

Club ENFANTS • ADOS

Arts

DESSIN-PEINTURE

Avec Octave VIRGOS

📍 Friche Cormouls Pont de Larn

📅 Mercredi 14h-16h ou samedi 9h30-11h30

110€ /AN - Reprise le 9 septembre

POTERIE (8ans et +)

Avec LAURENT

📍 MJC - salle poterie

📅 Mercredi 17h - 18h

30€ /AN - Reprise le 9 septembre

ATELIER CRÉATIF (4/11 ans) INITIATION SCRAPBOOKING

A base de tissu, laine, ruban, boutons...

Avec Elisabeth ALBERT

📍 MJC - salle poterie

📅 Mardi 18h - 19h

20€ /AN - Reprise le 8 septembre

Sport & Danse

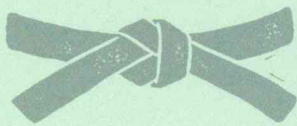
JUDO (6/11 ans)

Avec Jean-Noël LAPEYRE

📍 Dojo du Parc des sports - Pont de Larn

📅 Mardi et jeudi 18h - 19h

90€ /AN - Reprise le 8 septembre



AÏKIDO

Avec Yohan, Stéphane et Delphine

📍 Dojo du Parc des sports - Pont de Larn

📅 Lundi et mercredi 18h - 19h15

6-12 ans 92€ /AN - 13 ans et + 142€ /AN
Reprise le 7 septembre

Art martial japonais traditionnel, complet et original, l'Aïkido est accessible à toutes et tous, quel que soit son âge et sa condition physique. La pratique se fait sans force, à mains nues ou avec armes. Il propose une forme de self-défense sans violence

DANSE

DANSE ÉVEIL/ENFANT

Avec Emilie ARJONA, intervenante diplômée en danse contemporaine

📍 Espace du Thirondel - St Baudille

📅 Jeudi 17h00 - 17h45 (4/5 ans)

📅 Jeudi 17h45 - 18h30 (6/7 ans)

110€ /AN - Reprise le 10 septembre

DANSE ADOS (8 ans et +)

Avec Emilie ARJONA, intervenante diplômée en danse contemporaine

📍 Espace du Thirondel - St Baudille

📅 Jeudi 18h30 - 19h30

110€ /AN - Reprise le 10 septembre

Culture & Expression

ATELIER ANGLAIS LUDIQUE

Avec Jennifer LONJOU

📍 Salle Annexe MJC

📅 mercredi 9h30- 10h30 (5/7 ans)

📅 mercredi 10h45- 11h45 (8/11 ans)

110€ /AN - Reprise le 9 septembre

Club ADOS • ADULTES

Arts

DESSIN-PEINTURE

Avec Octave VIRGOS

📍 Friche Cormouls - Pont de Larn

📅 Mercredi 14h-16h

Reprise le 9 septembre

ou Vendredi 18h-20h

Reprise le 11 septembre

ou Samedi 9h30-11h30

Reprise le 12 septembre

110€ /AN

ADO (à partir du collège) et adulte

PATCHWORK

Avec Thérèse BIRBES

📍 MJC St Baudille

📅 Un mardi sur deux - 20h15-22h

Reprise le 6 octobre

POTERIE

Avec Marie-Thérèse DELSOL

📍 MJC - salle poterie

📅 lundi 15h-17h

Reprise le 5 octobre

Sport & Danse

ROCK'N ROLL & CHA CHA CHA NIVEAU INTERMEDIAIRE

Avec Lilian CATHALO

📍 Espace du Démal - Pont de Larn

📅 Mercredi 18h30-19h30

155€ /AN - Reprise le 9 septembre

BACHATA À LA DEMANDE

Avec Lilian CATHALO

📍 MJC St Baudille - Salle du bas

📅 Mardi 19h00-20h00

Reprise le 8 septembre

SBK (tous niveaux)

Avec Lilian CATHALO

📍 Espace du Démal - Pont de Larn

📅 Mercredi 19h30-20h30

155€ /AN - Reprise le 9 septembre

1 ^{er} trimestre	2 ^{ème} trimestre	3 ^{ème} trimestre
SALSA	BACHATA	KIZOMBA

DANSE CONTEMPORAINE & MODERNE

Avec Emilie ARJONA

📍 Espace du Thirondel - St Baudille

📅 Jeudi 19h30 - 20h30

110€ /AN - Reprise le 10 septembre

DANSE TRAD ET NÉO-TRAD

Avec Aude SÉNÉGAS

📍 MJC St Baudille - salle du bas

📅 Un Mercredi sur deux à 20h30

Reprise le 7 octobre

ZUMBA

Avec Virginie CONAN

📍 Salle de Rigautou - Pont de Larn

📅 Jeudi 18h30-19h30

Dès 15 ans et adultes

90€ /AN - Reprise le 10 septembre

STEP GYM

Avec Virginie CONAN

📍 Salle de Rigautou - Pont de Larn

📅 Mardi 18h45-19h45

90€ /AN - Reprise le 8 septembre

BODY SCULPT

Avec Mounir EL JAGHMATI

📍 Espace du Thirondel - St Baudille

📅 Mercredi 19h15-20h15

95€ /AN - Reprise le 9 septembre

GYM DOUCE - GYM ENTRETIEN

Avec Mounir EL JAGHMATI

📍 Espace du Thirondel - St Baudille

📅 Mercredi 18h15-19h15

95€ /AN - Reprise le 9 septembre

Club ADOS • ADULTES

Sport & Danse

GYM SÉNIOR

Avec Sabrina LLORIS

📍 Espace du Thirondel - St Baudille

📅 Jeudi 8h45 - 9h45

95€ /AN - Reprise le 10 septembre

PILATES

Avec Mélanie, de l'association

KAMAE FITNESS

📍 Espace du Thirondel - St Baudille

📅 Lundi 16h30-17h30 et 18h-19h

📅 Mardi 9h-10h et 10h30-11h30

80€ le Carnet de 10 séances

Renseignements et inscriptions auprès

de l'association KAMAE

Reprise le 7 septembre

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec Mélanie, de l'association

KAMAE FITNESS

📍 Espace du Thirondel - St Baudille

📅 Lundi 19h30-20h30

À partir de 70€ - Renseignements et

inscriptions auprès de l'association KAMAE

Reprise le 7 septembre

AÏKIDO (13 ans et +)

Avec Yohan, Stéphane et Delphine

📍 Dojo du Parc des sports - Pont de Larn

📅 Lundi et mercredi 19h30-21h30

142€ /AN - Reprise le 7 septembre

JUDO JUJITSU (à partir de 12 ans)

Avec Jean-Noël LAPEYRE

📍 Dojo du Parc des sports - Pont de Larn

📅 Mardi et jeudi 19h - 20h30

110€ /AN (licence comprise)

Reprise le 8 septembre

BUDO (14 - 18 ans)

Avec Frédéric et Guillaume

📍 Dojo du Parc des sports - Pont de Larn

📅 Vendredi 19h - 21h

90€ /AN - Reprise le 11 septembre

AQUAGYM

Avec **EMC** coaching

📍 Piscine d'Aussillon

📅 Vendredi 12h15-13h

Offre découverte en septembre :

20€ le mois d'essais

Si l'activité est maintenue à l'issue de cette

période : adhésion annuelle de 160€

Début le 11 septembre

Détente & Bien-être

YOGA

Avec Sabrina LLORIS

📍 Espace du Thirondel - St Baudille

📅 Mardi 16h30-17h45 et 18h30-19h45

90€ /AN - Reprise le 8 septembre

YOGA SUR CHAISE

Avec Sabrina LLORIS

📍 MJC St Baudille - Salle du bas

📅 Jeudi 10h30-11h45

90€ /AN - Reprise le 10 septembre

Postures, respirations, gestes, fermetures, relaxation, concentration/méditation... Ce cours aborde toutes les techniques issues du yoga traditionnel sur ou avec la chaise. Des pratiques douces, simples, bénéfiques pour la santé du corps mais également pour un équilibre, une meilleure gestion du stress, un bien-être global. Un yoga pour tous qui s'adapte à chacun.

QI GONG DE L'OIE SAUVAGE RÉGÉNÉREZ VOTRE SANTÉ

Avec Lysiane THERON

Diplômé de la fédération arts énergétiques et martiaux chinois

📍 Espace du Thirondel - St Baudille

📅 Mardi 13h-14h 100€ /AN - Débutants

📅 Mardi 13h-14h30 145€ /AN - Confirmés

Reprise le 8 septembre

Club ADOS ADULTES

Informatique

LINUX

Rencontres et partage des expériences vécues sous Linux.

Avec Jean-Pierre AUBANTON

📍 MJC St Baudille - Salle annexe informatique

📅 Lundi 20h30-22h30

20€ /AN - Reprise le 5 octobre

WINDOWS (débutants)

Avec Gilles ASFAUX

📍 MJC St Baudille - Salle annexe informatique

📅 Mardi 14h30-16h

Reprise le 8 septembre

Culture & Expression

ATELIER ÉCRITURE

Avec Pascal CHARMEIL

📍 MJC St Baudille - Bibliothèque

📅 Un Jeudi sur deux 18h-20h

Reprise le 10 Septembre

Une plume libre, sans jugement pour partager une multitude de thèmes aussi légers que profonds dans la convivialité.

THÉÂTRE (adulte)

Avec Bernard SEVERAC

📍 Salle du Thirondel - St Baudille

📅 Vendredi 20h30-22h30

Reprise le 11 Septembre

ANGLAIS (débutants)

Avec Jennifer LONJOU

📍 Salle annexe MJC - St Baudille

📅 Mardi 20h-21h

110€ /AN - Reprise le 8 Septembre

ESPACE LECTURE (jeunesse et adulte)

Plus de 3900 ouvrages dont les derniers romans à succès et ceux de nos auteurs locaux - Emprunts de livres

Avec Françoise LIEGEOIS

📍 MJC St Baudille - Bibliothèque

📅 Mercredi 15h - 16h30

📅 Jeudi 16h - 18h30

Gratuit pour les Adhérents

10€ /AN pour les non adhérents

Reprise le 16 Septembre

Inscriptions

ENREGISTREMENT AU SECRÉTARIAT PAR ORDRE D'ARRIVÉE
(DOSSIER COMPLET + RÈGLEMENT)

PLACES LIMITÉES / 2 COURS D'ESSAI POSSIBLES