

23

THÉÂTRE
des 2.
POINTS

INFO-
JEUNES

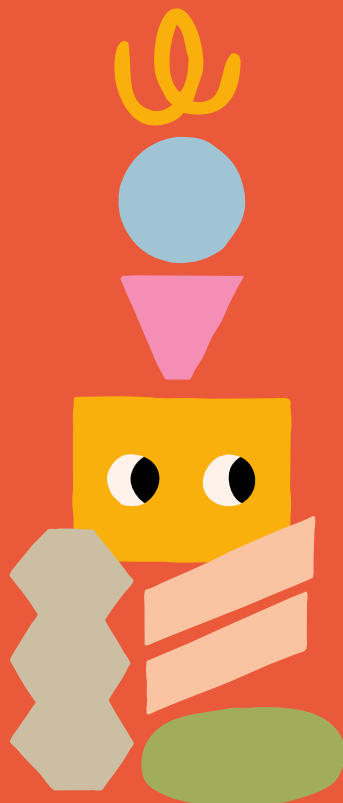
GUIDE

FABLAB

CLUBS &
ACTIVITÉS

ESPACE
NUMÉRIQUE

24



**PORTES OUVERTES
DE LA MJC**
Rendez-vous
vendredi 8 septembre
de 17:30 à 19:30



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



Une Maison qui bouge pour vous surprendre !

Votre guide MJC vous permet de prendre connaissance de l'ensemble des activités proposées. Appuyez-vous sur le sommaire pour bien naviguer !

Vous y trouverez notamment la programmation du Théâtre des 2 Points. La saison culturelle fait l'objet d'une plaquette à part entière avec nos 22 spectacles, le festival NovAdo et un panorama des actions menées.

Aigüisez votre curiosité avec la liste des activités réparties par famille et ses nouveautés. Des clubs pilotés par des responsables bénévoles voient le jour : fitness, géologie, footing, tricot et crochet, Super Smash Bros et club impro jeunes. De nouvelles activités, animées par des professionnels, apparaissent : sophrodanse, sophrologie ludique, découverte de la langue allemande et guitare collectif. Pour les activités déjà en place, ouvrez l'œil sur les nouveaux créneaux proposés !

En partenariat avec la Ville de Rodez, la MJC multiplie les animations hors les

murs, aux Haras, en Maisons de quartier, à la salle des fêtes et sur les places de la Ville. L'objectif est de toujours venir à la rencontre du public et de continuer à vous séduire et de vous étonner encore.

Côté sports, en 2024, les 20 activités sportives de la MJC seront mises à l'honneur dans le cadre des JO de Paris notamment les disciplines olympiques tennis de table, escalade, hip-hop, volley-ball et BMX.

Le volet numérique, avec le FabLab et l'espace de médiation numérique, poursuit son développement en lien avec tous les domaines de la MJC.

Bravo à vous tous, bénévoles et professionnels, qui animez notre Maison ! Votre engagement et votre dynamisme font vivre la MJC !

Tous les ingrédients sont réunis pour vous proposer une excellente saison 2023-2024. Saisissez-la et appréciez !

Thierry LAURENS, président
David MAROIS, co-directeur

La Ville et la MJC, un partenariat au service de tous

Notre Maison des jeunes et de la culture (MJC) est un bien commun. C'est notre patrimoine collectif, un legs qui nous vient de loin et dont nous devons prendre le plus grand soin pour répondre aux demandes sociales qui s'expriment.

Cette année encore, de nouvelles activités sont à découvrir et, pour celles déjà existantes, de nouveaux créneaux horaires viennent compléter une offre qui permettra à ses adhérents de diversifier leurs pratiques.

À chaque fois que la Ville lance une animation, la MJC répond présente et contribue à animer le territoire, c'est toute la force de ce partenariat de longue date et qui permet, année après année, d'offrir aux Ruthénoises et aux Ruthénois des animations de qualité partout en Ville.

Cette année, le sport sera particulièrement mis à l'honneur puisque la Ville fera écho aux Jeux Olympiques de Paris 2024 par de nombreuses animations des « Anneaux citoyens ».

Il y en a pour tous les goûts, tous les âges, toutes les couleurs. L'échange, la transmission et le partage des savoirs sont au cœur des pratiques artistiques, culturelles ou encore sportives qui y sont proposées. Dans un monde qui s'accélère, ces moments ouvrent le champ des possibles et permettent, par le temps libre, d'éveiller sa créativité, de se réinventer et de s'ouvrir de nouveaux horizons.

Christian TEYSSÈDRE
Maire de Rodez
Président de Rodez Agglomération

Sommaire

L'association	6
Comment adhérer à la MJC ?	7
3 MJC	7
La MJC avec et pour les jeunes !	8
Point Info Jeunes	9
L'animation locale	10
Les soirées cabaret de la MJC	11

Clubs et activités

13

Danse

Danse de couple	14
Danse indienne / Bollywood	14
K-pop dance	14
Danse salsa / kizomba	15
Danses traditionnelles	15
Hip-hop	15

Musique

Batterie	16
Batucada inter MJC	16
Chant collectif	16
Chant individuel	17
Comédies musicales	17
Guitare • individuel	17
Guitare • collectif NOUVEAU !	17
Local de répétition	17
Musiques traditionnelles	18
Piano	18

Cirque & théâtre

Cirque	19
Éloquence	19
Improvisation théâtrale • ados	20
Improvisation théâtrale • Club jeunes NOUVEAU !	20
Improvisation théâtrale • adultes	20
Théâtre • enfants jeunes et ados	20
Théâtre • école 15-18 ans	20
Théâtre • adultes (débutants)	21
Théâtre • adultes (expérimentés)	21

Arts & loisirs créatifs

Arts numériques	22
Arts plastiques	22
Bande dessinée	23
Calligraphie latine	23
Cinéma	23
Couture • adultes	23
Couture • enfants	23
Peinture sur porcelaine	24
Peinture sur soie	24
Photo	24
Poterie club / accès libre	25
Poterie • atelier adultes	25
Poterie • atelier enfants	25
Tricot et crochet NOUVEAU !	25
Vidéo	25

Jeux

Échecs et école d'échecs	26
Jeux de rôles	26
Jeux de société	27
Minecraft	27
Super Smash Bros NOUVEAU !	27
Scrabble	27

Cultures & civilisations

Allemand NOUVEAU !	28
Anglais	28
Archéologie et patrimoine	29
Club Aïnés	29
Culture japonaise	29
Espagnol	29
Géologie NOUVEAU !	29
Jardinage	30
Libertés numériques NOUVEAU !	30
Podcast	30
Repair Café	30
Vins	30

Bien-être

Atelier du « bonheur »	31
CAP+	31
Méditation	31
Qi gong	32
Sophrologie	32
Sophrodanse NOUVEAU !	32
Sophrologie ludique NOUVEAU !	32
Stretching postural®	32
Yoga	33

Sport

Sports en salle

Animal flow	34
Fitness	34
Méthode Pilates	35
Mini sports	35
Musculation	35
Tennis de table	35
Zumba®	35

Sports de plein air

Canoë-kayak	36
Escalade et montagne • école jeunes	36
Escalade et montagne • cours adultes	36
Escalade et montagne • club	36
Footing NOUVEAU !	37
Randonnée pédestre	37
Ski de fond	37
Spéléologie et canyonisme	37
Vol libre	37
Sports collectifs	
Ultimate frisbee	38
Ultimate frisbee • section jeunes	38
Disc-golf	38
Volley-ball	39

Sports urbains

BMX	39
Street workout	39

Espace numérique

FabLab RuTech	40
Théâtre des 2 Points	42
Partenaires	47

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 Info Jeunes, 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 25 janvier 2024 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 : Chrystel TEYSSEDE
Secrétaire adjointe : Jacqueline SANTINI
Membres : Laurent MELIN,
Marie-Christine MOUYSSET
et Damien SCHAEFFER

Et pourquoi pas vous ?

...



Comment adhérer à la MJC ?

Carte d'adhérent annuelle

(validité : de début septembre à fin août)

- Jeune - 26 ans / étudiant / demandeur d'emploi (sur justificatif) : 9 €
- Adulte : 18 €
- 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 9/09 de 10:00 à 17:00)
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 9/09 de 10:00 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 8/09 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 Info Jeunes, 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, club impro jeunes, collectif des sports urbains, géologie, jeux de rôles, jeux vidéo, K-pop dance, Minecraft, street workout, Super Smash Bros...

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'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.

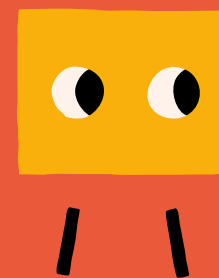
Les adhérents de ces activités bénéficient du tarif préférentiel P'Art'cours MJC pour les spectacles de la saison (p. 42-43).

Un partenariat fort avec les Maisons de quartier

La MJC propose plusieurs activités dans les Maisons de quartier (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.

Le pass Culture

Tu as entre 15 et 18 ans ? Profite de ton pass Culture pour découvrir des spectacles ou t'inscrire à des activités. Renseignement auprès de l'accueil.



Point Info Jeunes

En partenariat avec Info Jeunes 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...
- Session de réparation diverses (Repair Café - p. 30)
- Distribution de préservatifs, éthylotests...

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

- Conseils en informatique, sécurité et protection des données
- Conseils à la création de contenus numérique (image, vidéo, modélisation 2D et 3D)
- Découverte de la réalité virtuelle
- Visite du FabLab RuTech
- Soutien à la rédaction et mise en page de CV
- Accompagnement aux projets (Bourse AJIR)

C'est aussi :

- Participation aux événements avec les partenaires locaux (Printemps du numérique, salon TAF, Fête de la science, salon du réemploi, journée mondiale de lutte contre le sida, plan départemental d'actions de sécurité routière...)
- Médiation numérique en milieu scolaire ou dans nos locaux sur différents thèmes comme la pollution numérique, le mercredi sans écran...

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



L'animation locale

Au travers de manifestations et d'initiatives diverses, le plus souvent portées par des individus ou des associations qui souhaitent participer à l'animation de la Ville et contribuer ainsi à l'instauration d'une plus grande cohésion sociale, l'animation locale permet de renforcer les liens sociaux entre les habitants et lutter contre l'isolement relationnel.

L'animation locale a pour but de multiplier les occasions et les lieux de rencontre, de rechercher des coopérations entre les acteurs, de fédérer les initiatives isolées, pour élaborer des actions porteuses de sens. Dans la mise en œuvre de ces actions, la MJC recherche la plus grande cohérence avec les différents partenaires associatifs et institutionnels du territoire.

Ainsi, la MJC participe à de nombreux événements à Rodez et aux alentours comme :

- Fête du Sport (septembre)
- Bowl & Street Jam (septembre)
- Gourgan fait sa rentrée (septembre)
- Saint-Éloi fait sa rentrée (septembre)
- Salon du Réemploi et de la Réutilisation (septembre)
- Festival durable Horizons fertiles (octobre)
- La Nuit des Makers (octobre)
- Les Saisons étudiantes (octobre)
- Fête de la Science (octobre)
- La Rose de Rodez (octobre)
- Salon du Chocolat et des Délices (novembre)
- Le Père Noël est un rockeur (décembre)
- Rodez en fête ! / Village de Noël (décembre)
- Open d'échecs de Rodez (février)
- Salon TAF (mars)
- Les Anneaux citoyens (printemps)
- Eh bien, dansez maintenant ! (avril)
- Printemps du numérique (avril)
- Cité en forme (mai)
- Restitutions des clubs (mai-juin)
- Games of geek (juin)
- L'Escal'en Musique (juin)
- Fête de la musique (juin)
- Animations des Haras (été)
- Rodez plage (août)

...

Des expositions, concerts, démonstrations, conférences... sont aussi organisés tout au long de l'année.



Nouveauté !



Les soirées cabaret de la MJC

L'équipe de la MJC vous donne rendez-vous pour des cabarets et autres soirées sous le signe de la convivialité et du partage à la MJC :

- Vendredi 6 octobre 2023 dès 19:00 : Soirée jeux de société avec le club de la MJC
- Vendredi 20 octobre 2023 dès 20h : Cabaret jazz avec Marc Perez, Freddy Ricci et l'atelier guitare
- Vendredi 8 décembre 2023 dès 20:00 : Cabaret impro théâtrale avec impRodez
- Vendredi 12 janvier 2024 dès 19:00 : Soirée jeux de société avec le club de la MJC
- Vendredi 2 février 2024 dès 20h : Cabaret impro théâtrale avec impRodez
- Vendredi 15 mars 2024 dès 20:00 : Soirée karaoké avec le club Comédies musicales
- Vendredi 5 avril 2024 dès 20:00 : Cabaret jazz avec Marc Perez, Freddy Ricci et l'atelier guitare
- Vendredi 3 mai 2024 dès 20:00 : Cabaret impro théâtrale avec impRodez
- Judi 16 mai 2024 dès 19:00 : Soirée danse de salon avec le club de la MJC
- Vendredi 7 juin 2024 dès 19:00 : Soirée jeux de société avec le club de la MJC

Participation libre
Buvette et petite restauration sur place
Retrouvez plus d'informations sur mjcrodez.fr



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 ou questionnaire de santé** (disponible à l'accueil de la MJC) est obligatoire pour l'inscription à des activités sportives.
- **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.



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





Danse

Danse de couple



Jeudi

Lindy hop :

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 (débutants)

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 :
250 € (couple), 135 € (individuel)

2 cours par semaine :

480 € (couple), 250 € (individuel)

Reprise et inscription : jeudi 14/09

Danse indienne Bollywood



Mercredi

de 20:00 à 21:00 (Bollywood)
de 21:00 à 22:15 (Bharata natyam)

Danses joyeuses, aux inspirations actuelles et classiques : frappes de pieds, gestuelles des mains, coordination de la tête...

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle :

200 € (1 cours) / 300 € (2 cours)

Reprise : mercredi 13/09

Inscription : à partir du mercredi 27/09

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 : 30 €

Reprise : mercredi 13/09

Inscription : à partir du mercredi 20/09

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 :
120 € (individuel), 220 € (couple)

2 cours par semaine :

220 € (individuel), 420 € (couple)

Inscription :

mercredi 13/09 à 19:00

(salsa niv. 2 et 3, kizomba niv. 2) et
mercredi 20/09 (salsa niv. 1) à la MJC,
jeudi 21/09 (kizomba niv. 1) à la

Grange de Calcomier

Reprise : mercredi 20/09

et jeudi 21/09

Danses traditionnelles



Lundi de 20:30 à 22:30

Tous les 15 jours en alternance
avec la musique

Danses traditionnelles du pays et découverte de nouveaux répertoires. Tous niveaux.

> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle :

45 € (individuel)

85 € (couple)

Reprise et inscription : lundi 11/09

Hip-hop



Samedi

de 13:30 à 14:45 (7-12 ans)
de 14:45 à 16:15 (ados, dès 13 ans)

La danse hip-hop est une danse et un moyen de s'exprimer à travers différents styles : la danse debout (locking, popping, chorégraphie) et le breakdance (danse au sol).

> à partir de 7 ans

Cotisation annuelle : 210 €

Reprise : samedi 9/09

Inscription : samedi 16/09





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 :
510 € : 1/2 h par semaine
280 € : 1/2 h tous les 15 jours
Cotisation trimestrielle :
190 € : 1/2 h par semaine
Inscription : lundi 11/09 de 18:00 à 20:00
Reprise : lundi 18/09

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 : 85 €
Reprise et inscription :
vendredi 15/09 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 : 190 €
Reprise : lundi 18/09
Inscription : lundi 25/09

Chant individuel



Jeudi de 10:00 à 19:00

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

> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle :
510 € : 1/2 h par semaine
280 € : 1/2 h tous les 15 jours
Inscription : jeudi 14/09 de 17:30 à 19:30
Reprise : jeudi 21/09

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 : 80 €
Reprise et inscription : mardi 12/09

Guitare



Individuel

Lundi de 12:00 à 21:00 (jazz / moderne)

Mardi de 13:00 à 22:00 (moderne)

Mercredi de 13:00 à 21:00 (jazz / moderne)

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 :
510 € : 1/2 h par semaine
280 € : 1/2 h tous les 15 jours
Cotisation trimestrielle :
190 € : 1/2 h par semaine
Inscription : lundi 11, mardi 12, mercredi 13 et vendredi 15/09 de 17:00 à 20:00, samedi 16/09 de 14:00 à 16:00
Reprise : lundi 18, mardi 19, mercredi 20, vendredi 22 et samedi 23/09

Collectif

Lundi de 17:00 à 18:30

ou de 18:30 à 20:00 (semaine impaire)

Répertoire à plusieurs guitares, tous styles de musique. Travail gammes, accords, accompagnement et improvisation.

NOUVEAU !

> à partir de 8 ans

Cotisation : 510 €

Inscription : lundi 11/09

Reprise : lundi 25/09

Local de répétition



Du mardi au samedi

selon planning

selon planning Local bien équipé pour se préparer à monter sur scène lors de concerts organisés par le collectif... ou juste pour le plaisir de jouer !

> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle :
60 € (1h30 par semaine)
Fiche de souhaits pour les créneaux horaires à remplir auprès de l'accueil de la MJC (date limite de dépôt : mardi 12/09)
Inscription :
mercredi 13/09 de 18:30 à 20:00
Reprise : à partir du mardi 19/09

Musiques traditionnelles ● ●

Atelier collectif tout instrument (pratiquants)

Lundi de 20:00 à 22:30

Tous les 15 jours en alternance avec les danses traditionnelles

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

> à partir de 12 ans
Cotisation annuelle : 45 €
Reprise et inscription :
lundi 18/09

Atelier initiation accordéon diatonique (débutants)

Lundi de 19:00 à 20:00

Tous les 15 jours

> à partir de 12 ans
Cotisation annuelle : 45 €
Reprise et inscription :
à partir du lundi 11/09

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)

> à partir de 16 ans
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 :
85 € pour les adhérents du club Danses et Musiques traditionnelles (caution : 200 €)
Possibilité de garder l'instrument en juillet et août (+ 25 €)

Piano ● ●

Lundi de 12:00 à 21:00

Mardi de 10:00 à 20:30

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 :
510 € : 1/2 h par semaine
280 € : 1/2 h tous les 15 jours
Cotisation trimestrielle :
190 € : 1/2 h par semaine
Inscription :
lundi 11/09 et mardi 12/09 de 17:30 à 19:30,
mercredi 13/09 de 9:00 à 11:30
Reprise : à partir du lundi 18/09



Cirque & théâtre

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)
220 € (8-12 ans)
Reprise : mercredi 13/09
Inscription : mercredi 20/09

Éloquence ● ●

Samedi de 9:30 à 12:00

(1 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 : 260 €
Reprise et inscription :
samedi 16/09



Improvisation théâtrale

Ados

Mercredi de 15:30 à 17:00

Atelier ados du groupe impRodez. Au menu : plaisir de jouer, imagination, lâcher prise, pour un théâtre totalement spontané ! Spectacles, matchs d'impro, participation au Festival NovAdo.



> à partir de 12 ans

Cotisation annuelle : 175 €

Reprise :

mercredi 13/09

Inscription :

mercredi 20/09

Club jeunes

Samedi de 14:00 à 17:00

(1 fois par mois)

Temps de rencontre des jeunes improvisateurs souhaitant pratiquer en complément de l'atelier Improvisation théâtrale ados.

NOUVEAU!

> à partir de 13 ans

Cotisation annuelle : 30 €

Reprise et inscription :

samedi 30/09

Adultes

Mardi de 20:30 à 22:30

Atelier adultes du groupe impRodez. Explorer son imaginaire, libérer sa créativité, aborder en atelier et en spectacle différentes formes de théâtre improvisé !

> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle : 270 €

Reprise :

mardi 12/09

Inscription :

mardi 26/09

Théâtre

Enfants, jeunes et ados

Éveil 4-7 ans :

mercredi de 11:00 à 12:00

Jeunes 8-12 ans :

mercredi de 14:00 à 15:15

jeudi de 17:15 à 18:30

Ados 13-18 ans

vendredi de 18:00 à 19:30

Atelier permettant d'aborder le théâtre de façon ludique et de s'exercer afin de préparer une restitution sur scène en fin de saison.



> à partir de 4 ans

Cotisation annuelle :

165 € (éveil)

175 € (jeunes et ados)

Reprise :

mercredi 13/09 (éveil)

mercredi 13/09 ou jeudi 14/09 (jeunes)

vendredi 15/09 (ados)

Inscription :

mercredi 20/09 (éveil)

mercredi 20/09 ou jeudi 21/09 (jeunes)

vendredi 22/09 (ados)

École 15-18 ans

Jeudi de 18:30 à 20:30

Atelier abordant le jeu théâtral de façon plus intensive. Textes classiques et contemporains, techniques de scène, stages, spectacles... Création d'un projet en vue de plusieurs représentations.

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle :

244 € (3 spectacles inclus)

Reprise : jeudi 14/09

Inscription : jeudi 21/09

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 : 270 €

Reprise :

lundi 11/09

Inscription :

lundi 25/09

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 : 270 €

Reprise :

jeudi 14/09

Inscription :

jeudi 28/09



impRodez

Le club impRodez est la troupe d'improvisation théâtrale de la MJC. Ados et adultes vous proposent tout au long de l'année des événements et soirées conviviales, où les générations se rencontrent autour de saynètes totalement spontanées.

Retrouvez le programme sur
mjcrodez.fr



Arts & loisirs créatifs

Arts numériques



Mardi de 18:30 à 20:30

(à partir de 16 ans et adultes)

Mercredi de 15:00 à 16:30 (10-15 ans)

Sur rendez-vous (accompagnement individuel)

NOUVEAU!

Initiation au Pixel Art, à la peinture digitale, à la modélisation 3D, au montage vidéo et à d'autres techniques sur ordinateur, tablette graphique et casque de réalité virtuelle.

> à partir de 10 ans

Cotisation annuelle :

210 € (à partir de 16 ans et adultes)

160 € (10-15 ans)

Accompagnement individuel :

30 € par heure

Reprise :

mardi 12/09 et mercredi 13/09

Inscription :

mardi 26/09 à 18:30

et mercredi 27/09 à 15:00

Arts plastiques



Mercredi

de 15:30 à 16:30 (4-7 ans)

de 16:30 à 18:00 (8-14 ans)

de 18:00 à 20:00 (à partir de 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 :

160 € (4-7 ans), 200 € (8-14 ans),

270 € (à partir de 15 ans et adultes)

Reprise :

mercredi 13/09

Inscription :

mercredi 20/09

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 : 70 €

Reprise :

samedi 16/09

Inscription :

samedi 23/09

Calligraphie latine



Jedi de 18:00 à 20:00

(18 séances réparties sur l'année)

Maison des Associations (salle A03)

Apprentissage de trois écritures : gothique, chancelière et onciale, et découverte de la calligraphie moderne.

> à partir de 10 ans

Cotisation annuelle : 100 €

Reprise et inscription :

jedi 21/09

Cinéma



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 : 130 €

Reprise et inscription :

samedi 16/09

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 : 200 €

Inscription :

lundi 11/09

Reprise :

lundi 18/09

Enfants

Mercredi

de 10:00 à 12:00 (7-10 ans)

de 13:30 à 15:30 (à partir de 10 ans)

(20 séances réparties sur l'année)

Envie d'un débardeur ou d'un sac ? Apprenez à vous servir d'une machine à coudre.

> à partir de 7 ans

Cotisation annuelle : 210 €

Reprise et inscription :

mercredi 13/09



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 à la peinture sur des objets utiles ou de décoration, perfectionnement lors de stages.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 50 €
Reprise et inscription : lundi 11/09

Peinture sur soie



Mardi de 10:00 à 20:00

Envie de création ? Réalisez des foulards, tableaux, coussins, vêtements... à votre envie.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 60 €
Reprise et inscription : mardi 12/09

Photo



Numérique

Mardi de 14:00 à 17:30
Mercredi de 20:15 à 22:30
Jeudi de 14:00 à 17:30

Argentique

Jeudi 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)
60 € (+ de 26 ans)
Reprise et inscription :
mercredi 13/09, jeudi 14/09,
mardi 19/09



Derrière l'objectif !

Le club Photo vous propose tout au long de l'année des expositions dans le hall de la MJC et hors les murs. Les adhérents vous tirent également le portrait pour les fêtes sur le village de Noël.

À suivre : Le club organise au cours de la saison un concours avec la Ville de Rodez sur le thème des Jeux olympiques, dans le cadre des Anneaux citoyens.

Poterie



Club / accès libre

Lundi de 10:00 à 12:30
et de 13:00 à 18:00 ou 21:00 selon planning
Mardi de 9:00 à 21:00
Jeudi de 9:00 à 21:00
Vendredi de 9:00 à 17:30

Pratiquer en toute autonomie et convivialité le travail de la terre : modelage, tournage, sculpture, décor, Raku...

> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle :
50 € (comprenant 10 kg terre)
Reprise et inscription :
à partir du lundi 11/09



Atelier adultes

Lundi de 18:15 à 21:15 (initiés)
Mercredi de 18:15 à 21:00 (débutants)
(18 séances réparties sur l'année)

Ateliers d'initiation encadrés par une animatrice professionnelle.

> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle :
260 € (comprenant 10 kg terre)
Reprise :
lundi 11/09 et mercredi 14/09
Inscription :
lundi 18/09 et mercredi 20/09

Atelier enfants (7-12 ans)

Mercredi de 14:00 à 16:00
(27 séances réparties sur l'année)

Ateliers d'initiation encadrés par une animatrice professionnelle.

> à partir de 7 ans
Cotisation annuelle :
260 € (comprenant 10 kg terre)
Reprise :
mercredi 13/09
Inscription :
mercredi 20/09

Tricot et crochet



Jeudi de 14:00 à 17:00

Fini le tricot et crochet en solitaire ! Retrouvons-nous avec nos ouvrages pour un moment de partage et de convivialité

> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle : 30 €
Reprise et inscription : jeudi 14/09

Vidéo



Initiation

Mercredi de 18:30 à 20:00 (semaine paire)

Réunions

Jeudi de 14:30 à 18:00 (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 :
35 € (- de 26 ans)
60 € (+ de 26 ans)
Reprise et inscription :
jeudi 14/09 et mercredi 20/09



Jeux

Échecs et école d'échecs



Club
Vendredi de 20:30 à 23:30

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 30 € (+ licence)
Reprise et inscription :
à partir du vendredi 15/09

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 : 120 €
Reprise et inscription :
mercredi 13/09

Jeux de rôles



Vendredi de 19:30 à 00:00
(à partir de 16 ans et adultes)
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 avec le club Roll'Dez !

> à partir de 10 ans
Cotisation annuelle :
31 € (- de 26 ans), 37 € (adultes)
Reprise et inscription :
à partir du samedi 9/09 à 14:00
et vendredi 15/09 à 19:30
Soirées découverte :
vendredis 1/12, 29/03 et 31/05

Jeux de société



Lundi de 20:30 à 23:30 à la MJC
Jeudi de 20:00 à 23:30 à la Maison des Associations (salle A03)

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

> à partir de 7 ans
Cotisation annuelle : 25 €
Reprise et inscription :
à partir du lundi 11/09

Jeux vidéo



Minecraft
Mercredi
de 13:30 à 15:00 (survie)
Samedi
de 13:00 à 14:15 (survie)
de 14:15 à 15:45 (construction)

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

> à partir de 10 ans
Cotisation annuelle : 75 €
Reprise :
samedi 9/09 et mercredi 13/09
Inscription :
samedi 16/09 et mercredi 20/09

Super Smash Bros
Mardi de 20:30 à 23:30

Rencontrez les joueurs locaux et mesurez-vous à eux. Découverte ou apprentissage du jeu, les Weeklys sont là pour ça. Ouvert à tous.

NOUVEAU !
> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 65 €
À la séance : 5 €
Reprise : mardi 12/09
Inscription : mardi 19/09

Scrabble



Lundi de 14:00 à 16:00
Mercredi de 20:00 à 22:30

Scrabble en duplicate, formule équitable avec, à chaque coup, le même tirage de lettres et la même grille de mots pour tous les joueurs.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle :
35 € (+ licence 40 €)
Reprise :
lundi 11/09 et mercredi 13/09
Inscription :
lundi 25/09 et mercredi 27/09





Cultures & civilisations

Allemand - découverte de la langue et conversation



Lundi
de 14:00 à 15:30 (initiés) à la MJC
de 18:00 à 19:30 (débutants) à la Maison des Associations (salle A03) **NOUVEAU!**
Que vous disposiez des bases de la langue ou non, découvrez et pratiquez la langue allemande.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 185 €
Reprise : lundi 11/09
Inscription : lundi 18/09

Anglais - découverte de la langue et conversation



Mardi
de 17:00 à 18:30 (initiés)
de 18:30 à 20:00 (perfectionnement)
Jeudi
de 18:00 à 19:30 (débutants)
à la Maison des Associations (salle 108)
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 : 185 €
Reprise : mardi 12/09, jeudi 14/09, vendredi 15/09
Inscription : mardi 19/09, jeudi 21/09 et vendredi 22/09

Archéologie et patrimoine



Samedi ou dimanche
(1 séance par mois)
Découverte et sauvegarde du patrimoine aveyronnais, pour tous les curieux de 11 à 77 ans.

> à partir de 11 ans
Cotisation annuelle : 25 € (adultes), 10 € (enfants à partir de 11 ans)
Inscription : samedi 16/09 à 10:00 à la MJC
Reprise : samedi 16/09 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 : 55 €
Reprise : mardi 12/09
Inscription : mardi 19/09 à 16:00

Culture japonaise



Mercredi de 15:30 à 17:00
Découverte de la langue et de la culture japonaise (écritures, kanji, animés, mangas...) avec une animatrice professionnelle.

> à partir de 12 ans
Cotisation annuelle : 160 €
Reprise : mercredi 13/09
Inscription : mercredi 20/09

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 : 40 €
Reprise et inscription : mardi 10/10

Géologie



Samedi à 14:00
1 à 2 séances par mois
Partez à la découverte de l'histoire géologique locale : des sorties dans des sites exceptionnels entre passionnés. Ouvert à tous, débutants ou confirmés.

> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 50 €
Reprise et inscription : samedi 23/09 à 14:00 à la MJC

Jardinage

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. Ramène ton bulbe !

• •

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 15 €
Reprise et inscription :
jeudi 14/09 à 18:00 (réunion)

Libertés numériques

• • **NOUVEAU !**

Vendredi de 18:00 à 19:30

Tous les 15 jours

Découvrez des moyens simples pour protéger votre vie privée numérique. Espace d'apprentissage et de découverte des logiciels libres.

> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 30 €
Reprise et inscription :
vendredi 22/09

Podcast

• •

Mercredi de 16:30 à 18:00

Tous les 15 jours

Espace pour prendre la parole, écouter et discuter tout en apprenant les bases de l'enregistrement, du montage et de la diffusion sur Internet.

> à partir de 12 ans
Cotisation annuelle : 75 €
Reprise et inscription :
mercredi 13/09

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.

Reprise et réunion d'information :
jeudi 21/09 à 18:00 à la MJC

Vins (initiation à la dégustation)

• •

Jeudi de 19:30 à 23:00

1 cours par mois

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 : 170 € (1^{re} année) / 185 € (2^e année) / 220 € (3^e année)
Inscription : jeudi 21/09 à 19:00 (1^{re} année), jeudi 28/09 à 19:00 (2^e et 3^e)
Reprise : jeudi 5/10 (1^{re} année), jeudi 12/10 (2^e) et jeudi 19/10 (3^e)



Bien-être

Atelier du « bonheur »

• •

Samedi (1 séance par mois)
de 10:00 à 12:00 (1^{re} année)
de 14:00 à 16:00 (2^e année)

Cœuvrer 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 :
120 € (adultes), 95 € (étudiants et demandeurs d'emploi)
Reprise et inscription : samedi 9/09

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 : 30 €
Reprise et inscription :
jeudi 21/09 et lundi 2/10

Méditation

• •

Mardi 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 : 145 €
Reprise et inscription : mardi 12/09

Qi gong



Mardi
de 15:00 à 16:00 (ainés)
de 20:15 à 21:30 (+ 14 ans et adultes)

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 :
145 € (ainés)
180 € (+ 14 ans et adultes)
Reprise et inscription :
mardi 12/09

Sophrologie



Sophrologie
Mercredi
de 12:20 à 13:20
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 : 180 €
Reprise : mercredi 13/09
Inscription : mercredi 20/09

Sophrodanse
Lundi de 18:30 à 19:30

Allier les bienfaits de la sophrologie avec le plaisir de la danse pour se reconnecter à ses ressentis, libérer les tensions et gérer ses émotions. Ouvert à tous.

NOUVEAU !
> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 180 €
Reprise : lundi 11/09
Inscription : lundi 18/09

Sophrologie ludique
Mercredi de 17:15 à 18:15

Apprendre à gérer son stress et ses émotions tout en s'amusant !

NOUVEAU !
> à partir de 5 ans
Cotisation annuelle : 180 €
Reprise : mercredi 13/09
Inscription : mercredi 20/09

Stretching postural®



Mardi
de 17:00 à 18:00
de 18:00 à 19:00
de 19:00 à 20:00
Jeudi
de 10:00 à 11:00
de 11:00 à 12:00
de 12:15 à 13:15

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

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle :
150 € (1 séance par semaine)
250 € (2 séances par semaine)
Reprise : mardi 12/09, jeudi 14/09
Inscription : mardi 19/09, jeudi 21/09

Yoga



Mardi
de 10:30 à 12:00
de 18:30 à 20:00
Mercredi
de 18:00 à 19:30
Jeudi
de 12:20 à 13:35
de 19:00 à 20:30
Vendredi
de 10:30 à 12:00
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.



La sophrodanse

La sophrodanse est une fusion de la sophrologie avec la danse. Sa pratique est basée sur des techniques de respirations, de relaxations dynamiques et des méditations guidées en mouvement.

Il s'agit d'alterner des passages chorégraphiés, guidés avec de la danse libre et intuitive.

Embarquez dans ce voyage musical pour le plaisir de danser, se reconnecter à soi et réactiver la joie !





Sport

Certificat médical ou questionnaire de santé obligatoire à l'inscription pour les activités sportives.

Sports en salle

Animal flow



Mardi de 18:15 à 19:30

Méthode d'entraînement au poids du corps innovante et ludique pour améliorer la mobilité, la force, l'endurance et la puissance.

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle : 140 €

Reprise : mardi 12/09

Inscription : mardi 19/09

Fitness



Lundi

de 10:30 à 11:30, de 19:00 à 20:00

Mardi

de 10:30 à 11:30, de 12:20 à 13:20

Jeudi

de 10:30 à 11:30, de 12:20 à 13:20, de 18:15 à 19:15

Vendredi

de 10:30 à 11:30

Un programme de 8 heures par semaine de renforcement musculaire, de fitness...

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle :

1 cours par semaine : 150 €

2 cours par semaine : 180 €

3 cours ou plus par semaine : 210 €

Reprise :

du lundi 11/09 au vendredi 15/09

Inscription :

du lundi 18/09 au vendredi 22/09

Méthode Pilates



Lundi de 12:30 à 13:30, 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.

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle : 155 €

Reprise :

du lundi 11/09 au vendredi 15/09

Inscription :

du lundi 18/09 au vendredi 22/09

Mini sports



Mercredi de 11:00 à 11:45

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

> de 4 à 7 ans

Cotisation annuelle : 160 €

Reprise : mercredi 13/09

Inscription : mercredi 20/09

Musculation



Du lundi au vendredi de 9:00 à 20:30

Samedi de 13:00 à 17:30

2 photos obligatoires à l'inscription

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 :

140 € + 10 € badge

Inscription :

lundi 11/09, mercredi 13/09, lundi 18/09, mercredi 20/09, lundi 25/09 et mercredi 27/09 de 17:00 à 20:00

Reprise : lundi 11/09

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 12 ans

Cotisation annuelle : 45 €

Reprise et inscription :

samedi 16/09 et mercredi 20/09

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 : 130 €

Reprise : jeudi 14/09

Inscription : jeudi 21/09

Sports de plein air

Canoë-kayak



Mardi de 20:30 à 21:30 : esquimautage en piscine - d'octobre à avril

Samedi de 13:30 à 15:30 : école de pagaie à la demande

Dimanche en journée ou 1/2 journée : sorties et/ou entraînement tout public

Initiation et perfectionnement aux techniques du canoë et du kayak, en eaux vives et en eaux calmes, sensibilisation au milieu aquatique, pour enfants et adultes.

> à partir de 8 ans
Cotisation annuelle : 65 €, 55 € pour le 2^e membre, 25 € pour le 3^e (+ licence)
Reprise et inscription : samedi 9/09 à 13:30 au local du moulin des Besses

Escalade et montagne



École jeunes

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.

> de 5 à 17 ans
Cotisation annuelle : 185 € (+ licence Club Alpin Français)
Séance découverte : mercredi 13/09 de 18:00 à 20:00
Inscription : vendredi 15/09 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 16/09 et mercredi 20/09

Cours adultes

Mardi et vendredi de 20:15 à 22:15 (perfectionnement)

Jeudi de 20:15 à 22:15 (initiation)

30 séances réparties sur l'année

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

> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle : 185 € (+ licence Club Alpin Français)
Inscription : vendredi 22/09 de 18:30 à 19:00 (initiation), de 19:00 à 19:30 (perfectionnement)
Reprise : mardi 26/09, jeudi 28/09 et vendredi 29/09

Club : accès mur et pan

Accès mur

(voir planning à l'accueil de la MJC)

Cotisation annuelle : 30 € (+ licence Club Alpin Français)
Inscription : vendredi 29/09 de 18:30 à 20:30

Footing



Mardi de 18:00 à 19:00

Partager un moment sportif convivial au travers de multiples parcours urbains et péri-urbains, pour coureurs amateurs et expérimentés.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 40 €
Reprise et inscription : mardi 12/09 à 18:00 sur le parvis de la MJC

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 : 20 € (+ licence FFRP : 28,25 € individuel ou 56,30 € par famille)
Rando découverte : dimanche 10/09
Reprise : septembre (sans interruption)
Inscription : vendredi 15/09 à 18:30

Ski de fond



Réunions jeudi à 20:45 (semaine impaire)

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 : 15 € adultes, 10 € enfants (+ licence)
Reprise et inscription : jeudi 7/12 à 20:45

Spéléologie et canyonisme



Samedi et dimanche

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 : 30 € (individuel) / 25 € (2^e inscrit de la même famille) / 5 € (3^e inscrit de la même famille) + licence : 61 € pour les -26 ans, 103 € + de 26 ans
Reprise et inscription : vendredi 8/09 et vendredi 6/10 à 20:45

Vol libre



Pratiquant autonome

Pratique du parapente en club nécessitant un brevet initial en parapente pour participer aux sorties et stages proposés.

> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle : 15 € (+ licence FFLV)
Reprise : vendredi 13/10 à 18:30
Inscription : tout au long de l'année

Sports collectifs

Ultimate frisbee / Disc-golf ● ●

Ultimate frisbee

Mardi de 18:30 à 20:30

(Stade du Plô à Calmont)

Jeudi de 18:30 à 20:30 ou de 19:30 à 21:30

(Terrain du Trauc de septembre à octobre et d'avril à juillet / Gymnase Frugère de novembre à mars)

> à partir de 10 ans

> à partir de 15 ans (disc-golf)

Cotisation annuelle :

50 € (Ultimate Frisbee + Disc Golf)

Reprise : mardi 5/09

Inscription :

en septembre lors des séances

Ultimate frisbee section jeunes (10-16 ans)

Jeudi de 18:00 à 19:30

(heure d'hiver indoor au Gymnase Frugère, 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 de 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 !



Ultimate : quésaco ?

Mixte, auto-arbitré et sans contact, l'ultimate est un sport collectif qui se joue avec un disque (frisbee) généralement sur terrain en herbe à 7 contre 7.

Le but du jeu est d'amener le disque dans la zone de but adverse par une succession de passes. Le joueur en possession du disque peut le jouer dans n'importe quelle direction mais sans se déplacer.

Jeunes ou adultes, le club Youltime vous invite à découvrir ce sport dynamique, fun et convivial !

Volley-ball ● ●

Régionale 1 féminine :

Mardi de 20:00 à 22:00

(Gymnase Frugère)

Vendredi de 20:00 à 22:30

(Amphithéâtre niv. -4)

15-18 ans :

Mercredi de 17:00 à 20:00 (Gymnase Frugère)

Loisirs séniors mixte :

Mercredi de 20:30 à 22:30

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 12:30 (Gymnase Frugère)

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

Sports urbains

BMX ● ●

Mercredi

de 9:00 à 10:00 (5-8 ans)

de 10:00 à 11:00 (2-4 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)

Initiation et perfectionnement au BMX encadrés par un animateur professionnel.

> à partir de 2 ans

Cotisation annuelle initiation :

160 € (2-4 ans et 5-8 ans)

190 € (dès 9 ans)

+ 10 € (parent accompagnateur des 2-4 ans)

Reprise :

mercredi 13/09 et samedi 16/09

Inscription :

samedi 16/09 à 14:00 au skatepark

lors de l'événement Bowl & Street Jam

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 : 40 €

Reprise : mercredi 13/09 à la MJC

Inscription : mercredi 20/09 à la MJC

Espace numérique

Labellisé tiers-lieu Occitanie par la Région, 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 Info Jeunes) 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, Super Smash Bros, Minecraft, Arts numériques, Podcast, Jeux de rôles...).

Accès PC libre

Chaque adhérent peut accéder librement à un ordinateur et Internet selon ses disponibilités et les horaires d'ouverture de l'espace numérique.

Ateliers informatiques

(sur rendez-vous uniquement)

Accompagné par un animateur multimédia en session de groupe ou en individuel, nous adaptons la thématique des ateliers selon votre niveau et vos besoins. Possibilité de venir avec son équipement (tablette, smartphone, ordinateur portable).

Exemples de thématiques :

- choisir un matériel ou un abonnement adapté à ses besoins : PC, smartphone ou tablette ;
- découvrir les bases de l'ordinateur et ses périphériques ;
- organiser et protéger ses fichiers ou ses données personnelles ;
- s'initier à différents logiciels ou applications (bureautique, sécurité, divertissement...);
- faire des recherches, des achats ou des réservations en ligne ;
- gérer et partager ses mails, ses agendas et ses fichiers.

> à partir de 12 ans

Cotisation individuelle pour 30 min :
12 €, gratuit pour les bénévoles de la MJC de Rodez

Cotisation session en groupe
(PANA) de 4 ou 8 personnes : 3 €

Réservations : à partir du lundi 11/09

Reprise : lundi 2/10



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 : 25 €

Pour les enfants (dès 8 ans)

Mercredi de 14:00 à 15:00 et de 15:15 à 16:15
Plusieurs ateliers proposés sur l'année
Cotisation : en fonction de l'atelier (matériel inclus)
Inscription : mercredi 20/09 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 : 75 € (matériel non inclus)

Soirées FabLab (dès 13 ans)

Mercredi de 17:30 à 21:00

Judi 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 : 100 € ou 75 € pour les jeunes, demandeurs d'emploi, étudiants et associations

Club Robotique

Un à deux samedis par mois
pour échanger sur les pratiques.
Voir agenda sur mjcrodez.fr

Workshop / Formation professionnelle

Sessions de 2 jours en semaine
ou week-ends pour apprivoiser le fonctionnement de certaines machines et repartir avec : imprimante 3D, carte Arduino, robots pédagogiques, machine de découpe Cricut...
Cotisation : nous contacter

Pour les entreprises

Créneaux disponibles sur réservation
Le FabLab est le lieu idéal pour fabriquer, maquetter, prototyper, tester des matériaux.
Cotisation : 250 € par personne

RUTECH

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 2023-2024, découvrez 22 spectacles de théâtre, danse, cirque 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.

Cette saison sera lumineuse, ludique et équilibrée entre spectacles pour les familles, les enfants et les adultes. Vous croiserez des univers poétiques, oniriques, pleins d'humour avec du spectacle vivant pour se divertir, s'interroger et se laisser emporter par l'émotion.

Au plus près des publics, une tournée est organisée dans les salles de l'agglomération ruthénoise du 6 au 9 février 2024.

Le T2P, c'est aussi : 45 représentations dédiées au public scolaire, 8 équipes artistiques en résidences de création, Mélanie Vayssettes et Simon Le Floc'h associés au Théâtre pour les trois prochaines saisons.

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 3 au 24 novembre, découvrez trois spectacles, assistez à Ados en impro, matchs d'improvisation théâtrale (3 et 4 novembre), à NovAdo invite le Conservatoire (9 novembre), NovAdo fait court (16 novembre) et participez aux Extrem Ados pour mettre en jeu un texte ou une chorégraphie « en urgence » sous la direction d'un(e) artiste (17, 18 et 19 novembre).

Saison culturelle 23.24

Ouverture de saison

+ La Puce à l'oreille /
le club dramatique (théâtre)
mardi 26 septembre / 19:00

Vacarme(s), ou Comment l'Homme marche sur la terre

Cie La Joie Errante (théâtre)
jeudi 5 octobre / 20:30

ExCENTRIQUES

Cie Les Acrostiches (cirque)
mardi 10 octobre / 20:30

Par quoi je me sauve

Cie La Brebis Égarée (théâtre musical)
vendredi 13 octobre / 20:30

Nos Années

En Compagnie des Barbares (théâtre)
mardi 17 octobre / 20:30

NOVADO 9

VIVE / Cie Superlune (théâtre)
mardi 7 novembre / 20:30

NOUS / Cie MMCC (danse)
mardi 14 novembre / 20:30

Parpaing / 114 Cie (théâtre)
vendredi 24 novembre / 20:30

Bao Bras / Cie Elisheba
(conte - jeune public)
mercredi 29 novembre / 19:00

Le K Outchou / Cie Myriam Naisy
/ L'hélice (danse - jeune public)
vendredi 8 décembre / 19:00

Dans la farine invisible de l'air

Cie Doré (clown-cirque)
mardi 19 décembre / 20:30

BoOm / Cie Entre Eux Deux Rives
(théâtre visuel et marionnette)
samedi 20 janvier / 9:30 et 10:45

Ma distinction / Lilian Derruau,
dit « Wally » (théâtre)
mardi 23 janvier / 20:30

Oncle Vania / Galin Stoev (théâtre)
samedi 3 février / 18:30

Nous, on n'a rien vu venir

La Supérette (cirque)
mardi 6 > vendredi 9 février / 19:00

3 Plumes

Cie Le Clan des Songes (marionnette)
mardi 27 février / 19:00

Inventaire

Cie Grenade - Josette Baiz (danse)
mardi 5 mars / 20:30

Divas / Fabrice di Falco (concert lyrique)
vendredi 22 mars / 20:30

TRAIT(s) / Cie SCoM (cirque)
vendredi 29 mars / 19:00

La Ferme des Animaux

Cie La Fleur du Boucan (théâtre d'objet)
mercredi 3 avril / 20:30

Contact / le club dramatique (théâtre)
mardi 23 avril / 20:30

Anda-Lutz

CAMOM - Cie Guillaume Lopez
(musiques du monde)
vendredi 26 avril / 20:30



Ouverture de la billetterie :
mardi 12 septembre à 10:00

Présentation de la saison :
mardi 26 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-Cyrice



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

Saint-Cyrice - 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 le lundi de 14h30 à 19h et du mardi
au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h

R O D E Z

Alambic et Vieilles Bouteilles

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

VERT TEA JEU

PARC ACCROBRANCHE DE COMBELLES

Sur réservation au 06 81 30 79 22
www.vert-tea-jeu.com facebook.com/vertteajeu vertteajeu12@gmail.com

Tentez l'aventure **EN FAMILLE**



ESAT SAINTE-MARIE RODEZ

PÔLE AVICOLE

PINTADE et POULET
PRÊTS À CUIRE

ÉLEVAGE - TRANSFORMATION
NOURRITURE 100% VÉGÉTALE

PÔLE HORTICOLE

**+ de 200 VARIÉTÉS
DE PLANTS**

DE SAISON ET VIVACES

TORRÉFACTION CAFÉ

**6 VARIÉTÉS
DE CAFÉ**

GRANDS CRUS ET ARABICA



Association Hospitalière
SAINTE-MARIE
726, rue des Routiers
Parc d'activités de Bel-Air
12000 Rodez
Tél. 05 65 77 15 90
esat_rdz@ahsm.fr

VENTE DIRECTE SUR SITE

Vente Location Réparation

**Instruments
de musique**



**AGRÉÉ
PASS CULTURE**



Mardi - Vendredi
10h-12h30/14h-19h
Samedi
10h-12h30/14h-18h

05 65 67 30 07 13 bis boulevard 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 scs
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 de la MJC

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

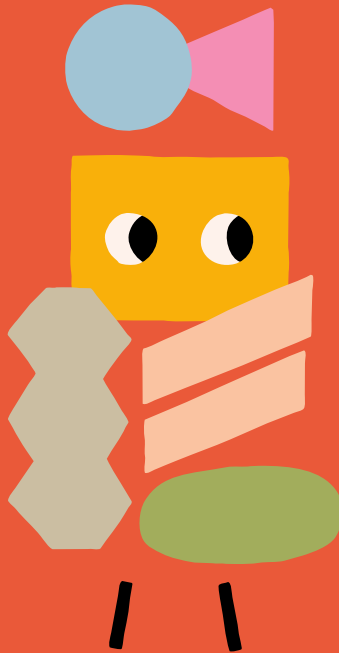
Chargée de communication

Pauline VIGROUX
Comptabilité
Corinne BERTUZZI
Régie spectacles
Jean-François CHIRAC et Étienne JULIEN
Animateurs multimédia
Michaël ORAIN et Pierre TRAVERS
Facilitatrice FabLab
Camille FRÉQUELIN

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 : AIS - Decazeville
Crédits photos : Vincent Enjelvin et Jean-Claude Savoyant, Club Photo Diez, Cédric Laffaire, Unsplash, Pexels.



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

mjcrodez.fr

