



**SAISON 24 / 25**

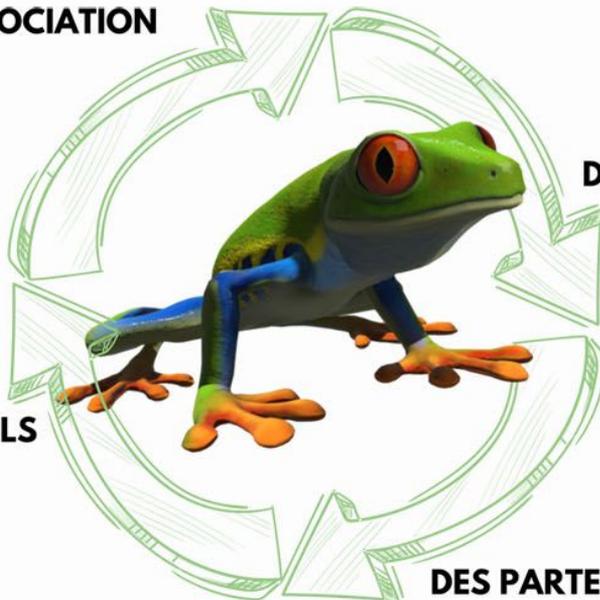


**MJC  
LABRUGUIERE**

# LA MJC C'est quoi ?

La MJC est un espace essentiel à la vie démocratique, ouvert à tous !  
Son fonctionnement n'est possible qu'à la condition de voir  
de nouveaux citoyens s'engager activement au sein de l'association...

UNE ASSOCIATION



DES BÉNÉVOLES

DES PROFESSIONNELS

DES PARTENAIRES

## >>> JEUNESSE

Une accueil de loisirs Ados  
Des chantiers loisirs jeunes  
Des actions de soutien à la parentalité  
Des activités et sorties variées  
De la prévention  
Des séjours  
Des découvertes...

## >>> NUMERIQUE

Un espace Multimédia  
Un Promeneur du Net  
Une Webradio  
Des ateliers informatique  
Des temps de sensibilisation...

## >>> CULTURE

Des pratiques culturelles  
Des ateliers artistiques  
Des ateliers artisanaux  
Des expositions  
Des festivals  
Un espace scénique tout équipé  
Des concerts...

## >>> SPORTS & BIEN-ETRE

Des pratiques sportives  
Des stages  
Des tournois  
Des activités physique & de bien-être  
Des séances pour tous les niveaux...

# ADHESIONS

**10€\*** - 18 ans, étudiants,  
demandeurs d'emploi,  
allocataires RSA  
et adhérent d'une autre MJC

**20€** Adhésion individuelle

**30€** Adhésion couple

**33€** Adhésion famille

*\*sur présentation d'un justificatif*

## INSCRIPTIONS CLUBS & STAGES

Tous les mercredis à partir du 28 août jusqu'au 25 septembre  
de 13h à 19h.

**Samedi 7 septembre de 10h à 18h au Cossec**  
lors du forum des Associations organisé par la Ville de Labruguière

**A partir du 26 septembre aux horaires habituels du secrétariat :**  
Lundi 13h-17h, mardi, mercredi, jeudi 8h30-12h et 13h-17h,  
vendredi 9h-14h.

### >>> Inscriptions par courrier

Bulletin d'inscription à télécharger sur [mjclabruguiere.fr](http://mjclabruguiere.fr)  
À compléter et à envoyer avec votre règlement (adhésion + cotisation) :  
MJC Labruguière, 1 av. Victor Avérous 81290 LABRUGUIERE

Pour toute activité sportive, certificat médical obligatoire.  
Après inscription à un club ou à un stage, aucun remboursement  
ne sera effectué, même sur présentation d'un certificat médical.  
Possibilité de faire des cours d'essais avant l'inscription

Attention ! Le nombre de places par activité étant limité, votre présence  
aux séances d'essais ne sera pas considérée comme pré-inscription.  
C'est au moment de l'enregistrement de votre règlement que pourra être validée  
votre demande, au regard du nombre de places restantes à l'activité choisie.  
Le montant de la cotisation comprend un minimum de 30 séances  
sur la saison (hors clubs encadrés par des bénévoles)

## INSCRIPTIONS ACCUEIL JEUNES

Pour l'ALSH & le CLAC des Collèges...

**A partir du 28 août aux horaires habituels :**  
Lundi 13h-17h, mardi, mercredi, jeudi 8h30-12h et 13h-17h,  
vendredi 9h-14h.

**Nouveau ! Permanence secrétariat non-stop les vendredis !**

**Samedi 7 septembre de 10h à 18h,**  
lors du forum des Associations organisé par la Ville de Labruguière

# INSCRIPTIONS

# ACCUEIL JEUNES

La MJC Labruguière accueille les jeunes de 11 à 16 ans dans le cadre de l'ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) :

**mercredis, vendredis soir,  
petites et grandes vacances.**

**Un chantier Loisirs jeunes, des séjours,  
des projets spécifiques, des actions #Neuf13  
(passerelle Elan-MJC)... sont également programmés.**

La MJC est aussi présente sur les deux collèges de Labruguière via le CLAC (Centre de Loisirs Associé au Collège) en menant des actions en partenariat et en proposant des activités **entre 12h et 14h et le soir après les cours.**

L'équipe d'animation crée des espaces de rencontres et d'échanges privilégiés avec les jeunes.

**Les propositions faites sont variées et adaptées.**

A chaque période spécifique, un programme d'activités est établi et tenu à la disposition des familles.

## PROMENEUR DU NET

Tous les jeudis (hors vacances scolaires), de 16h à 18h, Floriane, animatrice à la MJC propose des permanences sur les réseaux sociaux (Facebook/Messenger, Instagram et TikTok) pour échanger, discuter avec les jeunes.

**Un projet ? Une idée ? Un souci ?**

**Une demande d'information ?**

**Floriane est à votre écoute !**

**f @floriane Mjc Lab Pdn    i floriane\_mjclab**

**d floriane\_pdn**



# PRATIQUES ARTISTIQUES & CULTURELLES

## Anglais ludique

*Apprendre l'anglais en s'amusant !*

7-11 ans

Avec J. BARLOW

*Défis, jeux, ateliers créatifs, découverte de la culture britannique...*

**Mercredi 14h-15h**

130€/an - à partir du 11/09/24

*Salle des Arts Plastiques - Rond-Point*

## Danse éveil

A partir de 4 ans

Avec A. CARRERE

**Mercredi 13h45-14h30**

130€/an - à partir du 11/09/24

*Salle de Danse - Rond-Point*

## Danse classique

A partir de 6 ans

Avec A. CARRERE

Classique 1 : **Mercredi 14h30-15h30**

Classique 2 : **Mercredi 15h30-16h30**

140€/an\* - à partir du 11/09/24

*Salle de Danse - Rond-Point\**

## Danses Latines

6-13 ans

Avec A. CORONADO

**Mardi 17h30-18h30**

120€/an - à partir du 10/09/24

*Salle de La Méjane*

**NOUVEAU !**

## Danse modern jazz

A partir de 6 ans

Avec A. CARRERE

Jazz 1 : **Samedi 10h-11h**

Jazz 2 : **Samedi 11h-12h**

Jazz 3 : **Mercredi 16h30-17h30**

140€/an\* - à partir du 11/09/24

Jazz 4 : **Mercredi 17h30-19h**

**(1h30 !)**

160€/an\* - à partir du 11/09/24

*Salle de Danse - Rond-Point*



# ENFANTS / ADOS

## PARCOURS DANSE

*La MJC met à l'honneur les pratiques artistiques et souhaite proposer un «Parcours danse» permettant à ses danseuses et danseurs une approche globale.*

*Elle propose un programme d'actions diversifié : Stages en partenariat avec l'ADDA du Tarn, rencontres d'artistes et possibilité de découvrir des spectacles professionnels.*

## VOYAGES AUTOUR DE LA DANSE

*Le gala de danse est programmé les 14, 21 et 22 juin 2025.*

*La répétition générale aura lieu le samedi 14 juin.*

*Attention !*

*Afin d'harmoniser au mieux les chorégraphies, Amandine vous remercie de bloquer ces dates.*

## Danses Polynésiennes

Enfants à partir de 6 ans

Ados et Adultes

Avec N.KAIMUKO

**NOUVEAU !**

Samedi 9h-12h

10€/an - à partir du 14/09/24

+30€ adhésion association

«Kahiimaitepuna»

Salle de Danse - COSEC

## Espagnol ludique

Découvre la culture latine !

6-13 ans

Avec A. CORONADO

(Natif du Pérou)

**NOUVEAU !**

Mercredi 10h30-11h15

120€/an - à partir du 11/09/24

Salle Musique - MJC

## Manga illustration

A partir de 6 ans

Tout niveau, exploration des techniques et de l'univers de la création Manga

Avec H. DA SILVA

Débutants : Mercredi 17h-18h

Confirmés : Mercredi 18h-19h30

140€/an - à partir du 11/09/24

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

## Mathématiques

6-13 ans

Avec A. CORONADO

Mercredi 14h-15h

**NOUVEAU !**

Soutien scolaire

120€/an - à partir du 11/09/24

Salle de La Méjane

## Théâtre

Avec G. DELCOURT

De 6 à 10 ans : Mardi 17h30-18h30

130€/an - à partir du 10/09/24

De 11 à 15 ans : Mardi 18h45-20h

145€/an - à partir du 10/09/24

Salle de spectacle - Rond-Point

## PRATIQUES ARTISANALES

### Créations Zéro déchets

6-10 ans

Avec A. BOUFFLERS

3ème Samedi du mois

10h-12h

Participation aux fournitures

10€/an - à partir du 21/09/24

Pôle social

### Poterie et modelage

A partir de 4 ans

Avec M-C. BELAUD

Samedi 10h30-12h

130€/an - à partir du 14/09/24

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

## PRATIQUES MULTIMEDIA

### Club Multimédia

#### Gaming 11/16 ans

WebTV, Webradio, vidéo, multimédia, gaming...

Avec F. COATLEVEN

Mercredi 16h30-18h30

Inscription ALSH obligatoire !

Club associé à l'Accueil jeunes du mercredi avec possibilité d'accueillir votre enfant dès 12h, sous conditions (Infos auprès du Secrétariat)

40€ - à partir du 04/09/24

Salle Informatique - Rond-Point



# PRATIQUES SPORTIVES & DETENTE

## Basket Loisirs

*Une pratique ludique et sportive !*

A partir de 3 ans

Avec L. ALBERT

**NOUVEAU !**

**M7 et M9 : Mercredi 15h-16h**

80€/an - à partir du 04/09/24

Salle Bleue - Cosec

**M11 et M13 : Jeudi 17h30-19h**

90€/an - à partir du 05/09/24

Cosec - Salle Verte

**M15 et M17 : Jeudi 19h-20h30**

100€/an - à partir du 05/09/24

Salle Verte - Cosec

## Eveil sportif

3-6 ans

Avec L. ALBERT

**NOUVEAU !**

**Mercredi 16h15-17h15**

80€/an - à partir du 04/09/24

Annexe Gymnase (Dojo) - Cosec

## Futsal

11-16 ans

Avec B. BELAID

**Mercredi 16h30-18h30**

*Inscription ALSH obligatoire !*

*Club associé à l'Accueil jeunes du mercredi avec possibilité d'accueillir votre enfant dès 12h, sous conditions (Infos auprès du Secrétariat)*

40€/an - à partir du 04/09/24

Salle Verte - Cosec

## Judo

A partir de 3 ans

avec Y. SAN RAFAEL

**Eveil 3-4 ans : Mercredi 17h30-18h30**

**Débutant 7-9 ans : Mercredi 18h30-19h30**

130€/an - à partir du 11/09/24

Annexe Gymnase (Dojo) - Cosec

avec S. SAN RAFAEL

**5-6 ans : Jeudi 17h30-18h30**

**6-10 ans : Jeudi 18h30-19h30**

*Minimum 1 an de pratique*

130€/an - à partir du 12/09/24

Annexe Gymnase (Dojo) - Cosec

## VLAN-Volley

*Dans une démarche sportive d'engagement, de régularité et de recherche de la performance*

Responsable : JC. PERIE 06 82 83 86 07

## Enfants Filles & Garçons

*Possibilité de séances découvertes gratuites tous les mardis de septembre à 17h30.*

## Ecole de volley

**M9 et M11 Mixte**

**7-10 ans (2014 à 2017)**

**Mardi 17h30-19h**

A partir du 03/09/24

Salle Bleue - Cosec

**M13 Mixte**

**11-12 ans (2012 à 2013)**

**Mardi 17h45-19h30**

A partir du 03/09/24

Salle Bleue - Cosec

## Ados Volley en compétition

**M15 Garçons**

**11-14 ans (2010 à 2013)**

**Mardi ou mercredi (Puylaurens)**

**Vendredi 17h30-19h30 (Labruguière)**

A partir du 03/09/24

Salle Bleue - Cosec

**M15-M18 Filles**

**13-17 ans (2007 à 2011)**

**Mardi 18h-19h30 et Vendredi 18h-20h**

A partir du 03/09/24

Salle Bleue - Cosec

*Grille des tarifs (VLAN) selon les âges*

*M9-M11 : 100€, M13-M15 : 120€,*

*M18 : 140€*

## Zumba kids

6-10 ans

Avec S. BOCHET

**Jeudi 18h-19h**

*Tenue de sport, baskets et gourde d'eau conseillés*

130€/an - à partir du 12/09/24

Salle de La Méjane

# PRATIQUES ARTISTIQUES & CULTURELLES

# ADOS / ADULTES

## Anglais débutant

Avec J. BARLOW (Native d'Angleterre)

Lundi 20h-21h

160€/an - A partir du 02/09/24

Salle Accueil - MJC

## Broderie / Tricot

Adultes

Avec M.CAILLENS

Lundi 14h-17h

15€/an + Participation

aux fournitures

à partir du 09/09/24

Pôle social

## Cuisine

Adultes

Avec M.SEGUIER

1er Mercredi du mois 14h-17h

10€/an + Participation aux fournitures

A partir du 04/09/24

Pôle social

## Danses Latines

Ados (à partir de 14 ans) et Adultes

Avec A. CORONADO

Mardi 18h45-20h

140€/an - à partir du 10/09/24

Salle de La Méjane

**NOUVEAU !**

## Danse modern jazz

Adultes

Avec A. CARRERE

Jeudi 20h30-22h

160€/an\* - à partir du 12/09/24

Salle de Danse - Rond-Point

## Danses Polynésiennes

Enfants (à partir de 6 ans)

Ados et Adultes

Avec N. KAIMUKO

**NOUVEAU !**

Samedi 9h-12h

10€/an - à partir du 14/09/24

+30€ adhésion association

«Kaiimaitepuna»

Salle de Danse - Cosec

## Danses de salon

Rock, valse, tango,  
cha-cha-cha, paso...

Adultes

Avec N. CHABBERT

Niveau 1 : Mercredi 19h30-20h30

Niveau 2 : Mercredi 20h30-21h30

Tarif indiv. : 238€/an

et Tarif couple : 398€/an

A partir du 04/09/24

Salle de La Méjane

Attention 1 seul cours d'essai !

## Ecriture

Une manière ludique  
et collective pour s'exprimer !

Avec B. BOUISSET

Vendredi 13h30-16h30

150€/an - à partir du 18/10/24

Salle Musique - MJC

**NOUVEAU !**

## Espagnol débutant

Ados (à partir de 14 ans)  
et Adultes

Avec A. CORONADO

(Natif du Pérou)

Mercredi 19h-20h30

140€/an - à partir du 11/09/24

Salle Musique - MJC

**NOUVEAU !**



## Loisirs créatifs libre

Adultes

Patchwork, point de croix,  
petits objets en tissu...

Avec F. VERGNES

Vendredi 14h-16h30

15€/an + Participation  
aux fournitures

A partir du 06/09/24

Pôle social

## Manga Illustration

A partir de 6 ans

Tous niveaux, exploration des techniques  
et de l'univers de la création Manga

Avec H. DA SILVA

Débutants : Mercredi 17h-18h

Confirmés : Mercredi 18h-19h30

140€/an - à partir du 11/09/24

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

## Modelage & Poterie

Adultes

Avec C. MERCIER et J-C NEGRE

Lundi et Jeudi 14h-18h

55€/an (forfait cuisson compris)

A partir du 02/09/24

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

## Palette en liberté

Adultes

Avec M-H. LEFRANC

Mardi 16h30-19h

15€/an + fournitures personnelles

A partir du 03/09/24

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

## Photographie

Adultes

Avec P. JIMENEZ

60€/an - à partir du 20/09/23

Argentique et Numérique

Samedi 14h30-16h30

1 semaine sur 2 - à partir du 21/09/24

1er trimestre (sept. à déc. 2024)

Numérique sur Logiciel GIMP

Mercredi 20h30-22h30

A partir du 08/01/25

Salle Informatique - Rond-Point

Argentique Labo Photo

Jeudi 20h30-22h30

A partir du 09/01/25

Salle du Château

## Théâtre

Adultes (16 ans et plus)

Avec G. DELCOURT

Lundi 18h30-20h **NOUVEAU !**

160€/an - à partir du 09/09/24

Salle Musique - MJC

## PRATIQUES PHYSIQUES & BIEN-ETRE

### Barre à terre et/ou Pilates

Adultes

Avec A. CARRERE

Pilates : Mercredi 19h-20h

140€/an\* - à partir du 11/09/24

Salle de Danse - Rond-Point

Barre à terre : Mercredi 20h-20h30

70€/an\* - à partir du 11/09/24

Salle de Danse - Rond-Point

\*Tarifs dégressifs

Jazz adultes, barre à terre et Pilate

Forfait 2h : JA + BAT = 210€/an

Forfait 2h30 : JA + P = 280€/an

Forfait 3h : JA + BAT + P = 330€/an

### Gym douce

Adultes et Séniors

Avec L. ALBERT

Mardi 16h-17h

130€/an - à partir du 10/09/24

Salle de La Méjane

## Gym entretien

Adultes

Avec V. CONAN

Lundi 18h30-19h30

140€/an - à partir du 09/09/24

Annexe gymnase (Dojo) - Cosec

## Pilates

Adultes

Avec V. CONAN

Lundi 17h15-18h15

140€/an - à partir du 09/09/24

Salle de Danse - Rond-Point

## Relaxation guidée

Adultes

Avec I. KONAKH

Mardi 14h-15h

Jeudi 18h30-19h30

100€/an - à partir du 10/09/24

Salle de Danse - Rond-Point

## Reliure artisanale

Adultes

Avec G. CORNU

Lundi 14h-18h

55€/an - à partir du 09/09/24

Salle du Château

## Sophrologie

Adultes

Avec B. TRENTO MYLONAS

Lundi 18h30-19h45

160€/an - à partir du 09/09/24

Pôle social

## Yoga

Adultes

Avec B. SIGUIER

Mardi 10h30-11h30

Mercredi 10h15-11h15

140€/an - à partir du 10/09/24

Salle de Danse - Rond-Point

## Yoga

Adultes

Avec X. FELIX

Jeudi 10h15-11h30

Jeudi 15h45-17h

Jeudi 17h15-18h30

140€/an - à partir du 12/09/24

Salle de Danse - Rond-Point

## Zumba

Ados (à partir de 11 ans) et Adultes

Avec S. BOCHET

Jeudi 19h-20h

**NOUVEAU !**

Tenue de sport, baskets et gourde conseillés

130€/an - à partir du 12/09/24

Salle de La Méjane

# PRATIQUES SPORTIVES

## Badminton Loisirs

Adultes

Lundi 20h15-23h

Avec A. FARRIE et J. AURET

Mardi 12h15-13h45

Avec J-B. GINTRAND

Mercredi 20h15-23h

Avec R. ROUANET

20€/an - à partir du 02/09/24

Salle Bleue - Cosec

## Basket loisirs

Adultes

Avec J. SITBON et M. SIGUIER

Jeudi 20h45-22h45

30€/an - à partir du 05/09/24

Salles Verte et Bleue - Cosec

## Cardio boxing

Ados (à partir de 15 ans) et adultes

Avec B. BELAID

Samedi 9h-10h30

30€/an - à partir du 07/09/24

Annexe Gymnase - Cosec

## Judo

Ados (à partir de 11 ans) et Adultes  
Avec S. SAN RAFAEL  
Jeudi 19h30-20h30  
130€/an - à partir du 12/09/24  
Annexe Gymnase (Dojo) - Cosec

## Randonnée pédestre

Adultes  
Avec Y. et G. CARRIERE et M. CROS  
Lundi : 2 randos/mois à la journée  
+ tous les jeudis après-midis  
à partir de 13h30  
35€/an (en individuel)  
65€/ans (en famille)  
A partir du 05/09/24  
RDV Parking d'En Laure

## Randonnée douce

Adultes  
Avec J-P. CUQ, A. MARCATO,  
J. PROENCA et P. TARQUIN  
Mardi à partir de 13h30  
35€/an (en individuel)  
65€/ans (en famille)  
A partir du 03/09/24  
RDV Parking d'En Laure

## Sport santé

Ados, Adultes et Séniors **NOUVEAU !**  
Avec L. ALBERT  
Groupe 1 : Mercredi 17h30-18h30  
Groupe 2 : Mercredi 18h30-19h30  
100€/an - à partir du 11/09/24  
Salle de Danse - Cosec

## Volley VLAN

Responsable :  
JC. PERIE 06 82 83 86 07

## M15 Garçons

11-14 ans (2010 à 2013)  
Mardi ou mercredi (Puylaurens)  
Vendredi 17h30-19h30 (Labruguière)  
A partir du 08/09/24  
Salle Bleue - Cosec

## M15 et M18 Filles

13-17 ans (2007 à 2011)  
Mardi 18h-19h30 (Labruguière)  
Vendredi 18h-20h (Labruguière)  
A partir du 03/09/24  
Salle Bleue - Cosec

## Volley AUTAN VB

Adultes Volley en compétition  
avec AUTAN VB

## M21 à Séniors Garçons et Filles A partir de 18 ans

Mardi 19h30-21h30 (Labruguière)  
Vendredi 20h-22h  
(Alternance Labruguière et Puylaurens)  
A partir du 27/08/24  
Salle Bleue - Cosec

Grille des tarifs (AUTAN) selon les âges  
M18 : 140€, M21 et Adultes : 160€

## Volley Loisirs Mixte

Adultes  
Avec B. BARONI  
Mardi 20h45-23h  
20€/an - à partir du 03/09/24  
Salle Bleue - Cosec

## Volley Loisirs Féminin

Adultes  
Avec K. SIRE  
Mercredi 20h-23h  
20€/an + licence UFOLEP  
A partir du 03/09/24  
Salle Verte - Cosec

## PRATIQUES MULTIMEDIA

## Informatique

Adultes  
Avec A. CORONADO  
Débutants :  
Lundi 14h-15h15 ou 15h15-16h30  
ou Mardi 10h15-11h30  
Initiés :  
Jeudi 14h-15h15 ou 15h15-16h30  
90€/an - à partir du 09/09/24  
Salle Informatique - Rond-Point

# PARENTALITE



## Parentillages

est le nom du projet de soutien à la parentalité dans lequel les 4 associations petite-enfance, enfance et jeunesse de Labruguière (ELAN, Crèche, RAM et MJC) sont partenaires. Les actions sont réalisées avec le soutien de la Caf du Tarn, Réseau parents 81 et la ville de Labruguière.

**>>> Jours, horaires, lieux disponibles en cours d'année sur [mjclabruguiere.fr](http://mjclabruguiere.fr) ou sur la page Facebook de Parentillages**

## Parenthèque

Emprunt de livres, jeux, ... sur rendez-vous (gratuit ouvert à tous) **au Pôle enfance : 1A, Rue Félix Nadar 81290 Labruguière**

## Les 4 saisons de Parentillages :

Au fil des saisons, un professionnel ou un parent de chaque structure rattachée au projet, propose et anime un moment privilégié à destination d'autres familles, via un atelier parents-enfants en partageant un savoir-faire, une passion...

**Ces rencontres sont gratuites et ouvertes à toutes les familles sur inscription à [parentillages81@orange.fr](mailto:parentillages81@orange.fr)**

## Autres actions ponctuelles de soutien à la parentalité possibles :

ciné-débat, conférence...

**>>> Suivez l'actualité sur la page Facebook de Parentillages**



## Liberté numérique

Ados (à partir de 11 ans) et Adultes

Découvrez et utilisez les logiciels libres !

OBS, Inkscape, Linux... et bien d'autres

Avec R. FONVIEILLE

Mardi 18h30-20h

**NOUVEAU !**

50€ - à partir du 09/09/24

Salle Informatique - Rond-Point ou en visio !

## Séniors tous connectés !

Dans le cadre du dispositif Prévention de la Perte d'Autonomie

des personnes âgées du Tarn,

en partenariat avec le Conseil Départemental du Tarn

Avec A. CORONADO

Jeudi 10h30-12h

Les bases de l'informatique,  
les démarches administratives...

Gratuit

A partir du 26/09/24

Salle Informatique - Rond-Point

Nombre de place limité !



# MULTIMEDIA

## Espace scénique tout équipé à disposition !

Lieu de répétition et de création pour les jeunes artistes amateurs.

Si tu chantes, tu pratiques un instrument en groupe ou en solo,

Tu as un projet musical, tu as la possibilité de :

- > Partager des moments de répétitions dans une salle équipée
- > Être accompagné sur un travail scénique et technique
- > Faire une mini résidence pour affiner ou finaliser un travail
- > Participer à des échanges et des rencontres sur des projets inter structures
- > Participer à la création d'un collectif de jeunes pour la programmation musicale amateur de la MJC
- > Pouvoir t'engager dans l'organisation d'événements musicaux pour vivre une expérience collective, autofinancer un projet...

D'une simple idée à une proposition de projet, en cohérence avec le projet éducatif jeunesse de la MJC, l'équipe d'animation reste à la disposition des jeunes pour les accompagner.

>>> Renseignement : Bena 05 63 73 33 50  
ou [animation@mjclabruguiere.fr](mailto:animation@mjclabruguiere.fr)

# MUSIQUE

# STAGES

## Chant

**Ados (à partir de 16 ans) et Adultes**  
Avec Alex et David du duo No Soucy  
Stage 1 : Chansons de Noël et de Disney !  
Sam 16 et dimanche 17/11/24  
de 10h à 17h

Stage 2 : La chanson de ton année  
de naissance  
Sam 5 et dimanche 6/04/2025  
de 10h à 17h

Prévoir pique-nique

70€/stage

Salle Musique - MJC

## Communication

**Adultes**

Avec I. KONAKH

**NOUVEAU !**

Programmation Neuro-Linguistique  
et Communication non violente...

Stage 1 : Sam 19/10/24 et 16/11/24

Stage 2 : Sam 15/03/25 et 12/04/25

de 10h à 17h

Prévoir pique-nique

60€ le stage

Salle Musique - MJC

## Ecriture

Préparez le Printemps des Poètes  
et Les Nuits du Slam

Avec B. BOUISSET

**NOUVEAU !**

Ven 31/01/25, 7/03/25

30€ la séance

Salle Musique - MJC

## Homéopathie

Pour découvrir ou approfondir  
vos connaissances !

Avec M. SOULET

**NOUVEAU !**

Sam 22/03/25

de 14h30 à 17h

30€ la séance

Salle Musique - MJC

## Huiles essentielles

Découvrez les secrets  
de l'aromathérapie !

**NOUVEAU !**

Avec M. SOULET

Sam 26/04/25 : Le B.A.B.A des H.E

Sam 24/05/25 : Les H.E au service du jardin

Sam 28/06/25 : Beauté et soins du corps  
de 14h30 à 17h

30€ la séance et 75€ les 3 séances

Salle Musique - MJC

## Manga

A partir de 6 ans

Avec H. DA SILVA

Stage 1 : Sam 26/10/24,

Stage 2 : Sam 19/04/25

de 14h à 18h

30€ le stage

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

## Tour de potier

Enfants\* (à partir de 6 ans), Ados\*  
et Adultes – tous niveaux

Avec A. VIALA

Sam 12/10/24, 11/01/25, 12/04/25,  
de 14h à 17h

30€/séance

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

## Poterie sans tour

Enfants\* (à partir de 5 ans), Ados\*  
et Adultes – tous niveaux

Avec A. VIALA

Sam 09/11/24, 08/02/25, 17/05/25,  
de 14h à 17h

30€/séance

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

## Emballage

Enfants\* (à partir de 5 ans), Ados\*  
et Adultes – tous niveaux

Avec A. VIALA

Sam 14/12/24, 15/03/25, 14/06/25,  
de 14h à 17h

30€/séance

Salle des Arts Plastiques - Rond-Point

\*pour les - de 10 ans, un accompagnant  
majeur doit être inscrit également

45€/séance pour 1 enfant + 1 parent

## Reliure

Ados / Adultes

Confection d'un carnet pour soi  
ou à offrir

Avec G. CORNU

Sam 25/01 et dim 26/01/25  
de 10h à 17h

Prévoir un bout de tissu de son choix

(H : 25cm x L : 40cm)

Prévoir pique-nique

30€ pour les 2 jours

Salle du Château

## Théâtre

Adultes

Préparez-vous au «Coup de Théâtre» !

Avec H. MARQUES

Sam 23/11/24 de 9h30 à 12h30  
et Sam 01/03/25 de 10h30 à 17h

Prévoir pique-nique pour le 01/03/25

50€ le cycle

Salle de Spectacle - Rond-Point

## #Neuf13 (9-13 ans)

Partenariat ELAN-MJC (Inscription ALSH obligatoire !)

Avec H. MARQUES, C. RIGAUD et E. CARLES

Du 25/02 au 28/02/25 (9h-12h)

Prévoir pique-nique

20€

Salle de Spectacle - Rond-Point

## Yoga & Ayurveda

Yoga et découverte de la médecine  
traditionnelle indienne

Avec B. SIGUIER et M. MAGGIANI

Sam 23/11/24

10h15-12h45 et 14h-16h30

Prévoir pique-nique

65€ la journée

Salle de Danse - Rond-Point

**NOUVEAU !**



Pensez  
aux cadeaux de Noël  
**Offrez des stages !**

# EVENEMENTS

**Sam. 7 sept 2024** Cosec de Labruguière  
Forum des Associations

**Dim. 29 sept 2024** à Saint-Alby  
Les MJC vous baladent  
>>> [mjcvousbaladent.fr](http://mjcvousbaladent.fr)

**Du Ven. 20 au dim. 22 déc.**  
Marché de Noël de Labruguière

**Ven 20 déc. 2024** au Rond-Point  
Le Père Noël est un artiste  
Soirée au profit du Secours Populaire

**Ven 17 jan. 2025** à la MJC  
Voeux et galettes

**Jeu.30 jan. 2025** au Rond-Point  
Festival Autan de Blues

**Du jeu. 6 au sam 8 mars 2025**  
au Rond-Point  
Festival Des Théâtres  
Thème : «Coup de théâtre» !

**Sam. 19 avril 2025** à En Laure  
En Laure en dansant

**Du mar. 13 au mar. 25 mai 2025**  
au Rond-Point  
Les Semaines des Arts

**Ven. 6 juin 2025** à la MJC  
Assemblée Générale de la MJC

**Sam. 14, sam. 21 et dim. 22 juin 2025**  
au Rond-Point  
Voyages autour de la danse

**Sam. 21 juin 2025** à la MJC  
Fête de la musique

*D'autres évènements peuvent être programmés  
en cours de saison, restez connectés !*

## SORTIES CULTURELLES

Reconduction des sorties proposées au  
Théâtre de la Cité à Toulouse et à la SNA  
(Scène Nationale d'Albi-Tarn)  
En partenariat avec la MJC des Sauvages,  
Baraque 21 de Castres  
Castres Lameilhé Rando, Saïx et Puylaurens,  
Viviers-lès-Montagnes, Brassac, Lagarrigue  
coordonnées par la Fédération Départementale  
des MJC du Tarn.

>>> Programme disponible sur [mjclabruguiere.fr](http://mjclabruguiere.fr)  
et à la MJC

Visuels :  
Lightpainting réalisé  
par les Jeunes de la MJC  
Conception : MJC Labruguière



**MJC  
LABRUGUIERE**



**MJC Labruguière**

1 Avenue Victor Avérous

81290 LABRUGUIERE

05 63 73 33 50

[secretariat-mjclabruguiere@orange.fr](mailto:secretariat-mjclabruguiere@orange.fr)

[mjclabruguiere.fr](http://mjclabruguiere.fr)



**Flashez-moi !**

Site Internet MJC

