



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...

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.

Accompagnent Psychopédagogique

Sonia NENET MABILA vous propose un accompagnement psychopédagogique qui peut vous aider à débloquer et à dépasser vos obstacles, en toute bienveillance et avec efficacité.

- Pour être écouté et être soutenu quand la personne ressent le besoin.
- Pour être aidé quand les changements génèrent des complications dans son équilibre de vie.
- Pour parler de son stress, son anxiété, de l'image de soi, la crainte de l'avenir, la peur de l'échec...
- Pour être accompagné et orienté dans ses choix, ses démarches.
- Pour être orienté, conseillé dans la mise en place de son projet de vie et se remobiliser.
- Pour apprendre à communiquer avec son entourage et apprendre à mieux s'organiser.

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

Contact :
Marinette - 06 58 51 28 27

Horaires :
1^{er} samedi du mois
Atelier collectif : Samedi 10h • 11h30 (5€/atelier)
Agenda : 18 sept – 11 déc. – 12 mars - 11 juin
Consultation individuelle sur rdv : Samedi 10h • 12h (10€/séance)

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

Sur rdv le mardi après-midi

10€ la séance (entretien individuel, maxi. 2 heures /mois)

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 8 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 2021/22

Toussaint :
Du lundi 25 octobre au vendredi 05 Nov.

Noël :
Du lundi 20 au Vendredi 31 décembre

Hiver :
Du lundi 14 au vendredi 25 février 2022

Printemps :
Du lundi 18 au vendredi 29 avril 2022

Été :
Du 7 juillet au 14 août 2022

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

HORAIRE D'OUVERTURE DE l'ALSH

ATTENTION CHANGEMENT D'ORGANISATION !

Périscolaire :

• Lundi, Mardi, jeudi et vendredi : 16h • 18h30

Mercredi et vacances scolaires

(du lundi au vendredi) :

• JOURNÉE CONTINUE

Arrivée entre 8h30 et 9h30 avec accueil cantine
Départ entre 17h et 18h30

• APRÈS- MIDI

Arrivée entre 13h30 et 14h 30
Départ entre 17h et 18h30

Samedi

10h • 12h
13h30 • 18h30
Arrivée entre 13h30 et 14h30
Départ entre 17h et 18h

le Secteur Jeunes



Convivialité - Tolérance - Solidarité - Sociabilité - Responsabilité

La Jeunesse en Action : un potentiel à exploiter et une richesse pour la collectivité. Notre action vise à favoriser la reconnaissance de la jeunesse dans ses capacités, ses potentialités et sa dynamique positive. **L'éducation à la citoyenneté est un moyen de plus en plus important pour enseigner aux citoyens leurs droits et leurs responsabilités par l'exercice d'une citoyenneté réelle.** Nous œuvrons pour que le jeune soit utilisateur de son environnement, de la ville. **Éduquer le citoyen par la pratique de la vie collective et démocratique.** Notre action vise à favoriser la co-gestion du lieu entre les jeunes et l'équipe d'animation. La proposition d'activités culturelles, artistiques, physiques, sportives et de pleine nature permettent d'améliorer le vivre ensemble (ouverture culturelle, sensibilité artistique, charte de l'esprit sportif, jeux coopératifs...)

Horaires de l'accueil du secteur jeunes

Mardi : 14h • 19h
Mercredi : 14h • 19h
Jeudi : 14h • 19h
Vendredi : 14h • 23h
Samedi : 14h • 23h

Vacances scolaires :

Lundi au vendredi :
8h00 • 12h
13h30 • 18h30

Tarif de la carte jeune foyer :



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

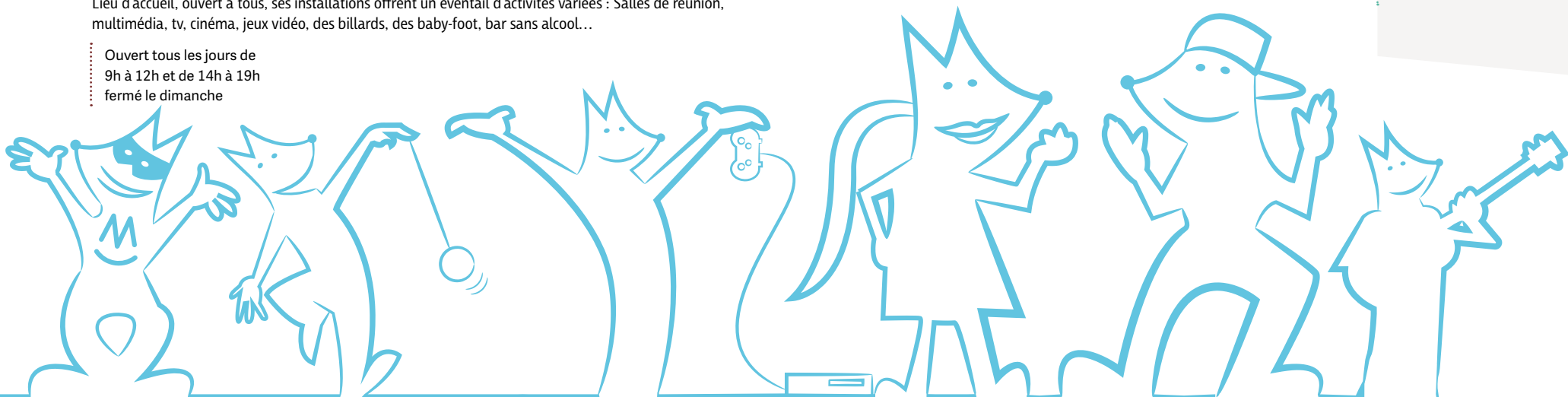
Horaires d'ouverture du secrétariat :
Lundi au Samedi : 9h • 12h et 14h • 18h

Carte d'adhésion MJC obligatoire pour toute activité :
10 € pour les moins de 14 ans
15 € pour les plus de 14 ans

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 14h à 19h fermé le dimanche



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 Sonia, 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...

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.

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.

Gym souplesse (avec N'Danza)

Cette gymnastique permet d'étirer les muscles, de relâcher les tensions du corp et d'entretenir sa mobilité articulaire. Essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer !

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 (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.

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 (avec Emotion do Brasil)

De 6 à 77 ans. La Capoeira c'est l'expression d'une culture. Reflet de la liberté et du courage elle est une véritable institution au Brésil au même titre que la samba et le football. À la fois danse, lutte et jeu, c'est un formidable moyen d'expression tant pour sa richesse culturelle que pour sa rigueur physique.

Volleyball

Envie de Volley ? Viens prendre ton envol avec nous !

Depuis plus de 40 ans, la section volley-ball de la MJC des Fleurs forme et accompagne nombre de joueurs et pratiquants. Des seniors (compétition ou loisir), jusqu'aux plus jeunes (dès 6 ans), des éducateurs diplômés encadrent chaque catégorie dans les diverses compétitions : Nationales, Régionales, Départementales.

Grâce à nos relations avec les écoles et collèges du quartier, un accent particulier est mis sur les aspects éducatifs et pédagogiques de notre action. Sport sans contact, et collectif par essence, l'art de la passe, de l'attaque et de la défense n'aura plus de secret pour toi !

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. Rens. 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 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.

Breakdance

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 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, au 06 62 22 38 79 ou à l'adresse mail : eybproduction@gmail.com

Salsa - Kizumba 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 !

Renseignements :
www.mjcfleursvolley.com
mjcfleursvolley@gmail.com

Horaires :
Petites (6 - 10 ans) :
Mercredi : 18h - 19h30 Salle A
Samedi : 9h30 - 11h30 Gymnase
Junior (11 - 15 ans) :
Lundi : 18h - 19h30 Gymnase
Samedi : 11h30 - 14h Gymnase
Seniors :
Lundi : 19h30 - 21h Gymnase
Jeudi : 18h30 - 20h30 Gymnase

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
Avancés 18h - 19h
Vendredi **Adultes** : 19h - 20h30
(1 cours par semaine 105 €/an)

Horaires
Débutant 1 : Lundi : 19h - 20h30
Débutant 2 : Lundi : 20h30 - 22h
Tech 1 : Mardi : 19h - 20h
Inter 1 : Mardi : 20h - 21h30
Enfants débutants : Mer. : 16h - 17h
Enfants pratiquants : Mer. : 17h - 18h
Tech 2 : Mercredi : 19h - 20h
Inter 2 : Mercredi : 20h - 21h30
Flamencura : 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.

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.

Danse Polynésienne (avec N'Danza)

Danse tahitienne (Ori Tahiti) et Hawaïenne (Hula), ces danses dans leur version féminine allient diverses techniques permettant d'améliorer sa souplesse, son équilibre, sa coordination et sa résistance à l'effort. Un bon moyen de se bouger en conciliant tous les bienfaits du sport et plaisirs de ces danses sur des musiques traditionnelles ou modernes.

Tango Argentin

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.

Kids Dance (Reggaeton) N'Danza

La danse est activité structurante et ludique. L'enfant apprend la conscience du corps et à apprivoiser l'espace pour s'y mouvoir avec aisance. Le reggaeton est une danse et un style musical urbain enrichi de mouvements féminins. Au programme : ondulation, coordination, mouvements saccadés et rapides dans une discipline résolument énergique sur des sonorités latino, hip-hop et jamaïcain (ragga, dancehall).

Street Dance avec N'Danza - Calypso

C'est un style qui mêle différentes énergies et s'inspire des musiques pop américaines. On y retrouve des ondulations, isolations diverses et tous les autres mouvements urbains empreintes au hip-hop new style, hip-hop L.A. style et au jazz.

Danse Afro-contemporaine

Manuella Roiatti-Pellure vous propose une danse africaine moderne accompagnée du percussionniste Kgakud Adili. Elle vous dirige vers une nouvelle esthétique enrichie de mouvements d'expression de la danse Africaine mêlés aux techniques de la danse contemporaine. Une ouverture riche qui offre un large champ d'exploration chorégraphique.

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.

Claquettes américaines (Casa des Arts - la swingin' Cie)

Infos et tarifs sur Facebook : Shuffle Step

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 :
Mercredi : 14h - 15h & 15h - 16h
Samedi : 10h - 11h - 11h - 12h & 16h - 17h

Horaires :
Mercredi :
Débutants 18h30 - 20h
Intermédiaires 20h - 21h30
Vendredi :
Enfants (à partir de 4 ans) 17h - 17h45
Adultes (ori-training) 19h - 20h (tarif 150€/an)

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

Horaires
Mercredi 17h30 - 18h15

Horaires
Lundi 17h30 - 18h30

Horaires
Stages mensuels les dimanches 14h - 17h
Agenda : 2021 : 17 oct., 14 nov. et 19 déc. - **2022** : 16 janv., 13 févr., 13 mars, 10 avril, 12 mai et 10 juin
Inscriptions : contact@mawela.com

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 :
Lundi : Cours enfants : 17h45 - 18h30
Cours inter-avancé : 18h30-19h30
Cours débutant : 19h30-20h30
Entraînement troupe section paloise : 20h30-21h45

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.

Chant Africain

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

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 Evidence

Vous voulez chanter et vous aimez le Gospel, alors venez rejoindre la chorale Gospel Evidence. 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.

Atelier Chant Espagnol

L'atelier de Marie dure entre 3 et 4h, un à deux dimanches par mois, quel que soit votre âge et niveau. Exercices de vocalises, de posture, de présence scénique, de relaxation... pour ensuite CHANTER en espagnol (sevillana, tangos, rumbas, boléros fandangos de Huelva, America Latina..) accompagnés à la guitare par Serge.

LIEN SOCIAL

Un accompagnement vers l'emploi

Accompagner signifie « être avec », « aller vers ». C'est guider, appuyer, soutenir ou encore aider. Il ne s'agit pas d'imposer une façon d'agir aux personnes accompagnées, mais plutôt de leur donner, de manière personnalisée, appui et conseils dans la construction et la gestion de leur parcours. Dans un paysage éclaté, complexe, peu lisible, la personne en recherche peut se retrouver démunie pour identifier l'acteur qui serait le plus à même de l'aider. L'objectif est alors de garantir à chaque personne, selon son parcours ou son statut, d'accéder à un service d'accompagnement correspondant à ses besoins.

Au travers notamment du Job Social Club, dispositif innovant de mise en réseau des demandeurs d'emploi, il s'agit de décloisonner les offres, d'éviter l'isolement des personnes en recherche, et la mise en relation des demandeurs d'emploi avec les entreprises, organismes, associations, etc.

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 aux outils informatiques. La MJC propose des ateliers par niveau à destination des habitants.

Horaires
Enfant de 10 à 12 ans
Mercredi : 13h45 - 14h30
16h30 - 17h15
Réunion-inscriptions le vendredi 24 sept de 18h30 - 20h
Reprise des cours à partir du lundi 27 septembre

Horaires :
se renseigner à la MJC

Horaires
Mardi : 14h - 17h

Horaires :
Mardi : 19h30 - 21h Salle 1
Contact :
06 13 80 77 56

Horaires :
1 Dimanche par mois :
14h - 17h Salle 1
Contact :
Marie : 06 13 91 04 35

Renseignements
MJC des Fleurs
05 59 22 73 27
jobsocialclubdesfleurs@gmail.com

