

22

GUIDE

CLUBS &
ACTIVITÉS

THÉÂTRE *des*
.. 2 POINTS

BOULAB
RUTECH

ESPACE
NUMÉRIQUE

Point INFORMATION
jeunesse

23

LL



**PORTES OUVERTES
DE LA MJC**
Rendez-vous
vendredi 2 septembre
de 17:30 à 19:30



**Séances découverte, inscriptions
et billetterie tout au long de l'année !**



Toujours plus de loisirs et d'interactions !

Une nouvelle saison, un nouveau site Internet et un nouveau format pour notre plaquette qui présente l'ensemble des activités et domaines de la MJC : 84 clubs d'activités, le FabLab RuTech, l'espace numérique, le Point Information Jeunesse et le Théâtre des 2 Points.

En interaction avec la Ville de Rodez et l'ensemble de ses services, notre MJC renforce le partenariat avec les Maisons de quartier et poursuit la construction de projets qui contribuent à l'animation de la ville et de son territoire.

Les projets de la MJC s'appuient sur la mise en place de nombreuses collaborations avec les associations locales dans les domaines de la jeunesse, du sport, de la culture, du social, du numérique, du développement durable avec chaque année de nouvelles mises en synergie, diversifiant ainsi son offre d'animation au profit des ruthénois et grands ruthénois.

Avec un panel d'activités déjà très large, où l'accompagnement des pratiques artistiques pour les amateurs reste l'axe fort, de nouvelles activités font leur apparition en 2022-2023, confirmant la volonté d'un programme ouvert et accessible à tous : atelier du Libre, jeux vidéo, éveil poterie, école photo, skate, BMX, éloquence, arts numériques...

Toujours présente pour accompagner les porteurs de projets, toujours disponible et à l'écoute, votre MJC est et sera toujours ce lieu où vous pouvez vous exprimer et vous impliquer.

L'ensemble de l'équipe et ses quelques 210 animateurs souhaitent que cette saison soit pour vous tous un plaisir, que la MJC vous apporte l'accompagnement si vous souhaitez vous investir sur une activité, et que ce lieu de rencontre et de partage vous offre du bonheur au quotidien !

Thierry LAURENS, président
David MAROIS, co-directeur

Pour une MJC qui rayonne sur la Ville

La Ville de Rodez est le premier partenaire historique de la MJC. Elle en est, bien sûr, le premier financeur. Mais aussi, et peut-être même surtout, c'est au quotidien que la Ville accompagne cette association et lui permet de diversifier ses activités.

En investissant l'espace public et les équipements que la Ville de Rodez lui met à disposition, la MJC permet à ses adhérents de diversifier leurs pratiques. Ainsi, en investissant 370 000 € dans un tout nouveau skate park à Bourran, la Ville permet à la MJC de proposer des initiations au BMX et au skate.

En participant année après année à Rodez plage, la MJC, main dans la main avec la Ville, contribue à animer le territoire tout en offrant à ceux qui ne partent pas

en vacances une parenthèse ludique au cours de l'été.

En délocalisant certaines de ses activités dans les Maisons de quartier de la Ville de Rodez, la MJC profite là aussi des équipements publics pour se rendre au plus près de ses adhérents.

Cette année, grâce à l'acquisition des haras de Rodez par la Ville, la MJC voit à nouveau le champ des possibles s'élargir et fera partie de celles et ceux qui feront de ce lieu un atout pour le territoire et ses habitants avec en tête des logiques de services publics, d'éducation populaire et de partage.

Christian TEYSSÈDRE
Maire de Rodez
Président de Rodez Agglomération

L'association

Créée en 1970, la Maison des Jeunes et de la Culture de Rodez est une association d'éducation populaire à but non lucratif.

Elle a été fondée pour favoriser l'accès à l'éducation et à la culture pour que chacun contribue à la création d'une société plus solidaire.

C'est un lieu de pratique d'activités mais aussi et surtout un lieu de rencontres, d'échanges, d'innovations, d'expérimentations, de créations et d'expressions.

La MJC est une association loi 1901 qui anime et gère un équipement en partenariat avec la Ville de Rodez et de nombreux partenaires institutionnels et associatifs.

Avec plus de 80 activités, une saison culturelle, un FabLab et un Point Information Jeunesse, le tout organisé sous couvert d'une seule entité juridique, et environ 3500 adhérents, un minimum d'organisation est nécessaire ! Pour cela, les statuts et le règlement intérieur constituent les principes de vie au quotidien – vous retrouverez le projet associatif complet et tous les documents utiles sur mjcrodez.fr. Si nous vous offrons tous les ans autant d'activités, c'est que l'ensemble des bénévoles et professionnels sont portés par des envies de « plus » et de « toujours mieux ».

En adhérant à la MJC vous acceptez aussi d'être acteur(trice) de la Maison de demain. Vous avez une idée ? Un peu de temps à donner ? L'envie de participer activement à la vie associative. Venez nous rencontrer !

Assemblée générale

C'est un moment important pour le fonctionnement de la MJC, rendez-vous le 26 janvier 2023 à 18h.

Conseil de Maison et Commissions vie associative, culture

Espaces de réflexion et d'échanges qui étudient les initiatives et soumettent des pistes pour faire évoluer l'offre et élargir les propositions.

Conseil d'administration

L'instance dirigeante de la MJC se réunit pour suivre la vie de la Maison. Partager, échanger, accompagner les salariés, discuter avec les tutelles, défendre vos projets...

Membres du bureau

Président : Thierry LAURENS
Vice-président : Michel GENESTOUX
Trésorier : Joachim BAZAN
Secrétaire : Jacqueline SANTINI
Secrétaire adjointe : Marie-Christine MOUYSSSET
Membres actifs : Laurent MELIN
et Damien SCHAEFFER

Et pourquoi pas vous ?

...



Comment adhérer à la MJC ?

Carte d'adhérent annuelle

(validité : de début septembre à fin août)

- Adulte : 18 €
- Jeune - 26 ans / étudiant / demandeur d'emploi (sur justificatif) : 9 €
- Couple : 27 €
- Famille (parents + 2 enfants mineurs ou plus) : 36 €

La carte d'adhérent est obligatoire, non remboursable et prise à l'inscription (pas de prise en charge par les Comités d'Entreprises ou Comités d'Action Sociale). Elle comprend l'assurance pour la pratique d'une activité.

Elle est valable dans les autres MJC de l'agglomération, permet un accès libre à l'espace numérique et de bénéficier du tarif réduit pour les spectacles.

3 MJC Ensemble pour un territoire qui vous ressemble

Les trois MJC de l'agglomération proposent un ensemble d'activités pour tous les publics : spectacles, expositions, animations culturelles, stages, clubs artistiques et sportifs, accueil de jeunes, centre de loisirs...

MJC de Luc-la-Primaube

(portes ouvertes / forum des associations le samedi 10/09 de 10:00 à 18:00)
Esp. Saint-Exupéry, Pl. de l'Esplanade
12450 Luc-la-Primaube – 05 65 42 30 33
accueil@mjc11p.fr – mjc11p.fr

MJC d'Onet-le-Château

(portes ouvertes le samedi 10/09 de 9:00 à 12:00)
26, bd des Capucines
12850 Onet-le-Château – 05 65 77 16 00
mjc@onet-le-chateau.fr – mjc-onet.com

MJC de Rodez

(portes ouvertes le vendredi 2/09 de 17:30 à 19:30)
1, rue Saint-Cyrice 12000 Rodez
05 65 67 01 13
accueil@mjcrodez.fr – mjcrodez.fr

La MJC avec et pour les jeunes !

L'action jeunesse s'adresse aux jeunes, adhérents ou non de la MJC. Elle n'est pas abordée de manière sectorielle mais de manière transversale au travers des différents domaines de la Maison : les clubs d'activités, l'animation locale, l'action culturelle, le Point Information Jeunesse, le Lab et le FabLab.

L'accompagnement de projets portés par les jeunes

Accompagner les jeunes dans leurs projets, susciter et soutenir leurs initiatives, favoriser leur implication dans la vie de leur association et de leur territoire en créant un club... sont autant d'objectifs que poursuit l'équipe de la MJC auprès des jeunes. Concevoir et parcourir toutes les étapes de la réalisation d'un projet sont en effet des démarches formatrices et génératrices de reconnaissance pour les jeunes qui s'y engagent.

Aujourd'hui, les clubs existants portés par les jeunes sont : bande dessinée, collectif Play Record, collectif des sports urbains, cinéma, culture japonaise, hip-hop, jeux de rôles, Les Crieurs, magie, cheerleading, Minecraft, street workout...

Pour la création d'un club de jeunes, contactez david@mjcrodez.fr ou nora@mjcrodez.fr ou 05 65 67 01 13

Les stages découverte durant les vacances

Des stages découverte sont proposés lors des vacances d'automne, de Noël, d'hiver, de printemps et en juillet. Le programme est édité environ trois semaines avant les vacances.

En août, retrouvez des animations sur Rodez Plage organisé par la Ville de Rodez.

L'animation locale

Les clubs et activités de la MJC participent à de nombreux événements comme la Fête de la musique, les fêtes de quartier, la Fête du sport ou encore la Semaine de l'étudiant. Des expositions, concerts, démonstrations... sont aussi organisés tout au long de l'année.

L'action culturelle

Labellisé Scène conventionnée Art, Enfance et Jeunesse, le Théâtre des 2 Points propose des spectacles pour la petite enfance et le jeune public mais aussi des actions d'éducation artistique et culturelle pour le public scolaire et le festival NovAdo pour, par et avec les ados.

La pratique artistique amateur est également au cœur de notre activité : théâtre, musique, danse, cirque.

Les adhérents de ces activités bénéficient du tarif préférentiel P'Art Cour MJC pour les spectacles de la saison.

Un partenariat fort avec les Maisons de quartier

La MJC propose plusieurs activités dans les Maisons de quartier (danse indienne, improvisation théâtrale, jeux de société, numérique, musique trad', atelier du « bonheur ») ainsi que des actions culturelles et des stages et activités découverte durant les vacances.



Point Information Jeunesse

En partenariat avec Information Jeunesse Aveyron et le CRIJ Occitanie

Du mardi au samedi, le PIJ accueille et informe les jeunes de 13 à 30 ans à l'échelle locale sur des sujets comme la formation, l'emploi, la santé, la culture... et même le numérique, fer de lance de notre MJC !

- Mise à disposition d'accès Internet, de logiciels, de documents...
- Participation aux événements avec les partenaires locaux (Printemps du numérique, salon TAF, fête de la science, salon du réemploi...)
- Session de réparation diverses (Repair Café)

Notre équipe vous accueille aussi sur rendez-vous pour les actions suivantes :

- Médiation numérique en milieu scolaire ou dans nos locaux
- Conseils en informatique, sécurité et protection des données
- Démonstration des machines de fabrication numérique (FabLab RuTech)
- Soutien à la rédaction et mise en page de CV
- Accompagnement aux projets (Bourse AJIR)

Contact : pj@mjcrodez.fr / 05 65 67 51 58

info Rodez
Jeunes

Clubs et activités

Conditions d'adhésion et d'inscription

- **L'inscription** n'est effective que sur dossier complet et après le paiement de l'adhésion et de la cotisation trimestrielle ou annuelle.
- **Pour le règlement** de la cotisation, les Chèques Vacances et les Coupons Sport ANCV, le Pass Culture et le Pass Sport sont acceptés sous conditions. Possibilité de payer en plusieurs fois (se renseigner à l'accueil).
- **Le certificat médical**, s'il est exigé, doit être fourni à l'inscription (activités sportives, danse hip-hop, stretching postural, yoga...).
- **Les dates et heures** d'inscription relatives à chaque club sont précisées dans cette plaquette pour chaque activité. Aucune inscription ne sera prise avant la date prévue. Attention, le nombre de places disponibles est limité pour certains clubs.

Fonctionnement

- **Les activités fonctionnent** majoritairement de mi-septembre à fin juin. Certaines activités se déroulent à l'extérieur de la MJC (sports de pleine nature, tennis de table, volley-ball, ultimate frisbee, salsa...).
- **La Direction** se réserve le droit d'annuler un club d'activité ou un horaire si le nombre de participants est insuffisant.
- **Les enfants** doivent obligatoirement être accompagnés jusqu'à l'arrivée de l'animateur. Les parents seront informés de leurs obligations lors des inscriptions (autorisation parentale et décharge de responsabilité).
- **La MJC décline** toute responsabilité en cas de perte ou de vols d'objets personnels dans les locaux ou lors des activités pratiquées à l'extérieur.

Conditions de remboursement

Toute activité engagée est due et doit être réglée dès sa pratique (hors première prise de contact) et ne sera remboursée qu'en cas de force majeure. En cas d'impossibilité de maintenir les activités en présentiel et/ou à l'horaire donné, les séances pourraient se dérouler en visio quand cela est possible et/ou hors créneaux habituels.

Dans le cas où des séances annulées ne pourraient pas être rattrapées, un remboursement au prorata de la cotisation sera proposé.



Pour la plupart des activités, des séances découverte sont proposées et il est possible de s'inscrire tout au long de l'année !

Liste des clubs et activités

Danse

Danse de couple	10
Danse indienne / Bollywood	10
K-pop dance	11
Danse salsa / kizomba	11
Danses traditionnelles	11
Hip-hop	11

Musique

Batterie	12
Batucada inter MJC	12
Chant collectif	12
Chant individuel	13
Comédies musicales	13
Guitare	13
Local de répétition	13
Musiques traditionnelles	14
Piano	14

Théâtre & cirque

Théâtre enfants, jeunes et ados	15
Théâtre école 15-18 ans	15
Improvisation théâtrale ados	16
Improvisation théâtrale adultes	16
Théâtre adultes (débutants)	16
Théâtre adultes (expérimentés)	16
Cirque	17
Éloquence	17
Magie	17

Arts & loisirs créatifs

Arts plastiques	18
Bande dessinée	18
Calligraphie latine	18
Couture adultes	19
Couture enfants	19
Peinture sur porcelaine	19
Peinture sur soie	19
Poterie	19

Jeux

Échecs et école d'échecs	20
Jeux de rôles	20
Jeux de société	21
Jeux vidéo	21
Minecraft	21
Scrabble	21

Cultures & civilisations

Allemand	22
Anglais	22
Archéologie et patrimoine	23
Club Aînés	23
Culture japonaise	23
Espagnol	23
Jardinage	23
Les Crieurs	24
Repair Café	24
Vins	24

Bien-être

Atelier du « bonheur »	25
CAP+	25
Méditation	25
Qi gong	26
Qi gong aînés	26
Sophrologie	26
Stretching postural®	26
Yoga	26

Sport

Sports en salle	27
Animal flow	27
Fitness / Piloxing®	27
Méthode Pilates	28
Mini sports	28
Musculation	28
Tennis de table	28
Zumba®	29

Sports de plein air

Canoë-kayak	29
Escalade et montagne	29
Marche nordique	30
Randonnée pédestre	30
Ski de fond	30
Spéléologie et canyonisme	31
Vol libre	31

Sports collectifs

Cheerleading	31
Ultimate frisbee / Disc-golf	32
Volley-ball	32

Sports urbains

BMX	33
Skate	33
Street workout	33

Numérique & multimédia

Arts numériques	34
Atelier du Libre	34
Cinéma (25 idées seconde)	34
Photo	35
Podcast	35
Vidéo	35





Danse



Danse de couple



Jeudi

Lindy hop-west coast swing :

de 18:30 à 19:30 (niveau 2)
de 19:30 à 20:30 (niveau 1)

Rock et toutes danses :

de 20:30 à 21:30 (niveau 1)
de 21:30 à 22:30 (niveau 2)

Découverte et perfectionnement dans les danses à deux : rock, lindy hop, swing, valse, samba...

> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle :

1 cours par semaine :
230 € (couple), 125 € (individuel)

2 cours par semaine :

440 € (couple), 230 € (individuel)

Séance découverte :

jeudi 8/09 de 19:00 à 20:00

Inscription :

jeudi 15/09 de 19:00 à 20:00

Reprise :

à partir du jeudi 22/09

Danse indienne Bollywood



Mercredi de 20:00 à 21:15

Danse indienne - à la MJC

Jeudi de 19:30 à 20:30

Bollywood - à la Maison
de quartier de Gourgan

Travail du corps entier grâce à la danse classique indienne : pieds, yeux, mains... sur des musiques riches en rythmiques et mélodies.

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle :

200 € (1 cours) / 300 € (2 cours)

Reprise :

à partir du mercredi 7/09 à la MJC
et du jeudi 15/09 à la MDQ

Inscription :

à partir du mercredi 21/09 à la MJC
et jeudi 22/09 à la MDQ

K-pop dance



Mercredi de 14:00 à 16:00

K-pop star ou simple curieux, venez danser et découvrir le monde très vaste de la pop coréenne.

> à partir de 13 ans

Cotisation annuelle : 20 €

Reprise :

à partir du mercredi 7/09

Inscription :

mercredi 14/09 à 14:00

Danse salsa / kizomba



Mercredi à la MJC :

de 19:00 à 20:00 (salsa débutants niveau 1)

de 20:00 à 21:00 (salsa niveau 2)

de 21:00 à 22:00 (salsa niveau 3)

Jeudi à Calcomier :

de 19:30 à 20:30 (kizomba niveau 2)

de 20:30 à 21:30 (kizomba niveau 1)

Dancez la salsa cubaine en couple ou en rueda, ou découvrez la kizomba angolaise, danse en couple, moderne et tendance.

> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle :

1 cours par semaine :

110 € (individuel), 200 € (couple)

2 cours par semaine :

210 € (individuel), 390 € (couple)

Inscription :

mercredi 14/09 à 19:00 à la MJC pour
les deux danses

Reprise :

à partir du mercredi 21/09
et jeudi 22/09

Danses traditionnelles



Lundi de 20:30 à 22:30

(tous niveaux)

Tous les 15 jours en alternance
avec la musique

Danses traditionnelles du pays et découverte de nouveaux répertoires.

Cotisation annuelle :

35 € (individuel)

65 € (couple)

Reprise et inscription :

à partir du lundi 12/09 à 20:30

Hip-hop



Samedi

de 14:30 à 15:45 (7-12 ans)

de 15:45 à 17:15 (ados, dès 13 ans)

Découverte du breakdance, danse au sol qui mélange activité sportive intense et moyen d'expression.

Cotisation annuelle : 100 €

Reprise :

à partir du samedi 10/09

Inscription : à partir du samedi 1/10

Certificat médical obligatoire
à l'inscription





Musique

Batterie



Lundi de 13:30 à 21:00

Initiation et perfectionnement, répertoire dans divers styles : rock, blues, métal, jazz et autres...

> à partir de 8 ans
Cotisation annuelle :
480 € : 1/2 h par semaine
265 € : 1/2 h tous les 15 jours
Cotisation trimestrielle :
180 € : 1/2 h par semaine
120 € : 1/2 h tous les 15 jours
Inscription : lundi 5/09 de 17:00 à 20:00
Reprise : à partir du lundi 12/09

Batucada inter MJC



Vendredi de 19:15 à 20:15

Au Studio à Onet-le-Château

Ensemble festif de percussions du Brésil, pour l'animation d'événements culturels. En collaboration avec les MJC de Luc-la-Primaube et d'Onet-le-Château.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 80 €
Reprise et inscription :
vendredi 16/09 à 19:15
au Studio à Onet-le-Château

Chant collectif



Lundi de 18:30 à 20:00

Pratique de mouvements, postures et vocalises avant d'aborder un répertoire : chant du monde, variété, classique. Ouvert aux débutants.

> à partir de 12 ans
(jeunes accompagnés d'un adulte)
Cotisation annuelle : 180 €
Reprise : à partir du lundi 19/09
Inscription : lundi 29/09 à 18:30

Chant individuel



Jeudi de 10:00 à 20:00

Travail approfondi sur la voix et l'exploration du répertoire de votre choix.

> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle :
480 € : 1/2 h par semaine
265 € : 1/2 h tous les 15 jours
Cotisation trimestrielle :
180 € : 1/2 h par semaine
120 € : 1/2 h tous les 15 jours
Inscription : jeudi 8/09 de 17:30 à 19:30
Reprise : à partir du jeudi 15/09

Comédies musicales



Mardi de 18:30 à 20:30

Vous aimez le théâtre, le chant, la danse ? Intégrez la troupe dans la joie et la bonne humeur.

> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle : 70 €
Reprise : à partir du mardi 6/09
Inscription : à partir du mardi 13/09

Guitare



Lundi de 12:00 à 21:00 (jazz)

Mardi de 13:00 à 22:00 (moderne)

Mercredi de 13:00 à 21:00 (jazz)

Vendredi de 13:00 à 20:00 (moderne)

Samedi de 13:30 à 17:30 (moderne)

Initiation et perfectionnement tous niveaux à la guitare moderne (folk, électrique, pop rock et chansons) ou à la guitare jazz (jazz manouche, bossa nova, chanson française, blues).

> à partir de 8 ans
Cotisation annuelle :
480 € : 1/2 h par semaine
265 € : 1/2 h tous les 15 jours
Cotisation trimestrielle :
180 € : 1/2 h par semaine
120 € : 1/2 h tous les 15 jours
Inscription :
lundi 5/09, mardi 6/09, mercredi 7/09 et
vendredi 9/09 de 17:00 à 20:00, samedi
10/09 de 14:00 à 16:00
Reprise :
à partir du lundi 12/09

Local de répétition



Local de répétition bien équipé pour se préparer à monter sur scène lors de concerts organisés par le collectif.

Cotisation annuelle :
50 € (1h30 par semaine)
Remplir auprès de l'accueil de la MJC la
fiche de souhaits pour les créneaux ho-
raires (date limite de dépôt : mardi 13/09)
Inscription :
mercredi 14/09 de 18:30 à 20:00
Reprise :
à partir du mardi 20/09 selon planning

Musiques traditionnelles ● ●

Atelier collectif tout instrument (pratiquants)

Lundi de 20:00 à 22:30

Tous les 15 jours en alternance avec la danse traditionnelle

Travail commun sur le répertoire en vue d'animer l'atelier Danses traditionnelles et participation aux bals.

> à partir de 12 ans

Cotisation annuelle : 35 €

Reprise et inscription :

à partir du lundi 5/09

Atelier initiation accordéon diatonique (débutants)

Lundi de 19:00 à 20:00

Tous les 15 jours

Cotisation annuelle : 35 €

Reprise et inscription :

à partir du lundi 12/09

Big Band Trad

Répétitions les jeudis

de 18:00 à 20:00 (tous les 15 jours)

À la Maison de quartier de Saint-Éloi (salle polyvalente)

Cotisation annuelle : 10 €

Intégration possible sur demande

Mise à disposition d'accordéon

La priorité est donnée aux adhérents de l'atelier initiation accordéon diatonique.

Cotisation annuelle :

75 € à l'année pour les adhérents du club Danses et Musiques traditionnelles (caution : 200 €)

Possibilité de garder l'instrument en juillet et août (+ 25 €)

Piano ● ●

Lundi de 9:30 à 21:00

Mardi de 9:30 à 19:15

Mercredi de 9:00 à 11:30

Découvrir le piano ou approfondir sa pratique, avec comme idée directrice l'autonomie face à un environnement sonore ou une partition.

> à partir de 8 ans

Cotisation annuelle :

480 € pour 1/2 h par semaine

265 € pour 1/2 h tous les 15 jours

Cotisation trimestrielle :

180 € pour 1/2 h par semaine

120 € pour 1/2 h tous les 15 jours

Inscription :

mardi 6/09 de 17:30 à 19:30,

mercredi 7/09 de 9:30 à 11:30

et jeudi 8/09 de 17:30 à 19:30

Reprise :

à partir du mardi 13/09,

mercredi 14/09 et jeudi 15/09



Théâtre & cirque

Théâtre enfants, jeunes et ados ● ●

Éveil 4-7 ans :

mercredi de 9:45 à 10:45

ou de 11:00 à 12:00

Jeunes 8-12 ans :

mardi de 17:15 à 18:30

mercredi de 14:00 à 15:15

Ados 13-18 ans

vendredi de 18:00 à 19:30

Exercices physiques, vocaux, respiratoires, jeux de concentration et d'improvisation... pour préparer les jeunes comédiens à la scène de façon ludique.

> à partir de 4 ans

Cotisation annuelle : 165 €

Reprise :

Jeunes : mardi 6/09

ou mercredi 7/09

Éveil : mercredi 7/09

Ados : vendredi 16/09

Inscription :

Jeunes : mardi 13/09

ou mercredi 14/09

Éveil : mercredi 14/09

Ados : vendredi 9/09

Théâtre école 15-18 ans ● ●

Jeudi de 18:30 à 20:30

Travail à partir de textes du répertoire ou contemporains pour la création d'un projet artistique en vue de plusieurs représentations.

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle : 210 €

Audition : samedi 3/09 à 14:00

(3 textes au choix, se renseigner à l'accueil)

Inscription : jeudi 8/09 à 18:30

Reprise : à partir du jeudi 15/09



Improvisation théâtrale ados

Mercredi de 15:30 à 17:00

Le groupe impRodez a une priorité : le plaisir de jouer ! Imagination et lâcher prise sont au menu pour créer un théâtre totalement spontané. Spectacles, matchs d'impro, participation au Festival NovAdo...



> à partir de 12 ans
Cotisation annuelle : 165 €
Reprise : à partir du mercredi 7/09
Inscription : mercredi 14/09 à 15:30

Improvisation théâtrale adultes

Mardi de 20:30 à 22:30

Explorer son imaginaire, libérer sa créativité, jouer dans l'instant et à l'écoute des autres, se lancer sans filet... Rejoignez le groupe impRodez ! Ouvert à tous.



> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle : 260 €
Reprise : à partir du mardi 6/09
Inscription : mardi 20/09 à 20:30

Théâtre adultes (débutants)

Lundi de 20:30 à 22:30

Atelier de création théâtrale basé sur des jeux individuels et collectifs pour libérer son potentiel expressif et donner lieu progressivement à une création collective présentée au public.



> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle : 260 €
Reprise : à partir du lundi 5/09
Inscription : lundi 19/09 à 20:30

Théâtre adultes (expérimentés)

Jeudi de 20:30 à 22:30

Atelier orienté vers un travail sur des textes contemporains et/ou classiques pour comédiens expérimentés : travail sur le corps, construction du personnage et son émotion, improvisation...



> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle : 260 €
Reprise : à partir du jeudi 8/09
Inscription : jeudi 22/09 à 20:30

Cirque

Mercredi

de 9:15 à 10:15 (4-7 ans)
de 10:30 à 12:00 (8-12 ans)

De la jonglerie au monocycle en passant par le rouleau américain et les bolas, initiez-vous aux nombreuses facettes du cirque.



> à partir de 4 ans
Cotisation annuelle :
180 € (4-7 ans)
200 € (8-12 ans)
Reprise : à partir du mercredi 14/09
Inscription : mercredi 21/09

Éloquence

Samedi de 9:30 à 12:00

Un atelier par mois

Améliorez votre expression orale et votre aisance dans vos prises de parole en public grâce aux techniques théâtrales.



> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 250 €
Reprise et inscription :
samedi 17/09 à 9:30

Magie

Mercredi de 13:30 à 15:00

Initiation à cet art mélangeant manipulations techniques, astuces, détournements d'attention... pour épater votre public.



> à partir de 9 ans
Cotisation annuelle : 200 €
Reprise : à partir du mercredi 14/09
Inscription : mercredi 21/09 à 13:30



Cabarets impro théâtre

Le club impRodez vous propose des soirées conviviales, où les générations se rencontrent autour de saynètes totalement spontanées.

Rendez-vous :

vendredi 2 décembre à 20:30

vendredi 24 mars à 20:30

vendredi 21 avril à 20:30

à la MJC de Rodez

Entrée gratuite

Bar et petite restauration sur place

Des soirées sont aussi organisées dans les Maisons de quartier de Gourgan et Saint-Éloi.
Plus d'infos sur mjcrodez.fr



Arts & loisirs créatifs

Arts plastiques



Mercredi
de 15:30 à 16:30 (4-7 ans)
de 16:45 à 18:15 (8-14 ans)
de 18:30 à 20:30 (dès 15 ans et adultes)

Pratiquez le dessin d'observation et explorez d'autres territoires de création dans le vaste univers des arts graphiques.

> à partir de 4 ans
Cotisation annuelle :
150 € (4-7 ans), 190 € (8-14 ans),
260 € (dès 15 ans et adultes)
Reprise : à partir du mercredi 14/09
Inscription : à partir du mercredi
21/09

Bande dessinée



Samedi de 14:00 à 16:00
Tu aimes le dessin et la bande dessinée, tu es au bon endroit !

> à partir de 8 ans
Cotisation annuelle : 60 €
Reprise : à partir du samedi 10/09
Inscription : samedi 17/09 à 14:00

Calligraphie latine



Jeudi de 18:00 à 20:00
18 séances réparties sur l'année
Salle Lo Barry à la Maison des Associations

La calligraphie : un patrimoine à découvrir aux travers de trois activités : l'écriture, le pochoir et l'enluminure.

> à partir de 10 ans
Cotisation annuelle : 90 €
Reprise et inscription :
jeudi 8/09 à 18:00

Couture adultes



Lundi de 18:15 à 20:30
15 séances réparties sur l'année
Réalisez vous-même vos vêtements sur mesure, rideaux, accessoires de décoration... ouvert à tous les niveaux.

> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 190 €
Inscription : lundi 12/09 à 18:15
Reprise : à partir du lundi 19/09

Couture enfants



Mercredi de 13:30 à 15:30
20 séances réparties sur l'année
Envie d'un plaid sirène ou d'une pochette ? Apprenez à vous servir d'une machine à coudre.

> à partir de 8 ans
Cotisation annuelle : 200 €
Reprise : à partir du mercredi 14/09
Inscription : mercredi 21/09 à 13:30

Peinture sur porcelaine



Lundi de 13:30 à 17:30
Jeudi de 13:30 à 17:30
Samedi de 13:30 à 17:30
Initiation et perfectionnement à la peinture sur des objets utiles ou de décoration.

Cotisation annuelle : 40 €
Reprise : à partir du lundi 5/09
Inscription : lundi 5/09, jeudi 8/09 et samedi 10/09 de 13:30 à 17:30

Peinture sur soie



Mardi et vendredi de 10:00 à 20:00
Envie de création ? Réalisez des foulards, tableaux, coussins, vêtements... à votre envie.

Cotisation annuelle : 45 €
Reprise : à partir mardi 6/09
Inscription : mardi 6/09 de 18:00 à 20:00

Poterie



Club / accès libre
Lundi de 14:00 à 18:00 ou 21:00 selon planning
Mardi de 14:00 à 21:00
Jeudi de 14:00 à 21:00
Pratiquer et partager en toute autonomie le travail de la terre : modelage, tournage, sculpture sur terre, travail du décor, Raku.

> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle :
40 € (comprenant 10 kg terre)
Reprise et inscription :
à partir du lundi 5/09

Atelier initiation adultes
Mercredi de 18:30 à 20:30

> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle :
240 € (comprenant 10 kg terre)
Reprise : à partir du mercredi 14/09
Inscription : mercredi 21/09 à 18:30

Atelier initiation enfant
Mercredi de 10:00 à 11:30 (4-6 ans)
et 14:00 à 16:00 (7-12 ans)

Initiations à la poterie encadrée par une animatrice professionnelle.

Cotisation annuelle :
180 € (4-6 ans) et 240 € (7-12 ans)
(comprenant 10 kg terre)
Reprise : à partir du mercredi 14/09
Inscription : mercredi 21/09



Jeux

Échecs et école d'échecs



Club
Vendredi à 20:30

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 20 € (+ licence)
Reprise et inscription :
à partir du vendredi 9/09

École
Mercredi de 17:00 à 18:00

Découverte du jeu, perfectionnement et compétition encadrés par un animateur diplômé.

> à partir de 8 ans
Cotisation annuelle : 110 €
Reprise et inscription :
à partir du mercredi 7/09

Jeux de rôles



Vendredi de 18:00 à 23:30
(adultes à partir de 16 ans)
Samedi de 14:00 à 17:30
(initiation à partir de 10 ans)

Devenir un chevalier, un magicien ou un aventurier intergalactique, l'espace d'une soirée !

Cotisation annuelle :
21 € (- de 26 ans), 27 € (adultes)
Reprise et inscription :
à partir du samedi 3/09
et vendredi 9/09
Soirées découvertes :
vendredis 16 décembre, 31 mars
et 30 juin

Jeux de société



Lundi de 20:30 à 23:30

Enfants et adultes, amusez-vous : des joueurs passionnés vous dévoilent leur ludothèque, convivialité garantie.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 15 €
Reprise et inscription :
à partir du lundi 5/09

Jeux vidéo



Mercredi de 13:30 à 15:00

Venez découvrir une multitude de jeux vidéo solo et multi sur PC.

> à partir de 13 ans
Cotisation annuelle : 55 €
Reprise et inscription :
à partir du mercredi 7/09

Minecraft



Samedi
de 13:00 à 14:15 (10-12 ans)
de 14:15 à 15:45 (dès 13 ans)

Tu adores l'univers Minecraft ? Viens participer à des défis, des challenges, des aventures !

> à partir de 10 ans
Cotisation annuelle : 55 €
Reprise : à partir du samedi 3/09
Inscription : samedi 10/09

Scrabble



Lundi à 14:00 et mercredi à 20:00

Scrabble en duplicate. Une formule équitable avec, à chaque coup, le même tirage de lettres et la même grille de mots pour tous les joueurs. Chacun essaie de trouver la meilleure solution possible. La personne ayant totalisé le plus de points gagne la partie, par rapport à un score idéal.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle :
25 € (+ licence 40 €)
Reprise : à partir du mercredi 7/09
à et lundi 12/09
Inscription : à partir du lundi 26/09
à 14:00 et mercredi 28/09 à 20:00



Cultures & civilisations

Allemand - découverte de la langue et conversation



Lundi de 14:00 à 15:30

Ce club s'adresse à des personnes disposant des bases de la langue et qui souhaitent la pratiquer et améliorer leurs connaissances.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 175 €
Reprise : à partir du lundi 12/09
Inscription : à partir du lundi 19/09 à 14:00

Anglais - découverte de la langue et conversation



Mardi
de 17:00 à 18:30 (initiés)
de 18:30 à 20:00 (perfectionnement)
Judi
de 18:00 à 19:30 (débutants)
à la Maison des Associations
Vendredi
de 10:00 à 11:30 (perfectionnement)

Quel que soit votre niveau, venez découvrir et pratiquer la langue anglaise.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 175 €
Reprise : à partir du mardi 13/09
Inscription : mardi 20/09, jeudi 22/09 et vendredi 23/09

Archéologie et patrimoine



Une séance par mois
Samedi ou dimanche

Découverte et sauvegarde du patrimoine aveyronnais, pour tous les curieux de 11 à 77 ans.

> à partir de 11 ans
Cotisation annuelle :
15 € (adultes),
10 € (enfants à partir de 11 ans)
Inscription : samedi 10/09 à 10:00 à la MJC de Rodez
Reprise : samedi 10/09 à 14:00
(le lieu de rendez-vous sera donné lors des inscriptions)

Club Aînés



Mardi
de 14:30 à 16:00 (chorale)
de 16:00 à 18:00 (moment convivial)

Chorale, jeux de cartes et jeux de société, animation en maisons de retraite et clubs des aînés à la demande.

Cotisation annuelle : 45 €
Reprise : mardi 13/09 à 14:30
Inscription : mardi 20/09 à 16:00 après la chorale

Culture japonaise



Mercredi de 16:00 à 18:00

Chers Otaku, venez découvrir la culture japonaise à travers sa langue ou des films d'animation.

> à partir de 12 ans
Cotisation annuelle : 25 €
Reprise : mercredi 7/09 à 16:00
Inscription : à partir du mercredi 21/09 à 16:00

Espagnol - conversation



Mardi de 10:00 à 11:30

Ce club s'adresse à des personnes ayant déjà des connaissances sur la langue dans un but de perfectionnement.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 30 €
Reprise et inscription : mardi 4/10 à 10:00

Jardinage (ramène ton bulbe)



Selon les disponibilités et les envies de chacun en semaine et le samedi

Cultiver un potager, aménager un espace vert ou massif de fleurs : une belle occasion de profiter des bienfaits du jardin, dans la bonne humeur.

Cotisation annuelle : 10 €
Reprise et inscription : jeudi 15/09 à 18:00 lors de la réunion

Les Crieurs

Horaire à définir

Découvre le monde du spectacle vivant et la saison culturelle de la MJC par l'interview d'artistes, des reportages photo, la participation au festival NovAdo...



> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 10 €
Reprise et inscription :
mercredi 14/09 à 17:30

Repair Café

3^e jeudi du mois de 18:00 à 20:00

Des réparateurs bénévoles vous apprennent ou vous aident à réparer vos appareils. L'objectif est de réparer ensemble, de regarder, d'apprendre et d'échanger des techniques.



Reprise et réunion d'information :
jeudi 15/09 à 18:00 à la MJC

Vins (initiation à la dégustation)

Jeudi de 19:30 à 23:00

Apporter aux amateurs de vins les « outils » nécessaires à la connaissance des vins afin de mieux les apprécier.



> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle :
160 € (1^{re} année)
175 € (2^e année)
210 € (3^e année)
Inscription :
jeudi 15/09 à 19:00 (1^{re} année)
jeudi 22/09 à 19:00 (2^e et 3^e années)
Reprise : jeudi 6/10 (1^{re} année), jeudi 13/10 (2^e année) et jeudi 20/10 (3^e année)



REPAIR
CAFÉ
:RODEZ

Repair Café Rodez

Réparer ensemble, avec des outils et du matériel mis à disposition, c'est l'idée des Repair Cafés. Vêtements, meubles, appareils électriques, objets utiles, jouets... On y apporte des objets en mauvais état qu'on a chez soi et des réparateurs bénévoles vous accompagnent dans leur réparation.

Réparer plutôt que jeter !

Rendez-vous le 3^e jeudi du mois de 18:00 à 20:00 à la MJC ou hors les murs. Entrée ouverte à tous. Plus d'infos : hello@repaircaferodez.fr



Bien-être

Atelier du « bonheur »



Une séance par mois - Samedi

10:00 à 12:00 (1^{re} année)
14:00 à 16:00 (2^e année)

Œuvrer à son bonheur par sa posture intérieure, se débarrasser des pensées limitantes, oser vivre sa vie et échanger avec d'autres qui ont ce même désir : tel est l'objectif de cet atelier.

> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle :
110 € (adultes), 85 € (étudiants et demandeurs d'emploi)
Reprise et inscription :
samedi 3/09 à 10:00 ou 14:00

CAP+



Lundi et jeudi de 10:00 à 11:30

CAP+ (Concentration Attention Palabres) propose aux personnes désireuses de stimuler leurs facultés d'attention, de concentration et de mémoire de découvrir ensemble des stratégies adaptées.

> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle : 15 €
Reprise et inscription :
lundi 19/09 et jeudi 22/09 à 10:00

Méditation



Lundi de 12:15 à 13:15

Par des jeux d'attention, d'écoute et de respiration, les tensions se libèrent, le corps se relâche, le mental s'apaise, un espace de calme et de paix intérieure s'ouvre.

> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle :
140 € (adultes), 100 € (14-18 ans)
Reprise et inscription :
lundi 5/09 à 12:15



Qi gong

Mardi de 18:15 à 19:30 (Saint-Félix)
ou de 20:15 à 21:30 (MJC)

Art énergétique chinois de santé et d'éveil, qui permet de préserver la vitalité et apporte à la fois détente, souplesse et tonicité musculaire.



> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle :
175 € (adultes), 100 € (14-18 ans)
Reprise et inscription :
mardi 6/09

Qi gong aînés

Mardi de 15:00 à 16:00

Pratique douce favorisant la relaxation avec des exercices en mouvements sur chaise ou debout pour préserver souplesse et mobilité articulaire, prévenir les pertes d'équilibre...



Cotisation annuelle : 140 €
Reprise et inscription :
mardi 6/09 à 15:00

Sophrologie

Mercredi de 18:30 à 19:45

Par la respiration, la relaxation dynamique et la visualisation positive, la sophrologie vise à développer confiance, harmonie et sérénité au quotidien.



> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 170 €
Reprise : mercredi 14/09 à 18:30
Inscription : à partir du mercredi 21/09 à 18:30

Stretching postural®

Mardi à 17:00, 18:00 et 19:00
Jeudi à 10:00, 11:00 et 12:15

Méthode globale à base d'étirements et de contractions musculaires apportant tonus et détente, physique et psychique.



> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle :
140 € (1 séance par semaine)
240 € (2 séances par semaine)
Reprise : mardi 6/09 et jeudi 8/09
Inscription : à partir du mardi 13/09 et du jeudi 15/09
Certificat médical obligatoire à l'inscription

Yoga

Lundi de 10:30 à 11:45
Mardi de 18:30 à 20:00
Mercredi de 18:00 à 19:30
Jeudi de 12:15 à 13:30 ou de 19:00 à 20:30
Vendredi de 10:30 à 11:45 ou de 19:00 à 20:30

Alliant détente, conscience et qualité du souffle, l'hatha-yoga est une discipline millénaire favorisant l'harmonisation et l'unité de l'être.



> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle : 140 € (adultes),
90 € (14-18 ans)
Reprise : à partir du lundi 5/09
Inscription : du lundi 12/09 au
vendredi 16/09
Certificat médical obligatoire à l'inscription



Sport

Sports en salle

Animal flow

Mardi de 18:15 à 19:30

Méthode d'entraînement au poids du corps qui combine des mouvements quadrupédiques et au sol issus de la capoeira, du breakdance ou encore du yoga, pour améliorer la mobilité, la force, l'endurance et la puissance.



> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 170 €
Reprise : à partir du mardi 6/09 à 18:15
Inscription : à partir du mardi 13/09 à 18:15

Fitness / Piloxing®

Lundi à 10:00, 12:20, 18:00 et 19:00
Mardi à 10:00 et 12:20
Jeudi à 10:30, 12:20 et 18:15
Vendredi à 10:30

Un programme de 10 heures par semaine de renforcement musculaire, de fitness, piloxing...



> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 180 €
Reprise : à partir du lundi 19/09
Inscription : à partir du lundi 3/10
Certificat médical obligatoire à l'inscription

Méthode Pilates

Lundi de 12:30 à 13:30 ou de 18:00 à 19:00
Mardi de 17:15 à 18:15
Jeudi de 17:45 à 18:45
Vendredi de 12:15 à 13:15

Travail des chaînes musculaires profondes sur des mouvements au sol respectant l'alignement idéal du corps et un fort centrage abdominal pour protéger votre dos.



> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 145 €
Reprise : à partir du lundi 5/09
Inscription : à partir du lundi 12/09
Certificat médical obligatoire à l'inscription

Mini sports

Mercredi
de 9:30 à 10:15 (3-5 ans)
de 10:30 à 11:15 (5-7 ans)

Développement de l'habileté motrice à travers des jeux sportifs et ludiques.



Cotisation annuelle : 160 €
Reprise : mercredi 7/09
Inscription : mercredi 14/09
Certificat médical obligatoire à l'inscription

Musculation

Du lundi au vendredi de 9:00 à 20:30
Samedi de 13:00 à 17:30

Tenue de sport, serviette et chaussures obligatoires et exclusivement réservées à la salle de sport

Salle de musculation équipée d'un espace cardio training, steppers, rameurs, elliptiques, vélos... réservée aux initiés.



> à partir de 18 ans (accès libre) ou de 16 ans avec autorisation parentale (accès règlementé)
Cotisation annuelle : 130 €
Inscription :
lundi 5/09, mercredi 7/09, lundi 12/09, mercredi 14/09, lundi 19/09 et mercredi 21/09 de 17:00 à 20:00
Reprise : dès le lundi 5/09
Certificat médical et 2 photos obligatoires à l'inscription

Tennis de table

Mercredi de 17:00 à 19:00 (adultes)
Samedi de 10:00 à 12:00 (jeunes et adultes)
Amphithéâtre niveau -4

Apprentissage des éléments de base du ping-pong dans un cadre de loisir et de détente. Les familles sont les bienvenues.



> à partir de 10 ans
Cotisation annuelle : 35 €
Reprise et inscription :
mercredi 14/09 et samedi 17/09
Certificat médical obligatoire à l'inscription

Zumba®

Jeudi de 19:15 à 20:15

Danse fitness inspirée des rythmes latins : fun et ambiance de folie.



> à partir de 13 ans
Cotisation annuelle : 120 €
Reprise : jeudi 8/09 à 19:15
Inscription : à partir du jeudi 15/09
Certificat médical obligatoire à l'inscription

Sports de plein air

Canoë-kayak

Mardi de 20:30 à 21:30 : esquimautage en piscine - d'octobre à avril
Samedi : école de pagaie à la demande
Samedi ou dimanche en journée ou 1/2 journée : sorties et/ou entraînement en rivière tout public

Initiation et perfectionnement à la pratique en loisir et en compétition, pour enfants et adultes.



> à partir de 7 ans
Cotisation annuelle :
55 €, 50 € pour le 2^e membre,
20 € pour le 3^e (+ licence)
Reprise et inscription : à partir du dimanche 4/09 de 14:00 à 16:00
(au local du moulin des Besses)
Certificats médical et de natation sur 25 m obligatoires à l'inscription

Escalade et montagne

École jeunes (5-17 ans)

Mercredi et samedi (voir planning à l'accueil)

Activités escalade et montagne. École d'escalade pour les 5-17 ans (places limitées). Initiation et perfectionnement à l'escalade et l'alpinisme et sorties en week-end.



> à partir de 5 ans
Cotisation annuelle :
175 € (+ licence Club Alpin Français)
Séance découverte :
mercredi 14/09 de 18:00 à 20:00
Inscription : vendredi 16/09 de 18:00 à 18:30 (5-8 ans), de 18:30 à 19:00 (8-10 ans), de 19:00 à 19:30 (10-11 ans), de 19:30 à 20:00 (12-14 ans), de 20:00 à 20:30 (14-17 ans)
Reprise : samedi 17/09 et mercredi 21/09
Certificat médical obligatoire à l'inscription

Cours adultes (Initiation et perfectionnement) Jeudi ou vendredi 20:15 à 22:15

Initiation et perfectionnement à l'escalade et aux activités de sorties en week-end avec un professionnel.

Cotisation annuelle :
175 € + licence Club Alpin Français
Inscription :
vendredi 23/09 de 18:30 à 19:00
(initiation), de 19:00 à 19:30
(perfectionnement)
Reprise :
jeudi 29/09 et vendredi 30/09

Club : accès mur et pan Accès mur (voir planning à l'accueil)

Cotisation annuelle :
20 € + licence Club Alpin Français
Inscription :
vendredi 30/09 de 18:30 à 20:30

Marche nordique

Lundi de 14:00 à 15:30

Un sport de plein air idéal pour retrouver la forme, le souffle et se tonifier.

Cotisation annuelle : 90 €
Reprise : lundi 5/09 à 14:00
(rendez-vous au parking du camping de Layoule)
Inscription : à partir du lundi 12/09

Randonnée pédestre

Dimanche

Randonnées à la journée toute l'année, le dimanche, de 18 à 23 kms. Sorties week-end, semaine et/ou montagne.

> tout âge, mineur accompagné par les parents
Cotisation annuelle :
10 € (+ licence FFRP : 28 € individuel ou 55,80 € par famille)
Rando découverte : dimanche 11/09
Reprise : septembre
(sans interruption)
Inscription : vendredi 16/09 à 18:30
Certificat médical obligatoire à l'inscription

Ski de fond

Jeudi à 20:45 (semaine paire)

Initiation, perfectionnement, randonnées : stages d'hiver sportifs et conviviaux sur des sites nordiques renommés avec encadrement, pour tous niveaux.

> à partir de 9 ans
Cotisation annuelle :
10 € (+ licence)
Reprise et inscription :
à partir du jeudi 1/12 à 20:45

Spéléologie et canyoning

Réunion 1^{er} vendredi du mois à 20:45 Sorties samedis et dimanches

Dès acquisition de l'autonomie technique sur corde, sorties d'exploration et de recherche conduites par le club.



> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle :
20 € (individuel)
15 € (2^e inscrit de la même famille)
5 € (3^e inscrit de la même famille)
+ licence : 55 € pour les -26 ans,
96 € + de 26 ans
Reprise et inscription : vendredi 2/09
et vendredi 7/10 à 20:45
Certificat médical obligatoire à l'inscription

Vol libre

Pratiquant autonome

Pratique du parapente en club (sortie, stages...), nécessitant l'obtention d'un brevet initial qui s'acquiert à la suite d'un stage d'initiation et d'un stage de perfectionnement.

> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle :
11 € (+ licence FFVL de 80/147 €)
Reprise et inscription :
à partir du vendredi 7/10 à 18:30

Sports collectifs

Cheerleading

Mardi de 19:30 à 21:30

Club en cours de développement : horaires et cotisation susceptibles d'évoluer

Discipline sportive faite de danses, de gymnastique, de stunts (de portés) et de scands (de chants), qui souhaite proposer au public des prestations aussi spectaculaires que maîtrisées.

> à partir de 10 ans
Cotisation annuelle : 51 €
Reprise : mardi 13/09 à 19:30
Inscription : mardi 20/09 à 19:30



Ultimate frisbee / Disc-golf

Ultimate frisbee

Mardi de 18:30 à 20:30

(Stade du Plô à Calmont)

Jedi 18:30 à 20:30 ou 19:30 à 21:30

(En extérieur au Terrain du Trauc en septembre et d'avril à juin ou en salle au Gymnase Frugère d'octobre à mars)

Section jeunes (de 10 à 16 ans) :

Jedi 18:00 à 19:30 (heure d'hiver indoor au Gymnase Frugères, heure d'été outdoor au Trauc)

Fair play, auto-arbitrage et mixité sont les valeurs de ce sport collectif, ouvert au plus grand nombre.

Disc-golf

Un jour par semaine de 12:15 à 13:45

au Parc de Vabre

Dimanche 9:30 à 12:00 au parc de Vabre, parcours de Sauveterre-de-Rouergue, lac de Baraqueville...

Basé sur les règles du golf, le but du jeu est de placer son disque (frisbee) dans une corbeille, en un minimum de coups. Détente, amusement, compétition et fair play !

Volley-ball

Régionale 1 féminine :

Mardi de 20:00 à 22:00

(Gymnase Frugère)

et vendredi de 20:00 à 22:30

(Amphithéâtre niv. -4)

15-18 ans :

Mercredi de 18:00 à 20:00 (Gymnase Frugère)

Loisirs séniors mixte :

Mercredi de 20:30 à 22:30 ou jeudi de 20:30

à 22:30 (Amphithéâtre niv. -4)

M18 garçons :

Vendredi de 20:00 à 22:30

(Amphithéâtre niv. -4)

Ecole de volley-ball et 11-13 ans :

Samedi de 11:00 à 13:00 (Gymnase Frugère)

Initiation et perfectionnement, avec des équipes de niveaux départemental et régional, du loisir à la compétition.

> à partir de 10 ans

Cotisation annuelle :

35 € (Ultimate Frisbee + Disc Golf)

Reprise : à partir du jeudi 1/09

Inscription : septembre-octobre

> à partir de 8 ans

Cotisation annuelle :

40 € (+ licence FFvolley ou UFOLEP)

Reprise et inscription : à partir

du mardi 30/08 aux heures des

entraînements

Certificat médical obligatoire à

l'inscription

Sports urbains

BMX (initiation)

Mercredi

de 9:00 à 10:00 (2-4 ans)

de 10:00 à 11:00 (5-8 ans)

Samedi

de 9:30 à 11:00 (9-14 ans)

de 11:00 à 12:30 (+ de 14 ans)

(en fonction des conditions météo)

au skate park (Val de Bourran)

> à partir de 2 ans

Cotisation annuelle initiation :

150 € (2-4 ans et 5-8 ans)

180 € (dès 9 ans)

Cotisation annuelle au club : 10 €

Inscription : à partir du samedi 10/09

à 14:00 à la MJC

Reprise : à partir du samedi 17/09

Skate (initiation)

Samedi de 10:00 à 11:00

(en fonction des conditions météo)

au skate park (Val de Bourran)

> à partir de 8 ans

Cotisation annuelle initiation :

40 € (+ licence)

Cotisation annuelle au club :

10 € (+ licence si compétition)

Inscription : à partir du samedi 10/09

à 14:00 à la MJC

Reprise : à partir du samedi 17/09

Street workout

Mercredi de 16:00 à 18:00

Parc de Vabre ou MJC

Séances découverte et d'entraînement à cette méthode de musculation au poids du corps, essentiellement pratiquée en extérieur.

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle : 30 €

Reprise : mercredi 7/09 à la MJC

Inscription : mercredi 21/09 à la MJC

Certificat médical obligatoire à

l'inscription



Collectif sports urbains inter MJC

Avec l'inauguration du nouveau skate park de la Ville de Rodez au Val de Bourran, le collectif bénéficie d'un terrain de jeu parfait pour proposer des initiations au BMX et au skate.

Envie de participer à la vie du collectif en vue notamment de l'organisation d'évènements ? Rejoignez-nous !



Numérique & multimédia

Arts numériques



Mardi de 18:30 à 20:30

(dès 16 ans / adultes)

Mercredi de 15:00 à 16:30

(10-15 ans)

Initiation au Pixel Art, peinture digitale, modélisation et sculpture 3D et autres techniques sur ordinateur et tablette graphique.

> à partir de 10 ans

Cotisation annuelle :

200 € (dès 16 ans / adultes)

150 € (10-15 ans)

Reprise et inscription :

à partir du mardi 6/09 et mercredi 7/09

Atelier du Libre



Jedi de 18:00 à 20:00 (semaine paire)

Atelier d'entraide, de partage et de discussion autour du numérique, aide à l'installation et à l'utilisation des systèmes GNU/Linux et des logiciels libres.

> à partir de 14 ans

Cotisation annuelle : 20 €

Reprise et inscription :

à partir du jeudi 8/09 à 18:00

Cinéma (25 idées seconde)



Samedi de 16:00 à 17:30

Réalisation de courts métrages avec une équipe de passionnés, accompagnée d'un professionnel de la vidéo.

> à partir de 11 ans

Cotisation annuelle : 110 €

Reprise : à partir du samedi 10/09 à 16:00

Inscription : à partir du samedi 24/09 à 16:00

Photo



Club

Numérique 1 :

Mercredi de 20:15 à 22:30

Numérique 2 :

Mardi à 14:00 à 17:30

Jedi de 14:00 à 17:30

Argentique :

Jedi de 19:30 à 22:30

Découverte des réglages, techniques et logiciels, échanges autour des photos, partage de connaissances... avec un groupe d'amateurs de belles images.

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle : 35 € (- de 26 ans), 50 € (+ de 26 ans), 85 € (couples)

Inscription :

à partir du mercredi 7/09 à 20:15 (réunion de rentrée)

et jeudi 8/09 à 14:00 (numérique) et 19:30 (argentique)

Reprise : à partir du jeudi 8/09

École jeunes

Jedi de 18:00 à 19:30

Aiguiser son regard artistique et utiliser la photographie comme moyen d'expression, avec par un photographe expérimenté.

> à partir de 11 ans

Cotisation annuelle : 35 €

Reprise et inscription :

à partir du jeudi 8/09 à 18:00

Podcast



Mercredi de 16:30 à 18:00

(semaine impaire)

Découverte de l'univers de la radio et animation d'un podcast sur les événements locaux et l'actualité de la MJC.

> à partir de 12 ans

Cotisation annuelle : 41 €

Reprise : à partir du mercredi 14/09

Inscription : à partir du mercredi 28/09 à 16:30

Vidéo



Mercredi de 18:30 à 20:00

(initiation semaine paire)

Jedi de 14:30 à 18:00

(réunions semaine impaire)

Échanges techniques, initiation au montage vidéo et assistance à l'utilisation du matériel pour vidéastes amateurs.

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle : 50 €

Reprise et inscription :

à partir du mercredi 7/09 à 18:30 et jeudi 15/09 à 14:30



Espace numérique

Labellisé tiers-lieu Occitanie par la Région Occitanie, c'est un espace d'expérimentation ouvert à tous, du mardi au samedi, pour découvrir et approfondir ses connaissances numériques.

C'est également un lieu pour accompagner : les établissements scolaires, les associations dans le cadre de PANA (Programme d'Appui au Numérique des Associations), les utilisateurs du PIJ (Point Information Jeunesse) ainsi que l'ensemble de nos adhérents.

En plus des ateliers informatiques, on y retrouve régulièrement le FabLab RuTech et des clubs et activités (Photo numérique, Jeux vidéo, Minecraft, Arts numériques, Atelier du livre, Podcast, Jeux de rôles...).

Conseiller numérique France Service

Un conseiller numérique assure des services d'assistance en informatique et d'initiation aux usages numériques auprès des personnes peu ou mal à l'aise avec l'informatique.

Sa mission principale est de sensibiliser les usagers aux enjeux du numérique et les aider à mieux appréhender les nouvelles technologies.



Ateliers informatiques

Découverte de l'ordinateur (Premiers clics), gestion des mails, achat sur internet, protection des données, montage vidéo... Un accompagnement est proposé pour tous les niveaux.

Session individuelle

Selon vos besoins. Possibilité de venir avec son équipement (tablette, smartphone, ordinateur portable).

Sur rendez-vous uniquement.

Tarif : 10 € (+ adhésion MJC) ou 1 chèque APTIC par demi-heure.

Session collective

Thème selon programme trimestriel.

Réservation obligatoire au plus tard 48h à l'avance.

Tarif : 20 € (+ adhésion MJC) ou 2 chèques APTIC par session.

Contact : 05 65 67 51 58
espacenumerique@mjcrodez.fr



FabLab RuTech

Doté de plusieurs machines telles que les imprimantes 3D, la découpe laser, la découpe vinyle ou la brodeuse numérique, cet espace de création et de fabrication accessible à tous permet d'imaginer, de concevoir, de réaliser ses projets et partager son savoir-faire.

Que vous soyez curieux, bricoleur occasionnel, artiste, passionné d'électronique ou de loisirs créatifs, ou si vous souhaitez apporter votre aide et vos compétences à un projet, le FabLab est ouvert à tous.

Pour découvrir

Accès au FabLab pendant une semaine Sur demande – valable une fois par saison

Cotisation : 10 €

Pour les enfants (dès 8 ans)

Mercredi de 14:00 à 15:00 et de 15:15 à 16:15 5 ateliers proposés sur l'année

Cotisation : en fonction de l'atelier (matériel inclus)

Inscription : mercredi 28/09 à 14:00

Pour les jeunes (dès 13 ans)

Mercredi de 16:30 à 17:30

Samedi sur demande

Découverte et utilisation des machines et logiciels dédiés, réalisation de projets personnels ou créations collectives.

Cotisation : 50 € (matériel inclus)



Soirées FabLab (dès 13 ans)

Mercredi de 17:30 à 21:00

Jeudi de 17:30 à 20:00

Prenez le temps de réaliser vos projets avec l'accompagnement d'un animateur et l'aide des autres membres du FabLab. Participez aux projets collaboratifs en cours si le cœur vous en dit (embosseuse à braille, imprimante à chocolat...).

Cotisation : 75 € ou 50 € pour les jeunes, demandeurs d'emploi, étudiants et associations)

Ateliers ponctuels (initiation, découverte, workshop)

Sessions exceptionnelles en semaine ou les week-ends

Cotisation : en fonction de l'atelier

Pour les établissements d'enseignement

Créneaux disponibles sur réservation Ateliers découverte du FabLab autour de plusieurs thématiques et accompagnement de projets scolaires.

Cotisation : 30 € par personne

Pour les entreprises

Créneaux disponibles sur réservation Le FabLab est le lieu idéal pour fabriquer, maquetter, prototyper, tester des matériaux.

Cotisation : 150 € par personne

Contact : 05 65 67 51 53
info@rutech.fr





Théâtre des 2 Points

Le Théâtre des 2 Points est labellisé Scène conventionnée d'intérêt national Art, Enfance, Jeunesse.

Pour la saison 2022-2023, découvrez 22 spectacles de théâtre, danse et musique. Un voyage au cœur de la création et des émotions du spectacle pour les grands et les petits, à découvrir seul, entre amis ou en famille tout au long de l'année. Du croisement des danses folkloriques aveyronnaises avec la danse contemporaine aux chansons décalées de Manu Galure ou de Loïc Lantoine en passant par le boulevard doux amer de Création éphémère, venez goûter à la diversité des spectacles proposés.

Au plus près des publics, 3 spectacles prennent place dans les salles de l'agglomération ruthénoise et dans les Maisons de quartier de la Ville de Rodez.

Le T2P, c'est aussi : 44 représentations dédiées au public scolaire, 8 équipes artistiques en résidences de création.

Festival NovAdo

Temps fort de la saison culturelle, le Festival NovAdo propose de se retrouver autour et avec la jeunesse pour essayer de comprendre les évolutions du monde, partager les chemins qui nous font grandir.

Du 8 au 27 novembre, découvrez trois spectacles, assistez à Ados en impro, matchs d'improvisation théâtrale (11 et 12 novembre) et participez aux Extrem Ados pour mettre en jeu un texte ou une chorégraphie « en urgence » sous la direction d'un(e) artiste (25, 26 et 27 novembre).

Saison culturelle 22.23

Au Cœur / hiya compagnie - Dalila Belaza (danse)
vendredi 23 septembre / 20:30

Feuilles / Cie KD Danse - Kirsten Debrock (danse petite enfance)
mercredi 28 septembre / 18:00

J'ai dormi près d'un arbre
Manu Galure, Lorenzo Naccarato et Simon Chouf (musique)
vendredi 14 octobre / 20:30

Ulysse et Pénélope
Cie Voraces (lecture-concert)
18 > 20 octobre

NOVADO 8

Il faut bien que jeunesse / Cie En Compagnie des Barbares (théâtre)
mardi 8 novembre / 20:30

Flakes, The Ambrassadors + DJ Belette (musique)
jeudi 10 novembre / 21:00

Molière, tout simplement !
Cie La Joie Errante (lectures)
mercredi 16 novembre / 20:30

L'Île d'Or / Théâtre du Soleil - Ariane Mnouchkine (théâtre)
dimanche 20 novembre / 14:00

Pinocchio, le pantin « maraviglioso »
Cie Tempo Théâtre (théâtre)
vendredi 9 décembre / 20:30

La Vie Animée de Nina W.
Cie Les Bas-bleus - Séverine Coulon (théâtre d'images et marionnettes)
dimanche 8 janvier / 17:00

L'Oiseau migrateur / Cie STT - Delphine Lanza et Dorian Rossel (théâtre - arts graphiques)
vendredi 20 janvier / 20:30

Petit enfer
Cie Création éphémère - Sylvain Levey et Philippe Flahaut (théâtre)
vendredi 27 janvier / 20:30

Fiers et Tremblants / Marc Nammour et Loïc Lantoine (chanson)
jeudi 2 février / 20:30

La Mécanique du vent / Cie Un château en Espagne (poème mécanique et théâtral)
mercredi 15 février / 18:00

L'Ours et la Louve / Cie FURIOSA (conte sonore illustré jeune public)
vendredi 10 mars / 20:30

Wonderland / Cie Sylvain Huc (danse)
mardi 21 mars / 20:30

On dit pas hein ! / Collectif Zou (danse)
28 mars > 2 avril

Jelly Jazz / Joseph et Léon Le Nair - No Red Coin (musique)
vendredi 7 avril / 20:30

Grès (Tentative de sédimentation)
Cie le désordre des choses (théâtre)
mardi 18 avril / 20:30

L'Affût / Cie Retour d'Ulysse (théâtre / dispositif sonore immersif)
mardi 9 mai / 20:30

Gourmandise ou il faut beaucoup aimer la vie
Cie Les Bas-bleus (théâtre-marionnettes jeune public)
vendredi 12 mai / 19:00

Destin / Cie 1-0-1 (arts numériques immersifs)
mardi 16 mai / 20:30



Ouverture de la billetterie :
mardi 6 septembre à 10:00

Présentation de la saison :
jeudi 15 septembre à 19:00

Intermarché
SUPER des Quatre-Saisons



Horaires d'ouverture:
Du lundi au samedi de 8h30 à 20h - Dimanche de 9h à 12h30

avenue de Bamberg 12000 RODEZ - 05 65 77 30 70

Intermarché
contact Saint-Cyric



Horaires d'ouverture:
Du lundi au samedi de 8h à 19h30 - Fermé le dimanche

Saint-Cyric - Place de l'Étoile 12000 RODEZ - 05 65 47 89 51

PIZZERIA DES REMPARTS

Pizzas cuites au feu de bois
Vente à emporter • ouvert 6 jours sur 7

12 bis bld de la République
12000 RODEZ

05 65 42 00 31
www.pizzeriadesremparts.fr



Vins
Champagnes
Whiskies
Spiritueux

Rémi et toute son équipe
vous conseillent du mardi au samedi
de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h00

Alambic et Vieilles Bouteilles

R O D E Z

9, rue Aristide Briand | Tél : 05 65 67 33 44

CANYONING  **ESCALADE**



VIA FERRATA **CANYON SEC**

Causses ÉMOTIONS

06 22 97 02 67
causses.emotions@orange.fr
www.causses-emotions.com

IMBERT DISTRIBUTION

DISTRIBUTION AUTOMATIQUE

Machines à café Fontaines à Eau
Boissons fraîches Confiseries

05 65 74 96 05

imbertdistribution@gmail.com

abor



Fournitures de bureau Informatique Solutions d'impression Mobilier

matières à projets contact@abor.fr abor.fr 05 65 42 74 01 - 05 65 43 02 47

RODEZ - AUBIN - VILLEFRANCHE DE ROUERGUE - FIGEAC

Ensemble, faisons que le sport soit bon,
aussi, pour la santé de la planète.

#ChaqueActeCompte

MAIF près de chez vous
Rodez : 320, rue du Docteur Théodor Mathieu - 05 65 77 71 20



assureur militant

MAIF - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables - CS 90000 - 79038 Niort cedex 9.
FILIA-MAIF - Société anonyme au capital de 114 337 500 € entièrement libérée - RCS Niort 341 672 681 - CS 20000 - 79076 Niort cedex 9. Entreprises régies par le code des assurances.

Enedis,
service public de la
transition écologique
dans les territoires



Bienvenue dans la
Nouvelle France Électrique

Vente, location et réparation
d'instruments de musique

Fa dièse

Tél : 05 65 67 30 07
13 bis bd Denys-Puech 12000 Rodez

DECATHLON
Rodez Onet le Chateau

Partageons
la joie du sport



EIFFAGE
ÉNERGIE SYSTÈMES

26 rue du Trauc – ZA Bel-Air
12 510 DRUELLE
05-65-77-13-00

org.energie@eiffage.com
www.eiffageenergie.com

Réseaux d'énergie - Eclairage public - Signalisation
Assainissement - Epuration collective et autonome - Réseaux socs
Electricité industrielle et tertiaire - courants faibles - GTC - Vidéosurveillance
Automatisme, Robotique, Informatique industrielle,
Maintenance, Photovoltaïque



La MJC remercie ses partenaires

La MJC de Rodez est subventionnée par

VILLE de RODEZ



Elle bénéficie du soutien financier de



La MJC Rodez remercie ses partenaires privés



et ses partenaires locaux



et ses réseaux



L'équipe professionnelle

Directeur vie associative
David MAROIS
Directeur artistique
Marc DOLLAT
Coordinatrice enfance/jeunesse
Nora TRIBY
Accueil
Stéphanie BONNEFÉ
Accueil et billetterie spectacles
Morgane CANAC
Secrétariat
Nelly AIRAULT

Chargée de communication

Pauline VIGROUX
Comptabilité
Corinne BERTUZZI
Régie spectacles
Jean-François CHIRAC et Mehdi SCHMITZ
Animateurs multimédia
Michaël ORAIN et Pierre TRAVERS
Facilitatrice FabLab
Camille FRÉQUELIN
Conseiller numérique
Irvin STRASSER

Horaires

Horaires d'ouverture de la MJC
Lundi 10:00 à 12:30
et 13:30 à 20:30 ou 21:00
(selon période)
Du mardi au vendredi
9:00 à 20:30 ou 21:00
(selon période)
Samedi 13:00 à 17:30

Design graphique Céline Collaud
Impression Groupe Burlat
Crédits photos : MJC de Rodez, Club
Photo de la MJC de Rodez, Gillian Diez,
Cédric Laffaire, Unsplash, Pexels.



MJC de Rodez
1, rue Saint-Cyrice
12000 Rodez
05 65 67 01 13
accueil@mjcrodez.fr

mjcrodez.fr

