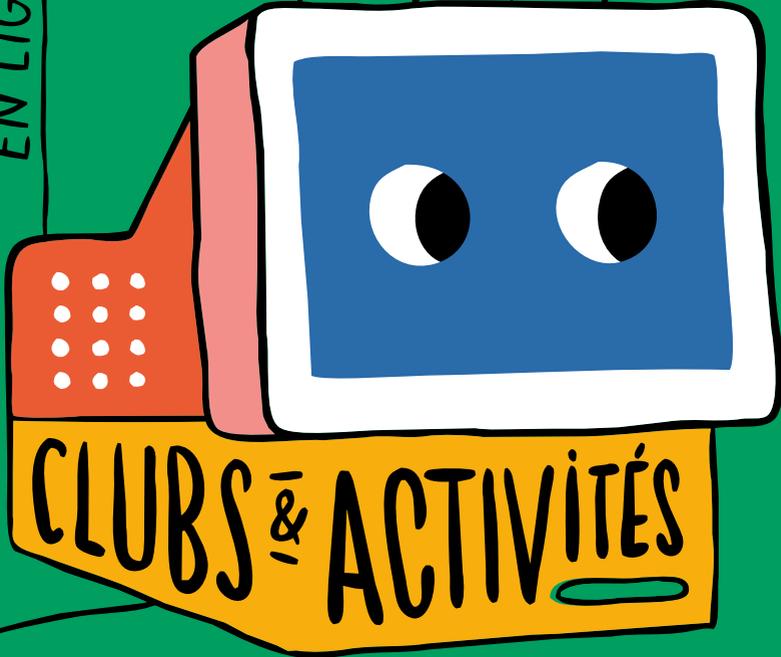


25

26

GUIDE

EN LIGNE !



THÉÂTRE
DES 2 POINTS
RODEZ



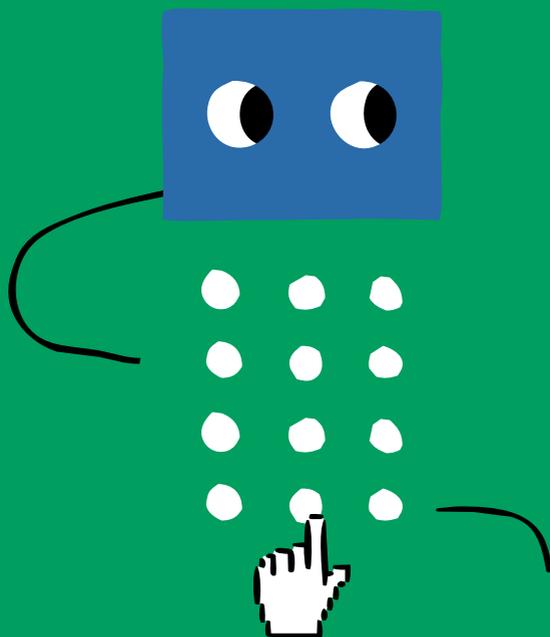
FABLAB RUTECH



Portes ouvertes de la mjc



Rendez-vous
vendredi 5 septembre
de 17:30 à 19:30



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

La MJC, catalyseur de cohésion sociale

Chaque saison est une aventure collective où bénévoles, adhérents, professionnels et partenaires unissent leurs forces pour faire vibrer notre territoire et renforcer le lien social.

Grande nouveauté pour cette rentrée, les inscriptions se feront en ligne à l'issue de la séance d'essai ! Cela permettra de simplifier et moderniser nos modalités d'inscription. Vendredi 5 septembre 2025, de 17h30 à 19h30 : soirée Portes ouvertes pour explorer les 85 clubs et ateliers et les nouvelles activités : arts martiaux français, intelligence artificielle, éveil musical, marche nordique, langue japonaise. De nouveaux créneaux sont également ouverts pour l'improvisation théâtrale adulte et la danse indienne enfants. Tout au long de l'année, la MJC investira l'espace public et les équipements de la Ville, participant à de nombreux événements locaux et renforçant ainsi le tissu social et culturel de notre territoire.

Le Théâtre des 2 Points dévoilera sa nouvelle identité visuelle et sa saison culturelle le jeudi 11 septembre à 19h. Au programme : 21 spectacles et 18 représentations tout public ! Le T2P accompagnera sur scène 2 compagnies amateurs ruthénoises et 10 groupes amateurs issus de la MJC. Lieu de rencontres et de créations aux multiples facettes, notre théâtre participe ainsi pleinement à l'effervescence culturelle de la ville et de son territoire. Cette dynamique associative est rendue possible grâce au soutien indéfectible de la Ville de Rodez, du Département de l'Aveyron, la Région Occitanie, de la DRAC ainsi qu'à l'engagement sans faille de nos bénévoles et professionnels. Grâce à vous tous, la MJC continue de tisser des liens, d'innover et de faire partager la culture au cœur de notre territoire. Ensemble, poursuivons cette belle aventure humaine !

Thierry LAURENS, président
David MAROIS, directeur

La MJC et la Ville acteurs du dynamisme et de la créativité

À Rodez, nous avons la chance de compter sur une Maison des Jeunes et de la Culture qui est bien plus qu'un lieu d'activités. Elle incarne pleinement les valeurs de vivre-ensemble, de créativité et d'engagement citoyen saison après saison.

Avec pas moins de 85 activités proposées, dont 30 hors les murs, la MJC participe activement à l'animation de la ville et de nos quartiers. Cette année encore, elle innove avec cinq nouvelles activités originales : éveil musical dès 3 ans, découverte de la langue japonaise, arts martiaux français, atelier d'intelligence artificielle, marche nordique et danse indienne pour enfants. La MJC, c'est aussi le fidèle partenaire des temps forts municipaux. Elle est présente tout au long de l'année dans les événements portés par la Ville. Notam-

ment pendant l'été avec des rendez-vous incontournables comme Rodez Plage et Juillet activités.

Je tiens à saluer et remercier la mobilisation exceptionnelle des animateurs et l'engagement des bénévoles, qui donnent chaque année de leur temps pour faire vivre cette belle aventure humaine et permettre à la MJC d'être un acteur essentiel du dynamisme de Rodez.

Consciente de ce rôle, la Ville de Rodez est fière d'accompagner et de soutenir la MJC avec détermination pour lui permettre de poursuivre ses actions au service de tous les Ruthénoises et Ruthénois.

À toutes et tous, je vous souhaite une saison riche en découvertes et en rencontres.

Christian TEYSSEBRE, Maire de Rodez
Président de Rodez Agglomération

Sommaire

25

26

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

Modalités d'inscription en ligne	13
----------------------------------	----

Danse

Danse indienne	14
Danse rock and swing	14
Danse salsa / kizomba	15
Danses traditionnelles	15
Hip-hop	15
K-pop dance	15

Musique

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

Cirque & théâtre

Cirque et magie	19
Écriture	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
Scrabble	27

Cultures & civilisations

Allemand	28
Anglais	28
Archéologie et patrimoine	28
Club Ainés	29
Japonais > NOUVEAU !	29
Espagnol	29
Géologie	29
Initiation à la programmation	29
Intelligence artificielle > NOUVEAU !	30
Jardinage	30
Repair Café	30
Vins	30

Bien-être

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

Sport

Sports en salle

Animal flow	33
Arts martiaux français > NOUVEAU !	33
Fitness / piloxing	34
Méthode Pilates	34
Mini sports	34
Musculation	34
Tennis de table • club	35
Tennis de table • école	35
Zumba®	35

Sports de plein air

Canoë-kayak	35
Escalade et montagne • école jeunes	36
Escalade et montagne • cours adultes	36
Escalade et montagne • club	36
Marche nordique > NOUVEAU !	36
Randonnée pédestre	37
Ski de fond	37
Spéléologie et canyonisme	37
Vol libre	37

Sports collectifs

Ultimate frisbee • adultes	38
Ultimate frisbee • section jeunes	38
Disc-golf	38
Volley-ball	39

Sports urbains

BMX	39
Street workout	39

FabLab RuTech	40
---------------	----

Théâtre des 2 Points	41
----------------------	----

Pratique artistique en amateur	43
--------------------------------	----

Partenaires	47
-------------	----



En pratique

L'équipe de la MJC

Directeur

David MAROIS

Directrice artistique

Nora TRIBY

Chargée de mission accueil et jeunesse

Stéphanie BONNEFÉ

Chargée de mission accueil et billetterie

Alix NOYER

Chargée de mission administrative et financière

Marlène PALOUS

Chargée de communication et développement des publics

Mathilde GUALA

Comptabilité et assistante RH

Corinne BERTUZZI

Régisseurs spectacles

Jean-François CHIRAC et Étienne JULIEN

Chargée de mission numérique, transformation, innovation

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

(fermeture à 19h à partir du 3 novembre)

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 0113

accueil@mjcrodez.fr

mjcrodez.fr

Comment venir à la MJC ?

En bus

L'arrêt MJC est desservi par les lignes de bus A, D, D1m, H, K, L, S
agglobus.rodezagglo.fr

Accès en vélo

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

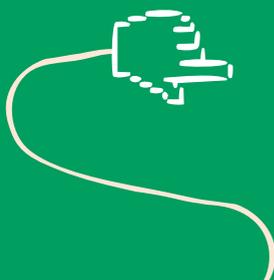
Stationnement en surface

(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 3000 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 **22 janvier 2026 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-présidente : Dorothee SERGES

Trésorier : Damien SCHAEFFER

Trésorière adjointe : Christine CASSAN

Secrétaire : Chrystel TEYSSERE

Membres : Michel GENESTOUX, Laurent MELIN, Marie-Christine MOUYSSSET, Jacqueline SANTINI 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 6/09 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 6/09 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 5/09 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 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, géologie, jeux de rôles, K-pop dance, Minecraft, street workout, BMX...

—
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 des activités en partenariat avec les Maisons de quartier 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)
- Salon du Réemploi et de la Réutilisation (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)
- Salon des minéraux et des fossiles (novembre)
- La Mère Noël est une rockeuse (13 décembre)
- Contest d'escalade (décembre)
- La Nuit des Icares (décembre)
- Rodez en fête ! / Village de Noël (décembre)
- Journée marche et vol (janvier)
- Novado fait son cinéma (février)
- 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 21 novembre 2025
dès 19:00 : Cabaret impro théâtrale avec impRodez
- Vendredi 5 décembre 2025
dès 19:00 : Soirée jeux de société avec le club de la MJC
- Vendredi 9 janvier 2026 dès 20:00 : Soirée karaoké avec le club Comédies musicales
- Vendredi 6 février 2026
dès 20:00 : Cabaret impro théâtrale avec impRodez
- Jeudi 12 février 2026 dès 19:00 : Soirée danse Rock, swing et salsa avec les clubs de la MJC
- Vendredi 10 avril 2026 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...).
- **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 !

Modalités d'inscription en ligne

La MJC de Rodez lance sa billetterie en ligne pour faciliter vos inscriptions aux clubs et activités.

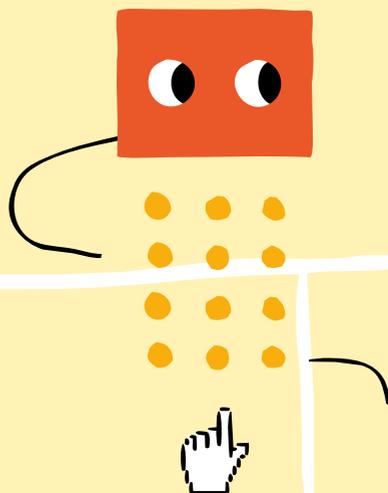
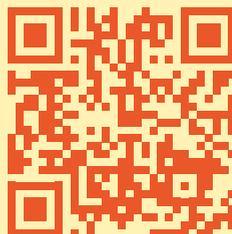
Pour ce faire, rien de plus simple !
Créez votre compte en ligne et prenez votre carte MJC (obligatoire). Ensuite, après avoir suivi votre séance d'essai, un code vous sera remis : il vous permettra de vous inscrire et régler la cotisation du ou des clubs choisis.

Important : la carte MJC est indispensable pour participer aux activités, mais ne garantit pas une place. Certains clubs ont un nombre de places limité : pensez à finaliser votre inscription rapidement.

Les avantages de la billetterie en ligne :

- inscriptions simples, rapides et accessibles 24h/24 ;
- paiement sécurisé et en plusieurs fois possible ;
- tous vos documents (carte, justificatifs, inscriptions) centralisés sur un seul compte personnel.

NOUVEAUTÉ !



Pratique, flexible et centralisé : essayez dès maintenant la billetterie en ligne de la MJC !



Danse

Danse indienne

Mercredi

de 16:15 à 17:15 (Bollywood, + de 9 ans)
de 20:00 à 21:00 (Bollywood, + de 15 ans)
de 21:00 à 22:15 (Bharata natyam, + de 15 ans)

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



Cotisation annuelle :

210 € (1 cours) / 320 € (2 cours)

Reprise : mercredi 24/09

Inscription : à partir du mercredi 24/09

Danse rock and swing

Jeudi

de 18:30 à 19:30 (lindy hop, inter)
de 19:30 à 20:30 (lindy hop et west coast swing, débutant)

Jeudi - 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 18/09



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 niveau 1)

de 20:00 à 21:00 (salsa niveau 2)

de 21:00 à 22:00 (salsa niveau 3)

Jeudi à la Grange de Calcomier :

de 19:30 à 20:30 (kizomba niveau 2)

de 20:30 à 21:30 (kizomba niveau 1)

Découvrez et dansez en couple la salsa cubaine et/ou la kizomba fusion, deux danses tendances, sociales, festives et chaleureuses.



> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle :

1 cours par semaine :

135 € (individuel), 250 € (couple)

2 cours par semaine :

250 € (individuel), 460 € (couple)

Inscription :

mercredi 10/09 à 19:00

(salsa 2,3 et kizomba 2,3,4),

mercredi 17/09 de 19:00 à 20:00

à la MJC (cours d'essai salsa 1,

inscription à l'issue)

jeudi 18/09 de 20:30 à 21:30 (cours

d'essai kizomba 1, inscription à l'issue)

Reprise :

mercredi 17/09 (salsa)

mardi 16/09 et jeudi 18/09 (kizomba)

Danses traditionnelles

Lundi de 20:30 à 22:30

Tous les 15 jours en alternance

avec la musique traditionnelle

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



> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle : 30 €

Reprise et inscription :

lundi 22/09 à 20:30

Hip-hop

Lundi

de 17:30 à 18:45 (8-12 ans)

de 18:45 à 20:15 (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 8 ans

Cotisation annuelle : 220 €

Reprise : lundi 8/09

Inscription : lundi 8/09

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 : 40 €

Reprise : mercredi 10/09

Inscription : mercredi 24/09



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

Reprise et inscription :

lundi 8/09 de 18:00 à 20:00

Batucada inter MJC



Vendredi de 19:30 à 21:00

Au Studio à Onet-le-Château

Ensemble festif de percussions du Brésil, pour l'animation d'évènements culturels. En collaboration la MJC d'Onet-le-Château.

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle : 85 €

12 séances à l'année

Reprise et inscription :

vendredi 12/09 à 19:15 à la MJC d'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 et inscription : lundi 15/09

Chant individuel

Mardi et jeudi de 17:30 à 21:30

Vendredi de 16:00 à 18:30

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

Reprise et inscription :

mardi 9/09, jeudi 11/09 de 17:30 à 19:30,

vendredi 12/09 de 16:00 à 18:30 et samedi

13/09 de 14:00 à 16:00

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 9/09

Éveil musical

Mercredi

de 9:00 à 9:45 (3-4 ans)

de 10:00 à 10:45 (5-6 ans)

Atelier d'éveil musical pour découvrir le monde musical à travers chants, jeux de rythmes et autres activités ludiques.



Cotisation annuelle : 180 €

Reprise et inscription : mercredi 10/09

à l'issue de la séance d'essai

Guitare

Lundi de 13:30 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 7/8 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

Reprise et inscription :

lundi 8/09, mardi 9/09,

mercredi 10/09 de 17:30 à 19:00,

vendredi 12/09 de 17:00 à 20:00

et samedi 13/09 de 14:00 à 16:00



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 :
75 € (1h30 par semaine)

Caution : 30 €

Fiche de souhaits pour les créneaux horaires à remplir auprès de l'accueil de la MJC (date limite de dépôt : mardi 9/09)

Reprise et inscription : mercredi 10/09 de 18:30 à 19:30

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 18 ans

Cotisation annuelle : 30 €

Reprise et inscription :
lundi 15/09 à 20:30

Atelier initiation accordéon diatonique (débutants)

Mardi de 18:00 à 20:00

Maison de quartier Saint-Éloi
Tous les 15 jours

> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle : 30 €

Reprise et inscription :
à partir du mardi 23/09 à 18:00

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 la musique à travers le piano. Apprendre à maîtriser l'instrument pour s'exprimer en classique, jazz, blues ou par l'improvisation.

> 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

Reprise et inscription :
lundi 8/09 et mardi 9/09 de 17:30 à 19:30,
mercredi 10/09 de 11:00 à 13:00



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.



Cotisation annuelle :

180 € (4-7 ans)
230 € (8-12 ans)

Reprise et inscription :

mercredi 10/09

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.

> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle : 25 €

Reprise et inscription :

jeudi 18/09 à 19:15

Éloquence

Samedi de 9:00 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 18 ans

Cotisation annuelle : 260 €

Reprise et inscription :

samedi 27/09



Improvisation théâtrale

Ados, 13-17 ans

Mercredi de 15:30 à 17:00

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



Cotisation annuelle : 185 €

Reprise et inscription :
mercredi 10/09

Adultes confirmés

Mardi de 20:30 à 22:30

Atelier ouvert à des participants déjà expérimentés en impro ou en théâtre, souhaitant approfondir leur pratique, jouer en public, aborder différentes formes et techniques de théâtre improvisé.

> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle : 280 €

Reprise et inscription : mardi 9/09

Adultes débutants

Jeudi de 19:00 à 20:30

Atelier idéal pour s'initier à l'improvisation théâtrale. Explorer son imaginaire, libérer sa créativité, jouer à l'écoute des autres, en un mot : improviser !

> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle : 210 €

Reprise et inscription : jeudi 18/09



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

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).

Cotisation annuelle :

175 € (éveil)

185 € (enfants et ados)

Reprise et inscription :

mercredi 10/09 (éveil)

mercredi 10/09 ou jeudi 11/09 (enfants)

vendredi 12/09 (ados)

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 et inscription : lundi 15/09

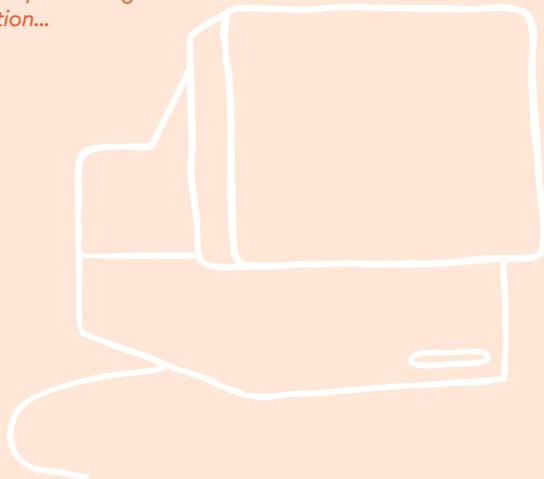
Adultes (expérimentés)

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...

Cotisation annuelle : 280 €

Reprise et inscription : jeudi 18/09





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.



Cotisation annuelle :

160 € (4-7 ans), 210 € (8-14 ans),

280 € (à partir de 15 ans et adultes)

Reprise et inscription :

mercredi 10/09

Bande dessinée

Samedi de 14:00 à 17:00

(1 séance par mois)

Apprentissage du dessin, création de scénarios, colorisation, afin de créer l'univers de chacun, accompagnés un samedi par mois par l'auteur Jean-Christophe Vergne.



> à partir de 8 ans

Cotisation annuelle : 160 €

Reprise et inscription :

samedi 13/09



Calligraphie



Jedi de 18:00 à 20:00
(18 séances réparties sur l'année)
Maison des Associations (salle A03)

La calligraphie renvoie à la beauté du geste de l'écriture, à sa maîtrise, et à sa dimension artistique. Apprentissage de 3 types d'écritures et initiation à la calligraphie gestuelle.

> à partir de 12 ans
Cotisation annuelle : 100 €
Reprise et inscription :
jeudi 11/09

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 13/09

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 €
Reprise et inscription :
lundi 15/09

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 13 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.

Cotisation annuelle : 210 €
Reprise et inscription :
mercredi 10/09

Peinture sur porcelaine



Lundi de 13:30 à 17:30
Jedi 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 : 65 €
Reprise et inscription :
à partir du lundi 8/09

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 16 ans

Cotisation annuelle : 65 €

Reprise et inscription : mardi 9/09

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 : mardi 9/09, mercredi 10/09 et jeudi 11/09 (photo), jeudi 11/09 et mercredi 17/09 (vidéo)

Inscription : mardi 9/09, mercredi 10/09 et jeudi 11/09 (photo), mercredi 17/09 (vidéo)



Cinéma

Réalisez un court métrage de A à Z !
De la réflexion autour de l'histoire, en passant par l'écriture des dialogues, le tournage et le montage, jusqu'au visionnage du court métrage, découvrez l'envers du décor du cinéma !

Poterie

Club / accès libre

Lundi de 13:30 à 18:00

Mardi de 10:00 à 21:00

Jeudi de 10:00 à 21:00

Vendredi de 10:00 à 19:00

Samedi de 13:00 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 5 kg terre)

Reprise et inscription :

à partir du lundi 8/09 de 16:00 à 18:00, mardi 9/09 et jeudi 11/09 de 14:00 à 19:00

Atelier adultes

Lundi

de 18:00 à 21:00 (groupe 1)

Mercredi

de 17:00 à 20:00 (groupe 2)

de 18:00 à 21:00 (groupe 3)

(18 séances réparties sur l'année)

Venez vous initier en vous amusant à la poterie, au modelage et à la sculpture.

> à partir de 18 ans

Cotisation annuelle :

270 € (comprenant 5 kg terre)

Reprise et inscription :

lundi 15/09 à 18:00
et mercredi 17/09 à 17:00

Atelier enfants

Mercredi de 14:00 à 16:00

(30 séances réparties sur l'année)

Venez vous initier en vous amusant à la poterie, au modelage et à la sculpture.

> de 7 à 12 ans

Cotisation annuelle :

270 € (comprenant 5 kg terre)

Reprise et inscription :

mercredi 17/09

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 12/09 à 14:00





Jeux

Échecs

Club

Vendredi de 20:30 à 23:30



> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle : 40 € (+ licence)

Reprise et inscription :

vendredi 12/09

École

Mercredi de 17:30 à 18:30

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



> à partir de 8 ans

Cotisation annuelle : 145 €

Reprise et inscription :

mercredi 10/09 à 17:30

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)

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 !



Cotisation annuelle :

36 € (- de 26 ans), 42 € (adultes)

Reprise et inscription :

à partir du vendredi 05/09 à 19:30

et samedi 6/09 à 14:00

Soirées découverte ouvertes à tous :

samedi 25/10, samedi 29/11,

samedi 21/02, samedi 7/03

et samedi 30/05

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)

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

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle : 35 €
Reprise et inscription :
lundi 8/09 à 20:30

Jeux vidéo



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

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

> à partir de 10 ans
Cotisation annuelle : 85 €
Reprise et inscription :
samedi 6/09 et mercredi 10/09

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 :
45 € (+ licence non obligatoire)
Reprise : lundi 8/09 et mercredi 10/09
Inscription : lundi 22/09
et mercredi 24/09



Échecs

Initiez vous aux échecs et perfectionnez votre jeu tout au long de l'année !
Participez aux stages pendant les vacances et/ou assistez à la phase départementale du championnat scolaire le samedi 24 janvier 2026 et au tournoi majeur en occitanie comptant une centaine de joueurs les 14 et 15 février 2026 : l'open d'échecs !
Montée historique cette année : l'équipe senior accède pour la 1ère fois à la Nationale 3 du championnat de France interclubs !



Cultures & civilisations

Allemand

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 A01)

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

• •

> à partir de 15 ans
Cotisation annuelle :
195 € (débutants) et 50 € (initiés)
Reprise et inscription :
lundi 8/09 et mardi 9/09

Anglais

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 : 195 €
Reprise et inscription :
mardi 16/09, jeudi 18/09
et vendredi 12/09

Archéologie et patrimoine

Samedi ou dimanche
(1 séance par mois)

Explorer et participer à la sauvegarde du patrimoine aveyronnais, pour tous les curieux.

• •

> à partir de 16 ans
Cotisation annuelle : 30 €
Reprise et inscription :
samedi 20/09 à 15:30 à la MJC

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.



> Être retraité

Cotisation annuelle : 65 €

Reprise et inscription : mardi 16/09

Japonais

Lundi de 18:00 à 19:30

Que ce soit pour préparer un voyage ou par curiosité, initiez-vous à la langue japonaise, la clef pour découvrir une culture millénaire fascinante.



NOUVEAU !

> à partir de 16 ans

Cotisation annuelle : 195 €

Reprise et inscription : lundi 8/09

Espagnol

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 7/10**

Géologie

Dimanche de 9:00 à 12:00

1 à 2 séances par mois
sur des sites naturels Aveyronnais

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 20/09 à 14:00 à la MJC**

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.



> à partir de 14 ans

Cotisation : 90 €

Inscription : lundi 29/09



Intelligence artificielle

● ● **NOUVEAU !**

Jedi de 18:00 à 20:00

Un jeudi par mois

Comprendre ce qu'est l'IA, l'expérimenter et échanger autour de ce sujet de façon simple et interactive.

> à partir de 16 ans

Cotisation annuelle : 45 €

Reprise et inscription : jeudi 18/09

Jardinage

● ●

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

Jedi de 18:00 à 19:00 (réunion)

Cultiver un potager, aménager un espace vert ou massif de fleurs : les bienfaits du jardin dans la bonne humeur. Ramène ton bulbe !

> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle : 15 €

Reprise et inscription :
jeudi 11/09 à 18:00

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.

> à partir de 13 ans

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

Vins (initiation à la dégustation)

● ●

Jedi de 19:30 à 22:30

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 18/09 (1^{re} année),
jeudi 25/09 (2^e et 3^e année)

Reprise : jeudi 2/10 (1^{re} année),
jeudi 9/10 (2^e) et jeudi 16/10 (3^e)



L'intelligence artificielle

Cet outil prend de plus en plus de place dans notre vie quotidienne. Découvrez les différentes utilisations que cet outil propose et apprenez à les utiliser pour en faire une aide aussi bien dans la vie quotidienne et personnelle, que sur des aspects professionnels.



Bien-être

Atelier du « bonheur »

Samedi (1 séance par mois)
de 10:00 à 12:00 (1^{er} 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 18 ans

Cotisation annuelle :

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

Reprise et inscription : samedi 13/09

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 : 45 €

Reprise et inscription :

lundi 22/09 et jeudi 25/09

Qi gong

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

Le Qi Gong permet de préserver la vitalité, à la fois doux et profond, il harmonise le corps, la respiration et l'esprit.



> à partir de 14 ans

Cotisation annuelle :

150 € (ainés)

190 € (+ 14 ans et adultes)

Reprise et inscription :

mardi 9/09



Sophrologie

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 et inscription :
mercredi 10/09

Sophrologie

Mercredi de 18:30 à 19:30

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 et inscription :
mercredi 10/09

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 et inscription :
mercredi 10/09

Stretching postural®

Mardi

de 17:00 à 18:00 / de 18:00 à 19:00
de 19:00 à 20:00

Jedi

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 :

165 € (1 séance par semaine)

280 € (2 séances par semaine)

Reprise et inscription :
mardi 9/09 et jeudi 11/09

Yoga

Mardi

de 10:30 à 12:00 / de 18:30 à 20:00

Mercredi

de 18:00 à 19:30

Jedi

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

Le Yoga, de tradition Indienne, tend par une prise de conscience progressive, à l'harmonisation des facultés corporelles, affectives, mentales et spirituelles.



> à partir de 14 ans

Cotisation annuelle :

175 € (1 cours par semaine)

300 € (2 cours par semaine)

Reprise et inscription :
du mardi 9/09 au vendredi 12/09



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 et inscription : lundi 8/09

Arts martiaux français



Lundi de 18:30 à 20:15

Découvrir les pratiques martiales existantes du 15^e siècle jusqu'à nos jours ! Boxe française traditionnelle, escrime à la canne, au bâton, épée, sabre n'auront plus aucun secret...

> à partir de 13 ans

Cotisation annuelle : 150 €

Reprise et inscription : lundi 8/09



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

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



> à partir de 15 ans

Cotisation annuelle :

1 cours par semaine : 155 €

2 cours par semaine : 195 €

3 cours ou plus par semaine : 225 €

Reprise et inscription :

à partir du lundi 8/09

Méthode Pilates

Lundi de 12:30 à 13:30, de 18:00 à 19:00

Mardi de 17:15 à 18:15

Jedi 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 €

2 cours par semaine : 270 €

Reprise et inscription :

du lundi 8/09 au vendredi 12/09

Mini sports

Mercredi

de 10:15 à 11:00 (2-4 ans)

de 11:00 à 11:45 (5-7 ans)

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



Cotisation annuelle : 160 €

Reprise et inscription :

mercredi 10/09

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.

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 :

150 € + 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 10:15 à 11:45

(école initiation et perfectionnement)

Amphithéâtre niveau -4

École : initiation et perfectionnement animée par un professionnel.

Club : en famille ou entre amis. Pratique conviviale, bonne humeur assurée.

> à partir de 8 ans

Cotisation annuelle :

70 € (club) et 130 € (école)

Reprise et inscription :

samedi 6/09 et mercredi 10/09

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 : 150 €

Reprise et inscription : jeudi 11/09

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

De nouvelles formules sont proposées pour les pratiquants occasionnels.

> à partir de 8 ans - savoir nager

Cotisation annuelle :

90 €, 80 € pour le 2^e membre,

50 € pour le 3^e (+ licence)

Reprise et inscription :

samedi 6/09 à 13:30 au local côte de Layoule entre Layoule et Le Monastère



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 avec un professionnel.



Cotisation annuelle :

190 € (+ licence Club Alpin Français)

Séance découverte :

mercredi 10/09 de 18:00 à 20:00

Inscription : vendredi 19/09

18:00 à 18:20 : groupe 1 (5-6 ans)

18:20 à 18:45 : groupe 2 (7-9 ans)

18:20 à 18:45 : groupe 3 (7-9 ans)

18:45 à 19:10 : groupe 4 (10-11 ans)

18:45 à 19:10 : groupe 5 (10-11 ans)

19:10 à 19:30 : groupe 6 (12-14 ans)

19:10 à 19:30 : groupe 7 (12-14ans)

19:30 à 20:00 : groupe 8 (15-17 ans)

19:30 à 20:00 : groupe 9 (15-17ans)

Reprise : samedi 20/09

et mercredi 24/09

Cours adultes

Vendredi de 18:00 à 20:00

(perfectionnement 1)

Vendredi de 20:15 à 22:15

(perfectionnement 2)

Jedi de 20:15 à 22:15 et

Mardi 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 12/09 de 18:30

à 19:00 (initiation), de 19:00 à 19:30

(perfectionnement 1), de 19:30 à 20:00

(perfectionnement 2)

Reprise : mardi 23/09, jeudi 25/09

et vendredi 26/09

Club : accès mur et pan

Accès mur

(voir planning à l'accueil de la MJC)

Cotisation annuelle :

35 € (+ licence Club Alpin Français)

Inscription :

vendredi 26/09 de 18:30 à 20:30

Marche nordique

Mercredi de 9:30 à 11:00

La marche Nordique est une pratique en plein air qui sollicite l'ensemble des muscles du corps.



NOUVEAU !

> à partir de 16 ans

Cotisation annuelle : 120 €

Reprise et inscription :

mercredi 24/09 à 9:30

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 19/09 à 18:00

Randonnée découverte :

dimanche 14/09

Ski de fond



Réunions jeudi de 20:45 à 22:00

Semaines impaires de décembre à mars

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 4/12 à 20:45

Spéléologie et canyonisme



Samedi

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 : 66,50 € pour les -26 ans, 111 € + de 26 ans

Reprise et inscription : vendredi 5/09 et vendredi 3/10 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, conseil et accompagnement des nouveaux pilotes.

> à partir de 14 ans

Cotisation annuelle :

15 € (+ licence FVVL)

Reprise : vendredi 3/10 à 18:30

Inscription : tout au long de l'année



Sports collectifs

Ultimate frisbee / Disc-golf ● ●

Ultimate frisbee adultes

Mardi de 18:30 à 20:30

(stade Polonia à Rodez)

Jeudi de 18:30 à 20:30

(heure d'été outdoor 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 et inscription :

mardi 9/09 et jeudi 11/09

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 !



Le street workout

Aussi appelée callisthénie, cette pratique est née dans les rues de New York. Elle a conquis de nombreuses villes françaises pour ses bienfaits physiques, son aspect collectif et son accessibilité.

Rodez propose un espace adapté d'entraînement gratuit, en plein air, accessible à tous, favorisant santé, inclusion et lien social.

Volley-ball

Prénationale féminine

Mardi de 20:00 à 22:00 (Gymnase Frugère)

Vendredi de 20:00 à 22:30

(Amphithéâtre niv. -4)

Régionale 2 masculine séniors

Lundi de 20:00 à 22:00 (Gymnase Jean Moulin)

Régionale masculine M18 et M15

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

Régionale féminine M18 et M15 :

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

Loisirs séniors mixte :

Mercredi de 20:30 à 22:30 - Débutants

(Amphithéâtre niv. -4)

Jeudi de 20:30 à 22:30 - Confirmés

(Amphithéâtre niv. -4)

École de volley-ball catégorie M9- M11- M13 :

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 :

75 € (+ licence FFvolley ou UFOLEP)

Reprise et inscription :

lundi 8/09, mardi 9/09,

mercredi 10/09, jeudi 11/09,

vendredi 12/09 et samedi 13/09

Sports urbains

BMX

Mercredi

de 9:00 à 10:00 (5-7 ans)

de 10:00 à 11:00 (2-4 ans)

Samedi

de 9:30 à 11:00 (8-10 ans)

de 11:00 à 12:30 (11 ans et plus)

(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 5-7 ans)

190 € (dès 8 ans)

Reprise et inscription :

mercredi 10/09 et samedi 13/09

Street workout

Mercredi de 16:00 à 18:00

Parc de Vabre ou MJC

Le street workout est une pratique mêlant gymnastique et musculation au poids du corps.



> à partir de 14 ans

Cotisation annuelle : 50 €

Reprise et inscription :

mercredi 10/09 à la MJC

FabLab RuTech

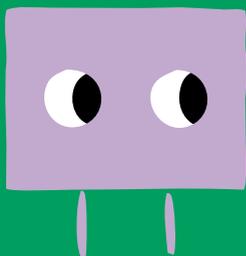
Doté de plusieurs machines telles que les imprimantes 3D, la découpe laser, la découpe vinyle ou la brodeuse numérique, cet espace de création et de fabrication accessible à tous permet d'imaginer, de concevoir, de réaliser ses projets et partager son savoir-faire.

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

Jeudi de 17:30 à 20:00

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

Cotisation : 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.

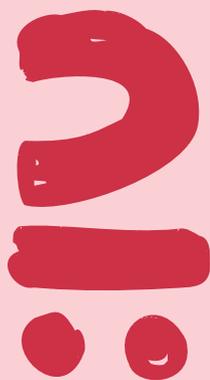
Cotisation : 250 € par personne

Cotisation ponctuelle : 75€ par personne

RUTECH I

Contact : 05 65 67 51 53

info@rutech.fr



THÉÂTRE
DES 2 POINTS
RODEZ

Théâtre des 2 Points

« Le spectacle vivant, c'est l'humain qui parle à l'humain, sans écran, sans filtre, avec le souffle. » Joël Pommerat

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.

La billetterie ouvre dès le 1^{er} septembre.

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

Festival pour, par et avec les adolescents !

Du 31 octobre au 20 novembre, découvrez trois spectacles, assistez ou participez à *Ados en impro*, au match d'impro de la Ligue nationale d'improvisation du Québec, aux *Extrem Ados*, à *NovAdo invite le conservatoire*, à *NovAdo fait court*, ou encore aux spectacles *Eddy* ou *La LNI s'attaque aux classiques*.



Ouverture de la billetterie :
lundi 1^{er} septembre à 13:30

SAISON CULTURELLE

25 26

Soirée d'ouverture

Présentation de saison + concert
de Lombre – Organique duo
jeudi 11 septembre / 19:00

Visite guidée du théâtre

Journées Européennes du Patrimoine
samedi 20 septembre / 14:00 et 15:30

Roller Coaster

Wes Peden (Clown/Cirque)
mardi 7 octobre / 20:30

Baoum

Cie SCoM (Cirque explosif)
samedi 18 octobre / 10:00

NOVADO 11

Match d'impro de la LNI

Ligue Nationale d'Improvisation
du Québec
samedi 1^{er} novembre 20:30

La LNI s'attaque aux classiques

Théâtre de la LNI (improvisation
théâtrale)
lundi 3 novembre / 14:30
et mardi 4 novembre 10:00

Eddy

Cie Le Cri Dévot (théâtre)
jeudi 20 novembre / 10:00 et 14:30

La Vie des Autres

La Joie Errante (théâtre)
mardi 25 novembre / 20:30

Eh bien ! Dansez maintenant

Agence de Voyages Imaginaires /
Cie Philippe Car (théâtre musical)
mardi 2 décembre / 20:30

Mélange 2 Temps

BP Zoom (clown)
mardi 9 décembre / 20:30

Connexe

Compagnie MMCC – Marianne
Masson (théâtre, danse)
mardi 16 décembre / 20:30

Concert hommage à Jean-Michel Fischer

Association Musique Classique
en Rouergue (musique)
samedi 10 janvier / 18:00 et 20:30

La Rousse

Cie Tempo Théâtre (théâtre et poésie)
samedi 17 janvier / 9:30 et 10:45

Wallawac

Wally - AWAC (théâtre)
mardi 27 janvier / 20:30

Bis Repetita

Compagnie Viavicis (musique, théâtre)
mardi 3 février / 20:30

On a failli t'appeler Marthe

Sara Charrier (théâtre)
mardi 10 février / 20:30

Porgy and Bess

Les Contres Courants (opéra)
jeudi 19 février / 20:30

Libres !

Un spectacle inspiré par le collectif Les
Trash Croutes (spectacle musical)
mardi 17 mars / 20:30

Le Chat

L'association pratique (théâtre)
jeudi 26 mars / 10:00 et 14:30

3 contes et quelques

Groupe Merci – Emmanuel Adely (théâtre)
mardi 31 mars / 20:30

Algorithme

Phanee de Pool (théâtre, marionnettes)
jeudi 9 avril / 20:30

Le poids des fourmis

Théâtre Bluff (théâtre)
mardi 14 avril / 20:30



Pratique artistique en amateur

La MJC de Rodez propose de nombreux ateliers de pratique artistique qui travaillent tout au long de l'année sur des propositions diverses. Ouverts à tous, ils donnent un accès aux arts vivants : musique, danse, arts graphiques, théâtre, numérique...

En fin de saison, un temps fort est consacré à la restitution des travaux réalisés sous forme de spectacles sur la scène du Théâtre des 2 Points ou hors les murs.

Danse

- Danse rock and swing
- Danse indienne
- K-pop dance
- Danse salsa / kizomba
- Danses traditionnelles
- Hip-hop

Musique

- Batterie
- Batucada inter MJC
- Chant
- Comédies musicales
- Eveil musical
- Guitare
- Local de répétition
- Musiques traditionnelles
- Piano

Cirque et théâtre

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

Pour prolonger le plaisir et ouvrir son regard artistique, un tarif P'Art'cours est proposé pour les spectacles du Théâtre des 2 Points aux pratiquants des activités listées ci contre. Retrouvez toutes les informations sur le tarif p.57 de la plaquette théâtre !

Intermarché

SUPER

des Quatre-Saisons



Les Mousquetaires

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



Les Mousquetaires

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

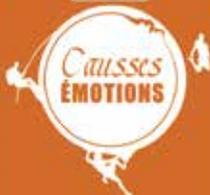
et Vieilles Bouteilles

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

CANYONING



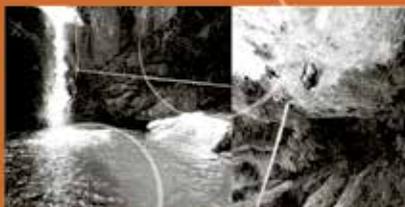
VIA FERRATA



06 22 97 02 67

causses.emotions@orange.fr
www.causse-emotions.com

ESCALADE



CANYON SEC

IMBERT DISTRIBUTION

DISTRIBUTION AUTOMATIQUE

 Machines à café
  Fontaines à Eau
 Boissons fraîches
  Confiseries

05 65 74 96 05

imbertydistribution@gmail.com

abor



matières à projets

Onet le Château - Aubin -
Villefranche de Rgue - Figeac

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



Solutions d'impressions - Fournitures de bureau - Informatique
Ecrans interactifs - Mobilier de bureau - Gestion documentaire



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



La MJC remercie ses partenaires

La MJC de Rodez est subventionnée par



Elle bénéficie du soutien financier de



COOPÉRATION FRANCE-QUÉBEC

La MJC Rodez remercie ses partenaires privés



et ses partenaires locaux



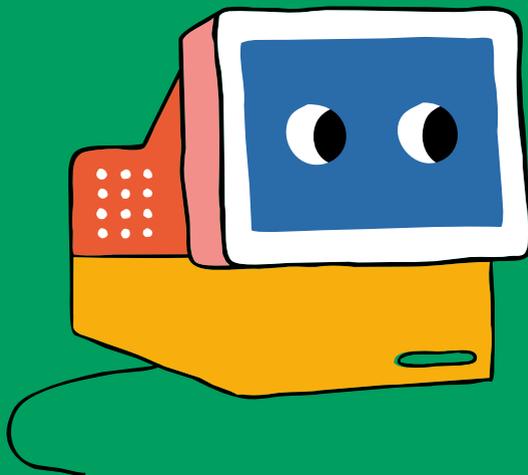
et ses réseaux



Design graphique Céline Collaud

Impression sur du papier issu de forêts gérées durablement : AIS - Imprimerie du Bassin

Crédits photos : MJC de Rodez, Unsplash.



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

mjcrodez.fr

