



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

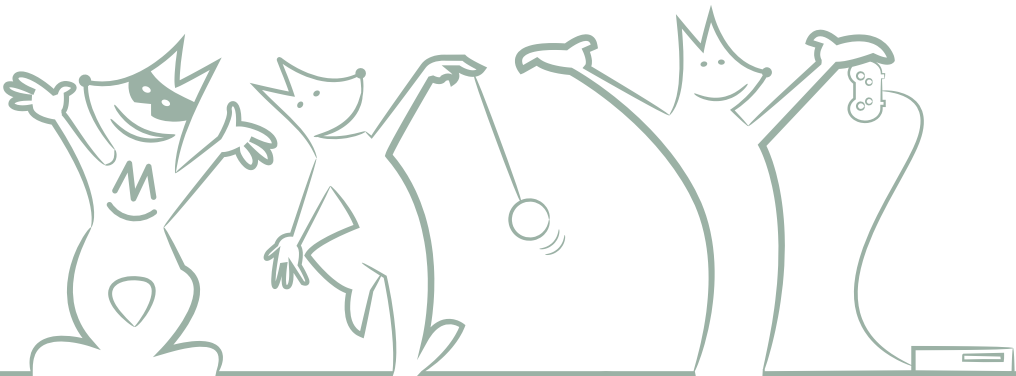
Horaires d'ouverture du secrétariat :
Lundi au Samedi : 9h • 12h et 14h • 18h

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 18h30
fermé le dimanche



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.

Conscience corporelle et énergétique

Cet atelier permet de se familiariser avec l'expression corporelle, la prise d'espace, l'équilibre à travers les différentes qualités de mouvements. La libération des corps et du mental demande d'accorder, avec soin et conscience, un moment à soi. L'objectif est de transmettre les clés qui permettront de lâcher prise et développer sa propre danse, son mouvement et son expression.

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.

Equilibrage Corps-Esprit

Ces ateliers visent à harmoniser le conscient et l'inconscient afin de trouver l'équilibre. Ce sera un espace pour un temps de parole dans la bienveillance, et récupérer des ressources pour un élan de vie optimal. Albiana se fait accompagner (un atelier sur deux) par Nancy NUNEZ PIVOT, chanteuse professionnelle, coach vocal formée en psycho-phonie pour aider les personnes qui sont ouvertes à prendre soin d'eux, dans l'expression de la voix(e) et pourquoi pas les aider à se réaliser en tant qu'artistes.

Naturopathie

La naturopathie est une médecine naturelle fondée sur le principe de l'énergie vitale de l'organisme. Fabienne SARASA naturopathe, vous accueille en groupe pour vous faire découvrir comment maintenir votre santé de manière naturelle par le biais d'ateliers à thème (gestion du stress, petits maux de l'hiver, alimentation, respiration...)

LIEN SOCIAL

Un accompagnement vers l'emploi

Développer son réseau, réaliser un CV, une lettre de motivation, préparer son entretien d'embauche ne sont pas des actes faciles et nous vous proposons un soutien dans toutes ces démarches. Au travers de dispositif innovant tel que le Job Social Club visant la mise en réseau des demandeurs d'emploi, il s'agit de décroiser 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... Aussi, une permanence sur une demi-journée avec le médiateur emploi permet également d'éclaircir la situation, d'orienter et d'accompagner le demandeur d'emploi vers le professionnel de l'insertion socio-professionnelle le plus pertinent selon la situation énoncée. Des actions et liens privilégiés mis en place avec la Mission Locale et le Pôle Emploi offrent donc à cet accompagnement un avantage prépondérant dans la mise en relation des personnes en recherche avec les services et les compétences mis à leur disposition.

Ateliers numériques

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous, animés par Loris, Conseiller numérique France Service / STEP. Ils s'adressent à tous ceux qui souhaitent maîtriser leur environnement numérique (ordinateurs, tablettes et smartphones), créer des documents, communiquer ou effectuer des démarches en ligne... mais également à ceux qui souhaitent aller plus loin et se perfectionner : utiliser un tableur (Excel), réaliser un montage photo ou vidéo ou découvrir l'univers des logiciels libres...



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

Contact :
Marinette - 06 58 51 28 27
Horaires :
Vendredi : 8h • 9h
Samedi : 9h • 10h
1 dimanche par mois :
8h30 • 10h30

Horaires :
Mardi : 12h30 • 13h30
(ouvert à tous)

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

À VENIR... NOUVEAUX ATELIERS ! Renseignements à la MJC des Fleurs (dates-horaires des stages)

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

Gratuit / Sur inscription (6 personnes minimum)
Horaires
Mardi : 15h30 • 17h
Jeudi : 14h • 17h
Vendredi : 15h30 • 17h
Contact :
Loris : 06 38 03 37 20
MJC des Fleurs : 05 59 02 73 27

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 14 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 2022/23
Toussaint :
Du lundi 24 octobre au vendredi 04 Nov.
Noël :
Du lundi 19 au Vendredi 30 décembre
Hiver :
Du lundi 6 au vendredi 17 février 2023
Printemps :
Du lundi 10 au vendredi 21 avril 2023
Été :
Du 10 juillet au 18 août 2023

Tarif Carte MJC pour les enfants de moins de 14 ans 10 € par enfant

Tarifs annuels de l'ALSH
110 € : 1 enfant
150 € : 2 enfants
170 € : + de 2 enfants
Accueil Cantine :
20 € : par an par enfant



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 • 18h30
Mercredi : 14h • 18h30
Jeudi : 14h • 18h30
Vendredi : 14h • 23h
Samedi : 14h • 23h

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

Tarif de la carte jeune foyer :

PAR JEUNE
30 €
PAR AN

© 2022 Kymzo - MJC des Fleurs



MJC des Fleurs
Pau Saragosse
2022 23

19 bis avenue de Buros 64000 PAU
Tél 05 59 02 73 27
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.

7 COURS SEMAINE
110€
PAR AN

Gymnastique mixte

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...

7 COURS SEMAINE
110€
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.

140€
PAR AN

Parkour (à partir de 14 ans)

Le parkour est une discipline qui vise à développer ses capacités motrices dans le cadre de franchissements d'obstacles. Le but du parkour est de se réapproprier l'environnement, le rendre ludique au travers de parcours d'obstacles.

80€
PAR AN

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 !

140€
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

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.

80€
PAR AN

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€
14 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)

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.

170€
PAR AN

Horaires :
Lundi : 18h • 19h & 19h • 20h
Jeudi : 18h • 19h & 19h • 20h

Horaires :
Mardi :
& Jeudi : 9h • 10h & 10h15 • 11h15
Samedi : 9h15 • 10h15

Horaires :
Mardi : Pilates Ballon 9h • 10h
Vendredi : 9h • 10h & 18h • 19h

Horaires :
Mardi : 18h • 20h
Samedi : 10h • 12h30
Contact : Clément Paya : 06 09 68 24 35
shockofstreet@gmail.com

Horaires :
Mardi : 10h • 11h
Vendredi : 10h • 11h

Horaires d'ouverture
Hors vacances scolaires du lundi au samedi : 9h • 12h & 14h • 18h30
Pendant vacances scolaires du lundi au vendredi : 9h • 12h & 14h • 18h30

Tarif : compris dans Musculation
Horaires :
Mardi & vendredi : 18h • 19h

Horaire
Mercredi : 9h30 • 10h30
Piscine Péguilhan - Pau

Horaire
Vendredi : 18h15 • 19h
Les Bruyères,
79 bd de la Paix à Pau

Horaires :
Mardi : 19h • 22h
Mercredi : 19h • 22h
Vendredi : 19h • 22h

Horaires :
Mardi : 18h • 21h
Mercredi : 19h30 • 21h
Jeudi : 18h • 21h
Infos : emotiondobrasil64@gmail.com

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

CARTE MJC
6-10 ANS / AN
145€

CARTE MJC
11-15 ANS / AN
175€

CARTE MJC
16 ANS / AN
185€

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.

LA SORTIE
14€

Renseignements :
www.mjcflleursvolley.com
mjcflleursvolley@gmail.com

Horaires :
Petites (6 • 11 ans) :
Mercredi : 18h • 19h30 Salle A
Samedi : 11h • 12h30 Gymnase
Junior (12 • 16 ans) :
Lundi : 18h30 • 20h30 Gymnase
Jeudi : 18h • 19h30 Gymnase
Séniors (17 et +) :
Jeudi : 19h • 21h Gymnase
Samedi : 9h • 11h Gymnase

Horaires :
Les vendredi : 8h • 17h

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. (Présence obligatoire aux 2 cours sauf pour Niveau 2 qui a 1h30/semaine)

8 COURS SEMAINE
160€
PAR AN

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. (Présence obligatoire aux 2 cours)

8 COURS SEMAINE
160€
PAR AN

Danse Flamenco

Classes imparties par un danseur professionnel, chorégraphe et enseignant de renommée internationale. Son enseignement est axé sur un programme pédagogique pour tous les niveaux.
Contact : 06 62 22 38 79 - adresse mail : eybproduction@gmail.com
Facebook seccionflamencayB

À PARTIR DE
30€
PAR MOIS

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 !

COURS SEMAINE
140€
PAR AN

14 ANS
100€
PAR AN

CARTE SIEMBRA
10€
ANNUELLE

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

55€
PAR TRIMESTRE

130€
PAR AN

25 ANS
40€
PAR TRIMESTRE

25 ANS
95€
PAR AN

50€
REDUCTION NADIR
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

Payal vous fera voyager tout en vous faisant découvrir son grand répertoire de danses indiennes. Les cours sont très agréables à suivre, rythmés et s'adressent à tous les âges tout en se faisant plaisir. Le mouvement de base de cette danse est votre sourire, c'est également un excellent moyen d'améliorer votre forme physique. Les danseurs sont formés par 2 professeurs d'origine indienne, Sr.Agnes Mahua et Juanita Hascoët qui transmettent leur passion avec beaucoup de générosité. La danse Bollywood est un Concentré de bonne humeur !!

avec Payal
160€
PAR AN

Danse Polynésienne

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.

avec N'Danza
180€
PAR AN

ADULTES
130€
PAR AN

ENFANTS

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.

250€
PAR AN

50€
PAR AN

ETUDIANTS

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).

avec N'Danza
130€
PAR AN

DES 4 ANS

Dancehall avec N'Danza

D'origine jamaïcaine, cette danse se caractérise par des ondulations, rebondissements du bassin et du torse avec un côté sensuel et chaleureux. C'est une danse qui met en avant notre côté féminin, qui aide à s'assumer en tant que femme et à prendre confiance en soi en aimant notre corps.

150€
PAR AN

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.

PAR
40€
110 JOURNÉE

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.

110€
PAR AN

PORTES OUVERTES LUNDI 12/09/22

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
Pratique Rock tous niveaux :
Mardi 20h15 • 21h15
Pratique Swing tous niveaux :
Mardi 21h15 • 22h15
Infos : boogieclub.net

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

Horaires :
Mercredi :
Intermédiaires N2 18h30 • 20h
débutants N1 20h • 21h30
Vendredi :
Enfants (à partir de 4 ans) 17h • 17h45
Adultes (ori-training) 19h • 20h (7€/séance)

Infos : 06 83 70 73 47

Horaires
Mercredi : 17h30 • 18h15

Horaires
Lundi : 18h • 19h

Horaires
Stages bimensuels les dimanches
14h • 17h
Agenda : 2022 : à venir.
2023 : à venir
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

Claquettes américaines (La swingin' Compagnie)

Cours de claquettes américaines par Edwige Larralde

Danse africaine avec Payal

Animés par Anna, les cours de danse africaine d'inspiration d'Afrique de l'Ouest sont dynamiques. Ils mêlent les techniques de danse africaine à l'expression du corps et des mouvements instinctifs. Ancrage au sol, vitalité et lâcher prise en se faisant plaisir. Cours riches culturellement et humainement où l'on transmet une passion avec générosité et bonne humeur.

60€
PAR TRIMESTRE

Danse orientale avec Payal

Venez découvrir l'Orient à travers une danse à la fois élégante et rythmée. Une activité pleine de bienfaits, pour se retrouver avec son corps tout en s'amusant

60€
PAR TRIMESTRE



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.

ADULTES
33€
PAR MOIS POUR 1H

ENFANTS 7-14 ANS
23€
PAR MOIS POUR 1H

Chant Africain

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

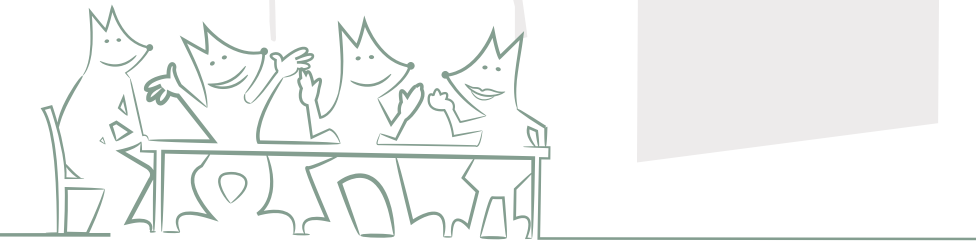
Vous voulez chanter et vous aimez le Gospel, alors venez rejoindre la chorale Gospel Évidence. Ouvert à tous quelque soit le niveau, il n'y a pas de casting et de niveau vocal et musical demandé. Votre motivation suffit. Programme de chants negro spiritual et gospel traditionnels et modernes.

CARTE MJC
20€
PAR MOIS

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.

CARTE MJC
25€
LA SEMAINE



Horaires :
Lundi :
tous niveaux : 17h45 • 20h30
Contact & Infos : 06 52 05 86 27
laswingingcompagnie@gmail.com

Horaires :
Vendredi : 19h • 20h
Adultes & ados à partir de 13 ans

Horaires :
Vendredi : 20h • 21h
Débutants ados-adultes à partir de 12 ans
Contact : Juanita 06 77 80 81 23
ou Lauriane 07 82 76 49 27

Horaires
Enfant à partir de 7 ans
Mercredi : Après-Midi
Réunion information le
vendredi 09 sept. à 18h30
Reprise des cours à partir du 12
septembre

Horaires :
Jeudi : 21h • 23h
Infos : M. Bahtily Papa Yoco
06 46 01 70 80

Horaires
Mardi : 13h • 16h30

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