

2024-2025

MJC

LUCHON



*Votre espace de vie  
culturelle et sociale !*

# L'ASSOCIATION

La Maison des Jeunes et de la Culture est une **association loi 1901** affiliée à la **Fédération Régionale des MJC Occitanie** & à la **Fédération Départementale des MJC de la Haute-Garonne**.

Sans but lucratif et laïque, elle est ouverte à tous. Elle a pour objet de favoriser l'accès à la culture et à la citoyenneté.

Elle est animée par une équipe d'adhérents bénévoles et de salariés.



## MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Présidente** : Cécile PERCIE DU SERT

**Vice-présidente** : Anne-Sophie ARTUS

**Trésorière** : Béatrice SOLTERO-ESCARNOT

**Trésorier adjoint** : Stéphan TINE

**Secrétaire** : Elodie COTTEREAU

**Secrétaire adjointe** : Valérie ENGELMANN

**Autres membres du Conseil d'Administration** : Solenn BONNET, Annie JAMBAQUE, Ludovic TAXIS, Emmanuelle OUSTALET, Luce CHABBAL, Muriel MARTIN

## L'ÉQUIPE DE LA MJC

**Directrice** : Farida BOUKEBBOUCHE

**Référent jeunesse** : Jean-Léon TERKI

**Animatrice jeunesse** : Virginie JACOB

**Animatrice jeunesse** : Viviane LOPES



"Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin."  
Proverbe africain

# INFOS PRATIQUES

## ACCUEIL INFOS / INSCRIPTIONS

### HORS VACANCES SCOLAIRES

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| <b>Mardi</b>    | 10h-12h          |
| <b>Mercredi</b> | 9h-12h / 14h-17h |
| <b>Jeudi</b>    | 14h-17h          |
| <b>Vendredi</b> | 14h-17h          |

### VACANCES SCOLAIRES

**Lundi au vendredi** 10h-12h

## ADHESION 2024-2025

Adhésion individuelle valable du 1er septembre 2024 au 31 août 2025.

**Toute adhésion versée à l'association est définitivement acquise.**

Aucun remboursement ne peut être exigé en cas de démission, d'exclusion, d'arrêt d'une activité en cours d'année.

L'adhésion à la MJC, entraîne pleine et entière acceptation des statuts et du règlement intérieur.

L'adhésion donne accès aux clubs d'activités proposés par la MJC sous réserve :

- D'être à jour de son adhésion annuelle ;
- De s'acquitter de la(des) cotisation(s) de(s) l'activité(s) choisie(s).

Spécificités : pour les activités sportives, il sera demandé à l'inscription, un certificat médical spécifique à l'activité physique concernée ou à défaut une décharge signée par l'intéressé(e), sous peine de refus d'inscription.

**JEUNES -18 ANS 12 €**

**ADULTES 18 €**

## MODE DE PAIEMENT

La cotisation est à régler à l'inscription.

La MJC propose 3 modes de paiement pour régler les clubs d'activités :

- Espèces (paiement en 2 fois)
- Chèques (paiement en 10 fois)
- Chèques ANCV non dématérialisés (majoration de 2.5%)

## ACCÈS AUX CLUBS ACTIVITÉS

Pour le bon déroulement des activités, les intervenants et la MJC se réservent le droit de refuser l'accès aux activités : en cas de retard et de non respect du règlement intérieur.

## ESSAIS

Les cours d'essais gratuits **pour les nouveaux adhérents** aux clubs d'activités seront organisés sur la semaine du lundi 16 au samedi 21 septembre 2024. **Sur inscription.**

Possibilité d'essayer une séance avant l'inscription aux activités dans la limite des places disponibles. L'essai ne garantit pas la place dans l'atelier.

## ORGANISATION DES ACTIVITÉS

Chaque adhérent est dans l'obligation de respecter les horaires de l'activité à laquelle il s'est inscrit.

Chaque année, la brochure de la MJC détaille la liste des activités régulières

## RESPONSABILITÉ PARENTALE

Pour tout enfant mineur, il est demandé une autorisation signée des représentants légaux.

## ABSENCE

En cas d'absence d'un intervenant, nous mettons tout en œuvre afin de prévenir les participants dans les meilleurs délais.

A cet effet, nous vous recommandons de nous communiquer plusieurs numéros de téléphone ainsi qu'une adresse mail valide.

## ANNULATION

La MJC se réserve le droit de regrouper des activités ou d'arrêter une activité si le nombre d'inscription est insuffisant.

Ces changements donneront lieu à remboursements au prorata du nombre des séances restantes.

En dehors de ces changements, tout adhérent qui cesse une activité en cours d'année ne peut prétendre en aucun cas au remboursement du montant de sa cotisation.

Aucune absence à une ou plusieurs séances ne sera remboursée.

## MISE À DISPOSITION DE MINIBUS POUR LES ASSOCIATIONS

Mise à disposition du minibus en fonction des disponibilités.

Renseignements au : 05.61.79.25.44 /mjcluchon@gmail.com

## LES PARTENAIRES

La MJC coopère en fonction des projets artistiques, sportifs et culturels avec différentes associations et institutions : la ville de Bagnères de Luchon, le Conseil Départemental de la Haute-Garonne, la CCPHG, les lycées, les collèges, les écoles, CAF 31, MSA, FDMJC31, ... et des partenaires locaux.

## DEVENEZ BÉNÉVOLES

### LA MJC DE LUCHON A BESOIN DE VOUS !

Sur les spectacles, les concerts, les événements ludiques et thématiques...

En cuisine, en technique, à la communication, à l'accueil, à la logistique... l'équipe de bénévoles participe toute l'année à la vie de la MJC.

**Rejoignez l'équipe de bénévoles en contactant**

[mjcluchon@gmail.com](mailto:mjcluchon@gmail.com)

# LES AVANTAGES D'ÊTRE ADHÉRENT



**BÉNÉFICIER DES  
ACTIVITÉS PROPOSÉES  
PAR LA MJC**

**Clubs d'activités - Espace Jeunes**



**ÊTRE ENGAGÉ DANS  
LA VIE LOCALE**



**BÉNÉFICIER DES  
AVANTAGES DE NOS  
PARTENAIRES**



**UN SOUTIEN  
FINANCIER À LA MJC**

## LES + DE LA MJC



### **Snow Park**

Au pied de la télécabine,  
15 Rue de Superbagnères,  
31110 Bagnères-de-Luchon  
[www.snowparkluchon.com](http://www.snowparkluchon.com)  
05.61.79.81.41

Sur présentation de la carte MJC  
Luchon - 20% sur la location de  
matériel toute période



### **All Mountain**

38 Allée d'Etigny  
31110 Bagnères-de-Luchon  
[www.all-mountain.fr](http://www.all-mountain.fr)  
05.61.94.01.28

Sur présentation de la carte MJC de  
Luchon - 10% en boutique

(hors soldes, promotions et fin de série)



### **Cinéma Rex**

Rue Lassus Nestier  
31110 Bagnères-de-Luchon  
[www.cinemaluchon.com](http://www.cinemaluchon.com)  
05.61.79.00.52

Vente de ticket de cinéma pour les jeunes de moins de 18 ans.

**Tarif unique : 4€50**

A l'accueil de la MJC

# ESPACE JEUNES 11/17 ANS

**C'EST L'ESPACE  
DES JEUNES !**

L'espace jeunes est le lieu de vie qui accueille les jeunes de 11 à 17 ans et favorise **la rencontre, l'échange** et **convivialité**.

Le lieu est ouvert les **mercredis, vendredis** et les **samedis** hors **vacances scolaires** et selon la programmation.

Billard, jeux de société, cuisine, coin canapé, livres, activités manuelles, sport, ping-pong,...

**DES VACANCES  
AU TOP !**

L'espace jeunes c'est aussi une programmation d'activités pendant les vacances scolaire ( Zone C) pour favoriser l'épanouissement, la découverte et le partage.

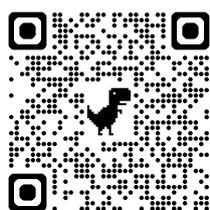


## Retrouve notre programme d'animation

Sur notre site internet et sur nos réseaux sociaux



**MJC LUCHON**  
(ESPACE JEUNES)



**MJC LUCHON**



http://

[www.mjcluchon.com](http://www.mjcluchon.com)



**MJC LUCHON**

Place Gabriel Rouy  
31110 Bagères de Luchon

**TU AS UN PROJET !!!**

L'**espace jeunes** c'est aussi des projets individuels ou collectifs.

Tu as un projet, l'équipe des animateurs de la MJC peut t'aider à le concrétiser. Viens à notre rencontre pour le réaliser.

## LES HORAIRES DE L'ESPACE JEUNES

### HORS VACANCES SCOLAIRES

- Mercredi de 14h-18h
- Vendredi de 14h-18h
- Samedi selon le programme

### VACANCES SCOLAIRES

- Lundi au vendredi selon le programme d'animation

# CLUBS ACTIVITES

Les clubs d'activités de la MJC fonctionnent sur les périodes scolaires et ne sont pas actifs pendant les vacances de la zone C. (voir le calendrier )

Pour s'inscrire à un club, il est nécessaire d'**être adhérent à la MJC**.

Les **frais d'adhésion** sont :

- **12€** pour les **mineurs**
- **18€** pour les **adultes**

En plus de l'adhésion, il faut s'acquitter de la cotisation correspondant à l'activité choisie.

La MJC offre également la possibilité de payer en plusieurs fois.

**Pour plus d'informations ou pour s'inscrire, n'hésitez pas à contacter la MJC de Luchon.**



## LE PASS SPORT C'EST QUOI ?

Le pass Sport est une aide financière de 50€ pour s'inscrire dans un club (ou une salle de sport) et pour encourager à la pratique sportive.

Le dispositif commence du 1<sup>er</sup> Juin 2024 et se termine au 31 décembre 2024.

## QUI EST CONCERNÉ ?

Cette aide est destinée aux bénéficiaires suivants :



Les jeunes de **6 à 17 ans révolus** bénéficiant de l'**allocation de rentrée scolaire (ARS)** ;



Les jeunes de **6 à 19 ans révolus** bénéficiant de l'**allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)** ;



Les jeunes de **16 à 30 ans** bénéficiant de l'**allocation aux adultes handicapés (AAH)**.



Les étudiants âgés **au plus de 28 ans révolus** qui justifient être bénéficiaires d'une **bourse sur critères sociaux de l'enseignement supérieur** pour l'**année universitaire 2024-2025**.

**PROFITE DU PASS SPORT POUR T'INSCRIRE DANS LE CLUB DE TON CHOIX ET RENDEZ-VOUS SUR [PASS.SPORTS.GOUV.FR](https://pass.sports.gouv.fr)** 

# CALENDRIER

Le **calendrier des clubs d'activités** pour l'année scolaire **2024/2025**.



**Planning de chaque activité disponible en téléchargement sur le site de la MJC [www.mjcluchon.com](http://www.mjcluchon.com)**

## SEPTEMBRE 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

## OCTOBRE 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

## NOVEMBRE 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

## DÉCEMBRE 2024

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

## JANVIER 2025

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

## FÉVRIER 2025

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |    |

## MARS 2025

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

## AVRIL 2025

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

## MAI 2025

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

## JUIN 2025

| Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

## LÉGENDES



Semaine d'essai sur inscription



Jour férié - Pas de clubs d'activités



Semaine des clubs d'activités le jour de votre activité attention sur certain club bien vérifier le calendrier de l'activité



Jours sans club d'activités

# CLUB 18-25 ANS

## CLUB 18-25 ANS

animé par l'équipe de la MJC

Des rencontres seront proposées et construites avec les jeunes de 18 à 25 ans avec des thématiques variées, débats, infos, rencontres sportives, jeux de société,...

Afin de développer une conscience citoyenne, nous accompagnons les jeunes pour leur permettre d'être acteurs et d'organiser leurs propres projets (loisir, sportif, nature, culturel, personnel,...)



# ATELIER THÉÂTRE

## THÉÂTRE

animé par **Nadia ZANOUNE**



### VENDREDI

**ADOS** *+14ans*

18h à 19h

Les cours de théâtre pour ados sont une excellente opportunité pour développer tes talents artistiques et t'exprimer sur scène. Ils offrent généralement des exercices de jeu, d'improvisation et de mise en scène, ainsi que des techniques de voix et de déplacements dans l'espace.

**ADULTES** *+16ans*

19h à 20h30

Les cours de théâtre pour adultes sont une excellente façon pour développer vos compétences artistiques et vous épanouir sur scène. Ils vous permettent d'explorer différents aspects du jeu d'acteur, de travailler sur des scènes et des textes, et d'améliorer votre présence scénique.

**Tarifs** : Cours collectifs

**Ados 1h/semaine** : 170 € | **Adultes 1h30/ semaine** : 190 €

# ACTIVITÉS MUSICALES

**LUNDI**

16h30-20h30

**Matériel nécessaire :**

1 paire de baguette  
Méthode batterie  
Cahier de musique

**Tarif :**

Cours individuels : Cours collectifs\* :

**30min : 450 €**

**45min : 320 €** \*Minimum 2 personnes

## BATTERIE

**+5ans**

animé par **Pierre ALBERO**

Apprentissage de l'instrument et ses contraintes.

Solfège / Exercices de style / méthode batterie / Technique



**+8ans**

## BASSE GUITARE UKULÉLÉ

animé par **Thierry FABRE**

Apprentissage de l'instrument et ses contraintes.

Solfège / Technique

**MERCREDI &  
VENDREDI**

**Matériel nécessaire :**

Instrument de musique

**Tarif :**

Cours individuels

**30min : 450 €**

**MERCREDI &  
VENDREDI**

**Tarif :**

Cours individuels

**30min : 480 €**

## PIANO **+6ans**

animé par **Galina MAMONTOVA**

Les cours visent à développer les habilités instrumentales, l'expression musicale, la lecture à vue et la connaissance du répertoire propre à l'instrument.

Le but du cours est d'aider les pianistes débutants à apprendre à jouer du piano et à acquérir surtout de bonnes bases pour pouvoir jouer leurs premiers morceaux de musique.



# ATELIERS SPORT & BIEN-ÊTRE

**MERCREDI**  
**19H30 - 20H30**  
**CIERP GAUD**

 **SALLE POLYVALENTE**  
45 Avenue de la Gare  
31440 Cierp-Gaud

**Matériel nécessaire :**  
une paire de chaussure  
propre, une tenue à l'aise

**Tarif :**  
Cours collectifs

**1h/semaine : 150 €**

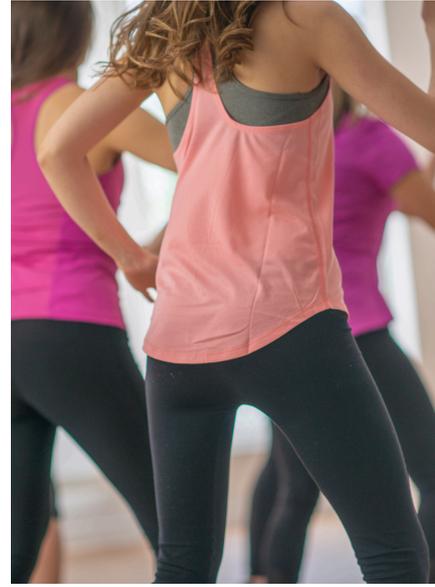
## AÉRODANCE

animé par **Viviane**

Tu veux apprendre à danser et améliorer ta condition physique, tout en travaillant l'endurance dans une bonne ambiance ? L'aero Dance est pour toi ! Une activité gymnique dansé avec un programme d'entraînement physique complet, alliant des éléments de la remise en forme comme le cardio, préparation musculaire et les étirements.

L'Aero Dance permet d'augmenter ses capacités cardio-respiratoires tout en travaillant la vitesse d'enchaînement, l'équilibre, la coordination et le rythme. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines mais aussi des styles variés.

**NEW**



**JEUDI**

**18H15-19H15**  
**MJC LUCHON**



## BASKET LOISIR

*+14ans*

animé par **Thibault**

Le Basket loisir est ouvert à tous, que l'on soit débutant(e) ou que l'on ait déjà joué au basket. Il permet de pratiquer un sport collectif, le basketball, dans une ambiance conviviale pour le plaisir.

Le basket Loisir cible les joueurs moins attirés par la compétition, et le rythme soutenu des championnats, que par le partage de moments chaleureux, l'entretien physique, le dépassement personnel et la détente que procure cette forme de pratique.

Les cours sont mixtes et ouverts à tous les niveaux !

**MERCREDI**

20h - 21h15

 **Gymnase  
de Luchon**

**Matériel nécessaire :**  
Tenue de sport  
Basket

**Tarif :**  
Cours collectifs  
**1h30/semaine :  
35 € pour l'année**

# ATELIERS SPORT & BIEN-ÊTRE

## MERCREDI

18h30-19h30

### Matériel nécessaire :

Tapis de gym ou de yoga

### Tarifs :

Cours collectifs

**1h/ semaine : 250 €**

**10 séances : 100 €**

**Séance : 12 €**

## BODYART® <sup>+18ans</sup>

animé par **Nathalie FERRE**

Le BODYART® est un entraînement global qui prend en compte l'humain dans sa totalité. Tous les systèmes du corps sont équilibrés par le biais de mouvements fluides, de travail de force, de mobilité et de respiration.



## PILATES

<sup>+16ans</sup>

animé par **Kate POTTER**

Le Pilates est une forme d'exercice qui se concentre sur le renforcement du corps en mettant l'accent sur la force et la stabilité du tronc.

Le Pilates se concentre sur la posture, l'équilibre et flexibilité.

## MARDI

18h15-19h15

19h15-20h15

### Matériel nécessaire :

Tapis de gym ou de yoga

### Tarif :

Cours collectifs

**1h/semaine : 180 €**

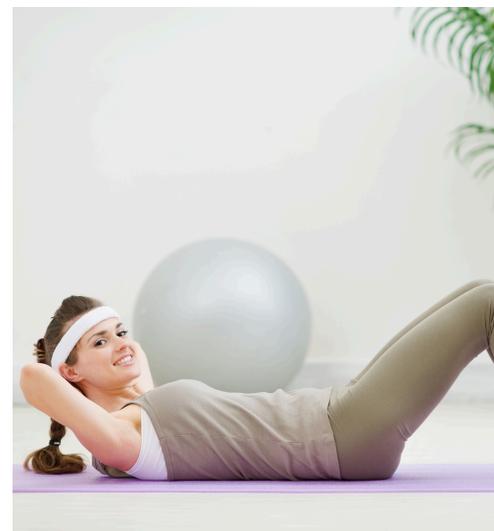
## LUNDI & VENDREDI

12h15 - 13h15

## GYM ABDOMINALE HYPOPRESSIVE

animé par **Marie CASTAGNET**

Pratique visant entre autres choses la réduction du tour de taille, le soulagement des douleurs lombaires, la ré-éducation périnéale du DR. Marcel CAUFRIEZ, l'accroissement de la capacité respiratoire, la confiance en soi, la prévention des troubles de la prostate...



### Matériel nécessaire :

Tapis de gym ou de yoga

### Tarifs :

Cours collectifs

**1h/semaine : 264 €**

**10 séances : 120 €**

# ATELIERS SPORT & BIEN-ÊTRE

NEW

## SOPHROLOGIE <sup>+18ans</sup>

animé par **Marion PUSCO**

Découverte de la Sophrologie et de la Relaxation en groupe

L'intention de ces ateliers sera de s'accorder un moment de pause et d'apprendre à se détendre grâce à des techniques simples.

Nous pratiquons ensemble des mouvements doux inspirés du yoga associés à des exercices respirations afin d'évacuer les tensions et d'arriver à un niveau agréable de détente physique et mentale.

En fin d'atelier nous expérimentons la relaxation guidée et la visualisation positive.

**JEUDI**

9h-10h

**Matériel nécessaire :**

Tapis de gym ou de yoga

**Tarif :**

Cours collectifs

**1h/semaine : 180 €**



**VENDREDI**

18h30 - 20h

## RÉFLEXOLOGIE

animé par **Loetitia BILLER**

<sup>+18ans</sup>

Initiation à la pratique de la réflexologie plantaire pour un usage personnel ou familial.

L'objectif théorique est de connaître les principes de bases de la réflexologie plantaire avec une présentation du système nerveux, la structure du pied, la cartographie des zones réflexes. En pratique vous apprendrez à repérer les zones réflexes sur les pieds, pratiquer des techniques manuelles de relaxation et des stimulations réflexes selon des protocoles généraux. Nous aborderons aussi le thème des émotions associées à des techniques de circulation de leur énergie dans le cadre du bien être et de la gestion du stress.

L'objectif final est de pouvoir dans son quotidien prendre soin de soi, relâcher les tensions nerveuses, physiques et émotionnelles.

Au programme, 10 ateliers de 1 h30 pour apprendre progressivement et pratiquer régulièrement "



**Matériel nécessaire :**

Tapis de gym ou de yoga

**Tarif :**

Cours collectifs

**10 séances : 120 €**

**Dates :** 27/09/2024

11/10/2024

15/11/2024

13/12/2024

17/01/2025

07/02/2025

14/03/2025

04/04/2025

16/05/2025

13/06/2025

# ATELIERS SPORT & BIEN-ÊTRE

## YOGA *+16ans*

Les séances de Yoga s'adressent à toute personne désireuse de prendre soin de soi et de s'offrir une parenthèse

### Matériel nécessaire :

Tapis de gym ou de yoga, bouteille d'eau

**Tarifs :** Cours collectifs

**1h15/semaine : 264 € | Carte 10 séances : 120 €**

YOGA

LUNDI

**HATHA YOGA**

18H À 19H15  
19H15 À 20H30

MARDI

**YOGA  
LIBRE**

12H15 À 13H30

JEUDI

**NAMASKAR  
YOGA**

12H15 À 13H30

VENDREDI

**YOGA AVEC  
CHAISE**

10H À 11H15

## HATHA YOGA

animé par **Christian BOURDET**

### Description :

Ces enchaînements de postures issues du Hatha Yoga traditionnel proposent un choix de plusieurs degrés de difficulté en fonction des capacités de chacun .

Les séances commencent toujours par un temps de détente pour déconnecter du quotidien. Ensuite la phase posturale est inscrite dans une séquence visant certaines parties du corps à travailler associé à une respiration consciente et cohérente. Enfin, la séance est ponctuée par une relaxation finale allant vers la méditation inspirée de la sophrologie pour développer une meilleure confiance en soi.

## YOGA LIBRE

animé par **Charlotte MORIN**

### Description :

Issue du Hatha, du Vinyasa et du yoga De Gasquet, cette pratique de yoga libre, douce et respectueuse de chacun(e) invite au lâcher-prise, à la relaxation, à la respiration en conscience, au réveil de l'énergie, à l'engagement des muscles et à une meilleure connaissance de soi-même.

## NAMASKAR YOGA

animé par **Marie CASTAGNET**

### Description :

Après un échauffement adéquat, je vous propose des enchaînements de postures de type salutations aux astres, éléments, cakras,...

Pratique inspirée par shiva ream, assez physique, dynamisante, réchauffante et méditative alignée sur la respiration. pour finir, je vous installe dans une relaxation ou une méditation.

## YOGA AVEC CHAISE

**pour des problèmes de santé et de mobilité**

animé par **Marie CASTAGNET**

### Description :

Pratique inspirée par la méthode APOR ( Approche Posturo-Respiratoire) du Dr. Bernadette De Gasquet et le yoga iyengar.

Une relaxation ou une méditation clôture la séance.

# ATELIERS ARTISTIQUES DANSE

## DANSE MODERNE

Animé par **Hélène BOIXEL**

Jour : **Mercredi**



**ENFANTS**  
**8 / 11 ANS**

15h45 à 16h45

**ADOS**  
**12 / 14 ANS**

13h15 à 14h30

**ADOS**  
**15 / 17 ANS**

14h30 à 15h45

Passez le pas de la porte et venez nous rejoindre dans les cours de danse moderne. Dans la bienveillance et la bonne humeur vous découvrirez un univers dans lequel vous pourrez évoluer et progresser en toute confiance.

Constitués d'exercices techniques, d'ateliers d'improvisation, de chorégraphies et encadrés par un **professeur diplômé d'État**, les cours sont construits dans le respect des corps et des âges. Aussi, vous participerez au **spectacle de fin d'année**, véritable expérience scénique, où vous découvrirez la magie de la scène.

Intégrer un cours de danse c'est intégrer un groupe, trouver une cohésion et avancer ensemble tout en avançant pour soi.

**Tarifs :** Cours collectifs

**Enfants 1h/semaine : 226 € | Ados 1h15/ semaine : 251 €**

## DANSE SEVILLANA Y FLAMENCO

Animé par **Sabrina BERTANI**

Jour : **Jeudi**

Nous vous invitons à découvrir ou vous perfectionner lors d'ateliers de danse "Sevillanas" ou "Flamenco", tous les jeudis à la MJC.

Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux.

Un temps convivial ouvert à toutes personnes (homme et femme) désireuses d'apprendre en s'amusant.



**SÉVILLANAS**  
**DÉBUTANTE**

17h à 18h

**FLAMENCO**  
**DÉBUTANTE**

18h30 à 19h30

**FLAMENCO**  
**AVANCÉE**

19h30 à 21h

La **"Sevillane"** est une danse populaire espagnole originaire de Séville. Elle se compose de 4 parties distinctes c'est à dire qu'il y a 4 chorégraphies dans une seule danse.

Le **"Flamenco"** est quant à lui un art traditionnel. Au cours des siècles, enrichi par ses voyages, il s'est transformé en une forme artistique très structurée qui utilise notamment la danse (el baile).

**Tarifs :** Cours collectifs

**Cours 1h/semaine : 230 € | Cours 1h30/ semaine : 270 €**

# ATELIERS ARTISTIQUES DANSE

## HIP-HOP

Animé par **Viviane**

Jours : **Mercredi & Vendredi**



### MERCREDI

MJC LUCHON

**6 / 8 ANS**

13h30-14h30

**8 / 10 ANS**

14h30-15h30



La danse Hip Hop a vu le jour dans les rues du Bronx à New York dans les années 1970, caractérisé par un rythme accompagné par son expression musicale, le Hip Hop s'est nourrie de plusieurs styles de danses urbaines où chacun se définit par son histoire.

Caractérisé par ses mouvements de corps saccadé, le Hip Hop se développe aujourd'hui avec une combinaison de mouvements fluides et des postures statiques, exigeant à la fois force et souplesse, mais surtout le rythme.

Danser le hip-hop n'est pas qu'une affaire de style, c'est un véritable boost pour la confiance en soi et de potentiel inexploité. Les mouvements rythmés et expressifs améliorent la forme physique, la coordination et le bien être mental.

Une bonne paire de chaussures propres, une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise et qui vous permet une bonne mobilité est impératif.

**Tarifs :** Cours collectifs **Cours 1h/semaine : 150 €**  
**Cours 1h15/ semaine : 160 €**

### VENDREDI

MJC LUCHON

**11 / 13 ANS**

15h à 16h15

**14 / 17 ANS**

16h30 à 17h45



# ATELIERS ARTISTIQUES ARTS

**MERCREDI**

13h20 à 14h50

**Matériel nécessaire :**

Carnet dessin format A4, Crayon HB, gomme, taille crayon. Autre matériel fourni

**Tarif :**

**Cours collectifs**

**1h30/semaine : 250 €**

## DESSIN ADULTE

Animé par **Virginie PINOS**

Cet atelier propose une initiation aux bases du dessin et aux techniques picturales pour acquérir une bonne maîtrise des formes, des couleurs et des valeurs.

En variant les sujets, les outils et les techniques, chacun pourra exprimer ses envies et sa personnalité, quel que soit son niveau.

La pratique sera accompagnée d'explications théoriques et de références artistiques.



## DESSIN / PEINTURE ENFANT

Animé par **Virginie PINOS**

Cet atelier cherche à éveiller l'imagination et le sens créatif à travers différentes techniques : le dessin, la peinture et le collage.

C'est l'occasion d'aborder les gestes du dessin, d'étudier les couleurs, les matières et la composition. L'idée est aussi de s'appuyer sur des courants artistiques majeurs afin d'explorer l'univers de l'art.

**MERCREDI**

14h50 - 16h20

**Matériel est fourni**

**Tarif :**

**Cours collectifs**

**1h30/semaine : 240 €**

**DIMANCHE**

**SELON PLANNING**

10h-12h30 / 14h-16h30

**Tarif :**

**Cours collectifs**

**165 € le trimestre**

## CÉRAMIQUE *+14 ans*

Animé par **Véro MARCHAND**

Atelier libre.

Venez avec vos projets, vous serez accompagné techniquement dans leur réalisation, à l'aide des techniques traditionnelles de façonnage.

Pour débutant et initiés !

**Dates :**

22/09/2024

12/01/2025

06/04/2025

20/10/2024

09/02/2025

04/05/2025

17/11/2024

09/03/2025

01/06/2025



# ANNUAIRE

Bienvenue dans notre annuaire des bons plans de prestataires d'activités !  
Cet annuaire est conçu pour vous aider à découvrir une variété d'activités passionnantes proposées par des prestataires locaux **hors clubs d'activités de la MJC**

Vous trouverez ici une sélection de professionnels prêts à partager leur expertise et leur passion.

Chaque prestataire présent dans cet annuaire a été soigneusement choisi pour la **qualité de ses services** et son **engagement à offrir des expériences enrichissantes et mémorables**.

Pour toute question ou pour réserver une activité, nous vous invitons **à contacter directement les prestataires**.

## ATELIER ART-THÉRAPIE

**Virginie PINOS**

06.25.33.64.05

v.pinos@orange.fr

## ATELIER MEUBLE EN CARTON

**Virginie PINOS**

06.25.33.64.05

v.pinos@orange.fr

## COUTURE

**Loatitia CEZERAC**

07.54.46.19.37

cetitsy2019@gmail.com

## MUSICOTHÉRAPIE

**CÉCILE BONICEL**

16 place Gabriel Rouy

31110 Bagnères-de Luchon

06 75 53 83 75

[www.psychotherapie-ecologie.fr](http://www.psychotherapie-ecologie.fr)

## NATUROPATHIE

**Priscillia DEVAUX**

5 Rue Gambetta

31110 Bagnères de Luchon

06 23 48 21 14

[www.priscilliamd.fr](http://www.priscilliamd.fr)



# ANIMATION LOCALE

## LA MJC PARTICIPE À LA VIE CULTURELLE DE BAGNERES DE LUCHON

Elle propose et elle est partenaire d'animations et d'événements culturels

### FORUM DES ASSOCIATIONS

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

L'équipe de la MJC sera présente pour vous faire découvrir l'ensemble de ses activités



### FÊTE DE LA MJC

JUIN 2025

Une belle journée, où l'ensemble des adhérents, partenaires et l'équipe d'animation se retrouvent pour fêter l'année.

### FÊTE DES FLEURS

Août 2025

Chaque année les jeunes de la MJC, participent à cet événement festif important pour Luchon



**LES  
PLANS  
CULTURELS  
LUCHON**

### PROGRAMMATION CULTURELLE 2025

LES PLANS CULTURELS DE LUCHON

Depuis 4 ans la MJC programme chaque années différents spectacles de rue. Théâtre, musique, cinéma, débat,....





---

## MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE LUCHON

PLACE GABRIEL ROUY - 31110 BAGNÈRES DE LUCHON

[mjcluchon.com](http://mjcluchon.com) - 05 61 79 25 44

[mjcluchon@gmail.com](mailto:mjcluchon@gmail.com)

---

