MJC DE SAÏX

Maison des Jeunes et de la Culture

ACTIVITÉS 2025 - 2026

REPÈRES

La MJC de Saïx est rattachée au réseau national (MJC de France), régional (FRMJC Occitanie) départemental (FDMJC Tarn) des MJC. Son fonctionnement est possible grâce à l'engagement de nombreux bénévoles, salariés, prestataires, partenaires et adhérents.

Adhérer à la MJC, c'est adhérer aux valeurs que porte et défend notre réseau d'éducation populaire. En tant qu'adhérent, vous devenez "co-propriétaires" de la MJC (puisque la MJC est propriétaire du bâtiment), vous pouvez participer à la vie de l'association, être force de proposition dans les différentes commissions, et devenir aussi membre du conseil d'administration.

L'adhésion à l'association est obligatoire pour pratiquer les activités proposées. Elle est annuelle et non remboursable.

JOURNÉES D'INSCRIPTION

Pour répondre au mieux à vos questions, échanger avec vous et vous inscrire dans les meilleures conditions, nous vous proposons des journées d'inscriptions :

Mercredi 27 août 2025 de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 18h30
Samedi 30 août 2025 de 9h30 à 12h00
Mercredi 3 septembre 2025 de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 18h30

REPRISE DES ACTIVITÉS

La semaine du 8 septembre 2025 (sauf exceptions : voir les activités)
Possibilité d'effectuer 2 cours d'essai en septembre.
Une fiche d'inscription remplie est obligatoire pour tout essai.

ADHÉSION ANNUELLE

- Carte famille pour 3 membres et plus (même foyer fiscal) : 40 €
- Carte adulte : 20 €
- Membre bienfaiteur : 60 € (déduction fiscale possible)
- Carte étudiant, demandeur d'emploi, titulaire RSA : 11 €
- Carte enfant / jeunes - de 18 ans : 11 €
- Carte des autres MJC acceptée : 10 € de participation aux frais associatifs

RÈGLEMENT DE L'ADHÉSION

Chèques ANCV (vacances, culture), chèques UP sport et loisir, tickets MSA, chèques collégiens, Pass Sport, Pass Culture Jeunes, chèques bancaires et espèces

Facilités de paiement sur demande le jour de votre inscription.

Remise de 10% pour 4 activités et + (hors rando)

Remise de 10% dès la 1ère activité pour les étudiants (18-25 ans), les demandeurs d'emploi, titulaire RSA (sur présentation de justificatif)

LIEUX D'ACTIVITÉS

Sauf précision contraire mentionnée, tous les ateliers se déroulent à la MJC.

ANNULATION ACTIVITÉ

Le remboursement d'une activité n'est possible qu'en cas d'arrêt définitif de votre part. Seule une raison médicale ou professionnelle peut justifier une demande de remboursement. Elle sera soumise à présentation d'un justificatif (médical/déménagement) datant de moins d'un mois. Tout mois commencé est dû.

FONCTIONNEMENT

Dans le but de privilégier la qualité de l'enseignement dispensé dans les cours, et aussi pour des raisons de sécurité, la plupart des activités sont limitées en nombre de participants. Au-delà du nombre prescrit par les animateurs, une liste d'attente sera établie. En revanche, si le nombre de participants n'est pas suffisant, l'association se réserve le droit d'annuler l'activité.

LUNDI

8h30 à 9h30
9h45 à 10h45

SOPHROLOGIE

Adultes - Sylvie Barrau

170 €

11h15 à 12h15

PILATES

Adultes - Betty Soares

170 €

14h00 à 17h00

SCRAPBOOKING

Adultes - Valérie

75 €

14h15 à 15h30
18h30 à 19h45
20h00 à 21h15

YOGA

Adultes - Etienne Guiffard

195 €

LUNDI - MARDI - JEUDI - VENDREDI - DIMANCHE

RANDONNÉE

Des randonnées tous niveaux à la demi-journée, journée et séjours, en collaboration avec la MJC de Viviers les Montagnes, guidées par des responsables des 2 MJC
(voir programme séparé disponible à la MJC et sur le site internet)

Différents niveaux : du marcheur au randonneur

Adultes et enfants accompagnés

21 €

+ participation pour les co-voiturages jusqu'aux sites

16h00 à 20h00

BATTERIE

cours individuels

à partir de 7 ans - Frédéric Beau

École Toulouse-Lautrec

50 €/mois

18h45 à 19h45

19h45 à 20h45

DANSE FITNESS

Adultes - Adolfo Coronado

170 €

NOUVEAU

20h45 à 21h45

DANSE LATINO EN COUPLE

Adultes - Adolfo Coronado

170 €

21h00 à 22h30

VOLLEY

(entrainement ou match)

à partir de 17 ans - Noël Freminet

Salle Elie Castelle

85 €

MARDI

9h00 à 12h00

POTERIE SCULPTURE

Adultes - Véronique Costes

280 €

10h30 à 11h30

GYM DOUCE

Adultes - Betty Soares

170 €

14h00 à 17h00

PATCHWORK

Adultes - Joëlle Thomières

75 €

14h00 à 17h00

PEINTURE SUR SOIE

à partir de 17 ans - Monique Musielak

75 €

14h00 à 15h30

INFORMATIQUE

Adultes - Adolfo Coronado

Maison des Associations

300 €

16h00 à 17h00
17h15 à 18h15

ETIREMENTS ET AGILITE MUSCULAIRE

Adultes - Hermine Sacaze

170 €

17h00 à 17h45

ÉVEIL À LA DANSE

élèves de maternelle MS/GS

Antoinette Dussenne

145 €

les groupes seront finalisés par la professeure

17h45 à 18h30

INITIATION DANSE

élèves CP/CE1

Antoinette Dussenne

145 €

les groupes seront finalisés par la professeure

18h30 à 19h30
19h30 à 20h30

DANSE MODERN JAZZ

CE2/CM1/CM2/collège

Antoinette Dussenne

175 €

les groupes seront finalisés par la professeure

20h30 à 22h00

VOLLEY

(entrainement ou match)

à partir de 17 ans - Noël Freminet

Salle Elie Castelle

85 €

Horaires à déterminer avec l'animatrice lors des jours d'inscription

PIANO

cours individuels

à partir de 7 ans - Magali Beaume

Ecole Toulouse-Lautrec

435 €

MERCREDI

8h45 à 9h45 - Adultes
11h00 à 12h00 - Ados/Adultes

PILATES

Sandrine Erembert
170 €

9h15 à 10h45

DESSIN/PEINTURE PETITES CREATIONS

5 à 7 ans
Karine Jullière/Julie Lassevaine
200 €

10h00 à 11h00

ZUMBA GOLD

Adultes - Sandrine Erembert
170 €

10h50 à 12h20

DESSIN/PEINTURE

8 à 12 ans
Karine Jullière/Julie Lassevaine
200 €

14h00 à 15h00

GUITARE ET AUTRES CORDES

Cours collectifs mini 4 pers.
Tous publics - Nicolas Lefebvre
310 €

14h00 à 18h00 - Adultes
20H30 à 22H30 - Ados/Adultes

GÉNÉALOGIE

Anne-Marie Clanet

80 €

14h30 à 15h30

EVEIL MULTI-SPORTS

3 à 6 ans - Donovan Ranseau

Salle Elie Castelle

175 €

15h00 à 16h00

ZUMBA TOMIC

4 à 6 ans - Sandrine Erembert

170 €

15h15 à 16h45

THEATRE ENFANTS

7 à 11 ans

Marie-Sophie Chabbert

180 €

MERCREDI

16H15 à 17H15

ZUMBA TOMIC

7 à 13 ans - Sandrine Erembert

170 €

17h30 à 18h30

FIT DANCE BY S

14 ans et +/Adultes

Sandrine Erembert

170 €

NOUVEAU

17h15 à 18h15

YOGI RIGOLI

6 à 11 ans

Marie-Sophie Chabbert

170 €

18H30 à 19H30

STRETCH FLOW

12 ans et + /Adultes

Sandrine Erembert

170 €

NOUVEAU

18h30 à 19h30

ANGLAIS LUDIQUE ET PRATIQUE

14 ans et +/Adultes

Steve Merrony

170 €

18h30 à 19h30

PILATES

Adultes - Hermine Sacaze

170 €

19h30 à 20h30

PILATES BALLON

Adultes - Hermine Sacaze

170 €

20H15 à 21H15

TONIC ABDOS FESSIERS

Ados/Adultes

Donovan Ranseau

175 €

Horaires à déterminer avec l'animatrice lors des jours d'inscription

PIANO

cours individuels

à partir de 7 ans

Magali Beaume

Ecole Toulouse-Lautrec

435 €

JEUDI

9H00 à 12H00

CRÉATIONS CARTONNÉES

Adultes - Françoise Aïnoui

75 €

9h00 à 12h00

SABLE COLORÉ

Adultes - Dominique Garcia

75 €

10H30 à 11H30

GYM DOUCE

Adultes - Betty Soares

170 €

12h15 à 13h30

QI GONG

Adultes - Jacqueline De Cambiaire

200 €

14h00 à 17h00
20h00 à 22h30

ART FLORAL

1 fois par mois selon calendrier fourni par l'animatrice

Ados/Adultes - Geneviève Nègre

75 €

NOUVEAU

17h00 à 18h00

COURS DE CHANT

Tous âges - Sandrine Campion

170 €

18h50 à 19h50

NOUVEAU

IMPROVISATION THEÂTRALE

Tous âges - Marie-Sophie Chabbert

175 €

20h00 à 22h00

CHORALE

Adultes - Steve Merrony

150 €

VENDREDI

9h00 à 10h00
11h00 à 12h00

PILATES

Adultes - Betty Soares

170 €

10h00 à 11h00

PILATES BALLON

Adultes - Betty Soares

170 €

NOUVEAU

17h30 à 18h30

CARDIO TRAINING

de 9 à 12 ans - Asso Home Forme

175 €

NOUVEAU

18h00 à 19h30

DANSE CONTEMPORAINE

Tous âges - tous niveaux

Marianne SIMON

200 €

NOUVEAU

18h30 à 19h30

CROSS TRAINING

de 13 à 17 ans - Asso Home Forme

175 €

Horaires à déterminer
avec l'animatrice
lors des jours d'inscription

PIANO

cours individuels

à partir de 7 ans

Magali Beaume

Ecole Toulouse-Lautrec

435 €

SAMEDI

9h30 à 11h30

PETITS DEPANNAGES

reprise le 13/09/2025

1 samedi sur 2

15 ans et + / Adultes

André MUSIELAK

60 €

Horaires à déterminer avec l'animatrice
lors des jours d'inscription

PIANO

cours individuels

à partir de 7 ans

Magali Beaume

Ecole Toulouse-Lautrec

435 €

LA MJ DIAP

SAISON CULTURELLE 2025-2026

DIMANCHE
28 SEPTEMBRE 2025
16H00
Musique classique : le quatuor ISATIS

SAMEDI
15 NOVEMBRE 2025
Musique Reggae : le groupe ORIJAH

C AU
ASON

DIMANCHE
1ER FÉVRIER 2026
17H00

Musique lyrique : par la compagnie Les Frivolités Lyriques

SAMEDI
28 MARS 2026

Musique traditionnelle occitane : le groupe Los D'Endacom

Bal avec des danses traditionnelles

SAMEDI
6 JUIN 2026

Musique techno : le DJ VV22

AUTRES ÉVÈNEMENTS

13-14 décembre 2025 : expo ventes

- dates à déterminer -

février 2026 : loto

mai 2026 : fête de la MJC

STAGES DESSIN/PEINTURE

14H00 À 17H00

Samedi 4 octobre - Initiation au dessin noir et blanc
Samedi 8 novembre - La couleur et les nuances en peinture
Samedi 6 décembre - Profondeur en perspective
Samedi 17 janvier - Les ciels au pastel sec
Samedi 7 février - Le fauvisme
Samedi 7 mars - Initiation au dessin noir et blanc, suite
Samedi 4 avril - Croquis en extérieur
Samedi 2 mai - Peindre avec des pigments naturels
Samedi 6 juin - L'autoportrait
Samedi 4 juillet - Manga

Ces stages sont ouverts aux adultes et adolescents à partir de 13 ans.

Stages proposés par Karine JULLIERE

Tarif proposé : 35 € / personne
(3 inscrits minimum)
Matériel non fourni.

NOS PARTENAIRES 2025-2026

MERCI

MJC DE SAÏX

Maison des Jeunes et de la Culture

21 rue Toulouse Lautrec – 81710 SAÏX
Tél : 05.63.74.82.29
mail : accueil@mjc-saix.fr

toutes les infos www.mjc-saix.fr