

## Danse et musique

### Batterie

Reprise le 21 septembre  
Avec Frédéric BEAU  
À partir de 7 ans  
**Mardi 16h30 > 18h30**  
**Mercredi 17h > 20h**  
200 € / an Enfant + tarif carte  
230 € / an Adulte + tarif carte

### Percussions

Reprise 21 septembre  
Avec Frédéric BEAU  
**Mardi 18h30 > 20h**  
**tous les 15 jours**  
150 € / an + tarif carte

### Percussions corporelles senior

Reprise le 23 septembre  
Avec Frédéric BEAU  
À partir de 60 ans  
**Jeudi 9h > 10h**  
150 € / an + tarif carte

### Break Dance

Reprise le 27 septembre  
Avec Ken XIONG  
A partir de 8 ans  
**Lundi 17h30 > 18h30**  
**Débutants**  
**Lundi 18h30 > 19h30**  
**Intermédiaires /confirmés**  
155 € / an Enfant + tarif carte  
170 € / an Adulte + tarif carte

### Chorale adultes

Reprise le 15 septembre  
Avec Marc MARUEJOULS  
**Mercredi 20h30 > 22h30**  
170 € / an + tarif carte

### Comédie Musicale

Reprise le 15 septembre  
Avec Véronique COSTES  
À partir de 6 ans  
**Mercredi 14h30 > 15h30**  
150 € / an + tarif carte

### Claquettes adultes

Avec Véronique COSTES  
Débute le 15 septembre  
**Mercredi 19h15 > 20h15**  
**Confirmés**  
**Mercredi 20h15 > 21h15**  
**Débutants**  
170 € / an + tarif carte

### Danse Eveil 4-5 ans

Avec Vanessa LAPIERRE  
Reprise le 15 septembre  
**Mercredi 15h45 > 16h30**  
150 € / an + tarif carte

### Danse Initiation 6-7 ans

Avec Vanessa LAPIERRE  
Reprise le 15 septembre  
**Mercredi 13h45 > 14h45**  
150 € / an + tarif carte

### Danse Classique

Avec Vanessa LAPIERRE  
Reprise le 15 septembre  
**Mercredi 14h45 > 15h45**  
**8-10 ans**  
**Vendredi 17h30 > 18h30**  
**10-12 ans**  
150 € / an + tarif carte

### Danse Modern Jazz

Avec Vanessa LAPIERRE  
Reprise le 15 septembre  
**Mercredi 17h > 18h**  
**8-10 ans**  
**Mercredi 18h > 19h**  
**10-12 ans**  
**Vendredi 18h30 > 19h30**  
**+ 13 ans**  
**Vendredi 19h30 > 20h30**  
**Adultes**  
150 € / an enfant + tarif carte  
170 € / an adulte + tarif carte

### Danse Libre

Avec Marianne ORHANT  
Reprise le 13 septembre  
**Lundi 20h > 21h30**  
170 € / an + tarif carte

### Eveil Musical

Avec Camille FLORENCE  
Reprise le 29 septembre  
**Pour les 4 - 6 ans**  
**Mercredi de 10h30 > 11h30**  
150 € / an + tarif carte

### Atelier Musical

Parents/enfants (- 3 ans)  
Avec Camille FLORENCE  
Débute le 29 septembre  
**Mercredi 9h30 > 10h30**  
**1 fois/mois**  
80 € / an / duo + tarif carte

### Guitare

Avec Nicolas BESSE  
Reprise le 27 septembre  
**Lundi 18h > 21h**  
**Mardi 18h > 21h**  
**Mercredi 14h > 20h**  
160 € / an enfants + tarif carte  
200 € / an adultes + tarif carte

### Violon

En cours de recrutement  
À partir de 7 ans  
**Lundi 17h > 21h30**  
230 € Enfants  
260 € Adultes  
320 € cours individuels

## Loisirs créatifs

### Théâtre

Avec Mylène MAURIES  
Débute le 28 septembre  
**Enfants 7-12 ans**  
**Mardi 17h15 > 18h45**  
200 € + tarif carte

### Sculpture adultes

Avec Véronique COSTES  
Reprise le 20 septembre  
**Lundi 10h > 12h**  
210 € / an + tarif carte

### Peinture adultes

Avec Lily Rey  
Débute le 28 septembre  
**Mardi et vendredi 15h > 17h**  
210 € / an + tarif carte

### Modelage et Arts Plastiques enfants

Avec Véronique COSTES  
Reprise le 29 septembre  
À partir de 6 ans  
**Mercredi 16h > 17h**  
150 € / an + tarif carte

### Tricot

**Mardi 14h30 > 17h**  
20 € / an + tarif carte

### Dessin

Avec Noémie PAGEOT  
Reprise le 28 septembre  
**Mardi 17h15 > 18h15**  
**Enfants**  
**Mardi 18h15 > 19h15**  
À partir de 11 ans  
150 € / an enfants + tarif carte  
170 € / an adultes + tarif carte

## Détente

### Yoga

Avec Myriam BOYER  
Reprise à partir du 22 septembre  
**Mercredi 19h15 > 20h45**  
**Avancé**  
**Jeudi 19h15 > 20h45**  
**Tout public**  
**Vendredi 9h30 > 11h**  
**Tout public**  
200 € / an + tarif carte

### Sophrologie

Avec Anne RADIGUET  
Reprise le 28 septembre  
**Mardi 19h > 20h30**  
180 € / an + tarif carte

## Langues et multimédia

### Multimédias

Avec Jean-François GARRIC  
Reprise le 27 septembre  
**Jeudi**  
Trimestre 70 € + tarif carte  
Année 200 € + tarif carte

### Italien

Avec Marion CIPRIANI  
Reprise le 20 septembre  
**Lundi 18h > 19h**  
**Débutant**  
**Lundi 19h30 > 20h30**  
**Avancé**  
170 € / an + tarif carte

### Mandarin

Avec Chengqin TRIPET  
Reprise le 23 septembre  
**Jeudi 18h30 > 20h**  
170 € / an + tarif carte

### Anglais

Avec Alaric DELERIS  
Reprise le 28 septembre  
**Mardi 18h30 > 19h30**  
170 € / an + tarif carte

## Sports

### Badminton

Reprise le 13 septembre  
Avec Régis RIVALS  
**Lundi 17h30 > 18h30**  
**Enfants de 8 à 12 ans**  
Avec Patrice MARCELLIN,  
Christophe PECH  
**Lundi 18h30 > 20h30**  
**Adultes**  
**Jeudi à partir de 20h**  
**Adultes**  
15 € / an enfants + tarif carte  
30 € / an adultes + tarif carte

### Foot de table

Avec Jean-François BALARD  
et Serge LEROY  
Reprise le 13 Septembre  
**Vendredi à partir de 20h**  
30 € / an enfants + tarif carte  
40 € / an adultes + tarif carte

### Fitness Musculation

Avec Christine et Alain  
PINEL, Philippe ROLLAND  
Reprise le 1<sup>er</sup> septembre  
A partir de 16 ans  
**Du lundi au Vendredi de 16h30 à 20h30**  
**Samedi matin**  
Trimestre 70€ + tarif carte  
Année 160€ + tarif carte

### Gymnastique

Avec Rosine PONS  
Reprise à partir du 14 septembre  
**Mardi 9h > 10h**  
**Vendredi 9h > 10h**  
Avec Christophe BARTHE  
Reprise le 15 septembre  
**Mercredi 16h30 > 17h30**

Avec Aurore GINESTET  
Reprise le 15 septembre  
**Mercredi 17h30 > 18h15**  
**Pilates**  
**Mercredi 18h15 > 19h15**

120 € / an pour 1 séance  
190 € / an pour 2 séances  
240 € / an pour 3 séances

### Course à pied

Avec René-Louis GAINARD  
Débute le 13 septembre  
**Lundi, mardi, jeudi 18h**  
20 € / an + tarif carte

Inscriptions  
du 8 au 11 septembre 2021

Journée Portes Ouvertes  
Samedi 11 septembre  
2021

La MJC L'Ostal,  
une association en mode gouvernance partagée

### LE CONSEIL D'ADMINISTRATION (CA)

C'est le collectif le plus important de la MJC. Composé d'adhérents élus, de la mairie et de nos deux fédérations régionale et départementale, le conseil d'administration valide le projet de la MJC et sa mise en œuvre. Pour l'année 2020/2021 c'est à lui qu'on doit la création d'un deuxième poste d'animation jeunesse. Chaque adhérent peut candidater au conseil d'administration au moment de l'Assemblée générale.

Contact : Jean-François BALARD, président - mjc.puylaurens.presidente@gmail.com

### COMMISSION ANIMATION LOCALE ET CULTURELLE

Sous couvert du CA, elle a la charge de la programmation culturelle de la MJC. Elle est composée de membres du CA, d'adhérents, de bénévoles, d'amoureux de la culture. Son objectif est de proposer une programmation riche et diversifiée avec dans la mesure du possible des artistes locaux. Pour l'année 2019/2020, c'est à elle que l'on doit les cinémas plein air.

Toute personne adhérente ou non souhaitant s'investir pour la culture peut participer à cette commission.

Contact : Odile CHESNAIS - mjc.puylaurens.lostal@gmail.com

### COMMISSION TRANSITION ECOLOGIQUE ET SOCIALE

Sous couvert du CA, elle a la charge de réfléchir à un projet de transition écologique et sociale pour la MJC et pour les habitants du territoire. Son objectif est de mettre en œuvre des actions qui créent du lien social autour de la transition écologique et sociale : stage création de cosmétique, création d'espace de biodiversité dans le jardin de la MJC, rando à la découverte de la faune et de la flore. Cette année, on lui doit l'accueil d'une formation « Comment organiser un événement éco-responsable ? »

Toute personne souhaitant œuvrer pour changer le monde peut participer à cette commission.

Contact : Ali TEKOUK-BENAMOUR - mjc.puylaurens.lostal@gmail.com