

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

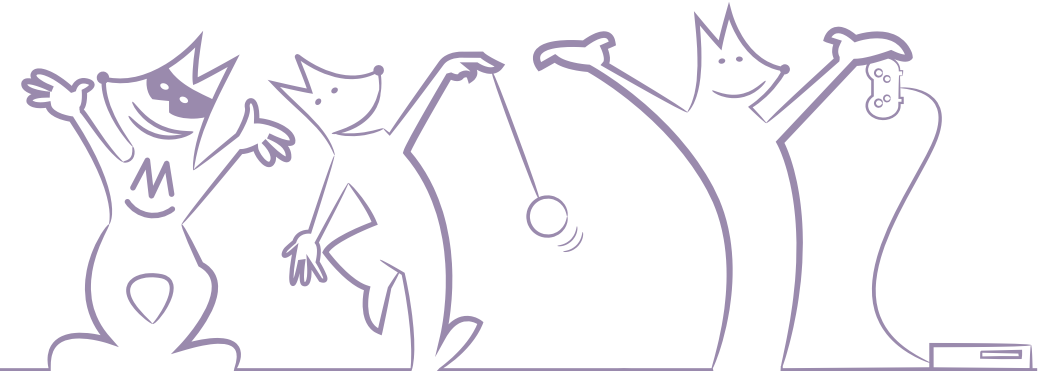
Horaires d'ouverture du secrétariat :
Lundi au Samedi : 9h • 12h et 14h • 18h

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...

110 € PAR AN

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.

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.

Conseil conjugal et familial

Chantal Guillermain propose des entretiens de conseil conjugal et familial aux personnes seules, couples, familles, adolescents, jeunes professionnels, grands-parents traversant des difficultés ou se posant des questions dans les domaines de la vie affective, relationnelle ou éducative. La conseillère offre un lieu confidentiel d'écoute sans jugement et vous aide à : exprimer les émotions (tristesse colère jalousie peur...), rétablir le dialogue dans une relation familiale, amicale ou amoureuse, réfléchir sur le couple et la famille, clarifier une situation, prendre conscience des priorités, prendre des décisions...

Naturopathie

avec Fabienne Sarasza 10 € PAR ATTELIER

La naturopathie est une médecine naturelle fondée sur le principe de l'énergie vitale de l'organisme. Naturopathe, Fabienne 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...)

Massages bien-être

avec Renaisens 12 € (15 min), 30 € (30 min), 55 € (55 min)

Béryl DEFAUT praticienne certifiée en massages et coaching vous propose un moment de détente personnalisé de 20 minutes avec le massage de votre choix (dos-jambes-visage et/ou cuir chevelu).

Horaires :
Lundi : 9h30 • 10h30
10h45 • 11h45
Mardi : 17h45 • 18h45
18h45 • 19h45
Vendredi : 19h • 20h
Samedi : 10h30 • 11h30

Contact :
Marinette - 06 58 51 28 27
Horaires :
Mardi : 8h • 9h
Jeudi : 18h30 • 19h30
Samedi : 9h30 • 10h30
Dimanche : 9h • 10

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

Sur rendez-vous, contacter Chantal au 06 29 85 24 61 Tarif de 10 à 40 € en fonction des revenus

Contact : 06 47 44 24 70
1 atelier par trimestre
1^{er} atelier de 10h30 à 12h le samedi 7 octobre
Sur inscription 12 pers. maxi

Informations et réservations : 06 01 98 03 59
contact.renaisens@gmail.com
Horaires :
tous les 1^{er} samedis du mois à partir du 07 octobre

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 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... 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

CARTE ADHÉRENT MJC

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous, animés par STEP. Conseiller numérique France Service. 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...

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

Sur inscription (6 personnes minimum)
Horaires
Vendredi 9h • 12h
contact :
Sandrine Roger
sroger@step.eco

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 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 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 2023/24

Toussaint :
Du lundi 23 octobre au vendredi 03 Nov.
Noël :
Du lundi 25 déc. au vend. 05 jan. 2024
Hiver :
Du lundi 19 fév. au vend. 1^{er} mars 2024
Printemps :
Du lundi 15 avril au vend. 26 avril 2024
Été :
Du lundi 08 juillet au 14 août 2024

HORAIRES 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 14h30
Départ entre 17h et 18h

Samedi

9h • 12h
13h30 • 18h30
Arrivée entre 13h30 et 14h30
Départ entre 17h et 18h

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 :

30 € PAR AN

© 2023 Kymzo - MJC des Fleurs



19 bis avenue de Buros
64000 PAU
Tél 05 59 02 73 27
mjcdesfleurs@cegetel.net
www.mjcdesfleurs.com

2023 24

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 mixte

Une gym douce, mais dynamique, emmenée par Sonia et Béryl, 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.

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 réapproprié l'environnement, le rendre ludique au travers de parcours d'obstacles.

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

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 Jogadores des Pyrénées)

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.

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

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

Horaires :
Mardi : 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
Reprise le 20 septembre

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 :
jogadoresdespyrenees@gmail.com

Gym Posturale du dos (avec N'Danza)

Le principe : à partir d'une posture, on crée un étirement qui engage des muscles profonds, les muscles posturaux, principalement ceux de la chaîne dorsale, pour un dos solide et souple.

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.

Cheerleading (avec Snake Cheer All Stars)

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.

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 paloï, 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)

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)

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

Salsa - Kizumba Batchata (avec Siembra)

L'association SIEMBRA, dévouée au développement et à la promotion de la culture latino - améri caine, 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 :
Mardi : 11h • 12h

Renseignements :
www.mjcfeursvolley.com
mjcfeursvolley@gmail.com

Horaires :
à définir

Contact : 06 58 26 79 53
Renseignements :
snakecheerallstar@gmail.com

Horaires :
Les vendredi : 8h • 17h

Danse Rock • Lindy Hop • Balboa

60€ PAR TRIMESTRE, 140€ PAR AN, 45€ PAR TRIMESTRE, 110€ PAR AN, 50€ 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 (avec Payal)

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 une professeure d'origine indienne, Juanita Hascoët qui transmet sa passion avec beaucoup de générosité. Cette danse est un concentré de bonne humeur !

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.

Kids Dance (Reggaeton) (avec 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 (regga, dancehall).

Commercial Dance (avec N'Danza)

La danse commerciale est issue d'un mélange de plusieurs autres styles de danse, tel que le jazz, la danse de rue, la danse moderne et le hip hop. Il s'agit d'une combinaison d'expression de soi, d'énergie et de performance, tout en affichant une confiance et une certaine attitude.

Danse Afro-contemporaine

Manuella vous propose une autre facette de la danse Africaine accompagné de musiciens percussionnistes où se côtoient l'énergie de la danse traditionnelle et le lâché prise d'une danse résolument moderne. Gai et ludique ce cours offre un champ chorégraphique riche. Ouvert à tous, débutants et initiés, à partir de 14 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.

Reggaeton (avec N'Danza)

Le reggaeton est une danse et un genre musical urbain enrichi par des mouvements plus féminins issus du Lady Style. Au programme : ondulations, coordination, mouvements saccadés et rapides pour une discipline résolument énergique pratiquée sur des musiques aux sonorités latino, hip-hop et jamaïcain (regga, dancehall).

Reprise des cours le 18 septembre
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 :
Enfants-ados : 14h • 15h & 15h • 16h
Samedi :
Adultes : 10h • 11h - 11h • 12h & 16h • 17h
Lundi : 18h • 19h

Horaires :
Mercredi :
Intermédiaires N2 : 18h30 • 20h
débutants N1 : 20h • 21h30
Mardi :
Tous niveaux : 18h30 • 20h

Horaires
Mercredi : 17h30 • 18h15

Horaires
Lundi :
ados : 17h • 18h
adultes : 18h • 19h

avec Mawela Danses

Horaires
Vendredi : 19h • 20h30
1^{er} cours d'essai le vend. 15 septembre

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

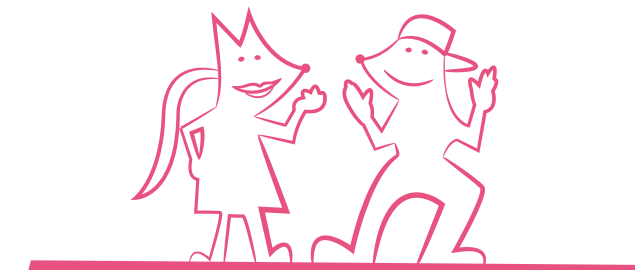
Horaires
Vendredi : 18h • 19h débutants
19h • 20h ados
20h • 21h adultes

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.

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



MUSIQUE

Guitare, guitare flamenca et Ukulélé

À partir de 18h par petits groupes de niveaux pour adultes. Guitare : étude des techniques de base, arpèges, trémolo... Guitare flamenca : apprentissage techniques main droite. Étude des différents styles et découverte de l'accompagnement. Ukulélé : étude des positions d'accords...

Chant Africain

Arpèges Fleuris

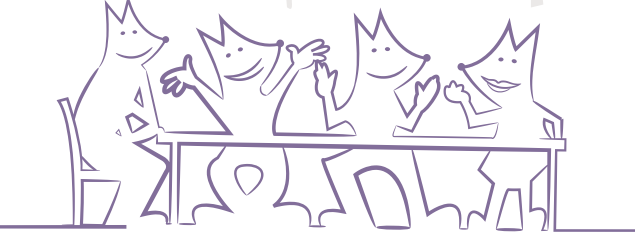
Composée d'une trentaine de participants de tous horizons, sous la direction d'un chef de chœur, la chorale de la MJC des Fleurs vous invite à vous exprimer au travers d'un répertoire riche et varié.

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.

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.



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

Horaires :
Lundi :
Ados : 19h • 20h
Adultes débutants : 20h • 21h
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 8 sept. à 18h30
Reprise des cours à partir du 11 septembre
Contact : Serge : 06 52 98 60 05

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

Horaires
Mardi : 14h • 15h30

Horaires :
Mardi : 19h45 • 21h15 Salle 1
Contact :
06 13 80 77 56

Horaires :
1 Dimanche par mois :
14h • 17h Salle 1
Contact :
Marie : 06 13 91 04 35
1^{er} cours d'essai gratuit le dimanche 3 septembre.