES ARTISANALES

NOUVEAU

## Céramique

Avec Nadine VELARD

Venez découvrir un loisir créatif original, la décoration sur faïence de grand feu, d'une façon ludique, même si vous n'avez jamais fait de dessin.
La magie du feu va transformer vos créations lors des cuissons et le support poudreux de vos travaux sera vitrifié, les fixant définitivement dans l'émail.

**Vendredi** 18:00 - 20:30 (Tout public dès 12 ans)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| L'atelier | 6 | 10 | 8/16/24 |

## Tapisserie & Rénovation

Avec Catherine FOURCADE

Selon la méthode traditionnelle et l'outillage spécifique,
vous apprendrez à confectionner des garnitures d'assise et dossier de votre siège.
Catherine propose aussi de relooker, par des peintures et patines, vos sièges et/ou autres petits meubles.

**Mardi** 17:30 - 20:00 (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| L'atelier | 7 | 1 | 10/20/30 |

# ACTIVITES ARTISANALES

NOUVEAU

## Sculpture

### Avec Katia WEYHER

Modelage en pâte à modeler professionnelle et en argile pour des sujets réalistes.
Apprentissage de construction de volume, études sur le corps humain, croquis.
Création de sculpture expérimentale et contemporaine avec des matériaux insolites et l'utilisation d'objets de récupération, sera proposée.

**Samedi** 10:00 - 12:00 .....Enfants (à partir de 8 ans)
14:30 - 18:00 .....(Ados / Adultes)

*Une fois par mois selon calendrier annuel*

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| L'atelier | 8 | 12 | 10 |

## Poterie

### Avec Aurélia NICOLINI

Entrez dans l'univers sans limite du travail de la terre.
Venez découvrir les différentes méthodes de façonnages, les joies du décor et la magie de l'émaillage
Vous penserez à vous équiper d'un vêtement de travail (blouse, tee-shirt, tablier...) et d'un cahier pour noter vos idées, vos envies...

**Lundi** 17:30 - 19:30 .....(Enfants)
**Jeudi** 18:30 - 20:30 .....(Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| L'atelier | 10 | 12 | 30 |

# LES FORMULES PASS

## Pass bien-être de la MJC

Pour une cotisation annuelle complémentaire, possibilité d'accèder uniquement aux activités proposées dans notre "Espace Bien-Être" dont la jauge minimale est atteinte par des cotisations pleines (hors pass).

Se renseigner à l'accueil, le Pass dépendant de votre activité initiale.

(Attention les activités de notre Espace Bien-Être nécessitent une présence régulière.)

| | |
|---|---|
| Qi Gong : | Pass pour 90€ |
| Tai Chi martial | Pass pour 170€ |
| Tai Chi ancien: | Pass pour 70€ |
| Yoga: | Pass pour 95€ |
| Hatha yoga: | Pass pour 30€ |
| Yoga du rire: | Pass pour 220€ |
| Shiatsu: | Pass pour 30€ |
| Sophrologie: | Pass pour 95€ |

## Pass fitness de la MJC

Pour une cotisation annuelle complémentaire, possibilité d'accèder uniquement aux activités proposées dans notre "Espace Fitness" dont la jauge minimale est atteinte par des cotisations pleines (hors pass).

Gym / Fitness : Pass pour 30€

| | | TARIFS PLEINS | | | | TARIFS REDUITS *(-26 ans / Etudiants / Allocataires Rsa)* | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Activité | Type | Tarif Base | Réduction Famille -10% | Réduction 2 Activités -15% | Réduction Famille -10% | Tarif Base | Réduction Famille -10% | Réduction 2 Activités -15% | Réduction Famille -10% |
| QI GONG | Ados/Adultes | 180,00 € | 162,00 € | 153,00 € | 137,70 € | 144,00 € | 129,60 € | 122,40 € | 110,16 € |
| TAI CHI | MARTIAL | 100,00 € | 90,00 € | 85,00 € | 76,50 € | 80,00 € | 72,00 € | 68,00 € | 61,20 € |
| | ANCIEN | 200,00 € | 180,00 € | 170,00 € | 153,00 € | 160,00 € | 144,00 € | 136,00 € | 122,40 € |
| YOGA | Ados/Adultes | 175,00 € | 157,50 € | 148,75 € | 133,88 € | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € |
| HATHA YOGA | Lundi / Mardi | 240,00 € | 216,00 € | 204,00 € | 183,60 € | 192,00 € | 172,80 € | 163,20 € | 146,88 € |
| | vendredi | 175,00 € | 157,50 € | 148,75 € | 133,88 € | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € |
| YOGA DU RIRE | Ados/Adultes | 50,00 € | 45,00 € | 42,50 € | 38,25 € | 40,00 € | 36,00 € | 34,00 € | 30,60 € |
| SHIATSU Initiation | Ados/Adultes | 240,00 € | 216,00 € | 204,00 € | 183,60 € | 192,00 € | 172,80 € | 163,20 € | 146,88 € |
| SOPHROLOGIE | | 175,00 € | 157,50 € | 148,75 € | 133,88 € | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € |
| P'TIBOU YOGA | 4-6 ans | | | | | 110,00 € | 99,00 € | 93,50 € | 84,15 € |
| POTERIE | Enfants | 295,00 € | 265,50 € | 250,75 € | 225,68 € | 240,00 € | 216,00 € | 204,00 € | 183,60 € |
| | Ados/ Adultes | 295,00 € | 265,50 € | 250,75 € | 225,68 € | 240,00 € | 216,00 € | 204,00 € | 183,60 € |
| RENOVATION de FAUTEUIL / PEINTURE DECO. - PATINES | 10 séances | 200,00 € | 180,00 € | 170,00 € | 153,00 € | 160,00 € | 144,00 € | 136,00 € | 122,40 € |
| | 20 séances | 270,00 € | 243,00 € | 229,50 € | 206,55 € | 216,00 € | 194,40 € | 183,60 € | 165,24 € |
| | 30 séances | 320,00 € | 288,00 € | 272,00 € | 244,80 € | 256,00 € | 230,40 € | 217,60 € | 195,84 € |
| SCULPTURE | Enfants dès 8 ans | | | | | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € |
| | Ados/Adultes | 250,00 € | 225,00 € | 212,50 € | 191,25 € | 200,00 € | 180,00 € | 170,00 € | 153,00 € |
| CERAMIQUE - FAIENCE | 10 séances | 200,00 € | 180,00 € | 170,00 € | 153,00 € | 160,00 € | 144,00 € | 136,00 € | 122,40 € |
| | 20 séances | 270,00 € | 243,00 € | 229,50 € | 206,55 € | 216,00 € | 194,40 € | 183,60 € | 165,24 € |
| | 30 séances | 320,00 € | 288,00 € | 272,00 € | 244,80 € | 256,00 € | 230,40 € | 217,60 € | 195,84 € |

| | | TARIFS PLEINS | | | | TARIFS REDUITS *(-26 ans / Etudiants / Allocataires Rsa)* | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Activité | Type | Tarif Base | Réduction Famille -10% | Réduction 2 Activités -15% | Réduction Famille -10% | Tarif Base | Réduction Famille -10% | Réduction 2 Activités -15% | Réduction Famille -10% |
| FIT'BALLET | Ados/Adultes | 175,00 € | 157,50 € | 148,75 € | 133,88 € | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € |
| DANSE CLASSIQUE | Collège /Lycée | | | | | 168,00 € | 151,20 € | 142,80 € | 128,52 € |
| | Maternelle / Primaire | | | | | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € |
| DANSE CONTEMPORAINE | Ados/Adultes | 200,00 € | 180,00 € | 170,00 € | 153,00 € | 160,00 € | 144,00 € | 136,00 € | 122,40 € |
| DANSES NEO-TRAD | Ados/Adultes | 165,00 € | 123,75 € | 140,25 € | 105,19 € | 132,00 € | 99,00 € | 112,20 € | 84,15 € |
| ROLLERS DANSE | Ados/Adultes | 180,00 € | 162,00 € | 153,00 € | 137,70 € | 144,00 € | 129,60 € | 122,40 € | 110,16 € |
| DANSES SOCIETE & SALSA | Ados/Adultes | 175,00 € | 131,25 € | 148,75 € | 111,56 € | 140,00 € | 105,00 € | 119,00 € | 89,25 € |
| TANGO ARGENTIN | Ados/Adultes débutants | 260,00 € | 195,00 € | 221,00 € | 165,75 € | 208,00 € | 156,00 € | 176,80 € | 132,60 € |
| | Ados/Adultes initiés | 260,00 € | 195,00 € | 221,00 € | 165,75 € | 208,00 € | 156,00 € | 176,80 € | 132,60 € |
| PACK NEO-TRAD' & SALSA | | 272,00 € | 204,00 € | 231,20 € | 173,40 € | 217,60 € | 163,20 € | 184,96 € | 138,72 € |
| PACK SALSA & TANGO ARGENTIN | | 348,00 € | 261,00 € | 295,80 € | 221,85 € | 278,40 € | 208,80 € | 236,64 € | 177,48 € |
| PACK NEO-TRAD' & TANGO | | 340,00 € | 255,00 € | 289,00 € | 216,75 € | 272,00 € | 204,00 € | 231,20 € | 173,40 € |
| ZUMBA | 7-11 ans | | | | | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € |
| | Ados/Adultes | 175,00 € | 157,50 € | 148,75 € | 133,88 € | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € |
| | 12-15 ans | | | | | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ARTS du CIRQUE | 8 ans et + | | | | | 190,00 € | 171,00 € | 161,50 € | 145,35 € |
| | 3-4 ans | | | | | 115,00 € | 103,50 € | 97,75 € | 87,98 € |
| | 5-7 ans | | | | | 170,00 € | 153,00 € | 144,50 € | 130,05 € |
| BD - MANGA | 9-12 ans | | | | | 160,00 € | 144,00 € | 136,00 € | 122,40 € |
| | Ados/Adultes | 200,00 € | 180,00 € | 170,00 € | 153,00 € | 160,00 € | 144,00 € | 136,00 € | 122,40 € |
| COACHING VOCAL | Ados/Adultes Débutants | 250,00 € | 225,00 € | 212,50 € | 191,25 € | 200,00 € | 180,00 € | 170,00 € | 153,00 € |
| DESSIN-PEINTURE | Ados/Adultes | 200,00 € | 180,00 € | 170,00 € | 153,00 € | 160,00 € | 144,00 € | 136,00 € | 122,40 € |
| | dès 7 ans | | | | | 120,00 € | 108,00 € | 102,00 € | 91,80 € |
| | 4-6 ans - Eveil | | | | | 110,00 € | 99,00 € | 93,50 € | 84,15 € |
| MIME - CLOWN | Tout Public | 100,00 € | 90,00 € | 85,00 € | 76,50 € | 80,00 € | 72,00 € | 68,00 € | 61,20 € |
| THEÂTRE | COMEDIE MUSICALE Tout public à partir de 12 ans | 200,00 € | 180,00 € | 170,00 € | 153,00 € | 160,00 € | 144,00 € | 136,00 € | 122,40 € |
| | TECHNIQUE Enfants | | | | | 160,00 € | 144,00 € | 136,00 € | 122,40 € |
| | TECHNIQUE Ados | | | | | 180,00 € | 162,00 € | 153,00 € | 137,70 € |
| | THEÂTRE Ados/Adultes | 225,00 € | 202,50 € | 191,25 € | 172,13 € | 180,00 € | 162,00 € | 153,00 € | 137,70 € |
| | IMPRO | 100,00 € | 90,00 € | 85,00 € | 76,50 € | 80,00 € | 72,00 € | 68,00 € | 61,20 € |
| STAGES | CLOWN & MIME 6/10 ans | 75,00 € | 67,50 € | 63,75 € | 57,38 € | 60,00 € | 54,00 € | 51,00 € | 45,90 € |
| | CLOWN & MIME 11/16 ans | 75,00 € | 67,50 € | 63,75 € | 57,38 € | 60,00 € | 54,00 € | 51,00 € | 45,90 € |
| | BANDE DESSINEE Tout Public | 110,00 € | 99,00 € | 93,50 € | 84,15 € | 88,00 € | 79,20 € | 74,80 € | 67,32 € |
| | CLIP VIDEO 10/17 ans | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € | 112,00 € | 100,80 € | 95,20 € | 85,68 € |
| ATELIER D'ECRITURE | Ados/Adultes | 200,00 € | 180,00 € | 170,00 € | 153,00 € | 160,00 € | 144,00 € | 136,00 € | 122,40 € |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BILLARD CLUB (affilié à la FFB) | FORMULE DECOUVERTE Tout Public | 65,00 € | 58,50 € | 55,25 € | 49,73 € | 52,00 € | 46,80 € | 44,20 € | 39,78 € |
| | LICENCE DEBUTANT Tout Public | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € | 112,00 € | 100,80 € | 95,20 € | 85,68 € |
| | LICENCE COMPETITEUR Tout Public | 170,00 € | 153,00 € | 144,50 € | 130,05 € | 136,00 € | 122,40 € | 115,60 € | 104,04 € |
| ROLLERS | 7-11 ans Niveau Jaune/Vert | | | | | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € |
| | Autre | 180,00 € | 162,00 € | 153,00 € | 137,70 € | 144,00 € | 129,60 € | 122,40 € | 110,16 € |
| TENNIS DE TABLE (affilié à la FFTT) | Tout Public | 63,00 € | 56,70 € | 53,55 € | 48,20 € | 50,40 € | 45,36 € | 42,84 € | 38,56 € |
| GYM | GYM EQUILIBRE Ados/Adultes | 175,00 € | 157,50 € | 148,75 € | 133,88 € | 140,00 € | 126,00 € | 119,00 € | 107,10 € |

Une réduction de 30% sera appliquée pour 3 activités,
n'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'accueil de la MJC.

Nous remercions Yohann MARCHESI qui, après plusieurs années,
a souhaité mettre entre parenthèse son activité Hip Hop.
A l'heure où nous imprimons le programme des activités, nous attendons
la confirmation d'une solution de remplacement.
De même pour un atelier de Danse Modern'Jazz.
Merci de vous renseigner à l'accueil de la MC.

# Stages NOUVEAU

Intervenante: Virginie MEJESCAZE

## Réalisation d'un clip vidéo

Réalisation du 21 au 25 octobre 2019

Public: de 10 ans jusqu'à 17 ans (8 minimum à 12 participants maximum)

Matin: 9 h - 12 h  Après-midi: 14 h - 17 h

## Clown et mime

Dates: du 10 février au 14 février 2020

Public: (8 minimum à 12 maximum par groupe)

Enfants de 6 à 10 ans le matin de 10 h à 12 h

Ados de 11 ans à 16 ans après-midi de 14 h à 16 h

## Initiation à la bande dessinée

Date: du 6 avril au 10 avril 2020

Stage ouvert à tout public

Matin: 10 h - 12 h  Après-midi: 14 h - 16 h

Infos complètes du contenu des stages sur le site internet
www.mjcgourdon.fr

# ACTIVITES BIEN-ÊTRE

## Tai chi chuan aspect martial

NOUVEAU

Avec Grégory LÉGALLE

Vous allez découvrir les applications martiales de self-défense du tai chi chuan. Vous pratiquerez les différentes techniques de cet art et évoluerez avec certaines méthodes d'entraînement martial traditionnelles.

**Mercredi** 19:30 - 21:00 (Ados / Adultes)
**(par quinzaine sur les semaines paires)**

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 14 | 15 |

## Tai chi chuan style yang

Avec Grégory LÉGALLE

Pour débuter un art martial interne complet .Vous y développerez votre potentielle vitalité avec un art corporel doux, réputé pour ses bienfaits thérapeutiques.

**Jeudi** 18:00 - 19:30 (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 14 | 30 |

## Qi Gong de santé

NOUVEAU

Avec Grégory LÉGALLE

Gymnastique traditionnelle de santé chinoise douce, visant à améliorer, stimuler et entretenir notre mobilité articulaire, nos fonctions musculaires, ainsi que notre énergie pour le bien-être du corps et de l'esprit.

**Samedi** 09:15 - 10:30 (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 14 | 30 |

# ACTIVITES BIEN-ÊTRE

## Shiatsu

Avec Hélène LERAY

Le Shiatsu est une technique de massage japonaise qui se pratique habillée. Elle apporte bien-être et détente.

**Vendredi** 17:00 - 18 - 30 (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 8 | 14 | 30 |

NOUVEAU

## Yoga du rire

Avec Valérie GUENEGAN

Le yoga du rire est un concept novateur qui constitue un excellent exercice pour la santé. Si vous avez besoin d'un anti-stress, de lâcher prise, et de retrouver votre âme d'enfant, rions ensemble!

**Samedi** 15:00 - 16:00 (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 6 | 18 | 30 |

## Sophrologie

Avec Séverine GIRMES

La sophrologie est une pratique adaptée à tous et toutes. C'est une invitation à voyager au coeur de soi-même afin de mieux se connaître et d'apprivoiser ses difficultés quotidiennes

**Mardi** 18:00 - 19:00 (Ados / Adultes)
19:15 - 20:15 (Ados / Adultes)
**Vendredi** 09:30 - 10:30 (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| Salle du consul | 8 | 12 | 30 |

# ACTIVITES BIEN-ÊTRE

## Hatha yoga

Avec Lucie PETITFRERE

Etirements profonds, renforcement du corps, libération des tensions, respiration, détente, méditation.
Quelle que soit la séquence, matin ou après-midi, nous évoluons avec le rythme de chacun et dans le respect des postures pour s'éveiller, s'ouvrir puis faire raisonner la joie et redonner confiance en son corps et en soi.

**Lundi** 10:45 - 12:15 (Ados / adultes)
**Mardi** 14:30 - 16:00 (Ados / adultes)
**Vendredi** 18:45 - 19:45 (Ados / adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 18 | 30 |

## P'Tibou yoga

NOUVEAU

Avec Claire PARAMELLE

Grâce à des jeux et des histoires inspirés notamment du yoga et de la sophrologie, ces ateliers développent l'équilibre, la souplesse, la respiration et la force de l'enfant. Un éveil à la connaissance de soi et de son corps.

**Mercredi** 10:00 - 10:45 (4 - 5 ans)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 8 | 12 | 30 |

## Yoga dynamique (ashtanga vinyasa)

NOUVEAU

Avec Isabelle CLOWEZ

Les postures sont enchaînées ou maintenues grâce au travail de la respiration. Conscience du corps et de l'esprit.

**Jeudi** 10:45 - 11:45 Tout public

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 18 | 30 |

# ACTIVITES SPORTIVES

## Rollers

Avec Frédéric NERI

**Mercredi** 09:15 - 10:30 .....7-11 ans (niveau Jaune/Vert)
**Samedi** 09:15 - 10:30 .....En famille (niveau Jaune/Vert)
10:30 - 11:45 .....Technique (initiés)
niveau Vert/Bleu/Rouge/Noir

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| Gymnase hivernerie | 8 | 16 | 30 |

## Fitness

Avec Ali BARBANCEY

**Lundi** 09:30 - 10:30 Gym/Body-sculpt (Ados / Adultes)
15:45 - 16:45 .....Pilates (Ados / Adultes)
18:30 - 19:30❋.....Power-gym (Ados / Adultes)
**Mardi** 09:30 - 10:30 .....Pilates (Ados / Adultes)
10:45 - 11:45 .....Abdos-fessiers (Ados / Adultes)
18:30 - 19:30❋..Pilates / ballon (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 18 | 30 |

Sauf❋ : Foyer Daniel Roques

NOUVEAU

## Gym

Avec Isabelle CLOWEZ

Le cours Gym équilibre seniors permet de travailler en amont pour palier aux risques éventuels de chutes et retrouver tonus et mobilité. Le cours Gym énergie entraîne en musique tous les groupes musculaires.

**Mardi** 16:15 - 17:15 .....Gym équilibre (Seniors)
**Jeudi** 09:30 - 10:30.....Gym énergie (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC 1er étage Gde salle | 10 | 18 | 30 |

# ACTIVITES SPORTIVES

## Billard club (affilié à la FFB)

Avec Jacques ANDRIEU & Jean-François FORMENTIN

Autour du billard vous passerez les moments de votre choix, calmes ou animés, que ce soit pour vous distraire ou à la recherche de la performance.
Le billard est un jeu étonnant aux multiples facettes, tout autant physique que cérébral.

**Vendredi** Dès 17:30 (Formule découverte)

**Chaque jour (selon règlement)** Accès libre (Licence débutant ou compétiteur)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| MJC Salle billard | 2 | X | illimitées |

## Tennis de table (affilié à la FFTT)

Avec Jean-Marie CABROL, Yann PERRIER et Quentin CHIMIRRI

La pratique du tennis de table est ouverte à tous à partir de 8 ans sans limite supérieure car ce sport peut se pratiquer très très longtemps que l'on soit débutant ou confirmé, que l'on veuille faire ou non de la compétition tout cela dans une ambiance conviviale et dynamique.

**Lundi** 17: 15 - 19:00 (Ecole tennis de table)
19:00 - 20:30 (Tout public)
**Mercredi** 18:00 - 20:00 (Ecole tennis de table)
**Jeudi** 20:30 - 22:30 (Ados / Adultes)

| Salle | Jauge | | Nombre de Séances |
|---|---|---|---|
| | Mini | Maxi | |
| Gymnase de la Poussie | 8 | X | 36 |

# LES MERCREDIS DE SEPTEMBRE

## Centre de loisirs « Grands jeux et sorties de plein air »

| | 04/09 | 11/09 | 18/09 | 25/09 |
|---|---|---|---|---|
| MATIN | Balade au Célé<br>pique nique<br>et petits jeux d'animation | Grand jeu « Le gardien des ténèbres » | Le jardin du part'âge<br>Pique-nique inter-générationnel<br>et découverte d'animaux | Sortie au jardin d'eau à Carsac |
| APRÈS-MIDI | | Chasse au trésor lors d'une balade en forêt | | |

| | 04/09 | 11/09 | 18/09 | 25/09 |
|---|---|---|---|---|
| MATIN | Balade au Célé<br>pique nique<br>et petits jeux d'animation | Grand jeu « Double drapeau » | Grand jeu « Les fous du volant » | Sortie au jardin d'eau à Carsac |
| APRÈS-MIDI | | Balade nature (aux alentours de Domme) | Grand jeu « Mario kart » | |

| | 04/09 | 11/09 | 18/09 | 25/09 |
|---|---|---|---|---|
| MATIN | Balade au Célé<br>pique nique<br>et petits jeux d'animation | Rébus géant | Grand jeu « Burger Quizz » | Sortie au jardin d'eau à Carsac |
| APRÈS-MIDI | | Balade nature (aux alentours de Domme) | Grand jeu « Rallye photo » | |

4/09 : Prévoir une paire de chaussures supplémentaire qui puisse aller dans l'eau.

# TARIFS MJC 2019/2020

## TARIFS ALSH EXTRASCOLAIRE 2019/2020

| TARIFS 2019/2020 | QF1 < 550 € | | QF2 550 < > 650 | | QF3 651 < > 850 | | QF4 851 < > 1050 | | QF5 > 1050 € | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *1 enfant* | *Enfant Supplém.* | *1 enfant* | *Enfant Supplém.* | *1 enfant* | *Enfant Supplém.* | *1 enfant* | *Enfant Supplém.* | *1 enfant* | *Enfant Supplém.* |
| **Journée** | 6,00 € | 4,50 € | 7,00 € | 5,25 € | 9,00 € | 6,75 € | 11,00 € | 8,25 € | 12,00 € | 9,00 € |
| **½ Journée** | 4,20 € | 3,15 € | 4,90 € | 3,68 € | 6,30 € | 4,73 € | 7,70 € | 5,78 € | 8,40 € | 6,30 € |
| **Forfait semaine*** | 25,50 € | 19,13 € | 29,75 € | 19,15 € | 38,25 € | 28,69 € | 46,75 € | 31,90 € | 51,00 € | 38,25 € |
| **Repas**** | 3,75 € | 3,75 € | 3,75 € | 3,75 € | 3,75 € | 3,75 € | 3,75 € | 3,75 € | 3,75 € | 3,75 € |

**Uniquement sur inscriptions à la journée. *Applicable pour 5 mercredis consécutifs à la journée.*

***Le repas est une prestation qui s'ajoute obligatoirement au tarif journée. Il est en option pour les inscriptions à la 1/2 journée.*

*Seuls les régimes alimentaires sur prescriptions médicales auxquels nous ne pourrions pas répondre et les inscriptions tardives permettent d'y déroger.*

## TARIFS ALSH PERISCOLAIRE 2019/2020

| TARIFS 2019/2020 | QF1 < 550 € | | QF2 550 < > 650 | | QF3 651 < > 850 | | QF4 851 < > 1050 | | QF5 > 1050 € | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *1 enfant* | *Enfant Supplém.* | *1 enfant* | *Enfant Supplém.* | *1 enfant* | *Enfant Supplém.* | *1 enfant* | *Enfant Supplém.* | *1 enfant* | *Enfant Supplém.* |
| **Forfait Matin/Soir** | 1,05 € | 0,80 € | 1,50 € | 1,15 € | 1,90 € | 1,45 € | 2,30 € | 1,75 € | 2,70 € | 2,05 € |
| **Matin de 7h30 à 8h55 soit 1h25'** | 0,65 € | 0,50 € | 0,90 € | 0,70 € | 1,10 € | 0,85 € | 1,35 € | 1,05 € | 1,60 € | 1,20 € |
| **Soir de 16h30* à 18h30 soit 2h**** | 0,85 € | 0,65 € | 1,20 € | 0,90 € | 1,50 € | 1,15 € | 1,85 € | 1,40 € | 2,15 € | 1,60 € |

**Gratuité pour le 1er quart d'heure*

***Pour les enfants justifiant d'un transport scolaire (bus et/ou taxi), un forfait annuel de 10 € est appliqué*

***Nota :***

***> Les familles souhaitant bénéficier des activités extrascolaires et périscolaires doivent être à jour de leur adhésion auprès de la MJC***

***> La MJC se propose d'accompagner aux Clubs d'Activités les enfants qui y sont inscrits sous réserve qu'ils soient aussi inscrits aux activités péricolaires de la MJC (du Lundi au Mardi de 16h30 à 18h30 et le Mercredi de 7h30 à 18h30)***

# ADHESIONS 2019/2020

| ADHESION 2019/2020 | - 26 ans[1] | Adulte | Couple | Famille[2] | Morale |
|---|---|---|---|---|---|
| | 14,00 € | 24,00 € | 45,00 € | 35,00 € | 50,00 € |

[1] - 26 ans et/ou bénéficiaire RSA et/ou étudiant sur présentation d'un justificatif récent.

[2] Famille : 1 parent + 1 enfant mineur ou plus (même foyer fiscal)

# Animation de la vie sociale et familiale

Depuis l'an dernier, La MJC propose des actions de développement de la Vie Sociale pour tous les familles surtout, mais aussi tout habitant du territoire Gourdonnais..
Voici donc les prochaines dates et actions auxquelles nous espérons vous rencontrer.

## Le Clas
### (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité)

Dans les écoles, des petits groupes d'élèves sont constitués. Les intervenants les rencontrent toutes les semaines et abordent les savoirs et les compétences scolaires à partir de jeux, livres ou événements stimulant pour l'élève. Les parents aussi sont parfois conviés. L'idée?
Rendre les apprentissages plus attractifs, accompagner à la scolarité de manière ludique et conviviale. Cette action aura lieu à l'école élémentaire de l'Hivernerie; d'autres actions pourront être réalisées dans d'autres écoles selon la demande.
Parents, enseignants, accompagnateurs ... n'hésitez pas à nous contacter à la MJC.

## Sortie collective au Festival La Rue des Enfants

Nous organisons régulièrement des sorties culturelles, sportives ou de loisirs à l'attention de tous.
Pour commencer la saison, nous vous proposons d'aller ensemble au festival La Rue des Enfants à Montcuq, le samedi 14 septembre. Ce festival de spectacles pour enfants est l'occasion de passer un moment agréable en famille autour de nombreux spectacles de cirque, marionnette, clown, musique, danse ... et de profiter des animations et activités ludiques sur le site.
Participation:
Adultes : 3€
Enfants : 2€
Réservation au 05.65.41.11.65 ou 06.58.01.30.93

# Préparation à un séjour à Carcassonne

Profitons ensemble des vacances d'octobre pour passer un week-end dans la joli cité de Carcassonne. Pour cela, une réunion est prévue le mercredi 11 septembre à 18h au 1er étage de l'école de musique-MJC de Gourdon.
Cela permettra de nous rencontrer et d'organiser nos activités sur place.
Participation selon QF:
entre 40€ et 60€ pour les adultes
entre 25€ et 45€ pour les enfants.
Réservations/renseignements : 05.65.41.11.65 ou 06.58.01.30.93

# Les Vendredis Jeux

Parce que le jeu est un facilitateur de rencontres et d'échanges ; parce qu'il y a autant de jeux différents que de joueurs différents ... nous vous proposons de nous retrouver au moins un vendredi par mois (le premier vendredi du mois, en général) de 19 à 22h pour jouer ensemble en partageant un repas de type «auberge espagnole».
Rendez-vous le vendredi 20 septembre pour la première de la saison aux Jardins du Sénéchal: des Jeux en Bois Géants seront à votre disposition.
Thèmes à venir: Jeux en duo, soirée Loup Garou et partage de vos meilleurs jeux.

# Les ateliers Parents-enfants

Papa fait du sport, Maman fait son activité et les enfants sont chacun inscrits à un loisir sportif ou culturel ... Et si, de temps en temps, les activités se faisaient en famille, entre parents et enfants, voire entre grands-parents et petits-enfants ... C'est ce que nous vous proposons tous les mercredis matin à partir du mois de septembre et c'est avec les, très demandés, ateliers cirques, enfants-adultes, que nous inaugurons cette action: des jeux d'équilibre, de confiance, de jonglage vous seront proposés par Christelle, notre intervenante cirque.
D'autres thématiques suivront, et vous pouvez aussi en proposer selon vos envies et compétences.
N'hésitez pas à vous renseigner à la MJC.

# SORTIES CULTURELLES

## Impro Loups-garous par le T.I.C
### (Spectacle de théâtre d'improvisation)

Le concept loups-garous est librement inspiré du célèbre jeu de société « Les Loups-garous de Thiercelieux » adapté par Styse Wilman et Jacqueline Fkeskens.

Un spectacle improvisé entre rire et suspens, où VOUS, public, serez responsables du dénouement.

(Durée: environ 1h15)

**A 21H SAMEDI 14 SEPTEMBRE**
**JARDIN DU SENECHAL A GOURDON**
**(Libre participation au chapeau)**

## One man show: SOFIANE ETTAÏ

Parce que rire entretient la jeunesse de votre corps,
Sofiane est votre meilleur allié contre la grisaille du quotidien.

Grâce à sa garantie zéro vulgarité, Sofiane convient à toute la famille ; laissez-vous transporter dans un univers atypique, parfois poétique, mais toujours décalé.

**A 20H30 JEUDI 26 SEPTEMBRE**
**Salle de spectacle de la cité scolaire Léo ferré**
**A GOURDON**
(salle polyvalente accessible par l'entrée côté piscine)

| TARIFS | Tout Public | Adhérent MJC |
|---|---|---|
| Tarifs Pleins | 8,00 € | 6,00 € |
| Tarifs Réduits *(accordés sur présentation d'un justificatif : -26 ans, étudiants, bénéficiaires du RSA et personnes handicapées).* | 5,00 € | 3,50 € |
| Tarifs Spéciaux *(Jeunes scolarisés à la Cité Scolaire Léo FERRE)* | 3,00 € | 2,00 € |

IMPRO
LOUPS_GAROUS
MJC
GOURDON
Samedi 14 septembre
Jardins du Senechal GOURDON
Participation libre
Infos: 05.65.41.11.65
21h00
GOURDON
en Quercy

## *CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA MJC DE GOURDON*

Jacques ANDRIEU Vice-Président
Christiane BRUNET Membre élue
Jacqueline CADOUL Membre élue
Yves DEMULIERE Membre élu
Linda DOMIN Trésorière-adjointe
Emilienne EIGELDINGER Membre élue
Morgane HILBEY Membre élue
Laurence HUBERT Membre élu
Bernard LEGENDRE Membre Partenaire
Régine LESCAUT Secrétaire
Philippe MERCIER Vice-Président
Laurence PEYTHIEU Présidente
Hélène RAMON Trésorière
Claudine TOURLAND Secrétaire-Adjointe

Conception: 1,2,3D réalités

# sofiane

Rire entretient la jeunesse de votre corps

Récompensé à 10 reprises en Festivals d'Humour

EN TOURNÉE DANS TOUTE LA FRANCE - www.meilleurpublicdefrance.fr