

La 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 OBJECTIFS :

- l'accès aux loisirs
- l'accès à la culture
- l'accès aux sports
- Le débat d'idées
- la formation, l'insertion
- la participation des habitants
- le partenariat

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 »
- « 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

BIEN-ÊTRE



yoga

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. Christine saura vous guider dans ce voyage du corps et de l'esprit, zen, soyons zen...

COURS SEMAINE
100€
PAR AN

Horaires :
Lundi : 9h30 • 10h30
10h45 • 11h45
Mardi : 17h45 • 18h45
18h45 • 19h45
Samedi : 10h30 • 11h30

Heartfulness

C'est une méthode simple de relaxation et de méditation dont la pratique permet de se connecter aux ressources infinies du cœur. La méditation Heartfulness invite à l'introspection, au calme et à la détente et permet de stimuler les sens pour développer des facultés de concentration, d'intuition et de créativité laissant le plein potentiel de chacun s'exprimer.

Horaires :
Mardi : 19h15 • 20h15
Vendredi : 10h • 11h
Contact :
06 13 80 77 56

Body Voice

CARTE MJC
300€
PAR AN

CARTE MJC
150€
10 COURS

CARTE MJC
250€
20 COURS

Luc Martinez, formateur-coach en expression vocale et musicothérapeute vous propose Body Voice : atelier relax corps et voix. Pour apprendre à lâcher prise, prendre confiance en soi et en son potentiel vocal, retrouver sa respiration originelle, un corps détendu pour connecter sa voix et son chant à sa respiration, apprendre à aimer sa voix, dépasser ses limites.

Horaires :
Mardi : 19h30 • 20h30
Contact :
06 58 51 28 27

Naturopathie

Fabienne et Nathalie, naturopathes diplômées vous accueillent en groupe pour vous faire découvrir comment maintenir votre santé de manière naturelle par le biais d'ateliers sur des thèmes variés (gestion du stress, petits maux de l'hiver...). Elles pourront également vous recevoir en rdv individuel afin d'approfondir avec vous une prise en charge de soucis de santé particuliers ou un besoin de ré équilibre alimentaire...

Horaires :
1^{er} samedi du mois : 14h30 • 16h

Atelier Santé

La consultation infirmière est une prestation qui consiste à informer, conseiller, éduquer un patient ou son entourage en matière de santé ou de premiers soins (Plaies, piqûres, allergie, risque domestique, contusions). Nathalie, infirmière diplômée d'état vous accueille lors de permanence pour aborder avec vous différents sujets de santé publique.

Horaires :
Dernier samedi du mois : 14h30 • 16h

AMAP Pau Tiron

L'Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne 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.

l'accueil des jeunes



Le Foyer, lieu de vie de la MJC

Convivialité - Tolérance - Solidarité - Sociabilité - Responsabilité

Le 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...)

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
Jeudi : 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 :

CARTE JEUNE
30€
PAR AN



l'accueil de loisirs

Pour une animation éducative à partir de 6 ans

Notre 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 attrayant 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 12 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 MJC des Fleurs.

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

Vacances scolaires de l'ALSH 2018/19

Toussaint :

Du lundi 22 au vendredi 26 octobre et
du lundi 29 au mercredi 31 octobre et
Vendredi 2 novembre

Noël :

Lundi 24 décembre et
du mercredi 26 au vendredi 28 décembre
Lundi 31 décembre et
du mercredi 2 au vendredi 4 janvier 2019

Hiver :

Du lundi 18 au vendredi 22 février et
de lundi 25 février au vendredi 1^{er} mars

Printemps :

Du lundi 15 au vendredi 19 avril et
du mardi 23 au vendredi 26 avril

Pont de l'Ascension

Vendredi 31 mai et samedi 1^{er} juin

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 € : 1 enfant
115 € : 2 enfants
135 € : + de 2 enfants
Sans attestation Temps Libre CAF :

90 € : 1 enfant

125 € : 2 enfants

145 € : + de 2 enfants

Accueil Cantine :

15 € : par an par enfant

© 2018 Kymzo - MJC des Fleurs



MJC des Fleurs
Pau Saragosse
2018-19

19 bis avenue de Buros
64000 PAU

Tél 05 59 02 73 27

Fax 05 59 30 65 05

mjcdesfleurs@cegetel.net

www.mjcdesfleurs.com

SPORTS



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 un tapis de sol.

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...

Gymnastique Pilates

Mila vous fera pratiquer cet entraînement physique s'inspirant du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Musculation

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.

Gym Cardio- / Insanity

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

Aquagym

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

Aquabike

Activité aquatique pratiquée sur un vélo immergé. Pédaler dans l'eau permet de drainer en tonifiant les jambes et le tronc avec un travail cardio-vasculaire. Possibilité d'accéder au Sauna et au Hammam

Boxe Educative Kick-Boxing

Éric et Kalek, boxeurs aux multiples titres, enseignent la boxe pieds/poings (kick-boxing, boxe française, boxe américaine). Plus qu'un sport, c'est un véritable art de vivre, ouvert à tous, filles et garçons à partir de 16 ans. Au gymnase de l'école des fleurs.

Capoeira

À la fois danse, lutte et jeu, c'est un formidable moyen d'expression tant pour sa richesse culturelle que pour la rigueur physique. À partir de 12 ans.

Volley Ball

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

Snake all Star Cheer

Le cheerleading est un sport d'équipe originaire des États Unis. Cette discipline mixte est composée de pyramides humaines, sauts, portés, tumbling et danse. Ouvert dès l'âge de 6 ans.
Renseignements : snakecheerallstar@gmail.com

Montagne

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.

DANSES

Danse Hip Hop

Précurseur dans le mouvement hip-hop paloïs, notre MJC propose des cours de danse pour tous, organisés en fonction de l'âge et du niveau, l'occasion de venir chaque semaine apprendre auprès de Gigalie les pas des différents styles de danse hip-hop et avant tout pour le plaisir de bouger.

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. À partir de 8 ans.

Danse Classique & Jazz

Tous les mercredis petits (et grands) sortent tutus et ballerines pour s'exercer aux différents mouvements de la danse classique et de la danse jazz, sous la houlette de Jacqueline.

Danse Africaine

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.

Danse Flamenco

Yürentz Bermúdez, danseur professionnel, chorégraphe et enseignant propose des cours hebdomadaires et des stages mensuels. Son enseignement est axé sur un programme pédagogique pour tous les niveaux de l'enfant à l'adulte. Infos et tarifs : MJC et Facebook seccionflamencayB

Salsa avec Siembra

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 !

Horaires :
Lundi Gymnase des Fleurs :
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**

Horaires :
Les vendredi : 8h • 17h

Horaires
Petits (6-11 ans) :
Jeudi : 17h30 • 18h30
Samedi : 14h • 15h
Moyens (11-15 ans) :
Jeudi : 18h30 • 19h30
Samedi : 15h • 16h
Grands (+16 ans) :
Jeudi : 19h30 • 20h30
Samedi : 13h • 14h

Horaires
Lundi : 17h30 • 19h
Vendredi : 18h30 • 20h30

Horaires
Éveil (+4 ans) : Mercredi : 14h • 15h
Découverte : Mercredi : 15h • 16h
Classique : Mercredi : 16h • 17h
Jazz 1 : Mercredi : 17h • 18h
Jazz ados adultes : Mercredi : 18h • 19h

Horaires
Mardi : 20h30 • 22h30

Horaires
Initiation : Lundi : 18h30 • 20h
Débutant : Lundi : 20h • 21h30
Intermédiaire : Mercredi : 19h • 20h30
Inter/Avancé : Jeudi : 19h30 • 21h
Technique : Jeudi : 18h30 • 19h30
Enfants : Mercredi : 16h • 17h
Sevillana : Vendredi : 18h30 • 20h30

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

Danse Rock • Lindy Hop • Balboa

55€ PAR TRIMESTRE
130€ PAR AN
40€ PAR TRIMESTRE
95€ PAR AN
50€ REDUCTION NIVEAU SUPPLEMENTAIRE

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 Bollywood

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

Danse Polynésienne

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 entraînant 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 une ambiance chaleureuse, décontractée et rythmée !

Tango Argentín

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.

Vibes Dance

Mila vous propose un programme innovant mixant fitness et danse, sur des sonorités Dancehall. Différent par sa pédagogie et son style musical, c'est une suite logique pour les personnes qui aiment faire du sport en dansant et en s'éclatant.

MUSIQUE

Guitare

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 enseignement, demander Serge.

Chant Africain

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

Apaul'hom

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.

Rock 1 : Lundi 20h15 • 21h15
Rock 2 : Lundi 21h15 • 22h15
Rock 3 : Mercredi, 20h15 • 21h15
Lindy Hop 1 : Merc. 19h15 • 20h15
Lindy Hop 2 : Merc. 21h15 • 22h15
Lindy Hop 3 : Mardi 20h15 • 21h15
Balboa 1 : Mardi 19h00 • 20h00
Balboa 2 : Mardi 21h15 • 22h15

Horaires :
Mercredi :
Enfants 15h • 16h
Ados 16h • 17h
Débutants 20h • 21h
Jeudi : Ados - Adultes 18h • 19h
Samedi : Atelier Danse

Horaires :
Mercredi :
Intermédiaires 19h • 20h
Vendredi :
Enfants (+4 ans) 17h15 • 18h15
Ados (+13 ans) 19h00 • 20h30

Horaires
Lundi 12h • 13h
Jeudi 20h • 22h

Horaires
Mercredi :
Niveau 1 17h • 18h
Niveau 2 18h • 19h

MUSIQUE

Horaires
Enfant de 10 à 12 ans
Mercredi : 13h45 • 14h30
16h30 • 17h15

Horaires :
se renseigner à la MJC

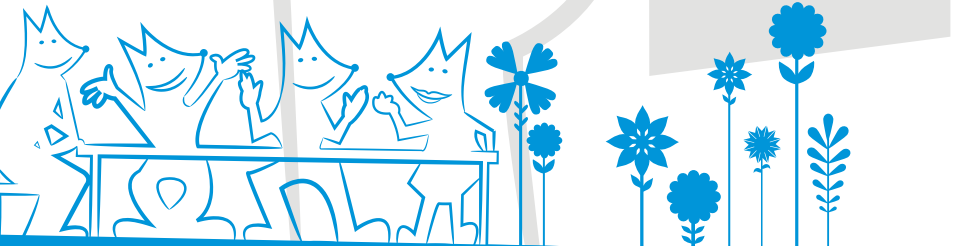
Horaires :
se renseigner à la MJC

Arpèges Fleuris

Composée d'une trentaine de participants de tous horizons, sous la direction d'un chef de chœur, la chorale de la MJC des Fleurs vous invite à vous exprimer au travers d'un répertoire riche et varié.

Chorale Gospel Évidence

Vous voulez chanter et vous aimez le Gospel, alors venez rejoindre la chorale Gospel Évidence. Ouvert à tous quelque soit le niveau, il n'y a pas de casting et de niveau vocal et musical demandé. Votre motivation suffit. Programme de chants negro spiritual et gospel traditionnels et modernes.



LIEN SOCIAL

Le Foyer : lieu de vie de la MJC

C'est le lieu de rencontre pour tous les habitants, familles et techniciens d'animations et activités. Lieu d'accueil, ouvert à tous, ses installations offrent un éventail d'activités variées : Salles de réunion, multimédia, tv, inéma, jeux vidéo, des billards, des baby-foot, bar sans alcool...

Un espace emploi pour les Jeunes

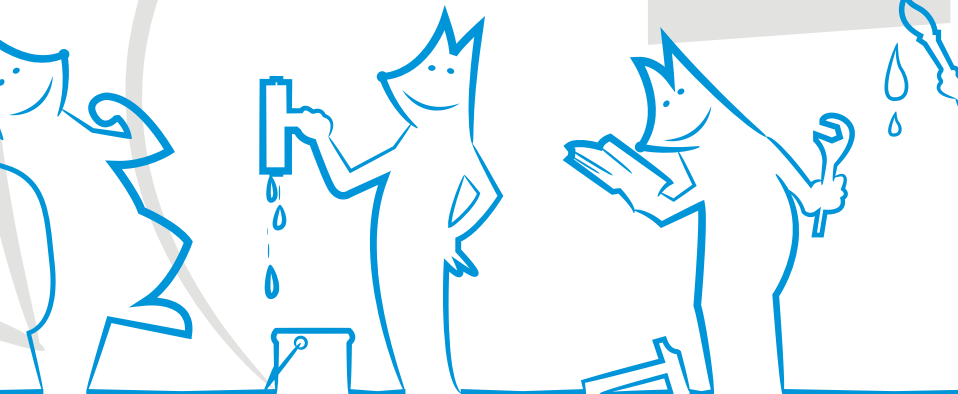
En lien avec la MJC des Fleurs, la Mission Locale Saragosse est un espace d'intervention au service des jeunes de 16 à 25 ans. Elle aborde les questions relatives à l'emploi, la formation, le logement et la santé.

Association Sport & Partage C Pau Cible

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.

Ateliers numériques

Afin de lutter contre la fracture numérique, de permettre à tous de ne pas être déconnectés avec la société et l'avancée des nouvelles technologies. Offrir la possibilité de communiquer, de faire ses démarches administratives, de traiter ses photos grâce à l'outil informatique. La MJC propose des ateliers par niveau à destination des habitants.



Horaires
Mardi : 14h • 17h

Horaires :
Mardi : 20h30 • 22h
Contact :
06 13 80 77 56

Ouvert tous les jours de 9h à 12h et de 13h30 à 19h30 fermé le dimanche

Renseignements
Maison du citoyen
05 59 98 84 23

Tel : 05 40 03 31 40
Adresse :
10 rue du Comte St-Cricq Pau

Horaires
Jeudi : 14h30 • 16h