

## La MJC de l'Union est un lieu de rencontre, de loisir, de formation et de création.

### SA VOCATION

Elle favorise l'épanouissement des personnes, permet à tous d'accéder à l'éducation et à la culture afin que chacun participe à la construction d'une société solidaire.

### SES VALEURS

Elle respecte le pluralisme des idées et le principe de laïcité. Elle contribue à la création et au maintien des liens sociaux dans la ville.

### SA MISSION

Elle anime des lieux d'expérimentation et d'innovation sociale répondant aux attentes des habitants. Elle encourage l'initiative, la prise de responsabilité et la pratique citoyenne.

A l'écoute de la population, la MJC participe au développement local en agissant en partenariat avec les collectivités locales et territoriales.

La Maison des Jeunes et de la Culture de l'Union est une association d'éducation populaire régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901. Elle adhère à la déclaration des principes de la Confédération des MJC de France.

### LA MJC, C'EST VOUS !

En effet, en vous inscrivant, vous devenez, de fait, membre de la MJC. Vous êtes alors invité à l'Assemblée Générale où chacun peut s'exprimer pour infléchir la politique de la MJC et élire les administrateurs.

Vous pouvez également participer activement à la vie de l'association, en intervenant dans l'organisation de nos différentes manifestations, et/ou en intégrant différentes commissions ou groupes de réflexion.

### LES ACTIVITÉS

Elles sont prises en charge soit par des amateurs bénévoles, soit confiées à des professionnels ou à des associations prestataires de service.



## INSCRIPTIONS

A partir du lundi 26 août 2019  
et tout au long de l'année  
(tarif dégressif par trimestre)

### Pièces à fournir

Le bulletin d'adhésion, le règlement intérieur signés.  
Certificat médical pour les activités cirque, qi-gong, sophrologie, hip-hop, yoga, capoeira, zumba et zumba ados, gym douce, lady style, raquette chinoise, stretching, stretching postural, piloxing et toutes les activités de danse.

Vous pouvez télécharger tous ces documents sur le site de la MJC :

[www.mjclunion.com](http://www.mjclunion.com)

## ENFANTS/ADOS

### ARTS PLASTIQUES

Créer des images, des collages, des modelages, alliant formes et couleurs. Dessiner des décors sur des objets inventés et façonnés dans un espace chaleureux.

**Mercredi de 14h à 15h30**

Pour les 6/11 ans - 222 € / an

**Mercredi de 15h30 à 17h**

Pour les 11/17 ans - 222 € / an

### ASTRONOMIE

« MJC NEPTUNION 31 »

Apprendre à connaître les constellations et les étoiles les plus brillantes.

**Soirées thématiques** : naissance de l'univers, les objets du ciel profond (amas, nébuleuses, galaxies,...), la vie des étoiles (naissance, vie, fin...), le système solaire, les exoplanètes.

**Pratique** : les différents appareils d'observation, repérage dans le ciel, manipulation des télescopes et lunettes, observation (initiation à la mise au point, mise en station).

**Vendredi de 20h30 à 22h**

**1 fois / mois**

Pour les 7/14 ans - 55 € / an

### (CAPOEIRA

Cet art martial afro-brésilien puise ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique et souvent acrobatique.

**Mardi de 16h55 à 17h55**

Pour les 5/8 ans - 155 € / an

**Mardi de 17h40 à 18h40**

Pour les 8/14 ans - 155 € / an

La MJC se réserve la possibilité de créer un créneau supplémentaire.

### (CIRQUE

A travers des exercices ludiques, différentes techniques du cirque seront abordées : l'acrobatie au sol, l'acrobatie portée, les équilibres sur objets (fil, boule, pédalette), le jonglage et l'expression scénique (clown).

**Mercredi de 13h30 à 14h45**

Pour les 8/11 ans - 194 € / an

**Mercredi de 14h45 à 15h30**

Pour les 6/8 ans - 173 € / an

La MJC se réserve la possibilité de créer un créneau supplémentaire.

### DANSE AFROPOP ®

L'Afropop est un travail de la CIE ARTS FOUNDATION qui consiste en une fusion de la danse urbaine du Nigeria, du Dance Hall, de la Danse Contemporaine et du Modern Dance.

Viens découvrir cette nouvelle discipline originale qui s'inspire de plusieurs danses sur des rythmes entraînants. Viens exprimer ton langage corporel pour mêler énergies et mouvements.

**Samedi de 10h30 à 11h30**

Pour les 11/17 ans - 155 € / an

### DANSE HIP-HOP

Sur des musiques « actuelles » viens apprendre ou perfectionner les techniques, les mouvements et les chorégraphies de cette danse née dans la rue.

**Lundi de 17h à 18h**

Pour les 8/11 ans - 155 € / an

**Lundi de 18h à 19h30**

**Vendredi de 18h à 19h30**

Pour les 11/17 ans - 189 € / an

Votre MJC  
fait peau neuve !  
Voir page 13



## DANSE CLASSIQUE

Alliant rigueur, élégance, légèreté, souplesse, la danse classique est un Art. Après avoir acquis des bases techniques solides, vous pourrez exprimer votre virtuosité sur «pointes».

**Mardi de 17h30 à 18h30**

Initiation 6/8 ans

**Mardi de 18h30 à 20h**

11/13 ans

**Mercredi de 14h à 15h**

Débutant + 8 ans

**Mercredi de 15h à 16h**

Eveil 4/5 ans

**Mercredi de 16h à 17h30**

Préparatoire 9/11 ans

**Vendredi de 17h30 à 18h30**

Eveil 4/5 ans

*Possibilité de combiner les cours*

*Tarifs annuels pour les Unionais*  
1h/sem. : 155 € - 1h30/sem. : 189 €

2h/sem. : 218 € - 3h/sem. : 296 €

*Tarifs annuels pour les extérieurs*  
1h/sem. : 185 € - 1h30/sem. : 218 €

2h/sem. : 248 € - 3h/sem. : 344 €

## DESSIN

Crayons, feutres, pastels ou encres... raconter une histoire en dessins, apprendre en s'amusant la composition, ou comment dessiner personnages, animaux, créer les ombres, les lumières et les textures... en restant libre du choix des modèles et des sujets.

**Mercredi de 17h à 18h30**

222 € / an

## GRAFFITI

Viens t'essayer à ses différentes techniques : lettrages (arrondis ou pointus, simples ou complexes...), personnages (mangas, bande dessinée...), décor (paysage, motifs, pochoirs...). Entraîne-toi et, grâce à notre intervenant, laisse s'exprimer ton imagination !

**Mercredi de 14h30 à 16h**

Pour les 11/17 ans - 155 € / an

## SALLE DE RÉPÉTITION MUSIQUE

C'est un espace dédié aux groupes de musique. Une batterie complète et une sonorisation sont mises à disposition. Renseignez-vous pour les créneaux horaires disponibles.

*Tarif : nous consulter*

## SOPHROLOGIE

La Sophrologie pour accompagner l'enfant à devenir l'adulte de demain... dans cette période de transition qu'est l'adolescence. L'aider à aborder de façon plus sereine ce cap délicat ; se sentir plus à l'aise avec son corps, réussir à se projeter dans l'avenir, avoir confiance en soi, gérer son stress afin qu'il se sente « mieux dans sa peau ».

**1 mercredi / 2 de 13h30 à 14h30**

Pour les 11/17 ans

93 € / an

## ADOS/ADULTES

### AU BON COIN DE LA MJC

Ici, rien à vendre ou à acheter... mais si vous cherchez LE lieu pour se retrouver (ce qui n'a pas de prix) c'est ici ! Enfin un moment et un lieu d'échange privilégié entre tous les adhérents de la MJC de l'Union, à partir de 11 ans. Venez partager un moment convivial, par exemple autour de discussions, de jeux de société, de jeux de rôle, de jeux en réseau, de films, de baby foot... et tout autre idée qui peut être apportée par chacun.

**1 vendredi / mois de 20h à 23h**

*Tarif : adhésion MJC*



## DANSE CLASSIQUE

Alliant rigueur, élégance, légèreté, souplesse, la danse classique est un Art. Après avoir acquis des bases techniques solides, vous pourrez exprimer votre virtuosité sur «pointes».

**Mercredi de 17h30 à 19h**

**Vendredi de 18h30 à 20h**

*Possibilité de combiner les cours*

*Tarifs annuels pour les Unionais*

1h30/sem. : 189 € - 3h/sem. : 296 €

*Tarifs annuels pour les extérieurs*

1h30/sem. : 218 € - 3h/sem. : 344 €

## DANSE HIP-HOP

Sur des musiques « actuelles » venez vous perfectionner aux techniques, mouvements et chorégraphies de cette danse née dans la rue.

**Mercredi de 19h30 à 21h30**

A partir de 14 ans - 245 € / an

A partir de 18 ans - 270 € / an

*Niveaux confirmé et avancé*

## PILOXING

Programme dynamique qui combine le meilleur de la Danse, de la Boxe et du Pilates, en une séance d'entraînement fractionnée et intense. Matériel à voir avec l'intervenant.

**Mercredi de 18h30 à 19h30**

A partir de 14 ans - 155 € / an

A partir de 18 ans - 199 € / an

## RENFO FLASH (30 MN)

Renforcement musculaire de tout le corps en 30 mn chrono, en musique, et avec petit matériel.

**Mercredi de 18h à 18h30**

- 18 ans : 80 € / + 18 ans : 99 €

## ZUMBA

La Zumba est un programme de fitness (conditionnement physique) s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...)

**Samedi de 11h30 à 12h30**

A partir de 11 ans

155 € / an

## ADULTES

### ABDOS SANS RISQUE®

La méthode abdos sans risque® créée par Blandine Calais Germain est une progression de mouvements en 30 séances qui met en jeu les abdominaux sans pression pour le périnée. Elle permet une alternance entre renforcement musculaire, étirement et relâchement. La respiration y a une place importante. Les coordinations avec les muscles voisins et le squelette y sont également travaillés.

**Samedi de 9h30 à 10h30**

199 € / an

### ANGLAIS

Deux axes principaux pour ces ateliers : s'exprimer plus aisément, et se faire comprendre. Cette activité permettra également un échange culturel dans une ambiance conviviale.

**Lundi 18h à 19h**

Débutant

**Lundi de 19h à 20h**

Intermédiaire 1

**Lundi de 20h à 21h**

Intermédiaire 2

**Mercredi de 19h à 20h**

Intermédiaire 3

*Tarif : 219 € / an*

### ART FLORAL

Venez apprendre à réaliser des compositions originales, des bouquets de fleurs coupées, à harmoniser couleurs et senteurs. Vous repartirez avec votre propre création en ayant passé un moment de détente dans une ambiance conviviale.

**1 mardi / 2 de 19h à 20h30**

100 € / an + participation aux frais

**Vendredi de 10h à 11h30**

185 € / an + participation aux frais

**1 vendredi / mois de 18h30 à 20h**

70 € / an + participation aux frais

## ATELIER BIEN ÊTRE AU QUOTIDIEN

nouveau

Pratiquer l'art du bien être, de semaine en semaine autour d'un café/thé, c'est pouvoir réaliser soi-même ses produits de beauté, naturels pour le corps (dentifrice, shampoing...), fabriquer ses produits d'entretien pour la maison, prendre soin de son visage, pieds, mains, découvrir des astuces culinaires et des activités créatrices.

**Mardi de 20h35 à 21h35**

**Jeudi de 20h30 à 21h30**

199 € / an matériel fourni

## RENCONTRES MENSUELLES ENTRE PARENTS

nouveau

- se retrouver entre parents
- discuter de thèmes qui nous tiennent à cœur
- prendre du recul par rapport à nos difficultés d'éducation
- trouver des outils qui aident la relation avec nos enfants

Les rencontres sont confirmées à partir d'un nombre minimum d'inscrits.

**Mercredi de 20h30 à 22h30**

**1<sup>ère</sup> rencontre : 18 septembre 2019**

Tarif : participation financière libre et en conscience.

## ATELIER PARENT I

Parler pour que les enfants écoutent - Ecouter pour que les enfants parlent.

Méthode Faber & Mazlish.

Des outils de communication avec les enfants pour un climat plus serein en famille.

**1 mardi / 2 de 20h30 à 22h30**

Se renseigner à la MJC pour connaître le planning

138 € extérieurs / 125 € Unionais (+32 € livre et cahier de travail) / cycle / atelier



## ATELIER PARENT 2

Frères et sœurs sans rivalité  
Méthode Faber & Mazlish.  
Des outils de communication avec les enfants pour un climat plus serein en famille.

**1 mardi / 2 de 20h30 à 22h30**

Se renseigner à la MJC pour connaître le planning

138 € extérieurs / 125 € Unionais (+32 € livre et cahier de travail) / cycle / atelier

## ATELIER PARENT 3

O.S.E.R : Outils pour Saisir les Enjeux de la Relation. Des clés pour accompagner les 6-12 ans. Poser un cadre clair et bienveillant

**1 mercredi / 2 de 20h30 à 22h30**

Se renseigner à la MJC pour connaître le planning.

138 € extérieurs / 125 € Unionais (+32 € livre et cahier de travail) / cycle / atelier

## ATELIER LIBRE

Possibilité pour les adhérents de la MJC à jour de leurs cotisations aux arts plastiques, à la peinture ou à la peinture sur soie de profiter de l'atelier.

**Lundi de 14h à 17h**

(sur demande)

**Jeudi de 14h à 17h**

(sur demande)

## CLUB DES BÉNÉVOLES

Envie de donner ses idées ou de donner « un coup de pouce » sur une manifestation? Venez rejoindre le club des bénévoles où règne convivialité et bonne ambiance. Faites vous connaître au secrétariat de la MJC.

Adhésion MJC

## DANSE AFROPOP ®

L'Afropop est un travail de la CIE ARTS FOUNDATION qui consiste en une fusion de la danse urbaine du Nigeria, du Dance Hall, de la Danse Contemporaine et du Modern Dance.

Venez découvrir cette nouvelle discipline originale qui s'inspire de plusieurs danses sur des rythmes entraînants. Venez exprimer votre langage corporel pour mêler énergies et mouvements.

**Samedi de 10h30 à 11h30**

199 € / an

## DANSES LATINES

Venez apprendre les danses latines et caribéennes (niveau débutant) : chacha, samba, batchata, rumba...

**Jeudi de 16h30 à 17h30**

Senior

**Jeudi de 19h45 à 20h45**

Adulte - 1<sup>ère</sup> année

Individuel : 199 € / an

Couple : 309 € / an

## E(HEC)

Venez rencontrer d'autres amateurs et partagez votre intérêt pour ce célèbre jeu!

**Mardi de 14h30 à 17h**

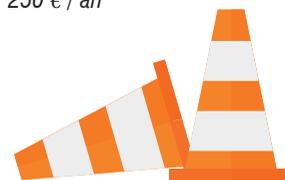
Adhésion à la MJC

## DESSIN

Dessin rapide, dessin d'observation, composition, volume, étude anatomique, portrait, paysage, notion de perspective, ombre et lumière... Le dessin se cultive essentiellement par des exercices de croquis. La mission d'une étude est de nous permettre d'améliorer notre perception, donc ses défauts sont aussi riches d'enseignement que ses qualités. L'atelier se propose d'accompagner chacun à son rythme, débutant ou confirmé, dans son projet créatif, dans un esprit de partage, de détente et de loisir.

**Mercredi de 10h à 12h**

250 € / an



## EXPRESSION VOCALE

Venez (re)découvrir le plaisir de chanter dans l'écoute mutuelle à travers des mélodies, des chansons en français et dans d'autres langues, des vocalises, des jeux vocaux et des techniques de souffles.

**Jeudi de 18h30 à 20h**

**Vendredi de 10h à 11h30**

240 € / an

## GYM DOUCE

Activité de bien-être, elle permet de préserver son capital santé, de maintenir et de développer sa mobilité et sa condition physique avec des exercices simples et doux pour conserver le dynamisme, l'équilibre et la coordination. Dans une ambiance détendue et chaleureuse, quel que soit votre âge, venez partager le plaisir de mobiliser et assouplir vos articulations, prendre soin de votre cœur et améliorer vos capacités respiratoires.

**Lundi de 9h30 à 10h30**

**et/ou jeudi de 11h à 12h**

1 séance semaine : 174 € / an

2 séances semaine : 243 € / an

## IKEBANA

Célèbre art floral japonais, l'Ikebana est à la fois une recherche de l'harmonie des fleurs dans le bouquet, un travail de lignes, de couleurs... mais aussi un art de vivre.

**1 mercredi / mois  
de 18h30 à 20h45**

165 € / an

## LADY STYLE LATINE

Vous apprendrez les pas de base de chaque danse latine et des chorégraphies sur les musiques actuelles, ce qui vous permettra d'acquiescer des notions pour danser seule mais aussi en couple. Les cinq danses enseignées sont : CHA-CHA, RUMBA, PASO, SAMBA et ROCK.

**Jeudi 18h45 à 19h45**

Public féminin

199 € / an

# OPTIQUE MONTICELLI

MEMBRE DU LABEL EYE LIKE



Centre Cial St Caprais - 31240 L'Union  
05 61 74 13 69 - [optique.monticelli.union@orange.fr](mailto:optique.monticelli.union@orange.fr)

34 av de Castelnaud - 31380 Montastruc-la-Conseillère  
05 61 84 11 11 - [optique.monticelli@wanadoo.fr](mailto:optique.monticelli@wanadoo.fr)

[www.eye-like.fr](http://www.eye-like.fr)



PIZZAS CUITES AU FEU DE BOIS  
SUR PLACE ET À EMPORTER

GRILLADES - PÂTES - VIANDES - POISSONS...

05 61 35 47 32

CENTRE COMMERCIAL COGÈZ (PARKING LIDL)  
AVENUE DE BAYONNE - 31240 L'UNION  
OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI MIDI ET LE SOIR DU MARDI AU SAMEDI



Nouveau

*Cave à boire et à manger*  
*Apéritifs, dégustations, repas*

*Ouvert du lundi au samedi*  
*de 10h à 19h30*

62 avenue des Pyrénées - 31240 L'Union  
Tél. 05 61 74 14 14  
06 70 24 10 95

[qdbvn@orange.fr](mailto:qdbvn@orange.fr) - [www.queuedubonheurvinsnaturels.com](http://www.queuedubonheurvinsnaturels.com)



62 avenue des Pyrénées  
31240 L'Union  
Tél. 05 61 74 14 14  
06 70 24 10 95

**CABINET**  
**GH**  
GILLES HOURQUET

ORDRE DES  
EXPERTS-COMPTABLES

EXPERT-COMPTABLE

[gilles.hourquet@cabinet-hourquet.com](mailto:gilles.hourquet@cabinet-hourquet.com)



Wine Notes

Vins & Spiritueux L'Union

[www.wine-notes.fr](http://www.wine-notes.fr)

85 avenue  
des pyrénées  
31240 L'Union



23 avenue de Toulouse  
31240 L'UNION  
Tél. 05 62 22 88 08

Informatique

[www.mcinformatique.com](http://www.mcinformatique.com)

Atout Style  
COIFFURE

05 61 74 64 71

Centre Commercial du Parc  
43, avenue de Toulouse - 31240 L'Union

K-Line  
CRÉATEUR DE FENÊTRES

AP diffusion  
Respirez, c'est  
FENÊTRES  
FENÊTRES, portes et volets

BUBENDORFF

SAMIC  
production

Neuf & rénovation

Bois - PVC - Alu - Portes d'entrée - Volets bois - Volets roulants - Placards

Étienne Albert - Tél. 05 61 35 81 81 - Fax : 05 61 09 65 49

45 route de Bessières - 31240 L'Union - [ap.diffusion@wanadoo.fr](mailto:ap.diffusion@wanadoo.fr)

[www.fenetre-apdiffusion.com](http://www.fenetre-apdiffusion.com)



MAGASIN DE PRODUCTEURS  
PRODUITS FERMISERS  
& SPÉCIALITÉS RÉGIONALES

4 chemin de la Violette - 31240 L'Union

05 34 27 47 83 [www.lafermedesviolettes.fr](http://www.lafermedesviolettes.fr)

**FREDERIC MORENO**

*coiffure mixte*



CC LIDL - Av. de Bayonne  
31240 L'UNION  
05 61 74 54 06

www.frederic-moreno.com

**BOUCHERIE  
CHARCUTERIE**  
DU CARRÉ

«Le Carré des Pyrénées»  
85 av. des Pyrénées - 31240 L'Union - Tél. : 05 34 24 16 58  
Du mardi au samedi : 8h-13h / 16h-19h30

Saucisses et charcuteries maison - Bœuf maturé  
Plats cuisinés maison - Produits régionaux  
Vins et bières artisanales à emporter

**Serena**  
PIZZA

Ouvert tous les jours à L'Union  
Pizza à emporter au 05 61 09 66 57  
www.serenapizza.com

**SARL Chimie Midi-Pyrénées**  
Chemin Estaquebiau  
31240 Saint-Jean  
05 61 09 59 34

## PEINTURE

Créer au fil des thèmes proposés ou développer un projet personnel, avec ou sans « modèle », au sein d'un atelier lumineux et convivial où se partagent enthousiasme, idées et techniques. S'initier à la peinture, ou retrouver la joie de peindre en toute liberté, à la gouache, à l'aquarelle, à l'acrylique ou à l'huile, sur les supports de son choix : papier, carton, ou « vraie » toile d'artiste. Jouer des formes et des couleurs : débutants ou confirmés, l'atelier accompagne votre projet créatif dans la technique de votre choix, peinture, dessin, collages, modelage.

**Mardi de 14h à 17h**

**Mercredi de 19h30 à 22h30**

Option possible : arts plastiques

275 € / an + accès à l'Atelier Libre

## QI GONG

Gymnastique pratiquée en Chine depuis des siècles, le Qi Gong s'appuie sur les règles physiologiques et énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise.

**Mardi de 18h45 à 20h**

**Mercredi de 9h30 à 10h45**

248 € / an

## RAQUETTE CHINOISE

ou Taiji rouli qiu

Avec ses mouvements doux et continus, le Taiji rouli qiu est un excellent entraînement pour les systèmes cardio-vasculaire, tendino-musculaire et articulaire.

**Mercredi de 10h45 à 11h15**

86 € / an

**Vendredi de 14h à 15h**

172 € / an

## RELOOKEZ VOS SIÈGES

Vous avez envie d'apprendre à rénover un fauteuil, une chaise, un canapé, une tête de lit, un paravent... la MJC vous propose de participer à un atelier de tapisserie d'ameublement encadré par une professionnelle.

**1 mardi / 2 de 9h30 à 12h30**

**1 mardi / 2 de 13h45 à 16h45**

263 € / an

## ROCK

Le rock le plus répandu en France est le rock à 6 temps. C'est celui que vous apprendrez.

**Lundi de 20h30 à 21h30**

Rock 2<sup>ème</sup> année

Individuel : 199 € / an

Couple : 309 € / an

## ROCK / SALSA

Venez vous initier à ces deux danses en une seule année (15h de rock et 15h de salsa).

**Lundi de 19h30 à 20h30**

1<sup>ère</sup> année

**Vendredi de 19h30 à 20h30**

Débutant

Individuel : 199 € / an

Couple : 309 € / an

## RELAXATION

### MÉDITATION PLEINE

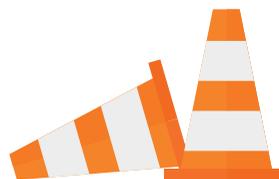
### CONSCIENCE

Nous vivons dans une ère où tout va très vite et où nous ne prenons pas le temps de nous relaxer. Il vous est proposé « un temps pour soi » bien plus qu'une simple détente du corps, c'est s'offrir une pause, atteindre notamment un état de calme intérieur (respiration, méditation, musique relaxante).

Pensez à vous munir d'un tapis de sol et d'un plaid.

**Lundi de 20h40 à 21h40**

179 € / an



## SOPHROLOGIE (COACHING MENTAL)

Pratiquer la sophrologie Caycé-  
dienne c'est :

- Gérer le stress
- Améliorer sa qualité de vie
- Améliorer la qualité du sommeil
- Renforcer sa confiance en soi, ses capacités, ses ressources
- Mieux se connaître, écouter son corps
- Renforcer le positif et être heureux

### Niveau débutant

**Lundi de 12h30 à 13h30**

**Lundi de 19h35 à 20h35**

**Mardi de 11h à 12h**

**Mardi de 18h20 à 19h20**

### Niveau intermédiaire

**Lundi de 18h30 à 19h30**

**Mardi de 10h à 11h**

**Mardi de 19h25 à 20h25**

### Seniors

**Mercredi de 9h55 à 10h55**

179 € / an

## AVANCER EN ÂGE ET EN FORME

nouveau

A l'aide d'exercices doux dans un but de prévention corporelle venez aborder la retraite autrement . Dans une attitude positive en privilégiant le lien social, cette activité vous propose une approche complète. Des outils et une méthode vous seront proposés dans les thématiques suivantes : la conscience du corps, la prévention des chutes, la capacité à se détendre et à bien dormir, le renforcement de la confiance en soi et de la concentration...

**Mercredi de 11h à 12h**

179 € / an

## SALLE DE RÉPÉTITION MUSIQUE

C'est un espace dédié aux groupes de musique. Une batterie complète et une sonorisation sont mises à disposition. Renseignez-vous pour les créneaux horaires disponibles.

Tarif : nous consulter

## STRETCHING

S'assouplir, s'étirer, c'est autant de gagné en détente et en bien-être. Suivez les conseils de notre « coach » et pratiquez régulièrement, en douceur, pour des résultats étonnants.

**Samedi de 10h30 à 11h30**

199 € / an

## LE STRETCHING POSTURAL®

Le Stretching postural est défini par le fondateur, J.P MOREAU, kinésithérapeute, comme « un ensemble de postures d'auto-étirements et de techniques respiratoires dont le but est de favoriser une régulation tonique grâce à des contractions musculaires profondes ». Cette méthode agit particulièrement sur la musculature posturale, située principalement dans le dos, elle favorise l'équilibre global du corps et de l'esprit. Chacun progresse à son rythme, en fonction de son investissement et de ses possibilités corporelles.

### Tous niveaux

**Mercredi de 12h15 à 13h15**

**Vendredi de 11h à 12h**

199 € / an

## YOGA

Une pratique de relaxation dynamique permettant de développer force, souplesse, légèreté et calme mental.

**Mardi de 20h15 à 21h45**

**Jeudi de 9h15 à 10h45**

267 € / an

## ZUMBA

Un programme (conditionnement physique) s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kurduro ...)

**Lundi de 20h30 à 21h30**

**Samedi de 11h30 à 12h30**

199 € / an



## Attention TRAVAUX !

La Municipalité de L'Union a décidé de répondre favorablement à la demande de la MJC de L'Union concernant une rénovation profonde de ses locaux. Ces derniers étaient devenus de moins en moins adaptés aux besoins des adhérents. Un chantier courant sur toute l'année scolaire 2019/2020 va permettre de transformer et moderniser le bâtiment MJC. Pour continuer ses activités et ses animations, la Mairie de L'Union met à disposition durant cette période plusieurs salles (salle Laroussinie, salle associative de la violette, ancien centre de loisirs, maison des sports, atelier des arts plastiques...)

Conscients de la gêne que cela peut occasionner, nous sommes persuadés que le résultat mérite un peu de patience et d'adaptation.

## BAZAR4 Toulouse Métropole

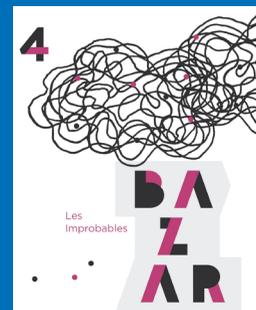
Après le Bazar sur l'agglomération de Rodez (Aveyron), sur l'agglomération de Gaillac-Graulhet (Tarn), celui à venir en Ile de France, c'est sur Toulouse Métropole que la manifestation posera ses valises en avril 2020.

Bazar c'est la rencontre territoriale autour des pratiques artistiques en amateurs. Elle s'articule sur 4/5 jours autour de représentations, de rencontres et d'ateliers de pratiques artistiques. « Qu'est ce que j'ai envie de dire, crier, hurler dans l'espace public ? Comment la pratique artistique me porte dans mon besoin de m'exprimer ? »...

Pour cette 4<sup>ème</sup> édition organisée par les MJC de Toulouse Métropole ce sont les rencontres improbables qui seront ainsi mises à l'honneur **du mercredi 15 au dimanche 19 avril 2020.**

Créations artistiques dans des lieux,... improbables, rencontres de styles... improbables, expériences de pratiques artistiques... improbables, et pourtant tout deviendra probable ! Prenez date, d'ores et déjà.

*Événement organisé par les MJC de la Métropole avec le soutien de la Fédération Régionale Midi-Pyrénées et de la Confédération des MJC de France.*



# ACTION JEUNES À PARTIR DE 11 ANS

## LE CULTUREL

L'expression culturelle des jeunes est au cœur de nos actions, tant sur son accompagnement que sa finalité. A travers des Clubs d'Activités (hip-hop, graff,...), une salle de répétition, des locaux à disposition, des manifestations locales jeunes (Macadam'art, Game show, ...) la MJC propose tout un accompagnement (avec des animateurs diplômés) permettant la réalisation et la pratique de toute forme d'activités culturelles.

## L'EDUCATIF

La MJC propose un accompagnement à la scolarité (CLAS), en partenariat avec le collège de L'Union, **pour les élèves de 6<sup>ème</sup> les Mardi et Jeudi de 17h à 18h30** dans les locaux du collège G. Chaumeton. La MJC accueille des stagiaires de l'éducation nationale (Collège / Lycée / Université) et en formation «Jeunesse et Sports».

## ACCUEIL / ACCOMPAGNEMENT

Un local est à disposition des jeunes et de leurs projets. Un lieu où il est possible de se détendre, s'amuser, s'informer, se former ou échanger... **Ne pas hésiter à se rapprocher de l'équipe de la MJC...** La MJC peut être un lieu-ressource pour répondre à toutes les questions relatives à l'engagement des jeunes : s'associer (ex : Junior Association...), se produire (ex : spectacle, scène...), se former (ex : gestes 1<sup>ers</sup> secours, BAFA...), s'engager (ex : service civique...)...

## LES LOISIRS 11/17 ans

### LES MERCREDIS DE LA JEUNESSE

Tous les mercredis durant la période scolaire, des animations à la MJC (ou des sorties) sont assurées par un animateur ou des intervenants.

**Accueil de 14h à 18h.**

**Activité de 14h30 à 16h30.**

Sont prévues 10 thématiques différentes (ex : cuisine, mangas, musique, meubles en carton, sorties...).

### LES VENDREDIS DE LA JEUNESSE

**Une fois par mois un rendez-vous est organisé** (spectacle, repas, sortie,...).

Dates sous réserve de modification : 27/09, 11/10, 15/11, 13/12, 17/01, 07/02, 06/03, 03/04, 15/05, 05/06.

### LES VACANCES SCOLAIRES

Pour les périodes de vacances **du lundi au vendredi de 9h à 18h**, un planning d'activités présente les animations.

### LES SÉJOURS

L'animation jeunesse propose deux séjours dans l'année (ski durant les vacances d'hiver et multi activités en été).

### LES STAGES

Encadrés par des professionnels, des stages ont lieu tout au long de l'année durant les vacances scolaires (graff, hip-hop, manga, skate, roller, cirque, capoeira...).

Ne pas hésiter à faire part de vos envies !

Calendrier et thématique sous réserve de modification  
Suivez l'actualité sur facebook : anim'jeunesse MJC de L'Union



# L'ANIMATION LOCALE & RDV MJC

## Inscription spécifique Danse Classique

**Mercredi 4 septembre 2019**

à la Maison des sports

## Journée de présentation et inscription

**Lors du Forum des Associations  
à la Grande Halle de l'Union**

**Le 7 septembre 2019  
toute la journée**

## Festi'loisirs

à la Bibliothèque de l'Union

**Le 28 septembre 2019**

## ASSEMBLÉE

**GÉNÉRALE de la MJC**

**Le 19 décembre 2019** à la MJC

**50 ans**

**= 50 heures MJC**

**les 13, 14 et 15  
décembre 2019**

à la salle des Fêtes et  
dans la ville de L'Union

## BOURSE BD LIRE 2019

**Le 19 janvier 2020** à la Grande  
Halle de l'Union - Tout public

## Game Show #3

**Mars 2020**

à la Halle La Roussinie

## Macadam Art #4

**Festival Cultures Urbaines  
Mai 2020**

## Gala de Danse Classique

**Jun 2020** à la Grande Halle  
de L'Union

**Fête du Parc  
juin 2020**

## Et toute l'année

Expositions de peintures (bibliothèque, cinéma...)  
Échanges et débats (café-citoyen, conférences populaires...)  
Rencontres conviviales et festives.  
Goûters Numériques et aide à la réalisation de CV et lettres  
de motivations.

Programmation sous réserve de modification.

**Infos : [www.mjclunion.com](http://www.mjclunion.com)**



## ADHÉSION

Elle est obligatoire pour toute inscription à une activité ainsi que pour participer à la/les séance(s) d'essai(s) - 1 séance pour les adultes et 2 séances pour les enfants. Elle est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2019 au 30 août 2020 et donne droit au vote lors de l'assemblée générale.

**18 € pour les adultes**

**10 € pour - de 18 ans, demandeurs d'emploi et étudiants**

**40 € la carte famille**

## COTISATION AUX ACTIVITÉS

La cotisation doit être réglée pour toute l'année lors des inscriptions. Possibilité de payer en trois fois. Lors de l'inscription, l'adhérent s'engage pour la totalité de la saison sauf cas de force majeure. Dans ce cas se référer au règlement intérieur de la MJC. La MJC se réserve le droit d'annuler toute activité (même en cours d'année) si certaines conditions ne sont pas réunies (inscriptions insuffisantes, indisponibilité des locaux...), et d'adapter les horaires en fonction du nombre d'inscrits. Pour toute annulation, un remboursement partiel pourra être envisagé comme mentionné dans le règlement intérieur. La MJC s'engage à proposer au moins 30 séances dans l'année (pour les séances hebdomadaires). Les tarifs indiqués sur la plaquette concernent les habitants de L'Union (un supplément pour les extérieurs à cette commune sera demandé), et de plus ils ne sont valables que pour un créneau d'activité (sauf mention spéciale).

### RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

Accompagnez votre enfant à l'activité et assurez-vous de la présence de l'animateur. Récupérez votre enfant dès la fin de la séance devant la salle d'activité. Soyez respectueux des horaires et pensez à prévenir le secrétariat en cas d'absence.

**Les activités sont suspendues pendant les vacances et les jours fériés.**

**La majorité des activités reprennent à partir du lundi 16 septembre 2019.**

Horaires, lieux et tarifs sont donnés sous réserve de modification.

Consultez toutes les mises à jour sur le site de la MJC ([www.mjclunion.com](http://www.mjclunion.com)).

## Maison des Jeunes et de la Culture de l'Union

Hôtel de ville - 31240 L'Union

Tél. : 05 61 74 75 75 - [mjclunion.secretariat@gmail.com](mailto:mjclunion.secretariat@gmail.com)

[www.mjclunion.com](http://www.mjclunion.com) et facebook : **mjc lunion**

Accueil et pôle administratif : salle de l'Olivier



ANIMATION  
PARTAGE  
EXPRESSION  
CULTURE  
LOISIR  
CREATION

ENFANTS  
JEUNES  
ADULTES

Conception graphique : A l'évidence 06 83 67 97 33

