

PLAQUETTE ACTIVITÉS

ENCORE UNE
BÈÈÈÈÈ SAISON !



MJC
CASTANET-TOLOSAN
2018/2019

MJC Castanet-Tolosan
Association Loi 1901
N° Siret 31663226400032
Réalisé par l'équipe de la MJC
Imprimeur : 1001 Copies - Toulouse

SOMMAIRE

Edito	5
Inscription aux activités	6
Les activités selon son âge	10
Localisation des lieux d'activités	11
Activités sur table	12
Langues	13
Arts créatifs	15
Arts martiaux	20
Sports	24
Bien-être & Gym	27
Danses	32
Théâtre	35
Cinéma	37
Labo	38
Musique	39
Accompagnement	44

**«L'ÉDUCATION POPULAIRE, CE N'ÉTAIT PAS LE LIVRE,
LA PHOTO OU LA RÉFLEXION À LA PORTÉE DE TOUS, C'ÉTAIT AIDER LES
GENS À S'EXPRIMER.
IL FALLAIT DÉVELOPPER L'ESPRIT CRITIQUE ET TOUS
LES MOYENS D'EXPRIMER ÉTAIENT BONS : PHOTO,
CINÉMA, THÉÂTRE...TOUT !»**

CHRISTIANE FAURE (1994)
TÉMOIGNAGE À FRANCK LEPAGE

Bonjour,

Voici la plaquette de la MJC pour la saison 2018 – 2019.

Cette plaquette est destinée à la présentation de nos activités récurrentes (une trentaine), dans de nombreux domaines (culture, sport, artistique et des activités créatrices), et pour quasiment tous les âges.

Comme chaque année, des aides personnalisées, basées sur le quotient familial, ainsi qu'un tarif pour les étudiants de moins de 26 ans, sont proposés pour permettre aux personnes en difficulté de participer à ces activités.

Au-delà de cette plaquette, nous proposons divers supports :

- **la brochure événementielle** : paraît sur deux périodes, de septembre à janvier et de février à juillet ; elle présente les plus de 150 événements d'animation locale : théâtre, concert, conférences, stages, sorties pédestres, etc. ;
- **la newsletter** : reprend le contenu de ces brochures ; elle est envoyée par mail à tous ceux qui le souhaitent ;
- **les mémos de la MJC** : par mail, rappelle les dates des prochains événements ;
- **le programme du cinéma** ;
- **la page « Facebook »** : rappelle également le contenu de la brochure, mais diffuse aussi les programmations de dernière minute et les informations sur la vie de la MJC.

Administrateurs, intervenants et salariés du siège sont à votre écoute. N'hésitez pas à nous faire part de vos idées et suggestions, à participer à la vie de votre activité, à vous impliquer dans le fonctionnement de la MJC.

Excellente saison associative à tous

La MJC Castanet-Tolosan c'est : un Bureau impliqué, un Conseil d'Administration qui préserve les valeurs et les fondements de la MJC, une équipe salariée accueillante à votre écoute, et des bénévoles motivés.

Deux semaines de découverte

du lundi 03 au jeudi 13 septembre 2018

Venez essayer gratuitement les activités de votre choix.

Aucune réservation nécessaire. Les jours, horaires et lieux dépendent de chaque activité.

Retrouvez les informations sur notre site internet

www.mjc-castanet-tolosan.fr

- **Pour toutes les activités musique** : semaine découverte du 03 au 08 septembre.
- **Pour l'activité «terre» et «soutien scolaire»** : pas de semaine découverte

Dates des inscriptions

Inscriptions pour toutes les activités (sauf la musique)

- Le **samedi 8 septembre** de 9h à 12h - Salle du Lac (Bd des Campanhols)
- Le **vendredi 13 septembre** de 18h à 21h - Salle du Lac (bd des Campanhols)
- Le **samedi 22 septembre** de 9h30 à 12h - MJC (20 av Toulouse)
- A partir du mardi 18 septembre sur les horaires d'ouverture - MJC
La MJC sera fermée toutes les matinées du mois de septembre

Inscriptions pour les activités musique - École de Musique (ferme du Cavalié rue des péniches)

- Le **mercredi 12 septembre** de 18h à 20h - choix des horaires pour les anciens adhérents réinscrits avant le 14 juillet
- Le **jeudi 13 septembre** de 18h à 20h - inscription et choix des horaires pour les nouveaux adhérents et les anciens non réinscrits

Comment s'inscrire ?

L'adhésion à la MJC et la cotisation à une activité sont obligatoires pour tous les participants.

..... Adhésion à l'association MJC (Carte Astuce)

L'adhésion est obligatoire pour participer aux activités. Elle est payante et renouvelable tous les ans en septembre.

- **Adulte** : 19€
- **Mineur, Bénéficiaire du RSA** : 12€ (sur présentation de justificatifs)
- **Famille (3 personnes)** : 45€ et 2€ par personne supplémentaire

La participation financière demandée aux adhérents de la MJC (Carte Astuce) comprend 3 éléments distincts :

- L'adhésion à l'Association qui est une démarche volontaire mais obligatoire et qui couvre une assurance apportant des garanties supplémentaires pendant votre activité au sein de la MJC.
- Une participation aux frais généraux de la MJC partagée par tous les adhérents.

La carte d'adhésion permet d'obtenir des tarifs réduits au théâtre, bal occitan et au cinéma MJC Ciné 113 (ainsi qu'aux cinémas Studio 7 d'Auzielle et l'Autan de Ramonville), dans les autres MJC. Plus d'infos sur www.mjcmipy.com

..... Cotisation à une activité

La cotisation à une activité est annuelle. Elle couvre :

- Les frais propres à la pratique de l'activité (salaires ou indemnités des intervenants, fournitures animations, etc.)
- La participation aux frais généraux de la MJC liés au fonctionnement de cette activité.
- Étudiant (< 26 ans) : -10% non cumulable avec le quotient familial, sur présentation des cartes d'étudiant et d'identité.

La participation demandée aux adhérents dépend de l'activité pratiquée et s'ils sont castanéens ou non.

Le Quotient Familial

Les Castanéens peuvent bénéficier d'une réduction en fonction de leur quotient familial.

Pour les enfants, la mairie de Castanet-Tolosan (CVQ) délivre chaque année un document avec votre tranche QF. Ce document doit nous être présenté lors de la remise du dossier complet pour calcul de la réduction adéquate.

Pour les adultes, le calcul d'une éventuelle réduction sera fait à partir de votre dossier d'inscription complet et de votre avis d'imposition 2017 (revenus 2016). Pour calculer vos droits, il est nécessaire de prendre rendez-vous par mail à direction.administrative@mjjccastanet.fr ou de remettre, sous enveloppe fermée à l'attention de Florence, la copie intégrale de l'avis d'imposition.

Informations règlements

Les règlements de l'adhésion (carte astuce) et de la cotisation à l'activité doivent être séparés et à l'ordre de la MJC. Vous avez la possibilité de régler en espèce, par chèque, chèque - vacances (uniquement cotisation, aucun remboursement possible) ou par prélèvement. Le règlement de la cotisation à l'activité est possible en une, trois ou dix fois. Pour les prélèvements : un échéancier est à nous retourner complété et signé + IBAN (ancien RIB) ainsi qu'un mandat de prélèvement SEPA (autorisation de prélèvement) dans le cas d'un premier prélèvement ou changement de compte bancaire.

Liste des documents obligatoires pour valider votre inscription :

- La fiche d'adhésion MJC Castanet complétée recto-verso (Carte astuce)
- La fiche d'inscription à l'activité choisie complétée
- Un justificatif de domicile pour les Castanéens (énergies ou téléphone fixe, facture Sicoval : eau ou ordures ménagères)
- Pour les activités physiques : certificat médical, daté de moins de 3 mois, mentionnant l'aptitude à l'activité pratiquée.
- Une photo d'identité récente si demandée dans le dossier
- Votre moyen de paiement (règlements séparés pour l'adhésion à la MJC et la cotisation, chèques établis à l'ordre de la MJC), chèques - vacances, espèces, prélèvement automatique.

Retrouvez le règlement intérieur de la MJC et son fonctionnement sur le site internet : www.mjc-castanet-tolosan.fr



INFOS

Chaque activité proposée par la MJC de Castanet débutera sous réserve d'un nombre suffisant de participant.

Si l'activité choisie ne vous convient pas, le remboursement de la cotisation à cette activité et la Carte Astuce sont remboursés jusqu'au 30 septembre 2018.

Aucune inscription à des cours individuels (musique) ne sera prise après le 30 septembre 2018.

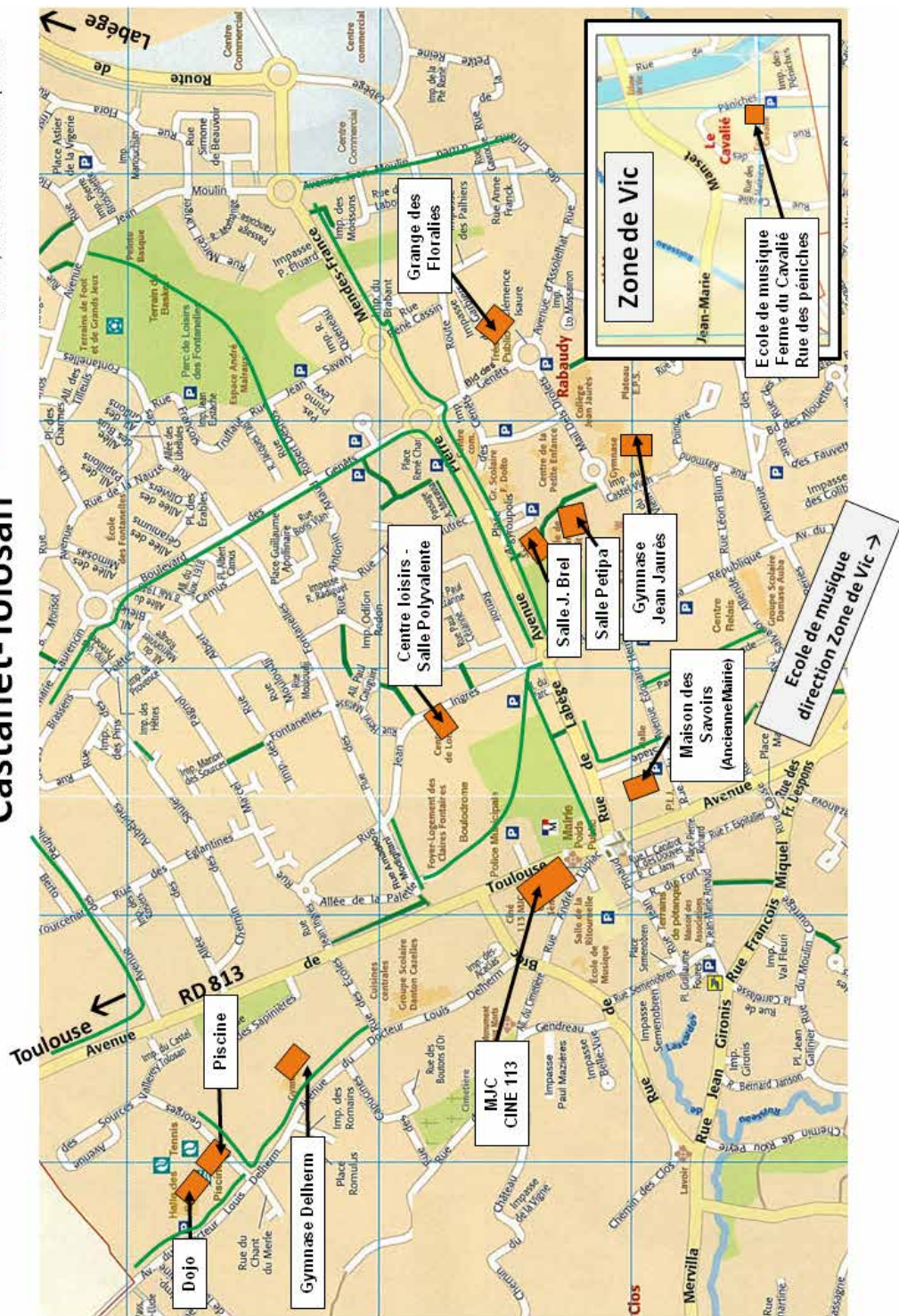


CASTANET
TOLOSAN

LOCALISATION DES LIEUX D'ACTIVITÉS 11

Pistes cyclables ou chemins piétons

Castanet-Tolosan





INFORMATIQUE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'atelier d'initiation informatique est ouvert à toute personne débutante qui souhaite s'initier à l'utilisation de l'ordinateur.

OBJECTIF

Se former à l'informatique vers une pratique autonome.

SÉANCE TYPE

- Ordinateur : constitution et fonctionnement
- Utilisation de la souris et du clavier
- Système d'exploitation Windows et son vocabulaire
- Gestion des mémoires internes et externes
- Première approche du traitement de texte
- Initiation à la navigation Internet et à la messagerie (comment les utiliser grâce à des exemples pratiques)
- Modifications apportées avec les nouveaux systèmes d'exploitation (Windows 10...)

INTERVENANT

Tran Lé Trang

TARIFS

Adhésion Carte Astuce
Cotisation Adultes :
Castanet 99 €
Extérieur 123 €

POUR QUI ?

Adultes

QUAND ?

Lundi 14h-15h30
ou 15h30-17h

OÙ ?

MJC



JEUX DE SOCIÉTÉ

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Un atelier pour jouer sans esprit de compétition, découvrir de nouveaux jeux et partager quelques parties avec d'autres personnes. Les jeux joués sont des jeux de société récents de tous types : jeux de plateau, de dés, de cartes, de réflexions. Les mineurs ne sont acceptés qu'accompagnés de leurs parents.

OBJECTIF

S'amuser et partager un bon moment autour de jeux de société avec d'autres personnes.

SÉANCE TYPE

Porter ses propres jeux pour les faire découvrir ou venir découvrir ceux des autres dans la bonne humeur.

INTERVENANTE

Marie-Pierre Bettin

TARIFS

Adhésion Carte Astuce
Cotisation Adultes :
Gratuite

POUR QUI ?

Adultes

QUAND ?

Vendredi à partir de 20h

OÙ ?

Grange des Floralies



AIDE SCOLAIRE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'aide scolaire accompagne les élèves du CP au Lycée, mais aussi les personnes en apprentissage, CAP, BEP, Bac pro et en préparation des concours administratifs.

Toutes les matières peuvent être abordées.

Un soutien est possible en cas de scolarité perturbée (ex : maladie, accident). Les rencontres entre les parents et les bénévoles assurant l'aide scolaire sont souhaitables.

OBJECTIF

L'équipe de bénévoles aide chaque participant à progresser dans son travail, à comprendre les cours, à acquérir de bonnes méthodes de raisonnement et aussi à prendre confiance en soi.

INTERVENANT

Collectif de bénévoles

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation :

Gratuite

POUR QUI ?

À partir de 6 ans

QUAND ?

Lundi 17h - 18h45

Jeudi 17h - 18h45

Où ?

Maison des Savoirs

Pas de semaine découverte

LANGUES



ANGLAIS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Cours de conversation anglaise avec révision de la grammaire et acquisition de vocabulaire.

OBJECTIF

- Prendre de l'aisance – en particulier à l'oral
- Mobiliser ses connaissances grammaticales et de vocabulaire
- Découvrir la culture anglo-saxonne à travers des débats, exercices grammaticaux et mise en pratique à travers des dialogues et échanges...

INTERVENANTE

Virginie Marconato

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation Adultes :

Castanet : 177 €

Extérieur : 219 €

POUR QUI ?

Adultes, d'intermédiaires à confirmés

OÙ ?

Maison des Savoirs

Intermédiaires I

Vendredi
17h - 18h30

Intermédiaires II

Vendredi
14h - 15h30

Confirmés

Vendredi
15h30 - 17h

Discussion

Vendredi
18h30 - 20h



LANGUE ET CULTURE ESPAGNOLES

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Dans une ambiance conviviale, Marta vous accompagne dans l'apprentissage de la langue espagnole et vous fait découvrir la culture du pays via différents supports.

Le groupe participe à la Semaine espagnole au club de lecture et à des concours de récits.

OBJECTIF

Apprendre la langue et découvrir la culture espagnole

SÉANCE TYPE

- Exercices de grammaire
- Réalisation de dialogues
- Apprentissage du vocabulaire

Débutant I	Intermédiaire	Intermédiaires II	Avancés
Mercredi 15h45-16h45	Jeudi 18h30-19h30	Mercredi 17h-18h30	Jeudi 17h-18h30

INTERVENANTE

Marta García Anglada

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation Adultes :

Castanet : 177 €

Extérieur : 219 €

POUR QUI ?

Adultes,
de débutants à confirmés

OÙ ?

Maison des Savoirs



CONVERSATION ESPAGNOLE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Atelier de conversation qui permet aux participants de s'exprimer en espagnol via différents supports.

OBJECTIF

Améliorer son expression orale.

SÉANCE TYPE

Chacun raconte quelque chose qui lui est arrivé dans la semaine. Puis les participants voient une vidéo qui leur permet après de s'exprimer et de réviser.

Enfin les participants présentent un exposé de quelques minutes.

Conversation pour tous | Conversation professionnelle

Lundi
14h30-15h45

Jeudi
18h-19h15

INTERVENANTE

Silvia Bernabéu-Solana

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation Adultes :

Castanet : 177 €

Extérieur : 219 €

POUR QUI ?

Adultes ayant un niveau
de base en espagnol

OÙ ?

Maison des Savoirs



RECUP & BRICO

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'atelier Recup & Brico est un atelier où l'on crée des peintures, collages ou autres de façon collective. De la création du châssis, à la conception de l'œuvre, jusqu'à la recherche des lieux où on peut installer et embellir des espaces. Il ne faut pas être peintre ni très manuel, tout simplement intuitif, collaboratif et très solidaire. Aucun prérequis n'est demandé pour pratiquer l'activité.

OBJECTIF

Récupérer des objets du quotidien inutilisés et les personnaliser.



ART FLORAL

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Atelier de création florale. Les fleurs fournies à chaque cour, (15€) sont à payer directement à l'intervenante. Vous repartirez chez vous avec votre réalisation.

OBJECTIF

Apprendre différentes techniques de construction d'un bouquet ou de composition florale piquée.

SÉANCE TYPE

- Quelques jours avant le cours vous recevrez une fiche décrivant la réalisation du prochain cours et les accessoires nécessaires
- Le jour du cours, les adhérentes réalisent leurs bouquets. Eugénie est présente pour les conseiller et les aider.
- La semaine suivante, la fiche explicative sur la réalisation détaillée de la composition est envoyée aux membres de l'activité.
- Une fois par trimestre les adhérentes réalisent un bouquet en autonomie.

NOUVEAU !

INTERVENANTE

Marta García Anglada

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation -18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

POUR QUI ?

À partir de 16 ans

QUAND ?

Jeudi 15h30-17h

OÙ ?

Le Labo (MJC)

INTERVENANTE

Eugénie Cardona

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation Adultes :

Castanet : 99 €

Extérieur : 123 €

POUR QUI ?

Adultes

QUAND ?

Un mercredi sur deux

19h30 - 21h

OÙ ?

Grange des Floralies



ÉCHANGES CRÉATIFS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Lieu d'échanges et de créations, le groupe échanges créatifs vous donne rendez-vous deux fois par semaine, dans la bonne humeur, autour de diverses activités : couture, objets décoratifs ou créations originales... L'activité est gérée par l'ensemble du groupe. Quand des nouvelles techniques sont proposées, c'est le plus expert ou le collectif qui l'explique et en fait découvrir les secrets... Plaisir, créativité et partage sont les mots d'ordre.

OBJECTIF

Créer et échanger en groupe autour d'activités créatives.

INTERVENANT

Le groupe

TARIFS

Adhésion Carte Astuce
Cotisation Adultes :
Castanet : 39 €
Extérieur : 48 €

POUR QUI ?

Adultes

QUAND ?

Lundi 14h - 17h
Vendredi 14h - 17h

OÙ ?

Grange des Floralies



ARTS PLASTIQUES

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Nous abordons les arts plastiques sous toutes leurs formes afin de s'exercer à représenter le réel et l'imaginaire. Chaque séance de 2h sensibilise à une technique souvent différente.

OBJECTIF

L'apprentissage du répertoire graphique : lignes, traits, points, tâches, à plat, surfaces texturées, dégradés colorés et noir et blanc. L'apprentissage de techniques expérimentales et conventionnelles.

SÉANCE TYPE

- Mise en place de l'atelier
- Présentation du contenu et des intentions
- Présentation du sujet et de la technique
- Réalisation individuelle ou collective
- Encouragements, corrections
- Rangement du matériel et des réalisations qui restent à l'atelier

INTERVENANTE

Sandra Gérome

TARIFS

Adhésion Carte Astuce
Cotisation -18 ans :
Castanet : 156 €
Extérieur : 201 €

POUR QUI ?

7-17 ans

QUAND ?

Mercredi 13h - 15h
Mercredi 15h - 17h

OÙ ?

Grange des Floralies



TERRE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'atelier terre vous propose d'acquérir les différentes techniques de base (tournage, modelage, colombin, plaque...)

Au fil des ans, les initiés pourront ensuite développer leur style et progresser par l'acquisition de gestes plus techniques.

Épaulé techniquement par les animateurs, chacun pourra sur le plan artistique, laisser libre cours à son imagination, pour exprimer au travers de l'argile, sa créativité. Exposition annuelle des œuvres réalisées dans l'année. Plusieurs types de cours vous sont proposés avec des intervenants différents.

Modelage

Modelage	Poterie / Tournage	Poterie / Tournage	Pas de semaine découverte
Mardi 20h - 23h	Mardi et Jeudi 14h - 17h	Jeudi 17h - 20h	Stage ponctuel le mercredi ou jeudi de 9h à 12h30

INTERVENANTS

Francine Aimar
Dominique Casenave
Serge François
Jacques Lescure
Anne - Marie Pecout - Breil

TARIFS

Adhésion Carte Astuce
Cotisation Adultes :
Castanet : 177 €
Extérieur : 219 €

POUR QUI ?

Adultes

OÙ ?

Grange des Floralies



POTERIE ENFANT

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

La poterie est un atelier ludique qui développe la créativité des enfants

Contenu de l'activité : une boule d'argile, la main et laissez votre enfant exercer toute sa créativité dans le modelage. Le principe est de faire surgir de la terre une forme en volume.

OBJECTIF

Initiation aux techniques du modelage et d'estampage à travers un projet personnel ludique et créatif au choix de votre enfant.

NOUVEAU !

INTERVENANTE

Sandra Gérome

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Castanet : 156 €
Extérieur : 201 €

POUR QUI ?

6-11 ans

QUAND ?

Mercredi 13h30-14h30

OÙ ?

Grange des Floralies



GRAFF

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Graffiti, culture et technique :

- Dessin au POSCA
- Approche culturelle du graffiti, sensibilisation au mouvement hip-hop et à ses disciplines, aux matériels utilisés
- Dessin et graphisme : initiation "ludique" de l'écriture, aux différents styles de lettrages simples.
- Initiation à la peinture murale sur un support d'expression

OBJECTIF

- Connaissance des matériels, bombes de peinture aérosols, des différents embouts
- Apprentissage du geste en grande dimension et à la posture du corps
- Initiation aux tracés de base géométriques, lignes courbes et remplissage
- Approche de l'ombre et de la lumière en peinture

INTERVENANT

Raphaël Aznar

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation -18 ans :

Castanet : 186 €

Extérieur : 201 €

POUR QUI ?

Atelier 1 : 8-12 ans

Atelier 2 : 13-18 ans

QUAND ?

Atelier 1 :

Mercredi 13h45-14h45

Atelier 2 :

Mercredi 14h45-15h45

OÙ ?

Grange des Floralies



MANGA

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les séances d'exercices permettent d'acquérir ou approfondir les techniques du dessin manga (chibi, manga, animaux chibi) et de découvrir des techniques graphiques (crayon, encre de chine, crayon aquarelle, feutres...).

Les séances libres permettent à chaque élève de développer un « projet individuel » accompagné d'un suivi personnalisé.

Un stage est organisé dans l'année.

OBJECTIF

Apprendre et approfondir des techniques du dessin manga et développer un projet personnel.

INTERVENANTE

Sandra Gérome

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation Adultes :

Castanet : 186 €

Extérieur : 201 €

POUR QUI ?

9-15 ans

QUAND ?

Mercredi 17h30-19h

Vendredi 17h30-19h

OÙ ?

Grange des Floralies



PHOTO

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'activité photo «PhoCaL» vous invite à travailler l'art photographique et ses contraintes par l'apprentissage de l'appareil photo numérique, la connaissance de son boîtier, le traitement de l'image, l'initiation à la photo de studio, au packshot et à l'open flash, ainsi qu'à différentes techniques : photo de nuit, paysage, animalier, Lightpainting.

Prérequis : posséder son appareil photo reflex, un ordinateur portable et un logiciel de traitement de l'image.

OBJECTIF

Connaître son boîtier et se former aux techniques photographiques et de traitement de l'image

Quand ?	Activité
Lundi 20h30 - 22h	Portrait ou Packshot
Mardi 20h30 - 22h	Formation
Jeudi 20h30 - 22h	Réunion du club

INTERVENANTS

Francis Andrau
Georges Peignard

TARIFS

Adhésion Carte Astuce
Cotisation Adultes :
Castanet : 156 €
Extérieur : 201 €

POUR QUI ?

Adultes

OÙ ?

Grange des Floralies



CARTONNAGE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

A partir d'une feuille de carton d'épaisseur variable, il s'agit de réaliser des objets du quotidien ou de déco : sous main, porte-carnets, porte-cartes, boîtes à bijoux, jeux de cartes, jeux de société, pieds de lampes, jouets etc. Ces réalisations sont habillées de papier, de tissu ou de simili cuir.

OBJECTIF

L'objectif est de rendre chaque participant autonome pour suivre les explications dans une revue, ou même de créer ses propres réalisations.

Chaque participant achète son outillage de base et toutes les fournitures nécessaires à la réalisation des objets.

INTERVENANTE

Annie Luque

TARIFS

Adhésion Carte Astuce
Cotisation Adultes :
Castanet : 39 €
Extérieur : 48 €

POUR QUI ?

Adultes

QUAND ?

Mardi 14h - 17h
Jeudi 14h - 17h
Vendredi 19h - 21h

OÙ ?

Grange des Floralies



AÏKIDO

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'aïkido est une discipline de non-violence et un art martial sans but compétitif, dans l'esprit de recherche de l'équilibre physique et mental. La discipline s'adresse à chaque pratiquant quel que soit son niveau ou son âge.

OBJECTIF

Travailler l'équilibre du corps et de l'esprit, la confiance en soi, le self-défense et le bien-être corporel.

SÉANCE TYPE

Une préparation du corps, qui se poursuit par un apprentissage des techniques, suivi d'une mise en application et d'un retour au calme. Pour finir un moment est consacré à des exercices de respiration et de décontraction. Le but étant d'être bien dans son corps et dans sa tête à la fin de chaque cours.



BOXE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Ce cours n'a pas pour but de préparer à la compétition ; il est donc accessible à tous les gens désireux de pratiquer les boxes pieds poings, du débutant qui cherche à s'initier aux techniques de base; au confirmé qui trouvera des partenaires de boxe venant d'horizons différents afin de pratiquer le plus librement possible au cours de la séance.

SÉANCE TYPE

Le cours se déroule de la façon suivante : un échauffement comprenant un travail de cardio et/ou de renforcement de condition physique, suivi d'un travail technique à 2 puis du sparring codifié, pour finir en sparring libre.

INTERVENANT

Alain Chereau

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation -18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

POUR QUI ?

À partir de 14 ans

QUAND ?

Mardi 20h-22h

Samedi 10h-12h

OÙ ?

Dojo

NOUVEAU !

INTERVENANT

Recrutement en cours

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation -18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

POUR QUI ?

À partir de 14 ans

QUAND ?

(Jours et horaires
à déterminer)

OÙ ?

Dojo



PPG (PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Pas besoin d'expérience en arts martiaux pour accéder à cette activité ouverte à toutes et tous.

Cette activité s'adresse aux pratiquants comme aux novices des arts martiaux, qui désirent retrouver, conserver ou améliorer leurs potentiels physiques ; les méthodes proposées sont variées (circuits training, exercices de crossfit, HIIT...) seul ou à plusieurs, renforcement au poids de corps ou avec matériel (TRX, kettlebell, sac lesté, box jump, barres de tractions, swiss ball.....)

OBJECTIF

La préparation physique est la composante de l'entraînement permettant de développer les qualités physiques du sportif pour les mettre au service de la discipline, nous travaillerons différents domaines : endurance musculaire et cardio-vasculaire,

SÉANCE TYPE

Résistance, force, vitesse, souplesse, coordination, gainage et proprioception.

INTERVENANT

Laurent Simonnet

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation -18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Adhésion Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

POUR QUI?

mixte, dès 14 ans

QUAND ?

Lundi 19h45-20h45

OÙ ?

Dojo

PASS ARTS MARTIAUX



Après les vacances de la Toussaint, les personnes inscrites à une activité Art Martial peuvent profiter d'une seconde activité Art Martial pour 40 € de plus, sous réserve de places disponibles.



TAÏ CHI / KUNG FU

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le Tai Chi Chuan est un art martial souple caractérisé dans la pratique de sa forme par la lenteur et la douceur des mouvements. Les transformations ressenties par les pratiquants ont une incidence sur le plan de la santé grâce à une meilleure gestion du stress et de l'énergie vitale.

OBJECTIF

Le Tai Chi Chuan permet de retrouver son potentiel énergétique, d'améliorer grandement les relations harmonieuses avec soi et les autres par une plus grande disponibilité, tant mentale que physique.

SÉANCE TYPE

Préparation et échauffement Ji Ben gong – Chi Kong, Forme Tai Chi (enchaînement), relaxation et retour au calme.

INTERVENANT

Eric Paulin

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation -18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Adhésion Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

OÙ ?

Salle polyvalente

Disciplines	Pour qui ?	Quand ?
Tai Chi Chuan	Pour tous	Lundi 14h-15h30 Lundi 19h30-21h
	Pour tous (entraînement libre)	Lundi 15h30-16h30 (sous réserve)
Tai Chi Martial	De 16 à 60 ans	Lundi 18h30-19h30 (sous réserve)
Tai Chi cours d'armes	Confirmés	Lundi 21h-21h30
Tai Chi Tao Yin	Débutants	Samedi 9h30-10h30
	Avancés	Samedi 8h-9h30



JUDO / TAÏSO WENDO

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Judo - Idéal pour canaliser l'énergie des plus jeunes, le judo contribue au bon développement physique et psychologique de l'enfant. Via un développement physique, moral et spirituel, il permet de s'épanouir.

Jujitsu - Il regroupe les techniques de combat élaborées par les samourais, pour se défendre lorsqu'on est désarmé. Il utilise des techniques d'atemi, de projections, de contrôles, de clés et d'étranglements.

Taïso Wendo - Il permet d'améliorer ses qualités physiques et psychologiques, de prendre confiance en soi, maîtriser son stress, acquérir des réflexes défensifs et développer des qualités physiques, de coordination, de vitesse et de souplesse. (Réservé aux femmes.)

INTERVENANT

Laurent Simonnet

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation -18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Adhésion Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

Licence : 37 €

.....
OÙ ?

Dojo

Disciplines	Pour qui ?	Groupes	Quand ?
Judo	Baby Judo 4-5 ans	Baby Judo 1	Mercredi 15h-16h
		Baby Judo 2	Mercredi 16h-17h
		Baby Judo 3	Jeu. 16h45-17h45
	Mini poussins 6-7 ans	Mini poussins 1	Lundi 17h30-18h30 Mercredi 14h-15h
		Mini poussins 2	Mardi 17h30-18h30
			Jeu. 17h45-18h45
			Lundi 18h30-19h30
	Poussins 8-9 ans	Poussins 1	Mercredi 17h-18h
			Mardi 18h30-19h30
		Poussins 2	Jeu. 18h45-19h45
Mercredi 18h-19h			
Benjamins 10-11 ans	/	Vendredi 17h30-19h	
		Mercredi 19h-20h30	
Adultes Dès 12 ans	/	Vendredi 19h-20h30	
		Jeu. 19h45-21h15	
Taïso Wendo	Femmes, dès 15 ans	/	Jeu. 19h45-21h15



BADMINTON

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Si vous voulez vous défouler tout en vous amusant, l'activité badminton saura vous satisfaire ! Vous y trouverez une ambiance conviviale et des joueurs de tous les niveaux pour échanger des volants avec vous. N'hésitez plus !

OBJECTIF

Se défouler, s'amuser, et faire du sport.

SÉANCE TYPE

Activité en autonomie, sans encadrement.

INTERVENANT

Autogestion

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation :

Castanet : 39 €

Extérieur : 48 €

POUR QUI ?

À partir de 10 ans

QUAND ?

Mardi 20h30 - 23h

Samedi 11h - 14h

Dimanche 19h - 21h

OÙ ?

Gymnase Jean Jaurès



PARCOURS URBAIN

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Cette pratique urbaine s'est popularisée avec le film Yamakasi. Elle est principalement basée sur le franchissement d'obstacles. C'est une activité sportive qui permet de développer la motricité à travers différents exercices comme marcher, courir, grimper, sauter, rouler.

OBJECTIF

Permettre à chacun de développer des techniques de franchissement adaptées à différentes situations. La cascade urbaine permet de travailler l'équilibre, le cardio-respiratoire, le renforcement musculaire, le travail d'expression, la réception en cas de chute.

SÉANCE TYPE

Échauffement, apprentissage des techniques de franchissement et travail d'expression, étirement.

INTERVENANT

Yassine El Haimour

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation - 18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

POUR QUI ?

À partir de 11 ans

Adultes

QUAND ?

Lundi 17h30 - 19h

OÙ ?

Gymnase Jean Jaurès



BASKET

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'activité basket fait partie de la CTC Sud-Est Toulousain. Toutes les catégories (masculines & féminines) sont représentées au sein de la CTC soit à Castanet soit dans un ou plusieurs autres clubs de la CTC. Toutes les équipes, sauf vétérans/loisirs et U7 sont engagées en championnat et disputent des rencontres le week-end.

OBJECTIF

Découverte et apprentissage des bases fondamentales du basket dans une ambiance familiale et conviviale.

SÉANCE TYPE

L'entraînement débute par un échauffement suivi de différents ateliers pour l'apprentissage des fondamentaux au basket puis se termine généralement par un temps de jeu. L'approche sera beaucoup plus ludique chez les plus jeunes. Entraînement en semaine et match le week-end.

INTERVENANT

Groupe de bénévoles

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation :

Castanet : 99 €

Extérieur : 123 €

**+ Licence
selon catégories**

POUR QUI ?

À partir de 5 ans

OÙ ?

Gymnase Delherm

Équipes	Pour qui ?	Quand ?
U7 Mixte	5-6 ans	Samedi 10h-11h
U9 Mixte	7-8 ans	Samedi 11h-12h30
U11 Mixte	9-10 ans	Infos en Septembre auprès des référents
U13 H	11-12 ans	Infos en Septembre auprès des référents
U13 F	11-12 ans	Infos en Septembre auprès des référents
U15 H	13-14 ans	Infos en Septembre auprès des référents
U15 F	13-14 ans	Infos en Septembre auprès des référents
U17 H Équipe 1	15-16 ans	Mercredi 18h-20h
Séniors H Équipe 1	Avant 2001	Mercredi 20h-22h
Séniors F	Avant 2000	Infos en Septembre auprès des référents
Vétérans H	/	Lundi 20h45 -22h45
Vétérans F/ Loisirs	/	Mardi 20h30-22h30



ESCALADE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Pratiquer un sport de plein air avec un entraînement hebdomadaire en salle.

Une pratique qui vous permettra de vous dépasser, de développer des compétences mentales, physiques. L'esprit de groupe est travaillé afin que chacun se sente à sa place dans un collectif et une ambiance de grimpe et de solidarité.

OBJECTIF

- Travailler sur la maîtrise de son corps dans l'espace et la verticalité et apprendre les règles de sécurité.
- Travailler sur l'évolution de sa pratique pour chacun et tendre pour les plus grands à gagner une autonomie en falaise.
- Travailler la relation de confiance avec son ou ses partenaires ainsi qu'avec la chaîne d'assurance de façon plus générale.

Pour qui ?	Groupes ?	Quand ?
6-8 ans	Groupe 1	Mardi 17h-18h
	Groupe 2	Mardi 18h-19h
9-11 ans		Jeudi 17h-18h30
		Vendredi 17h30-19h
Dès 12 ans		Mardi 19h-20h30

INTERVENANT

Philippe Cruzel

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation - 18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

OÙ ?

Gymnase Jean Jaurès

POUR QUI ?

À partir de 6 ans



SORTIES PEDESTRES

Les sorties pédestres sont l'occasion de découvrir la région dans un cadre convivial et sans aucune prétention de performance. Les parcours vont de 12 à 20km en fonction de la difficulté. Le dénivelé n'est pas très important (400m de dénivelé positif maximum). Le transport se fait en car. Chacun prévoit son pique-nique qui est apporté par le car sur le lieu du repas (donc pas de charge à porter).

Le départ a lieu en principe à 8h et le retour à 19h au plus tard.

Les sorties sont ouvertes aux adultes et aux enfants à partir de 12 ans (accompagnés d'un adulte)

> Toutes les informations sur www.mjc-castanet-tolosan.fr et dans la brochure Événements/Programmation.

SORTIES

Tarif unique 15 €



GYM POUR TOUS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

La gym pour tous rassemble plusieurs disciplines et plusieurs intervenants :

stretching, gym tonique, gym dans l'eau, gym confort, gym douce, cardio.

L'inscription à l'activité «gym pour tous» permet d'avoir accès à l'ensemble de ces disciplines et des créneaux.

OBJECTIF

Améliorer ou entretenir sa forme physique, son équilibre, sa coordination ainsi que le plaisir du bien-être ressenti en fin de séance.

SÉANCE TYPE

Séance d'une heure avec échauffements, cœur de séance puis étirements et détente ou échauffements dynamiques, coeur de séance correspondant à l'activité, étirements et relaxation.

INTERVENANTS

Samuel Chaillou
Anny Chalamet
Stéphane Rolland
Philippe Vidoni

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

POUR QUI ?

À partir de 16 ans

	Horaires	Activités	Où ?			
Lundi	9h30 - 10h30	Gym tonique*	Salle Petipa	Jeu	9h30 - 10h30	Stretching
	10h30 - 11h30	Gym confort			10h30 - 11h30	Gym douce
	11h30 - 12h30	Stretching			11h30 - 12h30	Gym tonique*
	12h30 - 13h30	Gym tonique*			12h30 - 13h30	Gym douce
	14h30 - 15h30	Gym douce			15h30 - 16h30	Gym dans l'eau
	21h - 22h	Gym tonique*			17h - 17h30	Cardio*
Mardi	9h30 - 10h30	Gym tonique*	Salle Petipa	Vendredi	17h30 - 18h	Gym dans l'eau
	10h30 - 11h30	Gym tonique*			18h30 - 19h30	Gym tonique*
	17h - 18h	Gym dans l'eau			19h30 - 20h30	Stretching
	18h30 - 19h30	Stretching			20h30 - 21h30	Gym douce
Mercredi	9h30 - 10h30	Gym tonique*	Salle Petipa	Samedi	9h30 - 10h30	Gym tonique*
	10h30 - 11h30				10h30 - 11h30	Stretching
					12h30 - 13h30	Cardio*
					9h - 10h	Gym tonique*
					10h - 11h	Stretching
					11h - 12h	Gym tonique*
					12h - 13h	Stretching

***Cours intensif, pour personnes ayant une bonne condition physique**

GYM DANS L'EAU

Cours accessibles sous réserve d'inscription préalable sur la liste du cours de Gym dans l'eau et dans la limite des places disponibles.





GYMNASTIQUE ADAPTÉE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Un atelier spécifique destiné aux personnes souffrantes qui ne peuvent pratiquer la gym pour tous, basé sur un accompagnement individuel où les mouvements tiennent compte des difficultés de chacun.

OBJECTIF

La gym adaptée permet de continuer à pratiquer une activité physique qui aide à se sentir mieux.

INTERVENANT

Philippe Vidoni

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation :

Castanet : 177 €

Extérieur : 219 €

POUR QUI ?

À partir 16 ans,
personnes souffrantes

QUAND ?

Lundi 15h30 - 16h30

OÙ ?

Salle Petipa



QI GONG

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le qi gong est une gymnastique basée sur la conception taoïste de l'être humain. Les mouvements sont doux, lents, et profonds. Pour pratiquer, on monopolise la respiration, le rythme, le ressenti interne, les intentions.

OBJECTIF

L'entretien de la santé physique, mentale et spirituelle, l'enthousiasme, la souplesse du corps, en agissant sur la totalité de l'être humain. Durant l'atelier on recherche le calme de l'esprit, le bien-être du corps. Le but de cette activité est de connaître et ressentir son corps, comprendre la liaison entre corps et esprit, apprendre à bouger dans la vie quotidienne.

SÉANCE TYPE

Début du cours : étude d'un ou plusieurs mouvements ou pratique d'un enchaînement déjà étudié.

Fin du cours : pratique d'un mouvement adapté à la saison que les élèves sont invités à pratiquer chez eux chaque jour. Pour finir, relaxation, allongé sur le sol.

INTERVENANTE

Michèle Cao

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

POUR QUI ?

Adultes

QUAND ?

Mercredi 19h - 20h30

Mercredi 20h30 - 22h

Jedi 14h - 15h30

OÙ ?

MJC



YOGA HATHA

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le mot « yoga » signifie « unir », « relier ». Sa pratique agit sur le plan physique, énergétique, émotionnel et mental. Ses bienfaits sont très nombreux.

OBJECTIF

- Relâchement des tensions musculaires et psychiques
- Renforcement la musculation profonde
- Développement la souplesse
- Gestion du stress
- Augmentation de l'estime de soi, de la positivité et de la concentration

INTERVENANTE

Cyrille Vautier

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

POUR QUI ?

Adultes

QUAND ?

Mardi 10h30-11h45

Mardi 12h15-13h30

OÙ ?

MJC



YOGA VINYASA

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Vinyasa signifie synchronisation du mouvement avec la respiration. Le rythme de ces enchaînements élève la température du corps, accélère la fréquence cardiaque permettant l'élimination des toxines par la transpiration. Il développe force et endurance, souplesse et maîtrise du corps : il permet à la fois de renforcer la concentration et d'apaiser le mental.

OBJECTIF

Être à l'écoute de son corps et de ses sensations. Le yoga vinyasa est un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration.

INTERVENANTE

Caroline Talbot

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

POUR QUI ?

Tous âge, toutes conditions physiques

QUAND ?

Lundi 18h-19h30

Lundi 19h30-21h

OÙ ?

MJC



YOGA ENFANT

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Hypersollicitation intellectuelle, journées longues, stress, bruit, agitation... Les enfants sont nombreux à faire face à ces soucis du quotidien. Il n'existe pas de remède magique, mais il y a le yoga, qui contribue au bien-être corporel et émotionnel des petits.

OBJECTIF

Le yoga des enfants propose des postures faciles à effectuer tout en jouant.

7-13 ans

Mercredi
14h-15h

13-18 ans

Mercredi
15h30-16h30

NOUVEAU !

INTERVENANTE

Katrina Costes

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

POUR QUI ?

Tous âges, toutes conditions physiques

QUAND ?

Mercredi 14h-15h

Mercredi 15h30-16h30

OÙ ?

MJC



SOPHROLOGIE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Relaxation dynamique et statique, méditations guidées libres et de pleine conscience. Ensemble de techniques pouvant s'effectuer debout, assis ou allongé.

Les séances sont parfois accompagnées de musique de relaxation.

Prérequis pour le cours « Confirmés » : avoir suivi au moins 2 années en cours « débutant »

OBJECTIF

- Gérer son stress et ses émotions
- Se détendre et se relaxer
- Retrouver la confiance en soi
- Mobiliser les ressources et penser positivement
- Harmoniser sereinement le corps et l'esprit
- Prendre soin de soi

SÉANCE TYPE

Échanges / pratique / retour vécu

INTERVENANTE

recrutement en cours...

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation - 18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

POUR QUI ?

À partir de 14 ans

Tous niveaux

QUAND ?

Mardi 20h30-21h30

OÙ ?

MJC



GYMNASTIQUE ENFANTS VITAGYM

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Plusieurs disciplines de gymnastique sont proposées aux enfants en fonction de leur âge et de leur aspiration.

Mini vitagym (12 à 36 mois)

Développement de la motricité de l'autonomie et de la socialisation des tout-petit (accompagnement obligatoire d'un adulte)

Vitagym (3/6ans) maternelle

Éveil au sport et maîtrise de son corps par la gymnastique au sol en atelier de modules gymniques et aux agrès.

IniGRS(3 à 9ans)

Travail gymnique au sol associé à l'utilisation de rubans cerceaux ballons foulards en musique

Acrogym (7/10ans) élémentaire

Acrobatie au sol a2,3 ou en groupe en musique. Pyramides humaines.

Coolmouvgyg **NOUVEAU (3 à 10ans)**

Enchaînement de mouvements dynamiques et coordonnées en souplesse au sol sur step ou avec ballon ou corde....

INTERVENANTE

Liliane Colombo-Gevret

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Niveaux	Pour qui ?	Quand ?	Où ?
Mini Vitagym	12-36 mois	Lundi 10h-11h ou Jeudi 10h-11h	Dojo
Vitagym	Petite et moyenne section	Mardi 17h30-18h30	Gymnase Jean Jaurès
	Grande section, CP	Jeudi 17h30-18h30	
Acrogym	CE1 à CM2	Lundi 18h30-19h30	Salle Petipa 2
Initiation GRS	Petite section	Mercredi 16h45-17h45	
	Moyenne section	Mercredi 14h45-15h45	
	Grande section, CP	Mercredi 13h45-14h45	
Cool Mouv Gym	CE1, CE2, CM1	Lundi 17h30-18h30	
	Maternelle / CP	Mercredi 15h45-16h45	
	CE1 à CM2	Mercredi 17h45-18h45	



DANSE CLASSIQUE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Issue de la tradition française, la danse classique traverse toutes les modes sur chaussons de pointes au fil des siècles. Technique et plaisir sont au rendez-vous, de la rigueur, de la grâce et le tutu ! Un spectacle de danse est organisé en fin d'année.

Niveaux	Pour qui ?	Quand ?
Initiation	6-8 ans	Mercredi 17h- 18h
Passerelle	7-9 ans	Mercredi 15h30- 16h30
Préparatoire	8-10 ans	Mardi 17h30- 18h30
Elémentaire	9-11 ans	Mercredi 14h30- 15h30
Orientation	11-13 ans	Mardi 18h30- 20h
Avancé	Dès 14 ans	Jeudi 19h30- 21h



DANSE JAZZ

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le jazz est une danse afro-américaine qui résonne de multiples influences. Danse à la portée de tous, elle est fréquemment utilisée par les danseurs de clips musicaux. Le jazz est axé sur des notions de tonicité et de swing. Pour chaque niveau, on développe un travail de technique et d'interprétation. La création d'un spectacle de fin d'année est l'occasion pour les élèves de s'investir artistiquement.

Niveaux	Pour qui ?	Quand ?
Débutant	8-9 ans	Jeudi 17h30- 18h30
Débutant	10-12 ans	Vendredi 17h30- 18h30
Base	11-13 ans	Jeudi 18h30- 19h30
Elém. & Prépa.	12-16 ans	Vendredi 18h30- 19h30
Intermédiaire	14-16 ans	Mercredi 18h- 19h
Adolescent	15-16 ans	Mercredi 19h- 20h30
Avancé	Dès 17 ans	Vendredi 19h30- 21h

INTERVENANTE

Nathalie Perez-Bisinotto

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation - 18 ans :

> Cours 1h :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

> Cours 1h30 :

Castanet : 177 €

Extérieur : 219 €

> Plus de 2h de cours :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

Cotisation Adultes :

> Cours 1h30 :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

OÙ ?

Salle Petipa

Costume Gala :

> Pour un cours : 27€

> Pour chaque cours supplémentaire : 18€



PASS PASSERELLE

Les élèves inscrits au cours de danse classique niveau Passerelle peuvent suivre les cours de danse contemporaine niveau Passerelle, et inversement, gratuitement sous réserve d'inscription avant la Toussaint selon les places disponibles.



DANSE CONTEMPORAINE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

La danse contemporaine repose sur les mêmes pas techniques que les autres danses mais en moins codifiée. Elle permet de visiter un large éventail de qualités de mouvements, d'amplitudes et d'énergies. C'est une danse qui utilise l'espace dans toutes ses dimensions.

SÉANCE TYPE

Eveil et initiation : découverte du corps et du mouvement

8 ans et + : les cours sont composés d'une alternance d'exercices techniques, de phases de recherche en improvisation et de création.

Niveaux	Pour qui ?	Quand ?
Éveil	4-5 ans	Jeudi 17h-17h45
Initiation	6-8 ans	Jeudi 17h45-18h45
Passerelle	9-11 ans	Vendredi 17h30-18h30
Adolescent	12-14 ans	Jeudi 18h45-20h15
Adulte	Tous niveaux	Vendredi 18h45-20h15

INTERVENANTE

Marion Cayre

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation - 18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

Costume : 20€

OÙ ?

Salle Petipa



DANSES TRADITIONNELLES

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les danses traditionnelles sont les danses populaires issues de la tradition régionale. Ce répertoire est transmis dans sa précision et sa diversité, dans une optique conviviale.

OBJECTIF

Donner le plaisir de danser et de danser ensemble.
Transmettre une culture

INTERVENANTS

Patrick Jaussaud

Sidonie Landrin

Maryvonne Pons

Marie-Hélène Coatriné

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

POUR QUI ?

À partir de 16 ans

OÙ ?

Salle Petipa

Niveaux	Quand ?	Activité
Débutant / intermédiaire	Jeudi 20h30-23h (1 ^{ère} semaine)	Danses des Pays d'Oc,
Intermédiaire / initié	Jeudi 20h30-23h (2 ^{ème} semaine)	Pays Basque, Berry...
Tous niveaux	Mardi 20h30-23h	Danses internationales



HIP HOP

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le hip-hop comporte une multitude de styles et techniques différents. C'est une danse dynamique et sportive qui laisse une place à l'expression corporelle et à la créativité. C'est aussi des valeurs : le partage, l'esprit de groupe, et l'amusement.

OBJECTIF

Développer la créativité et l'épanouissement à travers les différentes techniques du hip-hop.

SÉANCE TYPE

Échauffement et préparation physique, apprentissage des techniques, apprentissage des chorégraphies et les étirements.

Pour qui ?

6 - 10 ans

À partir de 11 ans

Quand ?

Samedi 10h30 - 11h30

Samedi 11h30 - 12h30

INTERVENANTE

Hélène Mothes

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation - 18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

Costume : 14 €

.....
OÙ ?

Salle Petipa



ALL STYLES

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le All'STYLES est une danse créée par l'intervenante mélangeant les différents styles tel que le Hip-Hop, Ragga, Reggaeton et les différentes danses urbaines, latines et afro.

C'est une danse dynamique et sportive qui laisse une grande place à l'expression corporelle et à la créativité.

OBJECTIF

Prendre confiance en soi à travers la danse. Travailler sur les valeurs de partage, d'unité, d'entraide et d'amusement.

Découvrir différentes techniques.

A partir de 16 ans.

NOUVEAU !

INTERVENANTE

Hélène Mothes

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation - 18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

.....
Costume : 14 €

QUAND ?

Samedi 12h30 - 13h30

OÙ ?

Salle Petipa



THÉÂTRE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Lundi : pour enfants et adultes

Le cours de théâtre permet de s'initier aux techniques théâtrales : occupation de l'espace, expression corporelle, travail du personnage, diction, articulation et improvisation. On apprend également à travailler en groupe dans le respect et l'écoute.

L'année se découpe en trois temps :

- 1er trimestre : apprentissage des techniques théâtrales
- 2^{ème} trimestre : travail du personnage
- 3^{ème} trimestre : préparation du spectacle de fin d'année.

Mercredi : pour adultes

Le théâtre où vous êtes créateurs/acteurs !

Déblocage scénique, mouvement corporel, ouverture de la voix et de la parole, mise en confiance, lâcher prise, l'expression de l'imaginaire... Jouez des rôles en découvrant différents personnages en osant les planches et l'improvisation ! Création d'un spectacle de fin d'année qui présente le travail de toute l'année.

OBJECTIF

Initier au théâtre. Apprendre à travailler en groupe dans le respect et l'écoute.

SÉANCE TYPE

- Apprentissage des techniques de base.
- Improvisations.
- Lecture et mise en jeu d'auteurs dramatiques.

8- 12 ans	13- 17 ans	Dès 18 ans	Adultes
Lundi 17h30- 19h	Lundi 19h- 20h30	Lundi 20h30- 22h30	Mercredi 21h- 23h

INTERVENANT

Isabelle Dieudé
Jean Yves Boga

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation - 18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

.....

OÙ ?

Salle Jacques Brel

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des bénévoles participent activement au fonctionnement de la MJC. Nous avons toujours besoin de personnes volontaires, alors si vous aussi vous souhaitez vous investir au sein de la MJC, vous êtes les bienvenus.



CLOWN(E)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Une bulle de présents à notre être sensible.
Relaxation, méditation active, improvisation.

Bien être clown.e, c'est savoir rire de soi,
s'aimer fragile et génial.e.

L'approche du clown permet
de développer ses sensations,
d'exprimer ses émotions,
de s'autoriser la spontanéité.

Ados / Adultes

Lundi
20h30 - 22h

NOUVEAU !

INTERVENANTE

Ariane Gaillard

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation - 18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

Cotisation Adultes :

Castanet : 228 €

Extérieur : 279 €

POUR QUI ?

À partir de 16 ans

OÙ ?

MJC



CRÉATION FILM

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Durant une heure et demie par semaine,
nous apprendrons les techniques de cinéma
qui font les bases d'un bon cinéaste. Des
jeux autour du jeu d'acteur, mais aussi du
rôle de cadreur vous seront proposés. Des
connaissances sur le montage et également
sur le story-board seront acquise tout au long
de l'année.

. OBJECTIF

Visionnage d'extrait de films, et tournage
de court métrage nous conduiront à réaliser
pour la fin de l'année un film qui passera au
cinéma de Castanet

Dés 7 ans

Mardi
18h30 - 20h

NOUVEAU !

INTERVENANT

Sylvain Coll

TARIFS

Adhésion Carte Astuce

Cotisation - 18 ans :

Castanet : 156 €

Extérieur : 201 €

POUR QUI ?

À partir de 7 ans

OÙ ?

MJC

La MJC est un lieu pour les jeunes et pour la culture. Nous expérimentons au quotidien de nouveaux formats, variés, originaux à destination du plus grand nombre. Pour ce faire, nous disposons d'un lieu de diffusion incroyable, le cinéma.

C'est un support pertinent sur lequel nous nous appuyons pour proposer une multitude de spectacles, de projections et de conférences.

À travers cet outil de communication et de divertissement, la MJC souhaite affirmer ses valeurs d'éducation populaire.

Programmation classique



PROGRAMMATION CLASSIQUE

Projections de films tout public, films pour enfants, films populaires.

- Être un lieu de divertissement familial et ouvert à tous
- Proposer une sélection actuelle dans un lieu de proximité

PROGRAMMATION ART & ESSAI

Projections de films classés art & essai, de films en VO, de films peu médiatisés.

- Mettre en avant une culture (via le monde du cinéma) originale, oubliée, sous médiatisée.
- Offrir la possibilité de voir des films rares ou peu projetés à des connaisseurs comme à des curieux.

Art & Essai



CINÉ - DÉBATS/ CONFÉRENCES

Ciné-Débats : Projections de documentaires ou de films pouvant susciter un échange avec des thématiques éclectiques, avec la présence d'intervenants en lien avec la soirée.

- Conférence sur une thématique choisie avec des intervenants et une participation du public.
- Créer un échange, un dialogue autour d'un thème.
 - Offrir un lieu d'expression libre pour tous.
- Créer des partenariats avec des acteurs de tous niveaux (écologie, éducation, pensée citoyenne...)
- Offrir un espace de conscientisation sur des problèmes peu mis en lumière (certains handicaps, problèmes sociaux...)





LE LABO

Présentation de spectacles de tous genres (théâtre, concerts, one man show, performance...)

- Être un lieu de divertissement
- Proposer avec un même lieu une diversité de spectacle
- Identifier le LABO comme un lieu culturel
- Organiser des concerts pour valoriser tous types de musique et ses plus talentueux représentants
- Accueillir des troupes de théâtre pour rendre hommage au spectacle
- Programmer des one man show : le rire est divertissant mais il est aussi acte de conscience du monde qui nous entoure
- Valoriser le cachet de cette salle en tant que salle de spectacle pouvant accueillir une multitude d'artistes
- Accueil de résidences pour des artistes vivant leurs passions
- Accompagnement de jeunes dans des projets artistiques et humains

« Ailleurs c'est ici, et ici c'est le Labo ! »

Seb

FONCTIONNEMENT DES ACTIVITÉS MUSIQUE



La pratique musicale à la MJC passe par l'apprentissage d'un instrument mais pas que. Il s'agit d'un accompagnement musical dépassant le cadre de la pratique et favorisant le processus de socialisation grâce aux intervenants d'une part, aux autres élèves et aux pairs d'autre part, mais également au public.

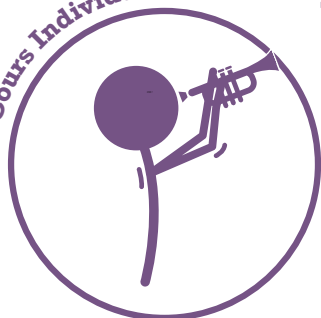
Former des musiciens amateurs au sens premier du terme, c'est-à-dire « qui aiment » la musique.

Favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes grâce à la pratique musicale collective.

Permettre à tous d'accéder à l'éducation artistique.

MUSIQUE - INSTRUMENTS

Les Cours Individuels



COURS INDIVIDUEL DE
30 MINUTES

ACCORDÉON (dès 8 ans)

Thierry Roques

BASSE (dès 7 ans)

En cours de recrutement

BATTERIE - Maxime Brun

CHANT

Elisabeth Meyrieux

CLARINETTE (dès 7 ans) En

cours de recrutement

CONTREBASSE (dès 7 ans) En

cours de recrutement

FLÛTE À BEC

Valérie Marra

FLÛTE TRAVERSIÈRE

Valéria Marra

GUITARE CLASSIQUE

Stéphanie Chédé

GUITARE MODERNE JAZZ POP

ROCK BLUES

Gilles Seguela

PIANO - Bruno De Gaulejac,

Eveylyne Di Giuseppe,

Cécile Dos Reis,

Marie-Laure Dupont, Rabe-

Anjasoa Razafindramamba

PIANO JAZZ

Bruno de Gaulejac

SAXOPHONE (dès 7 ans) En

cours de recrutement

SYNTHÉTISEUR

Evelyne Di Giuseppe

TROMPETTE ...

VIOLON - Manon Samatan

VIOLON ALTO - Manon

Samatan

Pour tout instrument qui ne seraient pas présent dans cette liste, n'hésitez pas à nous contacter pour envisager l'organisation d'un cours.



DÉPARTEMENT MUSIQUES ACTUELLES JAZZ ET IMPROVISATION

ENSEMBLE DE PERCUSSIONS

Maxime Brun - A partir de 10 ans

L'objectif est de développer la pratique de l'instrument rythmique : djembé, congas, bongos, claves, triangle, etc.

ENSEMBLE COMÉDIE MUSICALE

Elisabeth Meyrieux - A partir de 12 ans

L'ensemble lyrique change et devient une activité axée sur le travail de la comédie musicale.

ENSEMBLE GUITARES - Gilles Seguela - A partir de 10 ans

L'ensemble travaille sur la mise en place de morceaux en groupe, d'un travail harmonique et rythmique, sur les improvisations et solos, ainsi que sur l'accompagnement et l'étude de style.

> **Prérequis** : une année de pratique instrumentale + niveau avancé

ENSEMBLE MUSIQUES ACTUELLES - Christophe Lapeze

1^{er} ensemble : 7-10 ans / 2^{ème} ensemble : à partir de 11 ans

Les deux ensembles proposés regroupent différentes pratiques musicales du 20^{ème} siècle : rock, pop, world musique, folk... Ici, l'apprentissage musical place les pratiques collectives au centre de la pédagogie. Le jeu en groupe est la composante fondamentale de l'apprentissage des musiques actuelles.

Fanfare funk, rock, punk de Flutes à bec - Valéria Marra - A partir de 10 ans

Le flute'n'roll débarque à Castanet, fini les traumatismes du collège, la flute à bec, c'est chouette !

> **Prérequis** : un peu de souffle !

BRASS BAND (Harmonie 1)

Ensemble de cuivre pour enfants

Un collectif pouvant jouer en pleine rue !

> **Prérequis** : niveau débutant

FANFARE Eclectique - En cours de recrutement

Un atelier pour jouer ensemble, une musique vivante libre et sans frontières, pour expérimenter des formats originaux (musique sur scène / musique de rue)

> **Prérequis** : une année de pratique instrumentale

DÉPARTEMENT MUSIQUE CLASSIQUE

ENSEMBLE DE GUITARES CLASSIQUES

Stéphanie Chédé - A partir de 9 ans

Formation d'ensemble de guitares (duo, trio, quatuor, etc.) ainsi que la formation de musique de chambre (guitare-flûte, guitare-violon, etc.)

> **Prérequis** : 3 ans de pratique instrumentale

MUSIQUE CLASSIQUE DE CHAMBRE

Manon Samatan - A partir de 8 ans

Une œuvre de musique de chambre est une composition musicale dédiée à un petit ensemble de cordes, bois, cuivres ou percussions dont chaque partie est écrite pour un seul instrumentiste.

> **Prérequis** : niveau débutant

DÉPARTEMENT MUSIQUES TRADITIONNELLES DU MONDE

CHORALE

CHANTS DU MONDE

Cécile Dos Reis - A partir de 14 ans

Répertoire multiple : chants du monde, variétés, jazzy... Les objectifs sont de développer l'écoute du groupe, la justesse, le travail du rythme et de la prononciation tout en favorisant l'expression artistique et le développement de la créativité.

ATELIER ACCORDÉON

Thierry Roques - A partir de 8 ans

L'objectif de cet ensemble est d'apprendre à jouer en groupe et d'écouter, tout en progressant ensemble quel que soit le niveau de chacun. Le travail se fait d'abord par « pupitre », suivi d'un travail collectif sur les pièces proposées. (1h de cours tous les 15 jours)

Une audition a lieu en fin d'année.

> **Prérequis** : une année de pratique instrumentale



CULTURE MUSICALE APPLIQUÉE

La culture musicale appliquée est une approche novatrice de l'apprentissage du langage musical mettant au centre de sa pratique l'instrument. Dès la première année, l'idée développée est celle d'une expérimentation sensitive par la musique dans la compréhension de l'harmonie, du rythme, des codes et plus largement de la culture musicale. Il sera proposé un accompagnement vers le développement plus rapide et plus fluide.

POUR QUI ?

À partir de 6 ans

FORMATION RYTHMIQUE

Ce cours collectif a pour objectif d'améliorer le rythme et l'écoute afin de développer son horloge interne et ses facultés de la lecture rythmique.

Le travail se fait dans une ambiance ludique et est basé sur la répétition et la pratique. 1h de travail sur différentes rythmiques suivant le niveau de la classe.

POUR QUI ?

À partir de 6 ans

ÉVEIL MUSICAL

L'éveil par la musique contribue au développement et à l'épanouissement de l'enfant, à éveiller ses sens, à développer sa motricité et à lui permettre de s'exprimer. La musique va aider l'enfant dans tous ses apprentissages fondamentaux : motricité, découverte corporelle, créativité, écoute et attention, socialisation.

POUR QUI ?

0 à 2 ans (acc. des parents)

3 à 6 ans

MAO - MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR

Découvrir l'outil informatique dans la musique : initiation et perfectionnement sur des logiciels d'enregistrement, de mixage et de mastering. Les instrumentistes sont les bienvenus dans la perspective d'enregistrement et d'un rendu finalisé sur CD audio.

POUR QUI ?

À partir de 10 ans

Module de Déchiffrage

Le module complémentaire de l'offre de formation ravira les adhérents désireux de maximiser leur potentiel de lecteur.

Vous apprendrez à lire vite, à lire bien, à lire proprement.

Ca va pas être facile mais bon...faut ce qu'il faut...

Le chemin est long vers la voie de décryptage de partitions.

POUR QUI ?

À partir de 10 ans



ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUE

Nous proposons un accompagnement sous forme d'atelier à 3 ou plus, quel que soit l'instrument, pour choisir son répertoire ou selon ses préférences musicales. Que vous soyez un groupe déjà constitué ou musicien souhaitant intégrer un groupe, débutant ou confirmé n'hésitez pas à nous faire part de votre projet musical.

Rappel : pour toutes les activités Musique, les jours et horaires seront définis lors des inscriptions à l'École de Musique (ferme du Cavalié rue des péniches) :

- Mercredi 12 septembre de 18h à 20h (choix des horaires)
pour les anciens adhérents réinscrits avant le 13 juillet

- Jeudi 13 septembre de 18h à 20h (inscriptions)
- pour les nouveaux adhérents et les anciens non réinscrits

Semaine Découverte activités Musique du 3 au 8 septembre. Planning sur le site internet www.mjc-castanet-tolosan.fr

Activités musique	Pour qui ?	Tarifs Castanet	Tarifs Extérieur
Instrument en cours individuel	- de 18 ans	525	660
Instrument en cours individuel	+ de 18 ans	555	870
Instrument en cours collectif	Pour tous	156	201
Eveil musical	0-6 ans	156	201
Formations (musicale, rythmique)	Pour tous	156	201
Ensembles musicaux, ateliers	Pour tous	99	107
MAO	Dès 10 ans	156	201

S'inscrire à un de ces cours permet la gratuité des activités en noir ci-dessus



ACCOMPAGNEMENT

Les MJC ont toujours accompagné la population dans la réalisation d'actions, de projets et de pratiques en tous genres.

Fort de cet héritage historique et lié au réseau fédéral des MJC, Castanet-Tolosan s'organise pour répondre au mieux aux besoins révélés par la population en matière d'accompagnement.

Au-delà des clubs d'activités, la MJC de Castanet-Tolosan propose un accompagnement aux pratiques culturelles (musique, danse, cinéma, théâtre, arts plastiques...) mais également sportives, ou encore d'aide à la scolarité.

N'hésitez donc pas à nous faire part de vos envies d'être accompagné (seul ou en groupe)



RÉSIDENCE

RÉSIDENCE / SALLE DE RÉPÉTITION

Une résidence est un lieu qui accueille un ou plusieurs artistes pour que celui-ci ou ceux-ci effectuent un travail de recherche ou de création, sans qu'il n'y ait d'obligation de résultat.

La MJC met à disposition des salles équipées, (batterie, clavier, sono, ampli...) pouvant accueillir groupes de musique, troupes de théâtres, performeurs (e)s ...

Tous les artistes sont les bienvenus !

Tarifs et Conditions : Carte Astuce (19 euros) + 1 concert/spectacle de restitution

Plus d'infos par mail ou au secrétariat de la MJC.

NOS PARTENAIRES









HORAIRES D'OUVERTURES

Lundi fermé au public

Mardi 9h30 - 12h15 / 13h30 - 18h45

Mercredi 9h30 - 12h15 / 13h30 - 18h45

Jeudi 9h30 - 12h15 / 13h30 - 18h45

Vendredi 9h30 - 12h15 / 13h30 - 17h45

La MJC sera fermée toutes les matinées du mois de septembre.



www.mjc-castanet-tolosan.fr

20 avenue de toulouse 31 320 Castanet-Tolosan

05 61 81 83 56