

Clubs d'activités

..... saison

2018 • 2019



Onet

La Maison des Jeunes et de la Culture est une association loi 1901 affiliée à la Fédération Régionale des MJC de Midi-Pyrénées. Sans but lucratif, laïque, elle est ouverte à tous. Elle a pour objet de favoriser l'accès à la culture et à la citoyenneté. Elle est animée par une équipe d'adhérents bénévoles et de salariés.

Membres du conseil d'administration



Présidente : Rachida EL HAOUARI

Vice-Président : Pierre PONS,

Trésorier : Florian FABRE

Secrétaire : Anne-Marie MAI

Membres du Bureau : Hélène ALIBERT et Elisabeth LAURENS

Autres membres du Conseil d'Administration : Bernadette BARRES, Marie-Thérèse CARTALADE, David DA SILVA, Marie-Chantal PUECH, Maxime REY, Nathalie VERDU

Salariés



Direction : Marie-Christine CAYLA

Coordination : Guillaume VERDIER

Comptabilité : Marie-Thérèse LAGARDE

Accueil et administratif : Karima ANNASSIRI, et Ludivine BAIS

Technique & régie : Emmanuel DRILLIN,

Jeunesse : Gilles BOSC et Farid EL AMRI

Enfance : Emilie CANTALOUBE, Audrey SAGIT, Frédérique SOLA

Où nous trouver ?



SIEGE MJC, 26 BD DES CAPUCINES, QUATRE SAISONS

Direction et administratif / Clubs d'activités / Expositions

ESPACE D'ANIMATION DES QUATRE-SAISONS (ROUTE D'ESPALION)

« MIX'ART » : Jeunesse 11-17 ANS / Clubs d'Activités

« LE STUDIO » : Espace de répétition / Studio d'enregistrement

ESPACE D'ANIMATION DES COSTES-ROUGES (ECOLE PIERRE PUEL)

Accueil ALAE & Jeunesse 11-17 ANS

ECOLE JEAN LAROCHE / NARCISSÉS & ECOLE LES GENETS

Accueils ALAE

Le mot du Maire



Une nouvelle saison débute à la Maison des Jeunes et de la Culture (MJC) d'Onet. Cette année encore, vous pourrez profiter d'une myriade d'animations dans les domaines de l'éducation, de la culture, des sports, de la musique ou des loisirs. De quoi satisfaire les envies de toute la famille.

Cette programmation 2018-2019 a été pensée pour permettre à chacun de se divertir, de s'épanouir et de vivre de beaux moments. Renseignez-vous sans tarder auprès des équipes et de la direction de la MJC. Elles sont à votre disposition pour vous aider à trouver le club ou l'activité qui vous convient.

Très belle saison à toutes et à tous.

Jean-Philippe KEROSLIAN
Maire d'Onet le Château

1^{er} vice-président de Rodez Agglomération

Le mot de la Présidente



Nous voilà repartis pour une année riche en activités, en nouveautés et en émotions !

Année pendant laquelle nous resterons plus que jamais mobilisés pour défendre l'accès à l'art et à la culture, pour favoriser les pratiques artistiques et pour promouvoir le vivre-ensemble.

Outre les activités – habituelles ou nouvelles - proposées dans le cadre de nos clubs d'activités et de nos accueils de loisirs pour les jeunes, nous avons programmé cette année une saison d'expositions et de stages que vous pouvez découvrir dans les pages centrales de ce guide pratique.

Je vous invite à nous rejoindre le samedi 8 septembre au matin, lors de nos portes ouvertes, pour découvrir l'ensemble de notre offre et faire votre choix !

Bonne rentrée à tous,

La Présidente
Rachida EL HAOUARI

Cultive-toi fait sa rentrée

Date : Samedi 22 septembre 2018

Public : Tout public, GRATUIT

Durée : 11h à 19h

Lieu : Esplanade des Ruthènes & Jardin du Foirail

Évènement collectif, festif et artistique, avec les acteurs culturels de Rodez Agglomération autour d'une journée consacrée aux ouvertures des saisons 2018-2019.

Les MJC de Rodez, de Luc-la-Primaube et d'Onet le Château, le Krill et le théâtre municipal de La Baleine, le Club, les Amis du Musée Soulagés et les Musées de Rodez Agglomération proposent au public un grand « pique-nique culturel » avec spectacles, initiations, démonstrations et performances artistiques professionnels et en amateur avec la participation d'associations et d'écoles locales.



Samedi 30 mars de 14h à 18h

Tournoi d'improvisation pour les Juniors (8-12 ans)

L'improvisation théâtrale n'est pas réservée aux adolescents ou aux adultes !

Qu'il s'agisse de créer une histoire, un personnage, ou une émotion, l'improvisation est à la fois un « exercice » et un jeu pour les plus jeunes.

La MJC d'Onet-le-Château propose aux juniors faisant du théâtre de s'affronter dans des matches d'improvisation, sous l'arbitrage d'Olivier ROYER !

De 20h30 à 21h30, les vainqueurs auront le plaisir de jouer avec les Imprototypes !

Adhésion à la MJC



- Adulte individuel : **18 €**
- Couple : **27 €**
- - 26 ANS / ÉTUDIANT / DEMANDEUR D'EMPLOI : **9 €**
- Famille (parents + 2 enfants mineurs ou plus) : **36 €**

*LA CARTE « ASTUCE » PERMET DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ DANS LES 3 MJC DE L'AGGLOMÉRATION ET BÉNÉFICIER DE TARIFS RÉDUITS POUR LES SPECTACLES ET LES MANIFESTATIONS

MJC ONET-LE-CHÂTEAU

26, boulevard des Capucines
12850 Onet-le-Château
Tél. : 05.65.77.16.00
mjc@onet-le-chateau.fr
www.mjc-onet.com

MJC RODEZ

1, rue Saint-Cyrice
12000 RODEZ
Tél. : 05.65.67.01.13
accueil@mjcrodez.com
www.mjcrodez.com

MJC LUC-LA-PRIMAUBE

Centre social polyvalent
Place de l'esplanade
12450 Luc-la-Primaube
Tél. : 05.65.42.30.33
accueil.mjclucla
primaube@orange.fr

Inscriptions aux clubs d'activités :

**INSCRIPTIONS POSSIBLES À PARTIR DES PORTES OUVERTES
LE SAMEDI 8 SEPTEMBRE DE 9H A 12H À LA MJC**

**LES ACTIVITÉS REDÉMARRENT LA SEMAINE DU 10 AU 15 SEPTEMBRE
1^{RE} SÉANCE SANS ENGAGEMENT !**

Les clubs d'activités se caractérisent par la pratique régulière d'activités artistiques, scientifiques, techniques et sportives. L'intention est moins de générer des experts que de participer à former des individus sensibles, critiques, éclairés.

L'inscription à un Club d'Activités de la MJC est soumise à l'adhésion à la MJC, à l'acceptation du règlement intérieur de la MJC, et à une cotisation variable selon l'activité choisie (tableaux des tarifs & réductions indiqués pour chaque activité).

SI LE NOMBRE DE PARTICIPANTS EST INSUFFISANT (cf. jauges indiquées pour chaque club), UNE ACTIVITÉ PEUT ÊTRE ANNULÉE. CETTE DÉCISION SERA ARRÊTÉE AU PLUS TARD LE 19 OCTOBRE.

À noter :

- Un certificat médical peut être exigé lors de l'inscription à certains clubs (gym, danse...).
- Les parents doivent accompagner leur enfant à l'activité et s'assurer de la présence de l'animateur.
- Certaines activités pourront se dérouler à l'extérieur de la MJC.

Sommaire

	ÉVEIL (4-6 ans)	7 ans / 11 ans	12 ans / 15 ans	16 ans / 18 ans	ADULTES	PAGE
ARTS CRÉATIFS						
ARTS PLASTIQUES		> 8 ans	< 14 ans		X	8
CRÉATIONS FLORALES					X	8
COUTURE CRÉATION			X	X	X	9
PEINTURES ET PATINES DECO					X	9
ATELIERS PHOTOS			X	X	X	9
CLUB BONSAÏ			X	X	X	10
CLUB ENCADREMENT					X	10
CLUB PHOTO					X	10
CLUB TRAVAUX d'AIGUILLES					X	10
ARTS DU SPECTACLE - CIRQUE						
CIRQUE	X	X				11
ARTS DU SPECTACLE - DANSES						
DANSE FLAMENCO	X					12
DANSE MODERN ' JAZZ	X	X	X	X	X	12,13
DANSE URBAINE	> 5 ans	X	X			13
DANSE AFRICAINE				X	X	14
DANSE BRESILIENNE				X	X	14
DANSES LATINES EN COUPLE				X	X	14
KUDURO'FIT				X	X	14
ARTS DU SPECTACLE - THÉÂTRES						
THÉÂTRE (ATELIERS)	X	X	X	X	X	19, 20
IMPROTYPES			X	X	X	21
CLUBS THÉÂTRE				X	X	21
THÉÂTRAJEUNES			> 14 ans	X		21
ATELIERS LINGUISTIQUES						
BÉBÉS SIGNEURS						22
ANGLAIS	X	X			X	22
ESPAGNOL					X	23
ITALIEN						23
LANGUE DES SIGNES					X	23

	ÉVEIL (4-6 ans)	7 ans / 11 ans	12 ans / 15 ans	16 ans / 18 ans	ADULTES	PAGE
DÉCOUVERTES CULTURELLES						
ARCHEOLOGIE			X	X	X	24
BRIDGE					X	24
HISTOIRE DE L'ART					X	24

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL						
SOPHROLOGIE				X	X	25
QI GONG				X	X	25
YOGA				X	X	25

MUSIQUE						
BATTERIE & PERCUSSIONS		X	X	X	X	26
BATUCADA		> 10 ans	X	X	X	26
CHANT SOLO				X	X	27
CHANT COLLECTIF				X	X	27
CHŒUR A RESIDENCE				X	X	27
GUITARE CLASSIQUE		> 8 ans	X	X	X	28
GUITARE FOLK - ELECTRIQUE		> 8 ans	X	X	X	28
PIANO		X	X	X	X	28

NUMÉRIQUE						
CLUB MAO			> 13 ans	X	X	30
CLUB VIDÉO			> 13 ans	X	X	30
CLUB INTERNET					X	30

SPORTS						
FORFAIT MULTI ACTIVITES				X	X	30
MUSCULATION				X	X	30
GYM ADAPTEE SENIORS					X	31
SPORT SANTE				X	X	31
SPORTS URBAINS		> 10 ans	X	X		31

Arts créatifs

ATELIER ARTS PLASTIQUES

(Dessin, Peintures...)

Animateur : **Léopold SCIGALA**

Parcourez l'univers des Arts Graphiques en pratiquant, d'une part, le dessin d'observation de manière traditionnelle, et d'autre part, en expérimentant de manière concrète d'autres territoires de création.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Enfants 8 / 14 Ans	SAMEDI 10H45/12H00	C4	163 €	181 €	8	14
Adultes	MARDI 14H00/16H00		259 €	288 €		

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

ATELIER CRÉATIONS FLORALES

Animatrice : **Laurence LACOMBE**

Apprenez à composer des bouquets originaux et personnalisés au fil des saisons. Vous découvrirez les bases de la construction des bouquets, vous prendrez un grand plaisir à créer votre propre composition florale.

9 séances (RV mensuel)			Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
						Mini	Maxi
Adultes	LUNDI	10H/12H	B2	140 €	155 €	7	10
		14H/16H					
		18H30/20H30					

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

ATELIER COUTURE CRÉATION

Animatrice : **Corinne MAVIEL**

Venez créer et fabriquer des vêtements originaux, avec une intervenante « styliste modéliste » qui vous apprendra les diverses techniques de couture et de patronage. Possibilité de relooker et customiser vos tenues.

10 séances (RV mensuel)			Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
						Mini	Maxi
Adultes / Ados (à partir de 12 ans)	Samedi	9h30/12h30	C5	142 €	158 €	6	8
		13h30/16h30					

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

ATELIER PEINTURES ET PATINES DÉCORATIVES

Animatrice : **Catherine PERCHE**

À l'heure de la récup et du « do it yourself », apprenez les différentes techniques de peintures et d'effets de matière. Des conseils et astuces de pros pour redonner une nouvelle jeunesse à vos meubles ou vos objets-déco.

15 séances (2 RV par mois)			Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
						Mini	Maxi
Adultes	MERCREDI 9H00/12H00	C5	268 €	298 €	8	12	
	JEUDI 14H00/17H00						

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

ATELIER PHOTOS

Animateur : **André MÉRAVILLES**

Apprenez la technique, les réglages de votre appareil, la manière de juger la qualité de l'éclairage, de composer son image ou de retoucher vos fichiers. En théorie et en pratique.

30 séances (RV hebdomadaire)			Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
						Mini	Maxi
Adultes « Confirmés »	LUNDI 19H30/21H00	C1	164 €	182 €	10	12	
Adultes « Confirmés »	MARDI 14H00/15H30						
Adultes « Débutants »	MARDI 19H30/21H00						
Adultes / Ados « Débutants »	JEUDI 14H00/15H30						

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

CLUB BONSAÏ

Responsable : **Manuel PERIZ**

Réunion des adeptes du Bonsaï, pour travailler et rechercher ensemble les techniques et la philosophie permettant la maîtrise de cet art.

<i>1^{er} et 3^e vendredis de chaque mois</i>		Salle	Tous	Jauges	
				Mini	Maxi
Ados / Adultes	VENDREDI 20H45/23H00	C3	80 €	8	15

CLUB ENCADREMENT Nouveau

Responsable : **Chantal ROCHER**

Regroupement de pratiquants de l'encadrement, pour partager les connaissances et échanger les savoirs-faires, dans une ambiance conviviale.

<i>2 RV par mois</i>		Salle	Tous	Jauges	
				Mini	Maxi
Adultes	VENDREDI 9H00/12H00	C5	15 €	8	15

CLUB PHOTO

Responsable : **André MÉRAVILLES**

Réservé aux initiés (avoir participé au moins à 2 années d'atelier Photo). Rencontres, sorties « Prises de vues »...

<i>RV hebdomadaire</i>		Salle	Tous	Jauges	
				Mini	Maxi
Adultes « Initiés »	VENDREDI 14H00/17H00	A3	15 €	8	15

CLUB TRAVAUX D'AIGUILLES

Responsable : **Françoise GRAND**

Venez réaliser des travaux de tricot (aiguilles ou crochet), et/ou de broderie, dans une ambiance conviviale qui favorise les échanges d'idées et de savoirs faire.

<i>RV hebdomadaire</i>		Salle	Tous	Jauges	
				Mini	Maxi
Adultes	JEUDI 14H00/17H00	C2	15 €	8	15

Arts du spectacle Cirque

CIRQUE ÉVEIL ET ENFANTS.....

Animateur : **Guillaume CLERC**

Découverte des joies du cirque ! Moment de plaisir de partage et de créativité Initiation à la manipulation d'objets, à l'équilibre, à l'acrobatie, à l'expression pour nourrir et personnaliser le numéro au travers de la clownerie et de la danse. Un spectacle sera présenté en fin d'année.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Éveil-enfants 4 / 7 ans	MERCREDI 14H/15H	A1	149 €	165 €	6	8
Éveil-enfants 4 / 7 ans	MERCREDI 15H/16H					



- création
- impression
- édition



imprimerie du bassin

Z.I. des Prades - 12300 DECAZEVILLE - Tél. : 05 65 43 00 19





Arts du spectacle

Danses

DANSE FLAMENCO - ÉVEIL, ENFANTS.....

Animatrice : **Marina PLOUCHARD GONZALEZ**

Découverte de l'univers Flamenco au travers de chorégraphies et de jeux de motricité. Reconnaissance de différents instruments, initiation au vocabulaire espagnol et Flamenco.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Éveil 3 / 4 ans	MERCREDI 16H00/16H45	Studio	123 €	137 €	8	10
Enfants 5 / 7 ans	MERCREDI 15H00/16H00		138 €	153 €	8	10

DANSE MODERN'JAZZ - ÉVEIL.....

Animatrice : **Camille SÉVERAC**

Découverte de la Danse de façon ludique et énergique pour les tous petits visant avant tout à amuser l'enfant. Il exprimera petit à petit de l'autonomie dans la gestion de son corps, de l'espace et de la musique.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Éveil 4 / 6 ans	MERCREDI 9H30/10H15	A1	123 €	137 €	8	12
	SAMEDI 9H00/9H45					
	SAMEDI 9H45/10H30					



DANSE MODERN'JAZZ

Animatrice : **Camille SÉVERAC**

Danse fluide alliant l'énergie et l'expression sur des musiques actuelles. Les cours, très vivants, donnent aux élèves une solide base technique et le plaisir de danser, de progresser, de se dépasser dans une ambiance chaleureuse.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
7 / 9 ans	MERCREDI 10H15/11H15	A1	138 €	153 €	8	14
	SAMEDI 10H30/11H30					
	SAMEDI 12H30/13H30					
10 / 12 ans	VENDREDI 17H30/18H30		138 €	153 €	8	14
	SAMEDI 11H30/12H30					
13 / 15 ans	MARDI 18H00 / 19H00		138 €	153 €	8	14
	VENDREDI 18H30 / 19H30					
16 / 18 ans	MARDI 19H00 / 20H00		138 €	153 €	8	14
Adultes	MARDI 20H00 / 21H00					
Adultes « Avancés »	VENDREDI 19H30 / 20H30	153 €	170 €	8	14	

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

DANSE URBAINE.....

Animateur : **Antoine GENOUEL**

Le Hip-Hop est une danse, un moyen de s'exprimer et un véritable art de vivre, issue de la culture urbaine. Un style de danse moderne, dynamique, véritablement impressionnant...et pourtant à la portée de tous !

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
5 / 7 ans	MERCREDI 16H00/17H00	A1	138 €	153 €	10	15
8 / 12 ans	MERCREDI 11H15/12H15		138 €	153 €	10	15
	MERCREDI 17H00/18H00					
	MERCREDI 18H00/19H00					
	JEUDI 17H00/18H00					
13 / 15 ans	MERCREDI 19H00/20H00		138 €	153 €	10	15
Tous âges, 2 ^e séance « sol »	MARDI 17H00/18H00	81 €	90 €	10	15	

DANSE AFRICAINE

Animateur : **Kalil TOURÉ & KISPOLO**

La danse africaine a de nombreuses vertus : découvrir son corps, apprendre à mieux respirer, évacuer les tensions physiques et psychiques, mieux résister à la fatigue, au stress et à la dépression. C'est un moment de partage.

30 séances (RV hebdomadaire)			Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
						Mini	Maxi
Adultes/Ados « Découverte »	JEUDI	19H00/20H00	N*	171 €	190 €	12	20
Adultes/Ados « Initiés »		20H00/21H00				12	20

N* École des Narcisses

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

DANSE BRÉSILIENNE

Animatrice : **Sandra MAUGEIX**

Du Samba reggae en passant par les rythmes endiablés de Samba, venez découvrir cet atelier de danse afro-brésilienne, et pour les plus motivés intégrez le groupe de danseuses des Tamos Juntos, notre BATUCADA locale qui vous fera vibrer lors de ses défilés « en live ».

30 séances (RV hebdomadaire)			Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
						Mini	Maxi
Adultes / Ados (+16 ans)	LUNDI	19H00/20H00	A1	153 €	170 €	10	14

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

DANSES LATINES EN COUPLE Nouveau

Animateur : **Igor CARBONNEL**

Danses festives par excellences, venez découvrir la BACHATA Moderne et la SALSA Cubaine et partagez un moment de convivialité au sein du club de DANS'ADDICT à la MJC d'Onet le Château.

30 séances (RV hebdomadaire)			Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
						Mini	Maxi
Adultes / Ados (+16 ans)	LUNDI	20H00/21H00	A1	153 €	170 €	10	14

KUDURO'FIT Nouveau

Animateur : **Igor CARBONNEL**

Nouveau concept créé par Lalao. Un cours festif et très accessible, qui se danse en groupe. Un cours simple et ludique, évolutif, et cardio sur des rythmes ambiance soleil.

30 séances (RV hebdomadaire)			Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
						Mini	Maxi
Adultes / Ados (+16 ans)	MERCREDI	20H00/21H00	A1	153 €	170 €	12	18



La MJC Onet vous présente ses stages et expositions 2018/2019

L'adhésion à la MJC est obligatoire pour participer à nos stages

Dimanche 23 septembre « Voix QiGong » 10H00-17H00 40 € Adultes débutants, avancés
Animateurs : **Djamel Benganem, Qi Gong et Philippe Cuny, voix**
*Être bien avec sa respiration et sa posture, savoir les ajuster
Qi Gong des 6 sons thérapeutiques et pratique vocale*

Mercredi 24 octobre « Le rythme dans la peau » 09H30-12H00 20 € Enfants 4-7 ans
Animateur : **Guillaume Clerc**
Initiation aux instruments à percussion et percussion corporelle

Vendredi 26 octobre « Sur la planète cirque » 09H00-12H00 20 € Enfants 4-7 ans
Animateur : **Guillaume Clerc** 14H00-17H00 20 € Juniors 8-12 ans
Jonglerie, équilibre, acrobatie

Samedi 1^{er} décembre « Relook et recyclage » 09H00-17H00 60 € Adultes
Animatrice : **Catherine Perche**
Peindre un grand sapin de Noël sur du vieux drap (matériel compris)

Samedi 2 février « Hip hop » 09H00-17H00 40 € Juniors 8-12 ans
Animateur : **Antoine Genouel**

Lundi 25 février « Sur la planète cirque » 09H00-12H00 20 € Enfants 4-7 ans
Animateur : **Guillaume Clerc** 14H00-17H00 20 € Juniors 8-12 ans
Jonglerie, équilibre, acrobatie

Mercredi 27 février « Le rythme dans la peau » 09H30-12H00 20 € Enfants 4-7 ans
Animateur : **Guillaume Clerc**
Initiation aux instruments à percussion et percussion corporelle

Lundi 29 avril « Couture création » 09H00-17H00 40 € Ados 11-15 ans
Animatrice : **Corinne Maviel**

Dimanche 12 mai « Voix QiGong » 10H00-17H00 40 € Adultes débutants, avancés
Animateurs : **Djamel Benganem et Philippe Cuny**
*Perfectionner son expressivité vocale, savoir impliquer tout le corps dans l'exercice de sa voix
Exercices posturaux et atelier vocal*

Lundi 3 juin « Relook et recyclage » 09H00-17H00 60 € Adultes
Animatrice : **Catherine Perche**
Dans un plateau, trouver une nouvelle vie aux dentelles et autres broderies (matériel compris)



MJC Onet expositions 2018/2019



Du 20 septembre au 5 octobre 2018

ONET TOUS VOISINS #2

Artiste : **Florian Melloul (plasticien), Fabien Espinasse (photographe), Hatim Barra (vidéaste)**

Rétrospective des événements ONET TOUS VOISINS #2 qui ont eu lieu sur la commune d'Onet-Le-Château durant tout le mois de Mai 2018.

En partenariat avec Ulysse, maison d'artistes ; Averroès ; CADA ; Prodiges



Du 11 au 25 octobre 2018

RICOCHETS

Artiste : **Stéphane ROS**

Stéphane ROS nous convie avec « Ricochets » à une série résolument intimiste. L'artiste interroge son rôle paternel, et ose un regard rétrospectif sur son enfance.

Dans le cadre du festival Photofolies



Du 5 au 16 novembre 2018

ADO D'ICI ET D'AILLEURS

Artiste : **MHA**

Ma démarche artistique est celle d'un travail figuratif tourné vers la représentation humaine. Les ados, je les côtoie tous les jours. J'ai observé leurs façons d'être, leurs attitudes et je les retranscris dans un travail graphique, proche de la BD.

En partenariat avec le Collège des Quatre Saisons



Du 22 novembre au 14 décembre 2018

DE GORÉE À SAINT-LOUIS, BALADE

Artiste : **Sonia Privat**

Rentrez, continuez la balade en mettant en page le précieux carnet, qui s'épaissit au fil de ces trois années de voyages à Saint-Louis. Travail d'atelier, huile et aquarelle... Puis avoir le bonheur de partager avec le public ces contrastes sénégalais que j'aime tant, en peinture comme dans la vie !



Du 20 décembre 2018 au 18 janvier 2019

BERNARD MONESTIER – CHEMINEMENT

Artiste : **BERNARD MONESTIER**

Bernard Monestier : ami des pierres et des grands espaces, poète des lignes et des formes, magicien des matières a fait jaillir la lumière de l'inerte, alchimiste des couleurs et des voluptés, il a irisé notre regard à la sensualité minérale et végétale.



Du 24 janvier au 15 février 2019

INSTANT DE VIE

Artiste : **Jicé**

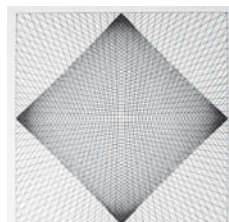
Histoires d'hommes aux prises avec un puissant monde industriel et urbain...

Du 21 février au 15 mars 2019

TRAIT POUR TRAIT

Artiste : **Julien Archimbeaud**

« L'équilibre est-il composé d'opposés ?... »



Du 18 mars au 22 mars 2019

#TOUSUNISCONTRELAHAINE

Artiste : **DILCRAH**

Pour la 3^e année consécutive, une exposition sera proposée dans le cadre des actions menées pour la Semaine d'Education et d'Actions Contre le Racisme et l'Antisémitisme
En partenariat avec la DILCRAH et la DDCSPP 12



Du 28 mars au 19 avril 2019

ZEKW AND FRIENDS

Artiste : **Zekw et un collectif de street-artiste**

Originaire de Rodez, en Aveyron, Zekw a vécu à Marseille, Avignon ou encore Sete, au début des années 2000 pour sa formation artistique aux beaux arts. C'est à cette période que son travail sur la lettre, la typographie et la réalisation de fresques commence, avec la rencontre de plusieurs artistes déjà présents sur la scène Graffiti Française.

En partenariat avec Artitude



Du 6 mai au 26 juillet 2019

LE PRINTEMPS DES ARTISTES AMATEURS

La MJC vous propose un printemps (allongé...) des artistes amateurs. Au

menu, des expositions, des spectacles de théâtre, des galas de danse...

**L'EXPO
DES AMATEURS –
ARTISTES LOCAUX**
Du 6 mai
au 31 mai 2019

**L'EXPO DES CLUBS
CLUBS D'ACTIVITÉS**
MJC.ONET
Du 6 juin
au 28 juin 2019

**L'EXPO
DU CLUB PHOTO
- CLUB PHOTO**
MJC.ONET
Du 4 juillet
au 26 juillet

Le Studio Népineière d'artistes

Le Studio est un lieu dédié à l'**accompagnement de la pratique musicale amateur**. Situé route d'Espalion à Onet-le-Château, pour y avoir accès il faut être adhérent à la MJC (voir tarifs), régler la cotisation de 35€ et une caution de 150€, signer la charte d'engagement :

- **1 salle de répétition équipée et animée** : un créneau de 1h30 hebdomadaire du mardi au samedi (séance animée par notre technicien sur demande des groupes).
- **1 Studio d'enregistrement** : Chaque groupe peut profiter de 2 séances d'enregistrement de 2h par an (créneau à réserver auprès du technicien).
- **Diffusion et événements** : La MJC organise au moins 1 fois par trimestre une soirée pour tous les musiciens de la MJC (clubs et Studio). Les groupes sont sollicités pour participer à nos événements et s'engagent à participer à au moins 1 événement par an.

Action Jeunes

Accueil de Loisirs 11/17 ans – Adhésion annuelle à la MJC 9€

PÉRIODE SCOLAIRE 11/17 ans

Programme d'activités trimestriel

Tous les mercredis de 13h30 à 17h30 aux Costes Rouges (Pré-fabriqués à l'école Pierre Puel)

Tous les samedis de 13h30 à 17h30 (1 sortie journée par mois) rendez-vous à la MJC, Onet

PÉRIODE VACANCES SCOLAIRES 11/17 ans

Programme d'activités trimestriel

Du lundi au vendredi (hors jour férié) de 8h30 à 18h00 à Mix'Art

Un séjour court de 3 jours sur les petites vacances

4 séjours de 5 jours sur les grandes vacances

(Tarifs et dossier d'inscription à télécharger sur notre site internet – Inscriptions à l'accueil de la MJC aux Horaires d'ouvertures)

Accueil Jeunes 14/17 ans – Adhésion annuelle à la MJC 9€

PÉRIODE SCOLAIRE – cotisation de 10€/an

Tous les mercredis de 14h00 à 18h00 à Mix'Art

Les soirées du vendredi de 18h00 à 21h00 1 sortie journée par mois rendez-vous à Mix'Art

La soirée des vacances, le vendredi avant les vacances de 20h00 à 00h00 à Mix'Art

Arts du spectacle

Théâtre

ÉVEIL THÉÂTRAL.....

Animateur : **Olivier ROYER**

Tous les enfants ont un potentiel théâtral. Dans cet atelier ils développeront leurs capacités à construire des histoires et à les représenter spontanément. L'exploration et la « récolte » des différents univers imaginaires des enfants et de leur groupe, permettront la création « d'histoires-mosaïques ». Spectacle en fin d'année.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
4 / 6 ans	SAMEDI 10H30/11H30	A3	104 €	115 €	12	20

THÉÂTRE « JUNIORS », « COLLÈGE », « LYCÉE ».....

Animateur : **Olivier ROYER**

Différentes techniques du jeu d'acteur et d'expressions corporelles seront abordées. Apprentissage de techniques d'improvisation (matches et spectacles d'impros). Apprentissage de techniques de créations (montage d'histoires créées par les élèves). Montage d'un spectacle (pièce) qui sera présenté en fin d'année.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Atelier « Juniors » (7-12 ans)	MERCREDI 9H00/10H30	A3	131 €	145 €	15	25
	MERCREDI 18H00/19H30					
	SAMEDI 9H00/10H30					
	SAMEDI 11H30/13H00					
Atelier « Collèges »	MERCREDI 13H30/15H00	A3	131 €	145 €	15	25
	MERCREDI 16H30/18H00					
Atelier « Lycées »	MERCREDI 15H00/16H30	A3	131 €	145 €	12	18

THÉÂTRE « PIÈCES » - Adultes.....

Animateur : **Olivier ROYER**

Cet atelier s'adresse aux débutants ainsi qu'aux comédiens plus expérimentés. À partir d'une œuvre classique ou contemporaine choisie en début d'année le jeu scénique sera abordé afin de monter un spectacle qui sera joué en fin de saison dans plusieurs lieux du département.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Atelier « Pièce » Adultes	LUNDI 21H00/23H00	A3	158 €	175 €	12	15
	JEUDI 21H00/23H00					

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

THÉÂTRE « Techniques Théâtrales » - Adultes.....

Animateur : **Olivier ROYER**

Cet atelier s'adresse aux débutants ainsi qu'aux comédiens plus expérimentés. Créativité, travail sur le corps, construction du personnage, improvisation, travail sur le texte) Chacun y trouve sa voie, le plaisir de jouer, apprend à se faire confiance et à vaincre sa timidité.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Techniques Théâtrales	MARDI 19H15/20H45	A3	158 €	175 €	12	16

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte



Les Clubs Théâtre de la MJC Onet

Les IMPROTOTYPES



Responsable : **Gaëlle JOUAULT**

Venez découvrir, vous initier ou encore vous perfectionner à la pratique de l'improvisation théâtrale. A travers d'exercices ludiques, vous mettrez en pratique les valeurs essentielles à l'improvisation telle que l'écoute, le partage, la construction, l'imagination... Atelier tous les lundis soirs de 19h30 à 21h00, Nous participons également à des formats « café-impro » et rencontrons d'autres équipes dans des formats « Matches impro ». Séance « découverte, informations, entretiens » les lundi 10 et 17 Septembre à 19h30. Une demi-journée d'intégration est à prévoir le samedi 29 septembre après-midi.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Adultes / Ados	LUNDI 19H30/21H00	A3	164 €	182 €	15	20

Club THÉÂTRE de la MJC Onet

Animé entièrement par des bénévoles, le Club Théâtre est un incubateur de projets théâtraux.

Exemple de projets possibles : des créations de pièces, de l'improvisation, des ateliers de lecture.

LES THANOLS - Improvisation – jeudi 19H30 hall MJC

Cotisation	Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
				Mini	Maxi
			15 €	Club	

COLLECTIF THÉÂTRAJEUNES Nouveau

Le collectif a été créé et est géré uniquement par des jeunes (entre 14 et 18 ans) ayant une expérience théâtrale confirmée, ce collectif indépendant a pour objectif la construction d'une pièce et la programmation de spectacles sur l'année scolaire. Seule règle : autonomie et efficacité.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Ados 14/18 ans	VENDREDI 20H00/21H30	A3	15 €	Club		

Ateliers Linguistiques

BÉBÉS SIGNEURS Nouveau

Animatrice : **Fany POUJOL**

Favorisez la communication avec bébé. Permettez lui de d'exprimer ses craintes, ses envies, ses besoins, bien avant de savoir parler. Réunion d'information le 21 septembre à 10H30

8 séances (2 RV mensuels)		Salle	Tous	Jauges	
				Mini	Maxi
du 05/10/18 au 25/01/19	VENDREDI 10H30/11H30	C3	69 €	5	8

ANGLAIS - Enfants

Animatrice : **Mickaëla LISNEY**

Permet à votre enfant de se familiariser avec l'anglais de manière ludique, d'acquérir des bases solides, d'engager une conversation, se présenter, poser des questions...

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
9 / 10 ans	MERCREDI 14H00/15H00	C5	138 €	153 €	8	12
11 / 12 ans	MERCREDI 15H00/16H00					

ANGLAIS - ADULTES

Animateur : **Peter Lewis**

Atelier de conversation pour se mettre ou se remettre à niveau dans un esprit convivial et ludique. Communication orale, compréhension de dialogues, de textes...

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Sensibilisation	MARDI 18H15/19H30	C5	164 €	182 €	8	12
Approfondissement	MARDI 19H30/20H45					

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

ESPAGNOL - ADULTES

Animatrice : **Maria ROUZAUD**

Atelier de conversation pour se remettre à niveau dans un esprit convivial et ludique.
Communication orale, compréhension de dialogues, de textes...

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Approfondissement	JEUDI 18H30 / 19H45	C5	164 €	182 €	8	12

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

ITALIEN - ADULTES

Animatrice : **Slavka MIHAYLOVA**

Atelier de conversation pour se remettre à niveau dans un esprit convivial et ludique.
Communication orale, compréhension de dialogues, de textes...

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Approfondissement	MARDI 18H00 / 19H15	C1	164 €	182 €	8	12

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

LANGUE DES SIGNES - ADULTES..... Nouveau

Animatrice : **Fany POUJOL**

Apprentissage ou approfondissement de la langue des signes...Vocabulaire de base, formules de politesse, questions & réponses, sensibilisation au monde des Sourds.

12 séances (2 RV mensuels)		Salle	Tous	Jauges	
				Mini	Maxi
Initiation 17/09 au 17/12/18	LUNDI 18H30 / 19H30	C2	99 €	8	10
Approfondissement 14/01 au 15/04/19	LUNDI 18H30 / 19H30				

Découvertes Culturelles

ARCHÉOLOGIE et PATRIMOINE - Club Inter MJC

Responsable : **Daniel PÉLISSIER**

Le Club Inter MJC Archéologie et patrimoine souhaite sensibiliser à l'étude et à la protection du patrimoine archéologique aveyronnais à travers des projets de prospection, d'inventaire et des visites de sites. Tous les curieux et toutes les bonnes volontés sont les bienvenus pour apprendre et échanger dans une ambiance conviviale.

<i>1 RV par mois</i>		Tous	Jauges	
			Mini	Maxi
Adultes / Ados / Enfants (+11 ans)	SAMEDI 1 fois par mois	10 €	2	40

BRIDGE Club « Les Amis du BRIDGE »

Responsable : **Jean FALIEZ**

Le Bridge est un jeu de cartes fascinant qui fera travailler vos capacités de mémoire, de logique et de concentration. Tournois toutes les semaines les mardis et jeudis (inscriptions et renseignements sur les tarifs au 06.35.52.66.91 ou 06.07.39.86.47). Cours d'initiation et de perfectionnement ouvert à tous, le vendredi.

<i>2 RV hebdomadaires</i>		Salle	Jauges	
			Mini	Maxi
Tournoi (Adultes)	MARDI 14H00 / 18H00	A3	illimité	
	JEUDI 14H00 / 18H00			
Initiation et de perfectionnement (Adultes)	VENDREDI 14H00 / 17H00	C1	4	12

HISTOIRE de l'ART

Animatrice : **Jacqueline ROBIN de l'association DROMOS**

15 Conférences de 1h30 (calendrier disponible à la MJC d'Onet ou sur www.mjc-onet.com)
Les conférences d'Histoire de l'Art sont illustrées par des projections d'images soigneusement sélectionnées. Elles s'adressent à tout public, averti ou non, pour s'initier ou retrouver des thèmes privilégiés.
Thème 2018/2019 : nouveaux musées et nouvelles expositions.

Présentation du Programme le Lundi 17 septembre 2018 à 20h à la MJC d'Onet (hall d'Accueil).
Programme divisé en 2 sessions : 1^{re} session de septembre à décembre, 2^e session de mars à juin.

<i>15 séances*</i>		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Adultes	LUNDI 20H00 / 21H30	B1	149 €	165 €	14	24

* possibilité de s'inscrire par session, tarifs sur demande

Développement Personnel

SOPHROLOGIE

Animatrice : **Marine GAVALDA**

Par la respiration, la relaxation dynamique et la visualisation positive, la sophrologie vise à développer confiance, harmonie et sérénité au quotidien, ainsi que des capacités d'adaptation et de gestion de stress.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Adultes / Ados (+16 ans)	MARDI 18H30/19H45	N*	153 €	170 €	12	14
	MERCREDI 10H30/11H45	C3				
	JEUDI 17H45/19H00	N*				

N* : École Narcisses

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

QI GONG

Nouveau

Animateur : **Djamel BENGHANEM**

Le Qi Gong est un art énergétique d'origine chinoise. On y fait des auto-massages, des mouvements souples, des exercices posturaux et de respirations. Cette pratique procure à la fois de la détente et de la vitalité.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Adultes / Ados (+16 ans)	LUNDI 18H15 / 19H30	A3	153 €	170 €	12	18

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

YOGA

Animatrice : **Antonia DANIEL**

1 Rendez-vous par semaine (soit 30 séances)

Le Yoga est une discipline millénaire qui allie pratique posturale et respiration pour conduire à un état d'harmonie, de bien-être physique et mental, pour dissoudre les tensions physiques et psychiques, restaurer et rééquilibrer les circulations d'énergie. Sur les séances d'1H30, la séance de Yoga (1 heure) est suivie d'une séance de relaxation (1/2 heure).

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois Plein -26 ans	Autres Plein -26 ans	Jauges	
					Mini	Maxi
Adultes / Ados (+16 ans)	LUNDI 15H30 / 17H00	A1 / A3	153 €	170 €	12	15
	MERCREDI 10H45 / 12H15					
	LUNDI 12H30 / 13H30					

Musiques

BATTERIE & PERCUSSIONS

Animateur : **David BIOLCHINI**

Apprentissage des techniques fondamentales pour la maîtrise de l'instrument : position du corps et tenue des baguettes. Déchiffrage de partitions simples pour aller vers une autonomie de jeu dans différents styles de musique. Adultes / Ados / Enfant (+7 ans)

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
SOLO : 30 min	MARDI / MERCREDI et JEUDI selon planning	Mu	504 €	560 €	SOLO	
DUO : 45 min			378 €	420 €	DUO	
TRIO : 45 min			252 €	280 €	TRIO	
COURS COLLECTIF ENFANTS DÉBUTANTS	Mercredis 10H / 10H45		162 €	180 €	5	6

*Mu : Salle de musique (route d'Espalion)

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

BATUCADA – Club Inter MJC

Responsable : **Céline BONNEFOUS**

C'est le jeu d'un ensemble de percussions développées au Brésil. De par son caractère festif et entraînant, la Batucada se prête à l'animation d'évènements culturels de plein air. Cette activité est proposée en partenariat par les 3 MJC : Luc – La Primaube, Onet-le-Château et Rodez, et se déroule au Studio, à Onet-le-Château.

Date de reprise : vendredi 14/09 - Inscriptions : à partir du 8 sept. à la MJC d'Onet-le-Château

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Tous	Jauges	
				Mini	Maxi
Initiation (adultes/ados +10 ans)	VENDREDI 19H15/20H15	Studio	80 €		

CHANT Individuel.....

Responsable : **Fifaliana DEFONTAINES**

Une technique vocale qui peut-être appliquée dans tous les styles musicaux, et qui permette de lever les blocages corporels et/ou mentaux et d'optimiser, en toute sécurité, ses capacités vocales.

Lundi 10 septembre 18H30 : conférence physiologie de la voix et présentation des cours de technique vocale pour voix chantée et voix parlée. Comment fonctionne la voix ? Comment améliorer le geste vocal ? comment éviter la fatigue vocale ? comment fait-on pour avoir une voix puissante ?...

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Adultes	LUNDI (selon planning)	C3	446 €	495 €	SOLO	

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

CHANT Collectif.....

Responsable : **Philippe CUNY**

Pour toute personne désireuse de découvrir et d'explorer sa voix (aucune connaissance préalable en solfège). Pratique des bases de la technique vocale sur un répertoire diversifié. Mise en œuvre des outils favorisant l'écoute, la confiance en soi, la cohésion du groupe et l'envie de progresser.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Adultes / Ados	JEUDI 19H30 / 21H00	C3	171 €	190 €	8	12

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

CHOEUR À RÉSIDENCE Nouveau



Animateur : **Philippe CUNY**

Un chœur mixte à résidence au sein de la MJC recrute des choristes désireux de mettre en œuvre un répertoire choral spécifique. Dans une démarche d'interprétation bien précise, le travail d'ensemble a lieu à la MJC un dimanche par mois. Concernant le travail personnel d'acquisition auquel les choristes s'engagent, chaque participant a accès à un site web interne au chœur (fichiers son/partition, consignes et fragments vocaux enregistrés). Programme : Compositeurs britanniques (XVI^s.-XX^s.); Debussy, Caplet, Poulenc (XX^s.). Renseignements : MJC Onet le samedi 08/09 à 10H ; contact : Philippe CUNY : 06 08 63 77 40 Répétition ouverte – Auditions : Dimanche 30 septembre 2018 - 14h30 - 17h30 - MJC Onet

1 RV par mois		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Adultes	DIMANCHE 14H30 / 17H30	C3	96 €			

GUITARE CLASSIQUE – GUITARE BASSE.....

Animateur : **Emmanuel DRILLIN**

En solo ou en groupe, vous pourrez découvrir ou approfondir les techniques de la guitare classique ou de la basse. Adultes / ados / enfants + 8 ans.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
SOLO : 30 min	MARDI / MERCREDI selon planning	Mu		504 €	560 €	SOLO
DUO : 45 min						DUO
TRIO : 45 min						TRIO

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

GUITARE FOLK - ÉLECTRIQUE.....

Animateur : **Arnaud BOULOC**

Ces cours vous permettront d'acquérir des notions musicales rapides (tablatures), pour interpréter une partition, le but étant de mettre en place des orchestrations afin que puissiez partager des moments musicaux avec d'autres musiciens. Rock - Pop - Variétés Adultes / ados / enfants + 8 ans.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
SOLO : 30 min	MERCREDI / JEUDI et SAMEDI selon planning	Mu ou C3		504 €	560 €	SOLO
DUO : 45 min						DUO

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

PIANO.....

Animatrice : **Laetitia CARLONE**

Dès la 1^{re} séance, vous utilisez le piano. La lecture de notes et de rythme se fait à travers les morceaux choisis, sans passer par la difficulté du solfège oral. Tous les styles musicaux sont abordés. (classique, variété française et internationale, boogie, blues, musique de films....). Adultes / Ados / Enfant (+ 7 ans)

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
SOLO : 30 min	LUNDI / MARDI selon planning	Mu C3		504 €	560 €	SOLO
DUO : 45 min						DUO

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

Numérique

Club MAO (Musique Assisté par Ordinateur)..... Nouveau

Responsable : **Emmanuel DRILLIN**

Tu es fan de DJ Kungs, de Petit biscuit, ou tout simplement passionné de musique. Ce club propose la découverte de la Musique Assisté par Ordinateur, quand la technologie permet la création musicale, c'est tout un univers qui s'ouvre devant toi.

<i>30 séances (RV hebdomadaire)</i>		Salle	Tous	Jauges	
À partir de 13 ans		MARDI 17H30 / 19H30	Espace Mix'Art	15 €	6
				Mini	Maxi

Club Vidéo..... Nouveau

Responsable : **Gilles BOSC**

Grâce à un nouvel espace et de nouveaux équipements, vous allez pouvoir réaliser vos envies. Ce club Jeunes existe maintenant depuis 4 ans, il a permis la création de plusieurs courts-métrages, mais aussi des clips vidéos, ...Tu veux développer ta pratique et faire vivre ton imagination ce club est fait pour toi.

<i>30 séances (RV hebdomadaire)</i>		Salle	Tous	Jauges	
À partir de 13 ans		JEUDI 17H30 / 19H30	Espace Mix'Art	15 €	15
				Mini	Maxi

Club Internet..... Nouveau

Responsable : **Thomas Catinaud**

Une fois par mois, Thomas vous viendra en aide sur une thématique bien précise : Comment faire mes achats en ligne ? Comment sécuriser mon compte Facebook ? Comment protéger mes enfants des dangers d'internet ?... Venez profiter de ses précieux conseils, de son expérience et de ses compétences. (Le planning avec les thématiques sera disponible à l'accueil de la MJC et sur notre site internet à partir du 01/09/2018). Réunion d'information le mardi 11/09 à 18h Salle B2.

<i>10 RV par an mensuel</i>		Salle	Tous	Jauges	
Adulte	MARDI 18H00 / 20H00	B2	15 €		12
				Mini	Maxi

(4 à 6 postes informatiques disponibles – Prévoir son matériel)

Sports

SALLE DE MUSCULATION

TARIF ANNUEL : 120 €

En accès libre (majeurs uniquement) ou avec présence d'un coach (horaires sur demande à partir du 01/09).

50% de réduction pour les adhérents de la MJC d'Onet inscrits à un atelier (forfait multiactivités sports ou autres ateliers de la MJC d'Onet).

FORFAIT « MULTI-ACTIVITÉS »

Animatrices : **Sandra MAUGEIX / Martine LAHOREAU**

1 seul tarif « Multi-activités » qui vous permet de participer à autant de séances hebdomadaires que vous le souhaitez

ABDOS-FESSIERS

CUISSES

GYM TONIQUE

GAINAGE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

MARCHE NORDIQUE

PILATE

POSTURAL BALL

STRETCHING

Planning des activités disponible à l'accueil de la MJC ou sur le site internet de la MJC le 01/09

30 semaines entre sept. & juin	Salle	Castonétois	Autres
Forfait annuel multi-activités (sept./juin)	A1	153 €	170 €
Forfait semestriel multi-activités (janv./juin)	ou	103 €	115 €
Forfait trimestriel multi-activités (avr./juin)	A3	63 €	70 €

< 26 ans : - 5% sur le tarif adulte

ACTIVITÉ « SENIORS »

Animatrice : **Sandra MAUGEIX**

Faire un peu de gymnastique vous permettra de décompresser et de rester en forme plus longtemps. Selon les séances, et fonction de la météo, vous pourrez aller marcher, faire un peu de de gym douce ou d'entretien.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Seniors	LUNDI 14H15 / 15H15	A1	90 €	100 €	8	14
	JEUDI 14H00 / 15H00					

ATELIERS « PRÉVENTION DES CHUTES », en partenariat avec la CARSAT et le CCAS d'Onet-le-Château : nous consulter pour les conditions d'accès et dates des programmes

SPORT SANTÉ Nouveau

Animatrice : **Sandra MAUGEIX (agrée EFFORMIP, licence APAS)**

Le dispositif « sport sur ordonnance » consiste à proposer des activités physiques et sportives à des patients atteints de certaines pathologies chroniques (surpoids-obésité, diabète, pathologies cardio-vasculaires, pulmonaires et cancers), pour lesquels la pratique sportive peut apporter un bénéfice. Prise en charge financière totale ou partielle sur ordonnance médicale.

30 séances (RV hebdomadaire)		Salle	Castonétois	Autres	Jauges	
					Mini	Maxi
Sport santé	LUNDI 17H00 / 18H00	A1	100 €		8	10

SPORTS URBAINS Collectif Inter MJC BMX – SKATE – TROTINETTE FREE STYLE

**Collectif sports urbains MJC Rodez – Onet Rider MJC Onet le Château –
Collectifs sports Urbains MJC Luc Primaube**

Les 3 MJC de Rodez Agglomération unissent leur force pour créer un nouveau Collectif Sports Urbains. Ce collectif est ouvert à tous les pratiquants de Sports Urbains, il repose sur trois objectifs :

- Fédérer l'ensemble des pratiquants de Sports Urbains de l'agglomération
- promouvoir les Sports Urbains notamment par l'organisation de 5 à 10 évènements sur les 3 communes.
- Développer un projet participatif en vue de la construction d'un nouveau Skate-Park sur le territoire.

		Castonétois	Autres	Jauges	
				Mini	Maxi
Ados / Enfants (+10 ans)	SAMEDI 1 fois par mois	10 €		Club	

Horaires d'ouverture



EN PÉRIODE SCOLAIRE

le lundi de 14h à 18h
du mardi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 19h
le samedi de 9h à 12h

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRE

du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h
Fermée la 1^{ère} quinzaine d'août

MJC ONET-LE-CHÂTEAU

26, boulevard des Capucines - 12850 ONET-LE-CHÂTEAU

Tél. : 05 65 77 16 00

mjc@onet-le-chateau.f www.mjc-onet.com



mjc Onet