

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 GOUËL 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 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	Petites vacances scolaires :
Mardi : 14h • 19h30	Lundi au vendredi :
Mercredi : 8h30 • 12h	8h00 • 12h
	13h30 • 19h30 pour les 6 à 13 ans
	17h00 • 19h30 pour les 14 ans et plus
Jeudi : 14h • 19h30	Le samedi : 14h • 19h pour les 14 ans et plus
Vendredi : 14h • 23h30	
Samedi : 14h • 23h30	
	Tarif de la carte jeune foyer :



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...

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.

Naturopathie

Nathalie, naturopathe diplômée vous accueille 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...). Elle pourra 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...

A Fleurs de Peau

On oublie souvent que retrouver du temps pour soi est une étape primordiale vers la réparation de l'estime de soi. Cet atelier a pour objectif :
- De participer à la reconstitution de l'image de soi en favorisant un bien-être physique, sensoriel et émotionnel.
- De favoriser la reprise de confiance en soi, la diminution des tensions physiques et le stress, rompre l'isolement et développer les liens sociaux.

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.

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

Horaires :
Lundi : 18h30 • 19h30
Mardi : 11h • 12h
19h15 • 20h15
Mercredi : 19h • 20h
Jeudi : 9h • 10h
12h30 • 13h30
Vendredi : 9h • 10h
10h • 11h

Contact :
Marinette - 06 58 51 28 27

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

Horaires :
Dernier samedi du mois :
10h • 11h30

Inscriptions sur le site :
pautiron.amaap-bearn.fr



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 2019/20

Toussaint :

Du lundi 21 octobre 2019 au vendredi 01 novembre 2019

Noël :

Du lundi 23 décembre 2019 au vendredi 03 janvier 2020

Hiver :

Du lundi 17 février 2020 au vendredi 28 février 2020

Printemps :

Du lundi 14 avril au vendredi 24 avril 2020

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 :

90 € : 1 enfant

130 € : 2 enfants

150 € : + de 2 enfants

Sans attestation Temps Libre CAF :

100 € : 1 enfant

140 € : 2 enfants

160 € : + de 2 enfants

Accueil Cantine :

15 € : par an par enfant

© 2019 Kymzo - MJC des Fleurs



MJC des
Fleurs

Pau
Saragosse

2019 20

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.

2 COURS SEMAINE
105 €
PAR AN

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...

2 COURS SEMAINE
105 €
PAR AN

Pilates (avec N'Danza)

La méthode PILATES est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques visant au renforcement des muscles profonds responsables de la posture et du bon équilibre du corps.

125 €
PAR AN

Stretching postural (avec N'Danza)

Méthode douce alliant tonification, étirements et relâchement musculaire pour une sensation immédiate de bien-être. Principe : à partir d'une posture, on crée un étirement qui engage des muscles profonds & posturaux, principalement ceux du dos. Ceux-ci sont en permanence sollicités pour stabiliser la colonne vertébrale lorsque l'on bouge. On améliore ainsi sa posture et on retrouve une mobilité articulaire. Le corps est plus souple et tous les muscles sont tonifiés en profondeur grâce aux exercices de stretching toniques. On tonifie et on affine sa silhouette.

125 €
PAR AN

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.

50 €
PAR TRIM
120 €
PAR AN

Gym Cardio / Insanity

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

1 COURS SEMAINE
75 €
PAR AN

Aquagym (à partir d'octobre)

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

12 €
LA SEMAINE
80 €
PAR TRIM

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

12 €
LA SEMAINE
80 €
PAR TRIM

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.

235 €
PAR AN

Capoeira (avec Emotion do Brasil)

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.

1 COURS SEMAINE
195 €
PAR AN

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 seniors, toutes les catégories sont représentées.

Cheerleading
(avec Snake Cheer All Star)



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

145 €
PAR TRIM
175 €
PAR AN
185 €
PAR AN

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.

13 €
LA SORTIE

DANSES



Danse Hip Hop

Précurseur dans le mouvement hip-hop palois, 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 Cigalie les pas des différents styles de danse hip-hop et avant tout pour le plaisir de bouger.

150 €
PAR AN

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.

150 €
PAR AN

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.

105 €
PAR AN

Danse Africaine (à partir du 9 octobre)

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.

105 €
PAR AN

Danse Flamenco

Yürentz Bermúdez, danseur professionnel, chorégraphe et enseignant propose des cours hebdomadaires techniques et sévillanes. Son enseignement est axé sur un programme pédagogique pour tous les niveaux de l'enfant à l'adulte.

Infos et tarifs : Facebook seccionflamencayB et au 06 25 68 13 10

140 €
PAR AN
100 €
PAR AN
10 €
ANNUELLE

Salsa-Zumba Batchata (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 !

140 €
PAR AN
100 €
PAR AN
10 €
ANNUELLE

Horaires :
Lundi Gymnase des Fleurs : 18h • 20h
Junior (11 • 15 ans)
20h • 21h
Seniors (+16 ans)
Mercredi : 18h • 20h
Petites (6 • 10 ans)
Jeudi : 18h30 • 20h30
Vendredi : 18h • 19h
Samedi Gymnase des Fleurs : 9h30 • 13h30

Horaires :
Les vendredi : 8h • 17h

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

Horaires :
Lundi : **Débutants** 17h • 18h
Confirmés 18h • 19h
Vendredi créations : **Débutants et confirmés** 19h • 20h30
Vendredi **Adultes** : 20h30 • 22h
(1 cours par semaine 105 €/an)

Horaires :
Éveil Classique & Jazz (4-5 ans) :
Mercredi : 14h • 15h
Découverte Classique & Jazz
Mercredi : 6-7 et 8 ans : 15h • 16h
9 à 11 ans : 16h • 17h
12 à 14 ans : 17h • 18h
15 ans et + : 18h • 19h

Horaires :
Mardi : 20h30 • 22h30

Horaires :
Débutant 1 : Lundi : 19h • 20h30
Débutant 2 : Lundi : 20h30 • 22h
Tech 1 : Mardi : 19h • 20h
Inter 1 : Mardi : 20h • 21h30
Éveil corporel & musical :
Mercredi : 11h • 11h45
Enfants : Mercredi : 16h • 17h
Tech 2 : Mercredi : 18h • 19h
Inter 2 : Mercredi : 20h • 21h30
Flamenco : Jeudi : 18h30 • 19h30
Avancé : Jeudi : 19h30 • 21h
Sévillane : Vendredi : 18h30 • 19h30
Initiation : Vendredi : 19h30 • 21h

Horaires :
se renseigner à la MJC et sur www.siembra.fr ou 05 59 02 39 06 / 06 12 73 63 40

Danse 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.

55 €
PAR TRIMESTRE
130 €
PAR AN
40 €
PAR TRIMESTRE
95 €
PAR AN
50 €
SUPPLÉMENTAIRES

Danse Bollywood (avec Payal)

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.

50 €
PAR TRIM
150 €
PAR AN

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 (dances mimées). Venez nous rejoindre dans nos ondulations et laissez place à vos rêves et à l'envoûtement dans une ambiance chaleureuse, décontractée et rythmée !

170 €
PAR AN
115 €
PAR AN

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.

100 €
PAR AN
50 €
PAR AN

Street Ragga Latino

Le Street Ragga Latino est un style entre le Ragga et le Reggaeton, enrichi par des mouvements plus féminins issus du Lady Style. Au programme de N'Danza : ondulation, coordination, mouvements saccadés et rapides pour une discipline résolument énergique pratiquée sur des musiques aux sonorités latina, hip hop et jamaïcaines.

125 €
PAR AN

Danses Orientales

La Danse Orientale est une pratique artistique et sportive douce accessible à tous, mais aussi un art millénaire d'une grande richesse culturelle. Belly's Pop propose des cours pour tous âges et tous niveaux dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Toujours novatrice dans son domaine, Belly's Pop a su casser les codes pour proposer sa vision moderne de la pratique des Danses Orientales. Par ses techniques d'apprentissage et son enseignement personnalisé mises au point depuis de nombreuses années, Belly's Pop vous permettra de vous épanouir dans votre pratique, que souhaitiez vous perfectionner ou simplement passer un moment convivial. N'hésitez plus, rejoignez Belly's Pop et laissez vous porter par votre nouvelle Aventure Orientale !

150 €
PAR AN

Claquettes

Edwige Larralde, chorégraphe et danseuse professionnelle (Théâtre National de Chaillot, Théâtre du Châtelet, Disneyland Paris, Comédie musicale Dirty Dancing...), championne du monde de claquettes, vous amènera avec enthousiasme dans son univers mêlant danse, technique, rythme et musicalité. A vos chaussures ! Infos et tarifs : MJC et page FB Shuffle Step.

5 €
LA SEMAINE

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 renseignement, demander Serge.

32 €
PAR MOIS POUR UN INSTRUMENT
22 €
PAR MOIS POUR UN INSTRUMENT

Chant Africain

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

Chorale Hommes 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.

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.

180 €
PAR AN

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.

180 €
PAR AN

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, cinéma, jeux vidéo, des billards, des baby-foot, bar sans alcool...

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

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.

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.

5 €
LA SEMAINE

Horaires :
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 : Mardi 21h15 • 22h15

Horaires :
Merc. 14h • 15h & 15h • 16h
Samedi : 10h • 11h - 11h • 12h & 16h • 17h

Horaires :
Mardi : 14h • 15h & 15h • 16h
Samedi : 10h • 11h - 11h • 12h & 16h • 17h

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

Horaires :
Mardi : 14h • 17h

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

Horaires :
Mercredi 17h30 • 18h30

Horaires :
Mercredi : 14h • 15h • 15h • 16h • 18h • 19h
Jeudi : 19h30 • 20h30 • 20h30 • 21h30

Horaires :
Lundi : Mini claquettes (+4 ans) 17h • 18h
Claquettes 1 18h • 19h
Cabaret 19h15 • 20h15
Claquettes 2 (jour à définir) :
Mercredi 10h30 • 11h30
ou Samedi 17h • 18h

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

Horaires :
se renseigner à la MJC

Horaires :
Lundi : 20h • 22h
Reprise le 23 septembre

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

Horaires :
Mardi : 14h • 17h

Renseignements
Maison du citoyen
05 59 98 84 23

Horaires
Jeudi : 14h30 • 16h