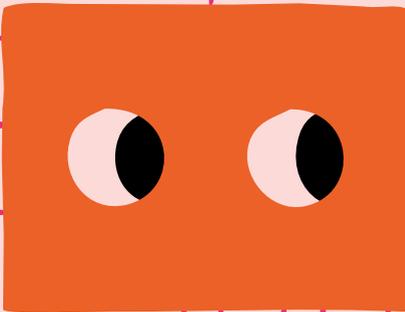




GUIDE

CLUBS & ACTIVITÉS



**FABLAB
RUTECH**





**PORTES OUVERTES
DE LA MJC**
Rendez-vous
vendredi 6 septembre
de 17:30 à 19:30



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

Un guide complet pour choisir vos activités et vos spectacles !

Vous avez entre vos mains le guide de l'ensemble des activités proposées cette saison 2024-2025. Procurez-vous également la plaquette de notre Théâtre des 2 Points qui présente 21 spectacles et notamment la programmation du 10^e anniversaire du festival NovAdo !

Depuis 55 années, la MJC propose ses programmes d'activités culturelles, sportives et de loisirs pour les jeunes et pour tout âge, pour les habitants de Rodez et de son agglomération et au-delà. Depuis toutes ces saisons, la MJC a su se développer et toujours rester en contact avec les attentes des habitants de son territoire. Innover et expérimenter, développer la curiosité et la connaissance, accueillir, se rencontrer et partager des moments sont toujours les valeurs de l'éducation populaire que porte notre Maison au quotidien et qui continueront de nous guider ensemble. Nous vous invitons à unir nos énergies, à vous éclairer et à vous épanouir encore

d'avantage tout simplement en choisissant parmi les activités et les spectacles que nous vous suggérons. Remarquez pour cette saison la création d'une école de tennis de table, d'un club programmation informatique et d'un atelier écriture ainsi que de nouveaux créneaux en yoga, kizomba, couture enfant et sophrologie. Bravo et merci à vous tous, bénévoles et professionnels, qui animez et faites vivre notre Maison ! Cette saison encore, la MJC sera présente hors les murs sur de multiples événements participant ainsi à l'animation de notre Ville et de notre territoire. Merci au Département de l'Aveyron, à la Région Occitanie, à la DRAC, aux services de l'État et à la Ville de Rodez notre principal partenaire.

Nous vous souhaitons le meilleur pour cette nouvelle saison avec détente, amusement et bonheur !

Thierry LAURENS, président
David MAROIS, directeur

La Ville et la MJC font vivre Rodez

Partout en ville vous pouvez retrouver les activités de la MJC. Grâce à cette présence, ce sont tous les quartiers de Rodez qui s'animent et prennent vie. En investissant l'espace public et les équipements de la Ville de Rodez, la MJC permet à ses adhérents de diversifier leurs pratiques.

En participant année après année à tous les événements que propose la Ville, la MJC anime le territoire tout en assurant à ceux qui ne partent pas en vacances une parenthèse ludique au cours de l'été à travers Rodez plage par exemple.

À la lecture de ce guide, nul doute que vous trouverez une ou plusieurs

activités qui vous séduiront parmi les 84 proposées dont 30 se déroulent hors les murs. Comme chaque année, il y a également des nouveautés avec la création d'une école de tennis de table, d'un club programmation informatique et d'un atelier écriture.

Je tiens à remercier ici tous ceux qui participent à animer cette saison, qu'ils soient bénévoles ou professionnels, pour leur temps, leur générosité et leur enthousiasme. Merci à eux et je vous souhaite une très belle saison 2024-2025.

Christian TEYSSEDE
Maire de Rodez
Président de Rodez Agglomération

Sommaire

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

Clubs et activités

13

Danse	
Danse indienne	14
Danse rock and swing	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	17
Local de répétition	17
Musiques traditionnelles	18
Piano	18

Cirque & théâtre	
Cirque et magie	19
Écriture NOUVEAU !	19
Éloquence	19
Improvisation théâtrale • ados	20
Improvisation théâtrale • adultes	20
Théâtre • éveil, enfants et ados	21
Théâtre • adultes (débutants)	21
Théâtre • adultes (expérimentés)	21

Arts & loisirs créatifs	
Arts plastiques	22
Bande dessinée	22
Calligraphie	23
Cinéma	23
Couture • adultes	23
Couture • enfants et ados	23
Peinture sur porcelaine	23
Peinture sur soie	24
Photo et vidéo	24
Poterie • club / accès libre	25
Poterie • atelier adultes	25
Poterie • atelier enfants	25
Tricot et crochet	25

Jeux	
Échecs • club	26
Échecs • école	26
Jeux de rôles	26
Jeux de société	27
Jeux vidéo • Minecraft	27
Jeux vidéo • Super Smash Bros	27
Scrabble	27

Cultures & civilisations	
Allemand	28
Anglais	28
Archéologie et patrimoine	29
Club Aïnés	29
Espagnol	29
Géologie	29
Jardinage	29
Liberté numérique	30
Repair Café	30
Vins	30

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

Sport	
Sports en salle	
Animal flow	34
Fitness / piloxing	34
Méthode Pilates	35
Mini sports	35
Musculation	35
Tennis de table • club	35
Tennis de table • école NOUVEAU !	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	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	40
FabLab RuTech	40
Théâtre des 2 Points	42
Partenaires	47

En pratique

L'équipe de la MJC

Directeur de la MJC

David MAROIS

Directrice artistique

Nora TRIBY

Chargée de mission accueil et jeunesse Stéphanie BONNEFÉ

Chargée de mission

administrative et financière

Marlène PALOUS

Secrétaire

Nelly AIRAULT

Chargée de communication et développement des publics

Pauline VIGROUX

Comptable et assistante RH

Corinne BERTUZZI

Régisseurs spectacles

Jean-François CHIRAC

et Étienne JULIEN

Animateur multimédia

Michaël ORAIN

Facilitatrice FabLab

Camille FRÉQUELIN

Les horaires

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

10:00 à 12:30 et 13:30 à 20:30

Mercredi 9:00 à 20:30

Samedi 13:00 à 17:30

(dès le 2/12 : fermeture le lundi matin et du lundi au vendredi à 19:00)

Horaires vacances scolaires

Du lundi au vendredi

9:30 à 12:30 et 13:30 à 17:30



Nous contacter

1, rue Saint-Cyrice

12000 Rodez

05 65 67 01 13

accueil@mjcrodez.fr

mjcrodez.fr

Comment venir à la MJC ?

En bus

L'arrêt MJC est desservi par les lignes de bus A, D, Dim, H, K, L, S (agglobus.rodezagglo.fr).

Accès en vélo

Un support vélo est à disposition sur le parvis de la MJC.

Stationnement en surface

(Boulevard de la République, boulevard

Belle Isle, rue Saint-Cyrice)

Arrêt minute : tous les jours, profitez de 20 minutes gratuites par véhicule en enregistrant votre numéro

d'immatriculation à l'horodateur.

Gratuit de 12:00 à 14:00, de 19:00

à 8:00, les samedis dès 12:00, les

dimanches et jours fériés.

Première heure à 1 €.

Parkings souterrains municipaux

À proximité de la MJC, vous avez accès aux parkings Les Remparts et Les Jacobins, ouverts pour les entrées jusqu'à 22:00 et sorties à toute heure.

Tarif : 20 premières minutes gratuites, tarification au 1/4 d'heure (2,30 € pour 2h, 3,20 € pour 3h).

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 espace numérique, le tout organisé sous couvert d'une seule entité juridique, et environ 3200 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 **23 janvier 2025 à 18h.**

Conseil de Maison et Commissions vie associative/finances, 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 : Marc CLARAC

Trésorier : Damien SCHAEFFER

Secrétaire : Chrystel TEYSSÉDRE

Membres : Michel GENESTOUX,

Laurent MELIN, Marie-Christine

MOUYSSÉ et Jean-Marie SOLASSOL

Et pourquoi pas vous ?

...



Comment adhérer à la MJC ?

Carte d'adhérent annuelle

(validité du 1^{er} septembre au 31 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 est valable dans les autres MJC de l'agglomération, permet un accès libre à l'espace numérique et de bénéficier du tarif adhérent 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

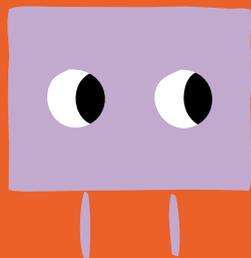
(portes ouvertes / forum des associations le samedi 7/09 de 10:00 à 17:00)
Esp. Saint-Exupéry, Pl. de l'Esplanade
12450 Luc-la-Primaube – 05 65 42 30 33
accueil@mjc11p.fr – mjc11p.fr

MJC d'Onet-le-Château

(portes ouvertes le samedi 7/09 de 10:00 à 18:00)
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 6/09 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, l'espace numérique 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, BMX, géologie, jeux de rôles, K-pop dance, Minecraft, street workout, Super Smash Bros...

– Pour la création d'un club de jeunes, contactez david@mjcrodez.fr ou stephanie@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

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 et magie. Les adhérents de ces activités bénéficient du tarif préférentiel P'Art'cours 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', Repair Café) 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.



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.

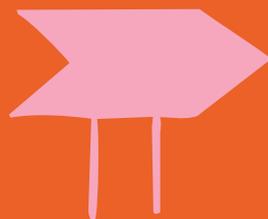
L'animation locale a pour but de multiplier les occasions et les lieux de rencontre, de rechercher des coopérations entre les acteurs, de fédérer les initiatives isolées, pour élaborer des actions porteuses de sens. Dans la mise en œuvre de ces actions, la MJC recherche la plus grande cohérence avec 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)
- Gourgan fait sa rentrée (septembre)
- Saint-Éloi fait sa rentrée (septembre)
- Games of geek (septembre)
- 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)
- La Mère Noël est une rockeuse (décembre)
- Rodez en fête ! / Village de Noël (décembre)
- Open d'échecs de Rodez (février)
- Salon TAF (mars)
- Eh bien, dansez maintenant ! (avril)
- Cité en forme (mai)
- Restitutions des clubs (mai-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.



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 décembre 2024 dès 19:00 : soirée jeux de société avec le club de la MJC
- Vendredi 13 décembre 2024 dès 20:00 : cabaret impro théâtrale avec impRodez
- Vendredi 10 janvier 2025 dès 20:00 : soirée karaoké avec le club Comédies musicales
- Vendredi 7 février 2025 dès 20:00 : cabaret impro théâtrale avec impRodez
- Jeudi 27 mars 2025 dès 19:00 : soirée danse Rock, swing et salsa avec les clubs de la MJC
- Vendredi 11 avril 2025 dès 19:00 : soirée jeux de société avec le club de la MJC
- Vendredi 16 mai 2025 dès 20:00 : cabaret impro théâtrale avec impRodez

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, conversation anglaise, BMX...).
- **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 indienne



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

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

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle :
210 € (1 cours) / 320 € (2 cours)
Reprise : mercredi 11/09
Inscription : à partir du
mercredi 25/09

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 11/09
Inscription : à partir du
mercredi 25/09

Danse rock and swing



Judi
Lindy hop :
de 18:30 à 19:30 (inter)
de 19:30 à 20:30 (débutant)
Rock et toutes danses :
de 20:30 à 21:30 (débutant)
de 21:30 à 22:30 (inter)

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

> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle :
1 cours par semaine :
275 € (couple), 145 € (individuel)
Reprise et inscription : jeudi 12/09

Danse salsa / kizomba



Mardi à la Grange de Calcomier :
de 19:30 à 20:30 (kizomba niveau 3)
de 20:30 à 21:30 (kizomba niveau 4)
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)
Judi à la Grange de 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 :
130 € (individuel), 240 € (couple)
2 cours par semaine :
240 € (individuel), 440 € (couple)
Inscription :
à la MJC :
mercredi 11/09 à 19:00
(salsa niv. 2 et 3, kizomba niv. 2, 3 et 4)
et mercredi 18/09 à 20:00
(salsa niv. 1, après cours d'essai)
à la Grange de Calcomier :
jeudi 19/09 à 21:30
(kizomba niv. 1, après cours d'essai)
Reprise : mercredi 18/09 (salsa),
mardi 17/09 et jeudi 19/09 (kizomba)

Danses traditionnelles



Lundi de 20:30 à 22:30

Tous les 15 jours en alternance
avec la musique

Danses traditionnelles occitanes et découverte de nouveaux répertoires (Bretagne, Irlande...). Tous niveaux.

> à partir de 18 ans
Cotisation annuelle :
65 € (individuel)
120 € (couple)
Reprise et inscription : lundi 9/09

Hip-hop



Mercredi
de 13:30 à 14:45 (7-12 ans)
de 15:00 à 16:30 (ados, dès 13 ans)

Une danse et un moyen de s'exprimer à travers différents styles : la danse debout (locking, popping, chorégraphie) et le breakance (danse au sol).

> à partir de 7 ans
Cotisation annuelle : 220 €
Reprise : mercredi 11/09
Inscription : mercredi 18/09





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 9/09 de 18:00 à 20:00

Reprise : lundi 16/09

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 13/09 à 19:15 au Studio

à Onet-le-Château

Chant collectif



Lundi de 18:30 à 20:00

Chorale à quatre pupitres abordant chants du monde, jazz, variété et classique. Rencontre avec la cheffe de chœur en début d'année. Ouvert aux débutants.

> à partir de 12 ans

(jeunes accompagnés d'un adulte)

Cotisation annuelle : 200 €

Reprise : lundi 16/09

Inscription : lundi 23/09

Chant individuel



Mardi et jeudi de 18:00 à 21:30

Samedi de 13:00 à 17:30

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 : mardi 10/09 et jeudi 12/09

de 18:00 à 20:00, samedi 14/09

de 14:00 à 16:00

Reprise : mardi 17/09, jeudi 19/09

et samedi 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 10/09

Guitare



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 9, mardi 10, mercredi 11

et vendredi 13/09 de 17:00 à 20:00,

samedi 14/09 de 14:00 à 16:00

Reprise : lundi 16, mardi 17, mercredi 18,

vendredi 20 et samedi 21/09

Local de répétition



Du mardi au samedi

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 :

70 € (1h30 par semaine)

Fiche de souhaits pour les créneaux horaires à remplir auprès de l'accueil de la MJC (date limite de dépôt : mardi 10/09)

Inscription :

mercredi 11/09 de 18:30 à 20:00

Reprise : à partir du mercredi 18/09



Musiques traditionnelles ● ●

Atelier collectif tout instrument (pratiquants)

Lundi de 20:30 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 : 60 €
Reprise et inscription :
lundi 9/09

Atelier initiation accordéon diatonique (débutants)

Lundi de 20:30 à 21:30

Tous les 15 jours

> à partir de 12 ans
Cotisation annuelle : 60 €
Reprise et inscription :
à partir du lundi 9/09

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 €

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 et mardi de 12:00 à 21:00

Mercredi de 10:00 à 14:00

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 9/09, mardi 10/09 de 17:30 à 19:30,
mercredi 11/09 de 11:00 à 13:00
Reprise : à partir du lundi 16/09



Cirque & théâtre

Cirque et magie ● ●

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, initiez-vous à près de 20 disciplines cirque et même de la magie.

> à partir de 4 ans
Cotisation annuelle :
180 € (4-7 ans)
230 € (8-12 ans)
Reprise : mercredi 11/09
Inscription : mercredi 18/09

Écriture

Jeudi de 19:15 à 20:15

Une écriture de l'urgence, guidé par des petits jeux à écrire, pour stimuler son inspiration, la créativité et l'inventivité de la langue.

NOUVEAU!

> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 20 €
Reprise et inscription :
jeudi 12/09 à 19:15

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 et l'apport de notions de rhétorique (argumentation, débats).

> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 260 €
Reprise et inscription :
samedi 28/09

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 : 185 €

Reprise :

mercredi 11/09

Inscription :

mercredi 18/09

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 : 280 €

Reprise :

mardi 10/09

Inscription :

mardi 17/09



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

Théâtre



Éveil, enfants et ados

Éveil 4-7 ans :

mercredi de 11:00 à 12:00

Enfants 8-12 ans :

mercredi de 14:00 à 15:30

jeudi de 17:30 à 19:00

Ados 13-17 ans

jeudi de 19:00 à 20:30

vendredi de 18:00 à 19:30

Ateliers permettant d'aborder le théâtre de façon ludique, de libérer son expression et de s'exercer afin de préparer une restitution sur scène en fin de saison (spectacle, pièce de théâtre).

> à partir de 4 ans

Cotisation annuelle :

175 € (éveil)

185 € (enfants et ados)

Reprise :

mercredi 11/09, jeudi 12/09,

vendredi 13/09

Inscription :

mercredi 18/09, jeudi 19/09,

vendredi 20/09

Adultes (débutants)

Lundi de 20:30 à 22:30

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

> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle : 280 €

Reprise :

lundi 9/09

Inscription :

lundi 23/09

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 : 280 €

Reprise :

jeudi 12/09

Inscription :

jeudi 26/09





Arts & loisirs créatifs

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), 210 € (8-14 ans),
280 € (à partir de 15 ans et adultes)
Reprise :
mercredi 11/09
Inscription :
mercredi 18/09

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 : 80 €
Reprise :
samedi 14/09
Inscription :
samedi 21/09



Calligraphie



Jeudi 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 :
jeudi 12/09

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 : 150 €
Reprise et inscription :
samedi 14/09

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 : 210 €
Inscription :
lundi 9/09 à 18:15
Reprise :
lundi 16/09

Enfants et ados

Mercredi
de 10:00 à 11:45 (7-10 ans)
de 13:00 à 14:45 (10-13 ans)
de 14:45 à 16:30 (dès 14 ans)
(18 séances tous les 15 jours, selon planning)

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 18/09

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 : 60 €
Reprise et inscription : lundi 9/09

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 : 65 €

Reprise et inscription : mardi 10/09

Photo et vidéo



Photo numérique

Mardi de 14:00 à 17:30

Mercredi de 20:15 à 22:30

Jeudi de 14:00 à 17:30

Photo argentique

Jeudi de 19:30 à 22:30

Vidéo

Mercredi de 14:30 à 18:00 (semaine paire)

Jeudi de 14:30 à 18:00 (semaine impaire)

Découverte des réglages, techniques et logiciels, échanges autour de la photo ou de la vidéo, 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 :

mardi 10/09, mercredi 11/09

et jeudi 12/09 (photo),

mercredi 18/09 (vidéo)



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.

Poterie



Club / accès libre

Lundi de 10:00 à 12:30 et de 13:30 à 18:00

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 :

60 € (comprenant 10 kg terre)

Reprise et inscription :

à partir du lundi 9/09

de 16:00 à 18:00, mardi 10/09

et jeudi 12/09

de 14:00 à 19:00

Atelier adultes

Lundi de 18:00 à 21:00

Mercredi de 17:00 à 20:00

(18 séances réparties sur l'année)

Atelier d'initiation encadré par un professionnel.

> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle :

270 € (comprenant 10 kg terre)

Reprise :

lundi 16/09 et mercredi 18/09

Inscription :

lundi 23/09 et mercredi 25/09

Atelier enfants

Mercredi de 14:00 à 16:00

(27 séances réparties sur l'année)

Atelier d'initiation encadré par un professionnel.

> de 8 à 12 ans

Cotisation annuelle :

270 € (comprenant 10 kg terre)

Reprise :

mercredi 18/09

Inscription :

mercredi 25/09

Tricot et crochet



Vendredi 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 : vendredi 13/09





Jeux

Échecs



Club
Vendredi de 20:30 à 23:30

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 35 € (+ licence)
Reprise et inscription :
à partir du vendredi 13/09

École
Mercredi

de 16:30 à 17:30 (débutants)
de 17:30 à 18:30 (perfectionnement)

> à partir de 8 ans
Cotisation annuelle : 140 €
Reprise et inscription :
mercredi 11/09 à 16:30

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

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 12 ans)

> à partir de 12 ans
Cotisation annuelle :
36 € (- de 26 ans), 42 € (adultes)
Reprise et inscription :
à partir du vendredi 6/09 à 19:30
et samedi 7/09 à 14:00
Soirées découverte : jeudi 31/10,
samedis 30/11, 1/02 et 24/05

Devenez le personnage d'une aventure épique ou galactique, dans un monde ravagé ou en pleine explosion industrielle, le temps d'une soirée avec le club Roll'Dez !

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)

> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle : 30 €
Reprise et inscription :
à partir du lundi 9/09

Party games, grands classiques, jeux experts, prototypes, à 2 ou 10 autour d'une table, il y en a pour tous les goûts.

Jeux vidéo



Minecraft
Mercredi de 13:30 à 14:45
Samedi de 14:15 à 15:30

> à partir de 10 ans
Cotisation annuelle : 85 €
Reprise :
samedi 7/09 et mercredi 11/09
Inscription :
samedi 14/09 et mercredi 18/09

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

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

> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 65 €
À la séance : 5 €
Reprise et inscription :
à partir du mardi 10/09

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

Scrabble



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

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle :
45 € (+ licence)
Reprise :
lundi 9/09 et mercredi 11/09
Inscription :
lundi 23/09 et mercredi 25/09

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





Cultures & civilisations

Allemand - découverte de la langue et conversation

Lundi de 14:00 à 15:30 (initiés) à la MJC
Mardi de 18:00 à 19:30 (débutants) à la Maison des Associations (salle A03)

Que vous disposiez des bases de la langue ou non, découvrez et pratiquez la langue allemande.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 195 € (débutants) et 50 € (initiés)
Reprise : lundi 9/09 et mardi 10/09
Inscription : lundi 16/09 et mardi 17/09

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 (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 : 195 €
Reprise : mardi 10/09, jeudi 12/09 et vendredi 13/09
Inscription : mardi 17/09, jeudi 19/09 et vendredi 20/09

Archéologie et patrimoine

Samedi ou dimanche
 (1 séance par mois)

Découverte et sauvegarde du patrimoine aveyronnais, pour tous les curieux.

> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 30 €
Inscription : samedi 14/09 à 10:00 à la MJC
Reprise : samedi 14/09 à 14:00 (lieu de rendez-vous indiqué 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 : 65 €
Reprise : mardi 17/09
Inscription : mardi 24/09 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 : 50 €
Reprise et inscription : mardi 8/10

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 21/09 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 12/09 à 18:00 (réunion)

Liberté numérique

Vendredi de 18:00 à 19:30

Tous les 15 jours

Mieux comprendre le monde numérique dans lequel nous vivons pour pouvoir y naviguer plus librement.



> à partir de 16 ans

Cotisation annuelle : 50 €

Reprise : vendredi 13/09

Inscription : vendredi 27/09

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 19/09 à 18:00 à la MJC

Vins

(initiation à la dégustation)

Jedi 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 : 180 € (1^{re} année)

195 € (2^e année) / 235 € (3^e année)

Inscription :

jeudi 19/09 à 19:00 (1^{re} année),

jeudi 26/09 à 19:00 (2^e et 3^e)

Reprise :

jeudi 3/10 (1^{re} année)

jeudi 10/10 (2^e) et jeudi 17/10 (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)

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 :

125 € (adultes), 100 € (étudiants et demandeurs d'emploi)

Reprise et inscription : samedi 14/09

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 : 40 €

Reprise et inscription :

lundi 23/09 et jeudi 26/09

Méditation



Vendredi 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 : 150 €

Reprise : vendredi 13/09

Inscription : vendredi 20/09



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 :
150 € (ainés)
190 € (+ 14 ans et adultes)
Reprise et inscription :
mardi 10/09

Sophrologie



Sophrologie
Mercredi de 18:30 à 19:30
Jeudi de 14:30 à 15:30

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

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 180 €
Reprise : mercredi 11/09 et jeudi 12/09
Inscription : mercredi 18/09 et jeudi 19/09

Sophrodanse
Mercredi de 19:30 à 20:30

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.

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 180 €
Reprise : mercredi 11/09
Inscription : mercredi 18/09

Sophrologie ludique
Mercredi de 17:30 à 18:30

Apprendre à gérer son stress et ses émotions tout en s'amusant, pour les enfants !

> 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 :
160 € (1 séance par semaine)
270 € (2 séances par semaine)
Reprise : mardi 10/09 et jeudi 12/09
Inscription : à partir du mardi 17/09 et jeudi 19/09

Yoga



Lundi
de 10:30 à 12:00
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.

> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle :
170 € (1 cours par semaine)
290 € (2 cours par semaine)
Reprise : lundi 11/09
Inscription : du lundi 18/09 au vendredi 15/09



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 de 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



Lundi de 20:00 à 21:15

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 : 180 €

Reprise : lundi 9/09

Inscription : lundi 16/09

Fitness / piloxing



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

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle :

1 cours par semaine : 150 €

2 cours par semaine : 190 €

3 cours ou plus par semaine : 220 €

Reprise : lundi 9/09

Inscription :

à partir du lundi 16/09

Un programme de 8h par semaine de renforcement musculaire, de fitness, de piloxing (boxe/méthode Pilates/danse)...

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 : 160 €

Reprise :

du lundi 9/09 au 13/09

Inscription :

du lundi 16/09 au 20/09

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 11/09

Inscription : mercredi 18/09

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 :

145 € + 5 € badge

Inscription :

lundis, mercredis et vendredis du mois de septembre de 16:00 à 19:00

Tennis de table



Mercredi de 17:00 à 19:00

(club à partir de 16 ans)

Samedi de 10:00 à 12:00 **NOUVEAU!**

(école initiation et perfectionnement)

Amphithéâtre niveau -4

Création d'une école de tennis de table pour initiation et perfectionnement. Les familles sont les bienvenues.

> à partir de 8 ans

Cotisation annuelle :

60 € (club) et 130 € (école)

Reprise et inscription :

samedi 7/09 et mercredi 11/09

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 : 140 €

Reprise : jeudi 12/09

Inscription : jeudi 19/09

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 16:00 : école de pagaie à Rodez, Millau ou rivières de la région

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, pour enfants et adultes.

> à partir de 8 ans
Cotisation annuelle : 90 €, 80 € pour le 2e membre, 50 € pour le 3e (+ licence)
Reprise et inscription : samedi 7/09 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 : 190 € (+ licence Club Alpin Français)
Séance découverte : mercredi 11/09 de 18:00 à 20:00
Inscription : vendredi 13/09 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 14/09 et mercredi 18/09



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 : 190 € (+ licence Club Alpin Français)
Inscription : vendredi 20/09 de 18:30 à 19:00 (initiation)
de 19:00 à 19:30 (perfectionnement)
Reprise : mardi 24/09, jeudi 26/09 et vendredi 27/09

Club : accès mur et pan

Accès mur
(voir planning à l'accueil de la MJC)

Cotisation annuelle : 35 € (+ licence Club Alpin Français)
Inscription : vendredi 27/09 de 18:30 à 20:30

Footing



1 sortie par semaine (calendrier à définir)

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 €
Réunion de rentrée : jeudi 12/09 à 18:30

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 : 30,85 € individuel ou 61,65 € par famille)
Reprise : septembre (sans interruption)
Inscription : vendredi 20/09 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 : 25 € adultes, 15 € enfants (+ licence)
Reprise et inscription : jeudi 5/12 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 € (2e inscrit de la même famille) / 5 € (3e inscrit de la même famille) + licence : 61 € pour les -26 ans, 103 € + de 26 ans
Reprise et inscription : vendredi 6/09 et vendredi 4/10 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. Accueil, conseils et accompagnement de nouveaux pilotes.

> à partir de 14 ans
Cotisation annuelle : 15 € (+ licence FFVL)
Reprise : vendredi 4/10 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 Polonia à Rodez)

Jeudi de 18:30 à 20:30

(heure d'été outdoor au stade Polonia à Rodez)

ou de 19:30 à 21:30

(heure d'hiver indoor gymnase Frugère)

> à partir de 10 ans (ultimate frisbee)

> à partir de 15 ans (disc-golf)

Cotisation annuelle :

50 € (ultimate frisbee + disc Golf)

Reprise : mardi 3/09

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 stade Polonia à Rodez)

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 ● ●

Pré-nationale féminine :

Mardi de 20:00 à 22:00

(gymnase Frugère)

Vendredi de 20:00 à 22:30

(amphithéâtre niv. -4)

M15-M18 filles :

Mercredi de 17:00 à 18:30 (gymnase Frugère)

M15-M18 garçons :

Mercredi de 18:30 à 20:00 (gymnase Frugère)

Loisirs seniors mixte :

Mercredi de 20:30 à 22:30

(amphithéâtre niv. -4)

Jeudi de 20:30 à 22:30 (amphithéâtre niv. -4)

École 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.

> à partir de 8 ans

Cotisation annuelle :

65 € (+ licence FFvolley ou UFOLEP)

Reprise et inscription :

à partir du mardi 3/09



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)

Reprise :

mercredi 11/09 et samedi 14/09

Inscription :

samedi 21/09 à 14:00 à la MJC

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 14 ans

Cotisation annuelle : 40 €

Reprise : mercredi 11/09 à la MJC

Inscription : mercredi 25/09 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) 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, Jeux de rôles...).

Accès PC libre

Chaque adhérent peut accéder librement à un ordinateur sur rendez-vous uniquement.



Ateliers informatiques

(sur rendez-vous uniquement)

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

Initiation à la programmation

Lundi de 18:00 à 20:00 (10 séances)

Objectifs :

- apprendre les bases de la programmation ;
- débiter la programmation avec Blockly ;
- appréhender le code avec JavaScript ;
- s'initier au « Debugging » avec JavaScript.

Cotisation : 90 €

Inscription : lundi 16/09

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 €

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

Workshop

Sessions de 2 jours en semaine ou week-end pour apprivoiser le

fonctionnement de certaines machines et repartir avec : imprimante 3D, carte Arduino, robots pédagogiques, machine de découpe Cricut...

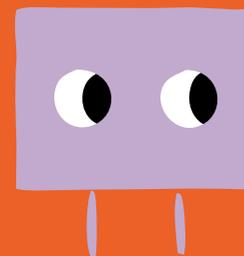
Cotisation : en fonction de l'atelier

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 I

Contact : 05 65 67 51 53

info@rutech.fr



Théâtre des 2 Points

« C'est au théâtre que les âmes côte à côte, peuvent se sentir des ailes... » Edmond Rostand

Le T2P s'affirme comme étant un théâtre pour toutes et tous. Une programmation stimulante et pluri disciplinaire avec 21 spectacles pour rire, nourrir son imaginaire, éveiller sa curiosité... Dès le plus jeune âge.

C'est nouveau, cette année vous pouvez aussi prendre vos abonnements en ligne et dès 3 spectacles seulement.

C'est avec une impatience non dissimulée que toute l'équipe du Théâtre des 2 Points se prépare à vous accueillir pour cette nouvelle saison !

Festival NovAdo

Pour, par et avec les adolescents, le Festival NovAdo a 10 ans cette année ! Nous lui réservons une belle fête !

Du 5 au 29 novembre, découvrez trois spectacles, assistez ou participez à Ados en impro, au match d'impro de la Ligue Nationale d'Improvisation du Québec, à NovAdo invite le Conservatoire, à la Soirée des 10 ans du festival, NovAdo fait court, aux Extrem Ados ou encore au spectacle *Cendrillon* par Monteil en scène.



Ouverture de la billetterie :
mardi 27 août à 10:00

Saison culturelle 24.25

Soirée d'ouverture animée par le club dramatique

Présentation de saison + Karoké
mardi 17 septembre / 19:00

Visite guidée du théâtre

Journées européennes du patrimoine
samedi 21 septembre / 14:00 et 15:30

Éclipse

Basile Nancy (cirque)
mardi 1er octobre / 20:30

Globule

Cie Le Clan des Songes (théâtre
d'ombres et d'objets - jeune public)
samedi 19 octobre / 10:00

NOVADO 10

**Des fois je hurle aux vents mon
besoin d'océan...** / Cie Un Château
en Espagne (théâtre)
mardi 5 novembre / 20:30

#GENERATION(S) / Cie Le Cri Dévot
(théâtre)
mercredi 20 novembre / 20:30

Pépites Music Club Elektro Jane
(musique)
vendredi 29 novembre / 20:00

Larzac !

Cie 13.36 / Philippe Durand (théâtre)
mardi 3 décembre / 20:30

Bob et moi

Alexandre Virapin - BAJOUR (théâtre)
mardi 10 décembre / 20:30

La Fabuleuse histoire d'Edmond Rostand !

Agence de Voyages Imaginaires (théâtre)
mardi 17 décembre / 20:30

Travol'Time

La Panthère Blanche - Productions
(théâtre, chanson, danse)
mardi 7 janvier / 20:30

Café de Fleur

Cie Pauses Musicales (musique,
théâtre, poésie - petite enfance)
samedi 18 janvier / 9:30 et 10:45

Olga

Cies Les Karamazones et
Les Si Faux Nez (clown)
mardi 21 janvier / 20:30

Rédèr Nouhaj

Les Vibrants Défricheurs
(musique - jeune public)
dimanche 26 janvier / 17:00

Carmen Maria Vega

Carmen Ultra (chanson)
mardi 4 février / 20:30

L'eau des Collines

En Votre Compagnie (théâtre)
mardi 11 février / 20:30

Je suis ma MAISON

Cie CRÉATURE (théâtre)
vendredi 14 mars / 19:00

Antonio Lizana

Vishuddha (musique jazz flamenco)
mardi 25 mars / 20:30

Sganarelle ou le Cocu imaginaire + L'Amour médecin

le club dramatique (théâtre)
mardi 1er avril / 20:30

Friponnes

Ma Grand-Mère Productions
(théâtre, marionnettes)
mardi 8 avril / 20:30

Le Petit Chaperon rouge

Cie Sylvain Huc (danse - jeune public)
mardi 29 avril / 20:30

Les Chevaliers

Okidok (clown)
mardi 13 mai / 20:30

Carmen

Les Contres Courants (opéra)
vendredi 23 mai / 20:30

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

Alambic et Vieilles Bouteilles

RODEZ

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





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

mjcrodez.fr

