

MJC DE SAÏX

Maison des Jeunes et de la Culture



ACTIVITÉS 2026 - 2027

NOS VALEURS



Ouverture à tous

Une MJC pour tous les âges, toutes les cultures et toutes les idées.



Lien social et solidarité

Agir ensemble pour une société plus juste, plus conviviale et plus humaine.



Education populaire

Permettre à chacun d'apprendre, de comprendre, de devenir acteur de sa vie.



Créativité et expression

Encourager la créativité, la curiosité, et l'expression sous toutes ses formes.

C'est la rentrée à la MJC !

La MJC, c'est avant tout une aventure collective portée par une trentaine de bénévoles.

Grâce à l'implication de chacun et au soutien de nos adhérents, nous abordons cette nouvelle saison avec confiance et sérénité.

Plusieurs nouveautés vous attendent. Venez les découvrir lors des journées d'inscription.

Avec le succès rencontré la saison passée, les événements culturels se poursuivent. Leur réussite repose largement sur l'engagement d'une commission culture active.

Si vous souhaitez soutenir la MJC, vous pouvez prendre la carte de membre bienfaiteur ou faire un don.

L'avenir de la MJC dépend également de l'engagement de chacun. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

Lieu d'éducation populaire, d'échanges et de pratiques, la MJC de Saïx vous accompagne tout au long de la saison dans vos envies de découvrir, de créer, de bouger et de partager.

Le conseil d'administration



ADHÉSION ANNUELLE

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

 FAMILLE 3 membres et plus (même foyer fiscal) 40 €	 ADULTE 20 €	 ÉTUDIANT DEMANDEUR D'EMPLOI TITULAIRE RSA 11 €	 ENFANT / JEUNES -18 ans 11 €	 MEMBRE BIENFAITEUR 60 €
---	---	--	---	---



Carte des autres MJC acceptées : 10 € de participation aux frais

RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS

% RÉDUCTIONS

- ✓ **10 %** dès la 1ère activité pour les étudiants (18-25 ans), les demandeurs d'emploi et les titulaires RSA
 > sur présentation de justificatif
- ✓ **10 %** à partir de 4 activités et + (hors rando)

€ MOYENS DE PAIEMENT ACCEPTÉS

- ✓ Chèques ANCV (vacances, culture)
- ✓ Chèques UP sport & loisirs
- ✓ Tickets MSA
- ✓ Chèques collégiens
- ✓ Pass Sport
- ✓ Pass culture jeunes
- ✓ Chèques bancaires
- ✓ Espèces

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.



LES JOURNÉES D'INSCRIPTION

Pour répondre à vos questions et vous inscrire dans les meilleures conditions, nous vous proposons **les journées suivantes** :

MERCREDI

26

AOUT 2026



9h30 - 12h
14h - 18h30

SAMEDI

29

AOUT 2026



9h30 - 12h

MERCREDI

2

SEPT. 2026



9h30 - 12h
14h - 18h30

SAMEDI

5

SEPT. 2026



9h30 - 12h



Une fiche d'inscription remplie est **obligatoire** pour tout essai, accompagnée d'un chèque.



REPRISE DES ACTIVITÉS



La reprise aura lieu la **semaine du 7 septembre 2026**.

Sauf exceptions qui sont précisées dans ce livret ou sur le site internet.



LIEU DES ACTIVITÉS

Sauf précision contraire mentionnée, toutes les activités se déroulent à la MJC de Saix.



ANNULATION D'UNE 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 la présentation d'un justificatif (médical/déménagement) datant de moins d'un mois.

Tout mois commencé est dû.



Contact MJC



21 rue Toulouse Lautrec
81710 SAÏX



05.63.74.82.29



accueil@mjc-saix.fr



L'accueil et le secrétariat sont assurés par **des bénévoles** de la MJC de Saix.

SUIVEZ NOS ACTUALITÉS !



Site internet
www.mjc-saix.fr



Facebook
Mjc de Saix



Instagram
[@mjcdesaix](https://www.instagram.com/mjcdesaix)



NOUVEAU !

Apprendre à
prendre soin
de soi



SOPHROLOGIE MÉDITATION

(Adultes)

🕒 **8h30 à 9h30**

👤 Sylvie Barrau

💶 175 €



SOPHROLOGIE

(Adultes)

🕒 **9h45 à 10h45**

👤 Sylvie Barrau

💶 175 €

PILATES

(Adultes)

🕒 **11h15 à 12h15**

👤 Betty Soares

💶 175 €

BATTERIE

(à partir de 7 ans)



cours individuels

🕒 **17h00 à 20h00**

👤 Frédéric Beau

📍 École Toulouse-Lautrec

💶 48 €/mois



YOGA

(Adultes)

🕒 **14h15 à 15h30**
18h30 à 19h45

👤 Marianne Simon

💶 200 €

ÉVEIL À LA DANSE

(élèves de maternelle MS/GS)

les groupes seront finalisés par la professeure

🕒 **16h45 à 17h30**

👤 Marianne Simon

💶 150 €

INITIATION DANSE

(élèves CP/CE1)

les groupes seront finalisés par la professeure

🕒 **17h30 à 18h15**

👤 Marianne Simon

💶 150 €



DANSE FITNESS

(Ados / Adultes)

🕒 **18h45 à 19h45**
19h45 à 20h45

👤 Adolfo Coronado

💶 175 €

DANSE LATINO EN COUPLE

(Adultes)

🕒 **20h45 à 21h45**

👤 Adolfo Coronado

💶 175 €

GYM DOUCE

(Adultes)

🕒 10h30 à 11h30

👤 Betty Soares

💶 175 €

POTERIE

(Adultes)

🕒 9h00 à 12h00

👤 savoirs partagés

💶 140 €

PATCHWORK

(Adultes)

🕒 14h00 à 17h00

👤 Joëlle Thomières

💶 77 €



PEINTURE SUR SOIE

(à partir de 17 ans)

🕒 14h00 à 17h00

👤 Monique Musielak

💶 77 €



INFORMATIQUE ET OUTILS NUMÉRIQUES

(Adultes)

- 🕒 **14h00 à 15h30**
- 👤 Adolfo Coronado
- 📍 Maison des Associations
- 💶 305 €

ETIREMENTS ET AGILITE MUSCULAIRE

(Adultes)

- 🕒 **15h45 à 16h45**
17h15 à 18h15
- 👤 Hermine Sacaze
- 💶 175 €

DANSE MODERN JAZZ

(élèves CE2/CM1/CM2)

- 🕒 **17h30 à 18h30**
- 👤 Marianne Simon
- 💶 175 €

VOLLEY

(à partir de 17 ans)

Entrainement ou match

- 🕒 **20h30 à 22h00**
- 👤 Noël Freminet
- 📍 Salle Elie Castelle
- 💶 90 €



PILATES

(Adultes)

🕒 **9h00 à 10h00** (Adultes)
10h00 à 11h00 (Ados/Adultes)

👤 Sandrine Erembert

€ 175 €

NOUVEAU !

Moment de jeu
dédié à la motricité
des tout-petits



RÉCRÉA GYM

(4 à 5 ans)

🕒 **11h15 à 12h00**

👤 Sandrine Erembert

€ 175 €

DESSIN/PEINTURE

(5 à 12 ans)

🕒 **10h30 à 12h00**

👤 Karine Jullière

€ 205 €

GUITARE ET AUTRES CORDES

(tous publics)

Cours collectifs mini 4 pers.

🕒 **14h00 à 15h00**

👤 Nicolas Lefebvre

€ 315 €



GÉNÉALOGIE

🕒 **14h00 à 18h00** (*Adultes*)
20h30 à 22h30 (*Ados/Adultes*)

👤 Anne-Marie Clanet

📍 Maison des associations

€ 85 €

NOUVEAU !

Espace de création
d'images et
d'histoires dessinées



DESSIN ILLUSTRATION BD

(10 à 16 ans)

🕒 **14h00 à 15h30**

👤 Karine Jullière

€ 205 €



ZUMBA TOMIC

🕒 **15h00 à 16h00** (*8 à 11 ans*)
16h15 à 17h15 (*5 à 7 ans*)

👤 Sandrine Erembert

€ 175 €

FIT DANCE BY S

(14 ans et +/Adultes)

🕒 **17h30 à 18h30**

👤 Sandrine Erembert

€ 175 €

PILATES

(Adultes)

- 🕒 **18h30 à 19h30**
- 👤 Hermine Sacaze
- 💶 175 €



STRETCH FLOW

(12 ans et +/Adultes)

- 🕒 **18h30 à 19h30**
- 👤 Sandrine Errembert
- 💶 175 €

PILATES BALLON

(Adultes)

- 🕒 **19h30 à 20h30**
- 👤 Hermine Sacaze
- 💶 175 €

TONIC ABDOS FESSIERS

(Ados/Adultes)

- 🕒 **20h15 à 21h15**
- 👤 Donovan Ranseau
- 💶 175 €

RANDONNÉE

(Adultes et enfants accompagnés)

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

🕒 **LUNDI - MARDI - JEUDI**

VENREDI - DIMANCHE

👤 guidées par des responsables des 2 MJC

€ 21 € + participation pour les co-voiturages jusqu'aux sites



PIANO

(à partir de 7 ans)

cours individuels

🕒 **MARDI - MERCREDI**

VENREDI - SAMEDI

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

👤 Magali Beaume

📍 Ecole Toulouse-Lautrec

€ 440 €
soit moins de 13€ la séance de ½ heure



CRÉATIONS CARTONNÉES

(Adultes)

- 🕒 9h00 à 12h00
- 👤 Françoise Aïnaoui
- 💶 77 €

SABLE COLORÉ

(Adultes)

- 🕒 9h00 à 12h00
- 👤 Dominique Garcia
- 💶 77 €

GYM DOUCE

(Adultes)

- 🕒 10h30 à 11h30
- 👤 Betty Soares
- 💶 175 €

QI GONG

(Adultes)

- 🕒 9h15 à 10h30
- 👤 Jacqueline De Cambiaire
- 💶 205 €

NOUVEAU !

Échanges autour
des coups de cœur
littéraires

ECHANGE LECTURE

(Adultes)

1 fois par mois - 2ème jeudi du mois

- 🕒 14h00 à 16h00
- 👤 Cathy Thoury
- 💶 participation libre



ART FLORAL

(Ados/Adultes)

1 fois par mois selon calendrier

fourni par l'animatrice

Reprise le 8 octobre 2026

🕒 **14h00 à 17h00**

20h00 à 22h30

👤 Geneviève Nègre

€ 77 €



CARDIO TRAINING

(de 9 à 12 ans)

🕒 **17h30 à 18h30**

👤 Lola Sablayrolles

€ 175 €

COURS DE CHANT

(tous âges)

🕒 **18h00 à 19h00**

👤 Nicolas Petit

€ 175 €

CROSS TRAINING

(de 13 à 17 ans)

🕒 **18h30 à 19h30**

👤 Lola Sablayrolles

€ 175 €

CHORALE

(Adultes)

🕒 **19h30 à 21h00**

👤 Frédéric Agar

€ 155 €

BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ

(Adultes)

1 jeudi sur 2

🕒 **19h30 à 21h00**

👤 Estelle Raymond

€ 160 €

NOUVEAU !
des outils naturels
pour améliorer votre
équilibre de vie

PILATES

(Adultes)

🕒 9h00 à 10h00
10h00 à 11h00

👤 Betty Soares
💶 175 €



ZUMBA GOLD

(Adultes)

🕒 11h00 à 12h00

👤 Betty Soares
💶 175 €

SCRAPBOOKING

(Adultes)

🕒 14h00 à 17h00

👤 Valérie Millière
💶 77 €

SOPHROLOGIE ENFANTS

(6 à 11 ans)

🕒 17h00 à 18h00

👤 Sylvie Barrau
💶 175 €

NOUVEAU !

Initiation au jeu
théâtral
pour enfants

THÉÂTRE ENFANTS

(8 à 12 ans)

🕒 17h30 à 18h30

👤 Samuel Casset
💶 180 €

NOUVEAU !

Jeu et
interprétation
théâtrale

THÉÂTRE

(Ados/Adultes)

🕒 18h30 à 20h00

👤 Samuel Casset
💶 230 €

PETITS DEPANNAGES

(15 ans et + / Adultes)

1 samedi sur 2

selon calendrier fourni par l'animateur

🕒 **9h30 à 11h30**

👤 **André MUSIELAK**

💶 **65 €**



NOUVEAU !

pour les débutants
découvertes de
recettes simples



CUISINE FACILE

(à partir de 7 ans / ados / adultes)

1 samedi sur 2

produits non fournis

🕒 **10h00 à 11h30**

👤 **Estelle Raymond**

💶 **150 €**



DESSIN & PEINTURE

Proposés mensuellement le lundi après-midi de **14h à 17h** et animés par **Karine JULLIERE** selon le calendrier défini.



minimum 4 personnes



40 €
par session



Matériel non fourni



DATES ET THÈMES

21/09/2026	Croquis en extérieur
05/10/2026	Expression en noir et blanc : les ombres et les lumières
02/11/2026	La couleur : harmonie et contrastes
07/12/2026	Représenter les textures et les matières
18/01/2027	L'art nouveau
01/02/2027	Initiation à la perspective
08/03/2027	Peindre avec des pigments naturels
05/04/2027	Croquis en extérieur
10/05/2027	Paysage imaginaire
07/06/2026	Le processus créatif 1/2
05/07/2027	Le processus créatif 2/2





MARIONNETTES



19, 20 et 21 octobre 2026



Stage animé par Cathy THOURY
pour enfants de 8 à 12 ans



de 4 à 8 personnes



60 €



fabrication de marionnettes



création de spectacle



représentation de spectacle



journée complète de 9h30 à 17h
prévoir son repas



AUTO-DÉFENSE

(UNIQUEMENT POUR LES FEMMES)



le samedi de 10h à 16h



10/10/26 - 30/01/27
13/03/27 - 24/04/27



55 € par session



Minimum 4 personnes
à partir de 14 ans

Taïso : gym d'entretien japonaise
Techniques self-défense

- ✓ Apprendre des gestes simples et efficaces
- ✓ Améliorer la confiance en soi
- ✓ Avoir des conseils de prévention et de mise en garde
- ✓ Connaître la loi sur la légitime défense
- ✓ Echanger et partager un moment entre femmes



JEUX DE SOCIÉTÉ



de 14h à 17h30



GRATUIT



PROCHAINS RENDEZ-VOUS

4 octobre
2026

6 décembre
2026



Inscriptions et renseignements à l'accueil de la MJC de Saix

ÉVÉNEMENTS CULTURELS



DIMANCHE

13

SEPT. 2026

17h00

Concert de rentrée

avec le groupe "Les Just Five".



SAMEDI

19

SEPT. 2026

20h30

Contes en balades

organisé par la Mairie
avec la Médiathèque/bibliothèque
départementale.



VENDREDI

30

OCT. 2026

20h30

Plateau d'humour

St Sulpice du Rire propose "La
Tournée du Boudurire" avec des
artistes humoristes avec styles
différents.



SAMEDI

21

NOV. 2026

20h30

Théâtre

par la MJC de
Sémalens avec
la pièce
" ça pigeonne chez le baron"



DIMANCHE

29

NOV. 2026

Récits de voyage

diaporama par Roger DELON



SAM. - DIM.

12-13

DÉC. 2026

Expo-vente

par les ateliers créatifs
de la MJC de Saïx.



DIMANCHE

24

JANV. 2027

Choeur lyrique

"Les Frivolités Lyriques"
présenteront leur nouveau spectacle
"Carnet de Voyage"



FEV. 2027

Loto

(date à définir avec la Mairie)



SAMEDI

13

MARS 2027

Exposition "Vitraux des deux églises"

en collaboration avec l'ARCESPS

- Conférence animée par Marie-Pierre LEMAITRE
- Visite des 2 églises par Jean-Paul ALARY



MERCREDI

7

AVR. 2027

Spectacle musical jeune public

"Le Voyage de Camilo"
avec la troupe "La petite abeille"



SAMEDI

12

JUIN 2027

Fête de la MJC



Pâtisseries artisanales
Ludovic Lauthier
 Poumpet - Gâteau des rois
 Tartes aux fruits - Pain de ménage
 Chouquettes, anis,
 croquants, cookies
06 17 14 51 19

SUPER 
 Soual


DRIVE
 coursesu.com

05 63 744 747


location
 05 63 744 744

Lundi au jeudi 8h30 à 19h30
 Vendredi et samedi 8h30 à 20h

Z.A. de la Prade, 81580 Soual
Téléphone : 05 63 74 47 47

TOUTE LA COMMUNICATION
GraphPRINT
 ENSEIGNES
 VÉHICULES
 SIGNALÉTIQUE
 IMPRIMERIE
 NOUVELLE ADRESSE
 45 rue de MELOU - CASTRES
 www.GRAPHPRINT.FR

 **GROUPE PEYROT**
 AUTOMOBILES



RESTAURANT
Le Bistro

Formule midi et service rapide

Damien BRESSOLES

Avenue Commerce et Artisanat - 81710 SAIX

T. 05 63 59 63 71



MERCI

La MJC
continue aussi
en ligne



Facebook



Instagram

ou sur notre site internet
www.mjc-saix.fr