

a Maison des Jeunes et de la Culture des Fleurs est une association 1901, d'éducation populaire, indépendante, ouverte à tous, démocratique, cogérée par les adhérents, les représentants des collectivités locales et le personnel. Elle est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Elle est signataire de la charte de qualité des centres de loisirs de la CAF. Elle contribue à l'équilibre social des individus et forme des générations de citoyens.

### **SES OBIECTIFS:**

- l'accès aux loisirs
- L'accès à la culture
- L'accès aux sports
- Le débat d'idées

### **SES IDÉES FORTES :**

- «Informer les hommes pour vivre en société»
- «Faire débattre des conceptions sociales contradictoires»
- «Permettre la création, pour mieux s'insérer dans l'ordre social»

• la formation, l'insertion

• le partenariat

• la participation des habitants

«Former aux responsabilités, pour réduire les inégalités sociales»

Elle est présidée par Patrick GOUEL et dirigée par Olivier PELLURE

### Horaires d'ouverture du secrétariat :

Mardi jeudi et vendredi: 9h · 12h et 14h · 19h

Mercredi: 8h30 · 12h et 13h30 · 19h Samedi: 9h → 12h et 14h → 18h

# Carte d'adhésion MJC obligatoire

pour toute activité: 10 € pour les moins de 14 ans 15€ pour les plus de 14 ans

# l'accueil des jeunes ( )

### Le Fover. lieu de vie de la MIC

Convivialité - Tolérance - Solidarité - Sociabilité - Responsabilité

e foyer fait partie intégrante de la MJC, il représente sa continuité, c'est un point de rencontre des diverses animations et activités. Le Foyer est un lieu d'accueil, ouvert à tous, ses installations (bar, salle TV, salle vidéo, billards, baby-foot, jeux vidéo...) offrent un éventail d'activités le plus varié possible. Le Foyer se veut être, aussi, un lieu propice à développer la citoyenneté de chacun, à travers toutes les démarches qui y sont entreprises. Le foyer sert aussi de tremplin vers des projets montés entre jeunes et animateurs (sorties, spectacles, séjours...)

### Vacances Scolaires de l'ALSH 2017/2018

### Toussaint:

du lundi 23 au vendredi 27 octobre & lundi 30 et mardi 31 octobre & jeudi 2 & vendredi 3 novembre

du mardi 26 au vendredi 29 décembre du mardi 2 au vendredi 5 janvier 2018

lundi 12 au vendredi 16 février & lundi 19 février au vendredi 23 février

du lundi 9 au vendredi 13 avril du lundi 16 au vendredi 20 avril 2018

A partir du lundi 9 juillet 2018

### Horaires d'ouverture du Foyer

Mardi: 14h → 19h30 Mercredi: 8h30 > 12h

> 13h30 • 19h30 pour les 6 à 13 ans 17h00 ▶ 19h30 pour les 14 ans et plus

14h • 19h30 Vendredi: 14h ▶ 23h30 Samedi: 14h ▶ 23h30

### Petites vacances scolaires:

Lundi au vendredi :

8h00 > 12h

13h15 → 19h00 pour les 6 à 13 ans 17h00 • 19h00 pour les 14 ans et plus

Le samedi: 14h > 19h pour les 14 ans et plus

### Tarif de la carte jeune foyer :



# l'équipe d'animation

'équipe d'animation est formée d'animateurs polyvalents, d'animateurs bénévoles et de techniciens d'activités. Responsable du fonctionnement global de la MJC, elle est composée de :

Olivier: Directeur

Karine: Assistante de gestion

**Cathy:** Secrétaire, coordinatrice et chargée de l'accueil

Dany: Animatrice, adjoint éducatif du directeur, responsable de l'accueil de loisirs

**Sébastien :** Animateur, responsable adjoint de l'accueil de loisirs

Karim: Animateur, responsable du secteur jeunes et animateur accueil de Loisirs David : Animateur du secteur jeunes et de l'accueil de Loisirs, chargé de l'activité gymnastique féminine

**Sylvie :** Animatrice, chargée du secteur enfants

Benjamin: Educateur sportif du club de volley de la MJC, Conseiller insertion professionnelle sur l'antenne Saragosse de la Mission Locale pour les jeunes

Florian: Animateur accueil de loisirs Serge: Guitare et Accueil de Loisirs

Christine P : Yoga

Jacqueline: Gymnastique, Danse Classique, Danse Jazz

Karl: Aquagyn

Christine G: Aquabike Mehrez: Volley Ball Rodolphe: Break Dance

Cigalie: Hip Hop



# l'accueil de loisirs

### Pour une animation éducative à partir de 6 ans

otre accueil de loisirs se situe dans la complémentarité structurelle de l'école et de la famille. C'est le projet essentiel de notre MJC. Dans un contexte attravant avec des horaires et des modalités d'accueil soucieux de respecter les rythmes de vie des enfants, il donne accès à un nombre varié d'activités . Activités périscolaires, manuelles, sportives, artistiques, ludiques, audiovisuelles, etc. Les horaires et les modalités d'accueil de notre accueil de loisirs ont été conçus dans le souci de respecter notre volonté de faire de ce lieu un endroit ouvert, où chacun, enfant, adulte, peut se rencontrer et construire ensemble un espace de vie, un lieu social autour de règles, de projets, d'animations globales pour un apprentissage réussi de la vie en groupe. Dans le but de proposer une continuité de service, nous organisons un service de ramassage en bus et à pied pour les enfants inscrits à notre Accueil de Loisirs et fréquentant les écoles Nandina Park, Lapuyade et les Fleurs.

Ce ramassage démarrera le mercredi 13 septembre et concernera uniquement les enfants dont les parents auront fait la demande au secrétariat de la MJC. Pour Nandina Park et Lapuyade : navette en bus de l'école après la cantine jusqu'à la

Pour L'École des Fleurs : Pédibus de l'école après la cantine jusqu'à la MJC des Fleurs

### Horaires d'ouverture de l'ALSH

Mercredi: 8h > 19h30 Samedi: 9h → 12h 14h • 18h

Périodes scolaires :

Mardi, jeudi et vendredi : 16h > 19h30 Vacances scolaires y compris juillet et Août :

Du lundi au vendredi: 8h > 19h

### Tarif Carte MJC pour les enfants de moins de 14 ans

10€ par enfant

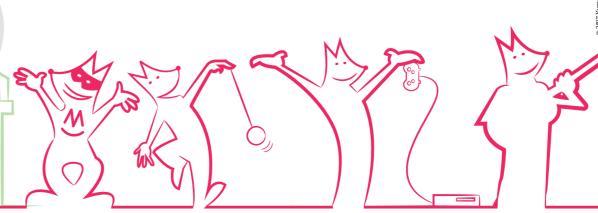
### Tarifs annuels de l'ALSH

Avec attestation Temps Libre CAF:

80€:lenfant 115€: 2 enfants 135€: + de 2 enfants

Sans attestation Temps Libre CAF:

90€:lenfant 125€: 2 enfants **145€:** + de 2 enfants Accueil Cantine: 15€: par an par enfant

















# SPORTS M

# Gymnastique d'entretien

Une gym plus tonique, pour ceux qui sont plutôt du soir, à base d'étirements, d'enchaînements, abdos - fessiers, idéale pour garder la forme et la santé, proposée chaque semaine par Jacqueline. Prévoir

# Gymnastique féminine

Une gym douce, mais dynamique, emmenée par David, pour réveiller et renforcer toutes les parties du corps, dans une ambiance sympathique et chaleureuse. Au programme : travail des articulations, tonification musculaire, étirements, coordination et mémorisation...

# Gumnastique Pilates

Mila vous fera pratiquer cet entraînement physique s'inspirant du yoga, de la danse et de la gymnastique. Sans mouvements brusques, ces exercices visent à mettre en action tous les groupes musculaires en insistant sur ceux du bas du tronc. Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement sont les principes de base de cette gymnastique.

## Musculation

# Gym Cardio / Insanity

Charly propose des cours de gymnastique intensive basée sur l'endurance et l'effort de haute intensité

Un créneau d'une heure est mis à la disposition des adhérents durant laquelle Karl, professeur d'aquagym dispense ses cours.





permet de drainer en tonifiant les jambes et le tronc avec un travail cardio-vasculaire. Possibilité d'accéder au Sauna et au Hammam

Le Yoga est un ensemble de techniques basées sur des enchaînements corporels, les postures apportant force, souplesse, maîtrise et détente afin d'éviter les douleurs et problèmes physiques éventuels liés aux mauvais placements. L'harmonie corporelle et spirituelle peut être atteinte grâce à un ajustement toujours meilleur dans des postures stables et fermes, relié à une respiration naturelle. Christine saura vous guider dans ce voyage du corps et de l'esprit, zen, soyons zen..

# Boxe Educative Kick-Boxing 2356

Éric Mougne et Kalek Sad, boxeurs aux multiples titres, enseignent la boxe pied/poings (kick-boxing, boxe française, boxe américaine) chaque semaine dans notre MJC. Plus qu'un sport, c'est un véritable art de vivre qui enseigne le respect de soi-même comme de son adversaire, une activité dynamique qui permet de s'épanouir physiquement et psychologiquement, accomplis peuvent mener à la compétition, puisque chaque année nombre

18h ▶ 19h & 19h ▶ 20h

18h ▶ 19h & 19h ▶ 20h

8h45 • 9h45 & 10h • 11h

9h • 10h

10h ▶ 11h

Du mardi au samedi · 9h • 12h &

14h ▶ 19h hors vacances scolaires

Du lundi au vendredi: 9h > 12h &

Tarif: Compris dans Musculation

15h ▶ 16h

9h30 + 10h30

19h30 → 20h30

18h45 > 19h45

10h30 > 11h30

Centre Odyssée - 44 rue A. Roussille

Vendredi: 18h → 19h

Piscine Péguilhan - Pau

14h • 19h pendant vacances scolaires

15h ▶ 16h & 18h ▶ 19h

d'expression tant pour sa richesse culturelle que pour la rigueur physique qu'elle requiert. Vous pourrez vous initier et vous perfectionner à cet art ancestral synonyme de liberté et d'accomplissement de soi. Inscription au trimestre selon votre situation professionnelle. Cours d'essai gratuit. De 12 à 77 ans et plus.

Ecole de volley le mercredi de 17h30 à 18h45 au gymnase des fleurs (hors vacances scolaires). Nous sommes en relation avec le collège Pierre Emmanuel pour encadrer des sessions d'initiation au volley. En jeunes et séniors, toutes les catégories sont représentées.

Le Cheerleading est un sport d'équipe originaire des États-Unis. Cette discipline mixte est composée de pyramides humaines, sauts, portés, tumbling et danse. Elle développe différentes qualités physiques : force, vitesse, souplesse et puissance et permet d'améliorer son savoir-être : esprit d'équipe, confiance, aide et partage. Ce sport est ouvert dès l'âge de 6 ans. Des tarifs

pour les fratries sont pratiqués (se renseigner auprès de l'association).

Emmenés par l'inénarrable Jean Charles et des bénévoles, nos joyeux montagnards arpentent nos belles Pyrénées en toutes saisons. Balades - Randonnées : d'octobre aux premières neiges, et après la saison de ski jusqu'à fin juin.

Ski de fond et Raquettes: pendant la période hivernale.

La Capoeira, à la fois danse, lutte et ieu, est un formidable moven

www.micfleursvollev.com contact@mjcfleursvolley.com

18h > 20h Junior (11 > 15 ans) 20h > 22h Seniors (+16 ans) Mercredi Salle A MJC des Fleurs 18h > 20h Petites (6 > 10 ans) Samedi Gymnase des Fleurs: 11h > 14h Petites & Juniors

# DANSES

Précurseur dans le mouvement Hip Hop palois, notre MJC propose des cours de danse Hip Hop pour tous, organisés en fonction de l'âge et du niveau, l'occasion de venir chaque semaine apprendre auprès de Cigalie les pas des différents styles de danse Hip Hop debout (Lock, New Style, House...) et bien sûr avant tout pour le plaisir de bouger. La danse Hip Hop, qui nécessite rigueur et dépassement de soi, est un excellent moyen de développer coordination, rythme, confiance en soi, créativité...

## Break Dance

Rodolphe vous initiera à ce style de danse développé à New York dans les années 1970, caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol. Le danseur effectue des figures au sol qui mettent en avant soit sa vitesse d'exécution, soit sa force physique, soit sa créativité à enchaîner de manière originale plusieurs figures. A partir de 8 ans.

# Danse Classique & Jazz

Tous les mercredis petits (et grands) rats sortent tutus et ballerines pour s'exercer aux différents mouvements de la danse classique, sous la houlette de Jacqueline. Dans une ambiance chaleureuse, les élèves peuvent s'initier ou se perfectionner aux différentes techniques, acquérir le maintien, la souplesse, pour ensuite envisager l'apprentissage des pointes. Une manière douce et ludique d'appréhender le classique. La danse Jazz, nourrie à la base de plusieurs danses auxquelles il a emprunté le meilleur de chaque technique, a su trouver sa propre terminologie, sa propre identité. Outre sa relation étroite avec la musique, ce sont le feeling, l'improvisation, et la capacité de créer son propre style qui font toute la richesse de cette danse. Au travers de sa pratique, les danseuses pourront appréhender aux côtés de Jacqueline l'éveil rythmique, la notion de l'espace, le développement du sens artistique...

### Horaires Petits (6-11 ans)

17h30 • 18h30 Tendi · Samedi: 14h ▶ 15h Movens (11-15 ans): 18h30 • 19h30 Samedi · 15h • 16h Grands (+16 ans): 19h30 ▶ 20h30 Samedi: 16h ▶ 17h

100

Horaires Mardi: 17h30 → 18h30 Samedi: 10h → 12h

Eveil (à partir de 4 ans)

Mercredi: 14h → 15h

Mercredi: 15h → 16h

Mercredi: 16h ▶ 17h

Mercredi: 17h ≥ 18h

Mercredi: 18h → 19h

Jazz Ados Adultes:

Découverte

De la Sévillane à la Buleria, Luicito vous accompagne dans la pratique de cet art au sang chaud et vous fera explorer ses multiples facettes.

Marinelle vous invite à découvrir la danse africaine sur des rythmes très énergiques de la Côte d'Ivoire, du Congo, du Nigéria et bien d'autres.





L'association SIEMBRA, dévouée au développement et à la promotion de la culture latino – américaine, propose des cours tous âges et tous niveaux, emmenés par une équipe de professeurs dynamiques et pédagogues, avec un vaste choix dans les horaires de cours et aussi l'organisation tout au long de l'année de stages et de soirées. De quoi laisser entrer un peu de soleil latino dans nos vies!

# Dange Rock · Lindy Hop · Balboa











L'association BOOGIE CLUB, emmenée par Pierre, aborde la danse rock dans ses multiples variantes, du Lindy Hop au rock acrobatique. Danse passionnée et passionnante, pleine d'énergie et très positive, un bon moyen de se laisser gagner par la fièvre du boogie

## Danse Orientale





et entraînantes c'est une évasion qui procure joie de vivre et plaisir pour celle qui la danse.

# Danse Bollywood





humainement, très agréable à suivre et rythmé où l'on apprend beaucoup tout en se faisant plaisir.

# Danse Polunésienne



une ambiance chaleureuse, décontractée et rythmée!

# `lanao-Araentin

## Horaires

Mercredi: 18h30 • 19h30 18h30 • 19h30

### Horaires

Mardi: 20h ▶ 23h

se renseigner à la MJC et sur www.siembra.fr

### Rock 1: Lundi 20h15 > 21h15 21h15 > 22h15 Rock 2: Lundi Rock 3: Mercredi. 20h15 > 21h15 Lindy Hop 1: Merc. 19h15 > 20h15

### Lindy Hop 2: Merc. 21h15 → 22h15 Lindy Hop 3: Mardi 20h15 → 21h15 19h00 > 20h00 Balboa 1 : Mardi Balboa 2 : Mardi 21h15 > 22h15

### **Horaires**: Danse Orientale Mercredi · Enfants

13h30 + 14h30 14h30 • 15h30 Ados Adultes débutantes 19h ▶ 20h Adultes niveau 2 20h → 21h Adultes avancées 21h • 22h Oriental Fusion Vendredi 19h ▶ 20h Débutantes 20h ▶ 21h Intermédiaires

21h ▶ 22h

Atelier Danse

# Avancées

Horaires: Ados - Adultes 19h ▶ 20h Mercredi: Enfants 15h30 > 16h30 Ados 16h30 > 17h30

# Samedi:

Horaires

Vendredi 17h15 • 18h15 Enfants (+4 ans) Ados (+13 ans) 19h00 + 20h30 Mercredi 20h00 + 21h30 Adultes

### Horaires Lundi

Jeudi

# MUSIQUE &

Par petits groupes de niveaux et d'âge Cours de Ukulélé : adultes et enfants débutants. Les instruments de musique ne sont pas fournis Pour tout autre renseignement, demander Serge.

Avec les associations des Mourides de Pau et Thiantgui 64 pour promouvoir le dialogue interculturel et la culture sénégalaise et Mourides.

Ce chœur d'hommes comprend une vingtaine de choristes de la région paloise. Son objectif est de faire découvrir le riche répertoire de la musique vocale pour chœur d'hommes.

# LIEN SOCIAL &

# Un espace emploi pour les Jeunes

La MJC des Fleurs en lien avec la Mission Locale Pau Pyrénées définit l'accompagnement à l'insertion professionnelle comme un des axes importants à sa politique. Ce projet vise à développer et à mutualiser

# AMAP Pau Tiron

s'attache à faire vivre des producteurs locaux et soutenir l'installation de nouveaux producteurs. La distribution hebdomadaire a lieu le lundi de 18h à 19h à la MJC des Fleurs.

Affiliée à la Fédération Française de Sport Adapté, pour que la personne en situation de handicap mental ou psychique puisse s'initier et participer à toutes les activités sportives de loisirs et de compétition.

chacun peut l'aborder à son rythme.

Horaires

Horaires: se renseigner à la MJC

Enfant de 10 à 12 ans

Mercredi · 13h45 • 14h30

16h30 + 17h15

### Horaires :

se renseigner à la MJC



# 05 59 40 84 10

les offres de services en accompagnant ces jeunes.

## Se renseianer à la MJC

L'Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne PAU TIRON

# Association Sport & Partage

## Association Heartfulness Pau

Heartfulness offre une méthode simple de relaxation et de méditation sur le cœur, dont la pratique permet de se connecter aux ressources infinies du cœur. Ainsi, dans une société souvent chaotique, il nous est proposé grâce à cette pratique d'atteindre graduellement une meilleure qualité de vie et d'état d'être intérieur. Cette approche est ouverte à tous ; il n'est pas nécessaire de savoir méditer pour en faire l'expérience,

### Renseignements 05 40 03 31 40

### **Horaires** Mardi: 19h30 > 20h30 Salle

Festive

Vendredi: 10h → 11h Salle 4 Chaises à disposition ; on peut apporter tapis et coussin si on le souhaite









110 €



Mardi ·

Tendi ·

Horaire

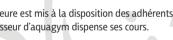
Horaires

& Jeudi:

Samedi:

Sous l'égide de Charlie, à votre écoute pour vous réaliser un programme personnalisé pour vos entraînements, la salle de musculation est ouverte toute l'année









Activité aquatique pratiquée sur un vélo immergé. Pédaler dans l'eau

9h30 > 10h30 10h45 • 11h45 17h45 > 18h45

ouverte à tous, garçons et filles à partir de 16 ans. Les entraînements de nos boxeurs sont titrés à travers toute la France

# Capoeira







Vendredi: 19h → 21h Batucada hrésilienne

MJC des Fleurs Renseignements emotiondobrasil@gmail.com

Lundi Gymnase des Fleurs

# Les vendredi: 8h ▶ 17h

Tout d'abord employée comme moyen de séduction, la danse orientale est désormais un loisir, voire un sport qui possède, entre autres, comme bienfait d'accroître sa sensualité et sa féminité. Quelles que soient ses rondeurs, ses formes, la danse orientale apprend à chacune à se réapproprier son corps, à le mettre en avant, à l'aimer tout simplement, ce qui entraîne une meilleure estime de soi. Elle est aussi une véritable libération pour l'esprit, et permet un relâchement des tensions nerveuses, une évacuation du stress. Appelée aussi «Danse de la joie», sur des musiques envoûtantes

Le mouvement de base de cette danse est votre sourire! Ces cours sont également un excellent moyen d'améliorer votre forme physique. Ils s'adressent à tout âge, tout public et tout niveau. Payal transmet sa passion avec beaucoup de générosité. Un cours très riche techniquement et

Ndanza vous invite au voyage en vous proposant des cours de danses tahitiennes et hawaïennes, vous pourrez ainsi apprendre les mouvements gracieux du Hula hawaïen, le rythme entrainant du Tamuré tahitien ou encore l'élégance des Aparimas (danses mimées). Venez nous rejoindre dans nos ondulations et laissez place à vos rêves et à l'envoûtement dans

Aux côtés de Miguel, venez découvrir et pratiquer le tango de Buenos Aires, danse sensuelle et émouvante. Seul ou en couple, quel que soit votre niveau, vous pourrez vous adonner au plaisir langoureux de la plus célèbre des danses sud - américaines.



20h ▶ 22h

12h ▶ 13h

