



SAISON
2016-2017

Maison
des Jeunes
et de la Culture



201, rue Clemenceau
46000 Cahors
Tél. 05 65 22 62 62
E.mail : mjc.cahors@wanadoo.fr
Web : www.mjc-cahors.fr



Mot de la Présidente

En décembre 2016, cela fera 50 ans que la Maison des Jeunes et de la Culture de Cahors développe au cœur de la ville son projet d'Éducation Populaire.

L'échange, le partage, la solidarité, le lien social sont autant de valeurs sur lesquelles la MJC fonde son intervention depuis 50 ans.

Chaque nouvelle saison est l'occasion d'initier de nouvelles activités, de développer de nouveaux projets, de mettre en place de nouveaux ateliers et d'adapter notre intervention à l'attente des publics.

Pour les adultes, la mise en place d'un Body'Pass permettra, pour une cotisation forfaitaire, de pratiquer 3 activités (maximum) parmi les disciplines fitness, cardio, abdo ou encore, gym douce, zumba et claquettes américaines. Nous proposerons à nos Seniors de travailler leur mémoire dans le cadre d'ateliers spécifiques où le jeu et la découverte seront à la base de la démarche.

Côté enfants, des ateliers d'éveil musical pour les plus petits, voix et chant pour les ados viendront compléter le panel de propositions déjà bien fourni.

« La Maison des P'tits Curieux » est la nouvelle dénomination du centre de loisirs qui, après une année de réorganisation, a trouvé son rythme de fonctionnement chaque mercredi après-midi et pendant les vacances scolaires.

Nos collaborations et partenariats avec nos voisins de l'Espace Social et Citoyen se sont renforcés pour l'organisation d'ateliers autour de la parentalité et des manifestations de fin d'année (*Voilà l'été et Repas de quartier*). Un cinquantième anniversaire ça se fête ! La fin de saison sera l'occasion de mettre en avant les savoir-faire de notre maison à travers des expositions, conférences, spectacles, **mais aussi de faire appel à la mémoire de tous pour que nous puissions célébrer comme il se doit, 50 ans d'Éducation Populaire au cœur de notre ville.**

Je vous souhaite une belle saison 2016/2017.

Josiane Costes

Le Micro
Mécénat
Citoyen

SOUTENEZ le projet d'Éducation Populaire de la MJC en prenant une ADHESION SOLIDAIRE défiscalisable ou en faisant un DON

La MJC de Cahors est une association reconnue d'intérêt général. Conformément aux dispositions de l'article 200-1 du code général des impôts, elle peut recevoir des dons et versements ouvrant droit à la réduction d'impôts.

• OPTER POUR L'ADHESION SOLIDAIRE DÉFISCALISABLE

Lors de son Assemblée Générale du samedi 11 juin 2016, les membres de l'association ont adopté la mise en place d'une **adhésion solidaire dont le montant a été fixé à 50 €.**

Au lieu de prendre une adhésion simple de 17 € (obligatoire), l'adhérent qui opte pour une adhésion solidaire 50 € bénéficiera d'une **déduction sur son imposition 2016 de 33 €.** Cette démarche solidaire présente pour l'adhérent un caractère neutre, puisque le coût réel de l'adhésion revient à 17 €.

Au même titre que l'adhésion simple, l'adhésion "solidaire" ouvre droit aux prérogatives classiques : vote à l'Assemblée Générale, éligibilité au Conseil d'Administration et au Bureau.

• FAITES UN DON

En faisant un don à la MJC, vous pouvez déduire 66% de ce don de votre impôt sur le revenu et ce, quel que soit le montant versé.

Renseignements pratiques

ACCUEIL/RENSEIGNEMENTS

Ouverture de l'accueil Général : Le lundi : 13h30-18h30

Du mardi au vendredi : 9h00-12h30 / 13h30-18h30

Permanence "Accueil" supplémentaire :

Du lundi 5 septembre au vendredi 16 septembre 2016 jusqu'à 19h30.

TARIF ADHESIONS

Adhésion individuelle 17 €

Tarif réduit (- 21 ans/RSA-AAH- Etudiants) 10 €

Gratuite à partir de la 4^{ème} personne du même foyer

Adhésion solidaire défiscalisable (voir page précédente)..... 50 €

Adhésion collective 65 €

(Association/Amicale, CE)

TARIF ACTIVITES

Pour permettre la découverte d'un atelier et de rencontrer l'animateur, possibilité de participer à une séance d'essai avant de s'engager définitivement.

Cotisation annuelle :

• Selon l'activité choisie. Les fournitures des ateliers sont fournies par la MJC.

Un Certificat médical de moins de 3 mois, suivant votre date d'inscription, est obligatoire pour toutes activités corporelles.

• Selon la tranche d'âge (enfants : jusqu'à 14 ans – Jeunes : de 15 à 20 ans & étudiants – Adultes : à partir de 21 ans).

• Selon le quotient familial, sur présentation de justificatifs (Dans le cas où les familles ne souhaitent pas communiquer ces justificatifs, le tarif le plus élevé sera appliqué.)

Réduction complémentaire :

À partir du 2^{ème} atelier, pour la même personne ou un membre de la même famille (ménage fiscal) : tarif au QF du niveau inférieur.

Pour la 2^{ème} séance hebdomadaire d'une même activité : 50 % du tarif en vigueur (sauf cours individuel).

La MJC se réserve le droit d'annuler tout ou partie des activités si le nombre d'adhérents n'est pas suffisant.

MODALITES D'INSCRIPTION

Toute inscription comprend l'adhésion MJC + la cotisation de l'activité choisie qui est un forfait annuel (hors vacances scolaires), non remboursable (toute activité commencée est due). La participation à une deuxième séance dans le même atelier engage à une inscription définitive.

Modes de règlement : En totalité dès la 2^{ème} séance (avec possibilité d'échancier / se renseigner à l'accueil). Chèque bancaire, espèces, chèque vacances, «Convention Loisirs CAF 46», "Pass Loisirs" MSA, chèque horizon (SAUF sur l'ALSH).

Un Chèque de caution est demandé à l'inscription pour les modes de règlement particuliers s'effectuant en cours de saison.



La Maison des P'tits Curieux

Accueil de Loisirs
3/13 ans

À partir du mercredi 7 septembre 2016

Accueil à la 1/2 journée ou à la journée

Capacité d'accueil : 40 places

Ouverture les mercredis après-midi et pendant les vacances scolaires

Restauration possible

L'accueil de loisirs permet aux enfants de 3 à 13 ans de participer à des activités artistiques et culturelles variées, des animations, des expositions, des sorties culturelles, ainsi que des spectacles vivants et des fêtes.

Le projet pédagogique mis en œuvre entend favoriser la responsabilisation et l'autonomie, travailler au développement et à la socialisation et participer à faire des enfants d'aujourd'hui, les adultes citoyens de demain.

Pour chaque période l'équipe d'animation décline un projet d'activités correspondant au thème choisi.

Pour tous renseignements et inscriptions, prendre contact avec Claire Paramelle, Directrice du Centre : directionalsh.mjc.cahors@orange.fr



Tarification au 6 juillet 2016	Grand Cahors				Hors Grand Cahors	
	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650	QF > 650	QF < 650
Les mercredis						
1/2 journée avec repas	9,40 €	8,35 €	6,60 €	4,90 €	10,60 €	8,60 €
1/2 journée sans repas	5,20 €	4,15 €	3,30 €	2,40 €	5,30 €	4,30 €
Périodes de Vacances scolaires	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650	QF > 650	QF < 650
Journée + repas	13,60 €	12,50 €	10,00 €	7,40 €	16,00 €	13,00 €
1/2 journée avec repas ou journée sans repas	9,40 €	8,35 €	6,60 €	4,90 €	10,60 €	8,60 €
1/2 journée	5,20 €	4,15 €	3,30 €	2,40 €	5,30 €	4,30 €

Activités enfants (Hors Accueil de Loisirs) - 3/14 ans

À partir de la semaine du 5 septembre 2016

ARTS PLASTIQUES

Matériel fourni !

TERRE ET MODELAGE – INGRID PAUL NOUVEAU !

7/10 ans – mercredi 15h00-16h30 - 11/14 ans – mercredi 16h45-18h15

La terre comme moyen d'expression et de création. L'apprentissage des différentes techniques (plaque, colombin, boule, ...) pour réaliser des objets finis, émaillés et cuits. Un atelier pour laisser aller son imagination et éveiller son sens créatif.

DESSIN – FRANCK BERGES

11/14 ans – lundi 17h30-19h00

Cet atelier propose une approche des thèmes et des techniques du dessin : observation, organisation, univers du trait, couleurs... Egalement la liberté pour l'enfant de choisir des sujets au gré de ses envies lui permettant de cerner son originalité et de s'ouvrir à l'imaginaire.



Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	235 €	220 €	189 €	169 €

THÉÂTRE

EVEIL AU THÉÂTRE – CHLOÉ GOSSE

3/5 ans – mercredi 15h30-16h30

Le jeu d'abord : avec le corps, avec les sons, avec les mots, avec les objets, avec l'espace, avec les autres. Des jeux pour découvrir et utiliser sa personnalité toute entière.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	199 €	168 €	138 €	107 €



THÉÂTRE – CHLOÉ GOSSE

6/10 ans – mercredi 14h00-15h30

Initiation au théâtre. Première approche du jeu théâtral au travers d'exercices ludiques impliquant le corps, la voix, l'expressivité et l'écoute. Découverte de la scène et de la rencontre avec le spectateur.

THÉÂTRE – CHLOÉ GOSSE

11/14 ans – jeudi 17h30-19h00

Travail de l'expression scénique par le biais d'exercices ludiques. Et suivant l'implication de chacun : mise en place d'un court spectacle !

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	224 €	204 €	173 €	153 €

DANSES

EVEIL A LA DANSE - LAURENCE SUBRA

4/6 ans - mercredi 15h15-16h15

Cet atelier d'initiation à la danse s'adresse aux plus jeunes qui pourront s'affirmer dans la gestuelle, prendre conscience de leur corps dans l'espace, et ceci, dans une ambiance musicale et toujours ludique.

DANSE MODERN' JAZZ - LAURENCE SUBRA

7/11 ans - mercredi 14h00-15h00

La danse est un dosage entre la créativité et la technicité. Prise de conscience du rythme, de l'espace, de soi-même, de l'autre et des autres. La recherche artistique est constamment présente.

DANSE URBAINE ET JAZZ - LAURENCE SUBRA

11/14 ans - mercredi 16h30-17h30

Filles et garçons sans distinction, venez, vous éclater dans cet atelier de danse urbaine et jazz qui allie énergie, technique, musiques actuelles et bonne humeur.

Tarifs annuels	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
selon Quotient Familial	199 €	168 €	138 €	107 €

BREAK DANCE - ARISTIDE

6/11 ans - Vendredi 17h00-18h30

Le Break Dance est une danse issue du mouvement Hip Hop qui par son originalité et son dynamisme permet de prendre du plaisir quel que soit le niveau de chacun. Cette danse urbaine complète fait travailler la coordination, le rythme, la créativité et permet de développer la confiance en soi.

Dans nos ateliers, nous découvrirons les bases du Break Dance qui se caractérisent par son aspect acrobatique, mais surtout par une ambiance chaleureuse où chacun apprend à partager.

Tarifs annuels	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
selon Quotient Familial	224 €	204 €	173 €	153 €

COMEDIE MUSICALE - LAURENCE SUBRA

6/10 ans - samedi 10h30-11h30

Tous niveaux - débutants et/ou confirmés, danseurs et/ou chanteurs. Mises en scène originales inspirées du répertoire de la comédie musicale (Le Roi Lion, High School Musical, Grease, Glee....) Trois disciplines à l'honneur, la mise en scène, le chant, la chorégraphie. Rires et bonne humeur sont au rendez-vous dans cet atelier ludique où les enfants découvrent le monde magique de la comédie musicale !

ZUMBATOMIC - KAREN SHAW

8/12 ans - mardi 17h15-18h00

Tu as entre 8 et 12 ans ? Tu aimes bouger sur les rythmes actuels ? Tu as entendu parler de la zumba ! Eh bien cette ZUMBATOMIC est faite pour toi ! Rejoins-nous !

Tarifs annuels	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
selon Quotient Familial	160 €	144 €	130 €	117 €

JEUX DE PIONS

ECOLE D'ECHECS - THIERRY MONTAGNE

6/14 ans - Mercredi 17h30-19h00

Apprendre (règles, tactiques et stratégies) ou se perfectionner en s'amusant et développer attention, concentration et mémoire...

Cours, exercices, conseils, tournois et compétitions pour ceux qui le souhaitent. Le montant de la cotisation comprend la licence FFE et l'abonnement à la revue « Échecs et Mat Junior ». Partenariat avec Cahors Echecs et le Comité du Lot.

Tarifs annuels	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
selon Quotient Familial	97 €	82 €	66 €	51 €

MUSIQUE, CHANT & VOIX PRATIQUES INDIVIDUELLES & COLLECTIVES

Attention ! Les ateliers Musique et voix débutent le 26 septembre 2016 et se terminent le 18 juin 2017

EVEIL MUSICAL - MARIE-ANNICK FLOCH **NOUVEAU !**

3/5 ans - Mercredi 17h15-18h00

Dans la bonne humeur et de façon ludique, l'objectif est de sensibiliser les enfants à la musique par le biais de l'écoute de chansons, de musiques de différents styles et de l'apprentissage de comptines ou chansons enfantines. Ils découvriront également les différentes familles d'instruments et, à travers diverses activités corporelles, ils prendront conscience de la pulsation et de la notion de tempo.

EVEIL MUSICAL RYTHMIQUE - CHRISTOPHE MAZIERES

5/7 ans - Mercredi 14h30-15h15

Dans cet atelier les enfants seront initiés aux bases musicales rythmiques (tempo, polyrythmie, nuances...) sous forme de jeux divers. Les bases du solfège rythmique seront abordées ainsi que la pratique du jeu collectif avec différentes percussions.

Tarifs annuels	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
selon Quotient Familial	160 €	144 €	130 €	117 €



GUIRE – DENIS BILY - 8/14 ans

Éveil musical, sensibilisation. Pratique des différents aspects de l'instrument et du chant, facilitée par des moyens techniques adaptés (enregistrement, informatique, micro et sonorisation). Toutes les musiques actuelles peuvent être abordées sans préalable de niveau de connaissance.

PIANO – THIERRY MONTAGNE - 8/14 ans

Initiation / perfectionnement à travers l'étude du répertoire classique, jazz. Approche du jeu collectif et de l'improvisation.

BATTERIE – CHRISTOPHE MAZIÈRES - 8/14 ans

Découvrez, initiez-vous ou perfectionnez-vous à la pratique de la batterie. Au programme : l'étude du solfège, de la technique de caisse-claire, de l'indépendance et surtout, très tôt, nous jouerons avec des supports audio afin de se familiariser au jeu de groupe.

Tarifs selon Quotient familial	TARIF ANNUEL		
	INDIVIDUEL 30 mn 30 séances	INDIVIDUEL 20 mn / 30 séances OU ATELIER COLLECTIF 60 mn / 30 séances (3 pers. Minimum)	INDIVIDUEL 30 mn 15 séances
QF > 1500 €	475 €	314 €	238 €
1500 > QF > 800	427 €	282 €	214 €
800 > QF > 650	367 €	242 €	184 €
QF < 650	318 €	210 €	159 €

CHANT & VOIX

AUDREY HESSEING

11/14 ans - Jeudi - 17h30 - 18h30

Envie de chanter du Adèle, Rihanna, Birdy, Jenifer, Zaz ? C'est possible au sein de notre atelier ! Venez apprendre les bases de la technique vocale et interpréter avec nous vos chansons préférées !

Tarifs selon Quotient familial	11/14 ANS	
	COURS INDIVIDUELS	COURS COLLECTIFS
	30 MN 30 séances	1H00 30 séances
QF > 1500 €	475 €	199 €
1500 > QF > 800	427 €	177 €
800 > QF > 650	367 €	155 €
QF < 650	318 €	133 €

Jeunes-Adultes

À partir de la Semaine du 5 Septembre 2016

SANTE & BIEN-ETRE

Gym Douce - EVELYNE MAILHOL

Ce cours est un voyage au pays du corps. Les exercices s'appuient sur différentes méthodes : Yoga, Pilates, Stretching, Do In, Qi Gong... C'est un temps de respiration, d'écoute bienveillante envers vous-même, dans un cadre respectueux. Vous apprendrez à vous muscler, à vous étirer en douceur, à vous mouvoir harmonieusement, et à faire circuler votre énergie. Relaxant et dynamique à la fois, ce cours prend en compte vos difficultés quels que soient votre âge ou vos problèmes de santé.

Jeudi : 9h30-10h30 / 17h30-18h30

Abdos-fessiers - LAURENCE SUBRA

Travail spécifique pour tonifier vos muscles abdominaux et fessiers. Des exercices simples, efficaces et variés pour dynamiser votre sangle abdominale et galber vos fessiers. À pratiquer sans modération!

lundi : 10h00 - 11h00

Renforcement musculaire - LAURENCE SUBRA

Améliorez votre posture, renforcez vos muscles superficiels et profonds, soulagez vos tensions musculaires. Venez tester les bienfaits d'un cours structuré et varié.

mercredi : 10h00 - 11h00

Cardio fitness - LAURENCE SUBRA

Sculptez votre corps en variant les exercices en musique. Une vraie séance d'entraînement pour booster votre condition physique !

mercredi : 18h00 - 19h00

Zumba - KAREN SHAW

Oubliez les cours de fitness classiques, laissez vos soucis au placard et venez vous déhancher sur des rythmes latinos ! Ambiance chaleureuse assurée !

Lundi : 12h30 - 13h30 / 18h15 - 19h15 / mardi : 18h15 - 19h15 / 19h30 - 20h30

Claquettes Américaines - EVELYNE CAZIN

Vous aimez la danse, le rythme ? Venez essayer les claquettes américaines ! Pas besoin de chaussures ferrées pour essayer : des chaussures de ville avec un talon léger (environ 2 centimètres) et non compensé feront l'affaire. Apportez juste votre envie de jouer avec le son de vos chaussures...

Mercredi : 19h15 - 20h15 avancés / Mercredi : 20h30 - 21h30 débutants

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Forfait Body'Pass	354 €	315 €	276 €	237 €
Tarif pour 1 discipline	235 €	204 €	173 €	153 €



Profitez de notre nouvelle formule !

Le BODYPASS

Forfait pour la pratique de 3 activités (maximum) parmi les 6 disciplines suivantes :

A partir de 237 €

Gym d'entretien - MICHEL VARLAN

A tout Age, le corps a besoin d'exercice ; si vous désirez vous prendre un peu en charge et que vous cherchez une activité pour vous détendre !

Mardi : 15h00-16h00

Tarif annuel unique	20 €
---------------------	------

Hatha Yoga - PHILIPPE ALIBERT

Jeunes / Adultes - Tous niveaux.

Relaxation, respiration, postures. Tradition millénaire pour une pratique actuelle.

Mardi 10h15-11h45 / Jeudi 19h00-20h30

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adulte	316 €	275 €	235 €	204 €
Jeunes 15/20 ans - étudiants	235 €	204 €	173 €	153 €

Sophrologie - HELENE KLICKI

À travers des exercices pratiques de respiration, de conscience corporelle et sensorielle, de visualisations positives effectuées en état de relaxation, la pratique de la Sophrologie permet une meilleure écoute de ses mécanismes internes. Peu à peu, chacun pourra apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions, améliorer son sommeil, sa concentration, et mobiliser ainsi ses capacités et ses ressources.

Samedi tous les 15 jours (17 séances sur l'année)

débutants : 9h45-10h45 - expérimentés : 10h45-11h45

Calendrier disponible à l'accueil MJC

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adulte	120 €	105 €	90 €	75 €
Jeunes 15/20 ans - étudiants				

Atelier "Mémoire" - JOCELYNE SELVEZ

L'atelier mémoire qui vous est proposé est avant tout un espace ludique et récréatif. Des jeux et des exercices variés, souvent illustrés par de courtes vidéos permettent de consolider les capacités de mémorisation mais aussi les autres capacités cognitives : logique, déduction, observation, orientation dans l'espace...

Cet atelier favorise également les échanges et permet aux participants de garder un lien avec l'actualité politique, sociale, culturelle et touristique de notre pays ou de notre département et dans le monde.

Bi-mensuel (environ tous les 15 jours) – Mardi 10h00-12h30

Calendrier disponible à l'accueil MJC

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adulte	200 €	180 €	162 €	146 €
Jeunes 15/20 ans - étudiants				

DANSES

Danses Traditionnelles - JEAN-LUC LAVIALE

Découvrez ou redécouvrez les danses pratiquées dans les bals traditionnels ou occitans (bourrées, polkas, mazurkas...).

1^{ère} partie : niveau débutant

2^{ème} partie : niveau moyen et confirme.

Mardi : 21h00-23h00

Dancehall - VIRGINIE PEREIRA

NOUVEAU !

Tout public. La danse dancehall (ou ragga) s'inspire des danses africaines enrichie d'influences Hip-hop et Jazz. Elle se caractérise par des mouvements fluides, coulés ou cassés, sur des rythmes à contretemps. Cette danse est excellente pour améliorer sa coordination. Elle est également très bénéfique pour la condition physique et pour sculpter son corps car tous les muscles y sont sollicités.

vendredi : 18h45-20h15



Tarif annuel unique	20 €
---------------------	------



Danse Contemporaine

CHRISTEL FOUCAULT

Jeunes / Adultes - Tous niveaux.

Structure et Liberté.

Structure : une préparation de type barre (au centre ou au sol) et des exercices nous permettant d'aborder les fondamentaux que sont le poids du corps, les appuis, la mobilité articulaire, l'amplitude du mouvement, l'espace...

Liberté : nous explorons le mouvement et les interactions au travers de consignes, qui amènent à l'improvisation.

Lundi : 19h30-21h00

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adulte	316 €	275 €	235 €	204 €
Jeunes 15/20 ans - étudiants	235 €	204 €	173 €	153 €

THÉÂTRE & CLOWN

DOMINIQUE FLORA PONCET

THÉÂTRE

Entrer en conscience du jeu et développer la confiance.

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Entraînement comédien : voix, corps, émotion. Dans un cadre bienveillant, et sur des propositions d'histoires, improviser et jouer la comédie. Développer son imaginaire, muscler le comédien, affiner le jeu.

Pré-requis : Tout public. Une dose d'EnVie, un brin d'enthousiasme.

Atelier hebdomadaire : mardi 18h00 – 20h00

Atelier mensuel : 1 lundi par mois 19h00 – 22h00

Calendrier disponible à l'accueil MJC

THÉÂTRE DE TEXTES

Écritures contemporaines – découverte d'auteurs-es

Entraînement comédien : voix, corps, émotion. Improviser pour libérer, explorer, assouplir. Sur des supports de textes se laisser transformer par des personnages, des scénarios. Apprendre à dire un texte, Interpréter des rôles qui ne sont pas "soi", avec sincérité. Se mettre au service d'un texte, d'un auteur, d'une écriture.

Pré-requis : Tout public. Une dose d'EnVie ! – régularité, apprentissage et mémorisation des textes.

Atelier hebdomadaire : mardi 20h00 - 22h00



CLOWN - Ouvrir, découvrir, amplifier, dire « oui ».

Entraînement comédien : Voix, corps, émotions. Sur des propositions et des supports de jeux, à petits pas et sans urgence, faire naître et découvrir son clown. Avec sincérité éclairer la partition de cet être de dérision, de poésie et d'émotions. Laisser vivre ce qui est unique, faire grandir, trouver sa propre définition.

Pré-requis : Enfous toi ! Muscle le cœur, développe l'acceptation de soi, invite à la confiance dans le lâcher prise.

Atelier hebdomadaire : Nouveaux – découverte : mercredi 18h00 - 20h00

Qui es-tu ?... : mercredi 20h00 - 22h00

Atelier mensuel : 1 lundi par mois 19h00 – 22h00

Calendrier disponible à l'accueil MJC

COACHING D'ACTEURS - AIDE À LA MISE EN SCÈNE

NOUVEAU !

Un accompagnement à la direction d'acteurs et à la mise en scène pour des comédiens théâtre ou clown qui souhaitent entrer en création et se produire. Une formule souple de 12 heures modulables et renouvelables selon besoin. *Se renseigner à l'accueil.*

Tarifs selon Quotient familial		QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Atelier hebdomadaire	Adultes	316 €	275 €	235 €	204 €
	Jeunes 15/20 ans étudiants	235 €	204 €	173 €	153 €
Atelier mensuel	Adultes - Jeunes	130 €	118 €	106 €	95 €
Coaching d'acteurs un trimestre de 12 h	Adultes - Jeunes	Tarif unique de groupe : 275 €			

MUSIQUE CHANT & VOIX

À partir de la Semaine du 26 Septembre 2016

PRATIQUES INDIVIDUELLES & COLLECTIVES



Piano/Synthétiseur - THIERRY MONTAGNE

A travers l'étude du répertoire classique, variété, jazz, venez goûter aux plaisirs de la musique et parfaire vos connaissances harmoniques, rythmiques ... Approche du jeu collectif et de l'improvisation.

Guitare - DENIS BILY

ACOUSTIQUE, ÉLECTRIQUE, BASSE ÉLECTRIQUE, UKULÉLÉ.

Eveil musical, sensibilisation, pratique des différents aspects de l'instrument et du chant, facilités par des moyens techniques adaptés (enregistrement, informatique, micro et sonorisation). Toutes les musiques actuelles peuvent être abordées sans préalable de niveau de connaissance. Acquisition d'une culture musicale tout au long de la saison. Elaboration d'arrangements et de chansons autour de différents répertoires.

Batterie - CHRISTOPHE MAZIÈRES

Découvrez, initiez-vous ou perfectionnez-vous à la pratique de la batterie. Au programme : l'étude du solfège, de la technique de caisse-claire, de l'indépendance et surtout, très tôt, nous jouerons avec des supports audio afin de se familiariser au jeu de groupe.

Tarifs selon Quotient familial	ADULTES			JEUNES		
	Cours individuel 30 mn 30 séances	Cours individuel 20 mn 30 séances ou Atelier collectif 60 mn 30 séances (3 pers. Minim.)	Cours individuel 30 mn 15 séances	Cours individuel 30 mn 30 séances	Cours individuel 20 mn 30 séances ou Atelier collectif 60 mn 30 séances (3 pers. Minim.)	Cours individuel 30 mn 15 séances
QF > 1500 €	556 €	366 €	281 €	475 €	314 €	238 €
1500 > QF > 800	506 €	336 €	255 €	427 €	282 €	214 €
800 > QF > 650	441 €	296 €	224 €	367 €	242 €	184 €
QF < 650	386 €	255 €	194 €	318 €	210 €	159 €





Chant & voix - AUDREY HESSELING DE L'ASS. LA MAROTTE

[http : //lamarotte.wix.com/lamarotte](http://lamarotte.wix.com/lamarotte)

Titulaire d'un Diplôme Universitaire de Coaching vocal et chant, je vous propose des cours complets et de tous styles. Technique de la voix chantée et parlée.

Cours individuel chant : le jeudi et le vendredi

Cours collectif chant : vendredi 18h30 - 20h30

Atelier voix parlée : vendredi 17h30-18h30 (max 5 pers.) **NOUVEAU !**

Tarifs selon Quotient familial	ADULTES - JEUNES	
	Cours individuel CHANT 30 mn / 30 séances	Atelier collectif CHANT 2H00 / 30 séances OU Atelier collectif VOIX PARLÉE 1h00 / 30 séances
QF > 1500 €	475 €	314 €
1500 > QF > 800	427 €	282 €
800 > QF > 650	367 €	242 €
QF < 650	318 €	210 €

Musiques traditionnelles - ANIMÉ PAR PIERRE PÉGUIN

L'atelier est ouvert à tout musicien intéressé par la pratique des musiques traditionnelles et maîtrisant suffisamment son instrument (ce n'est pas un atelier d'apprentissage instrumental). Il est avant tout un moment de pratique collective, mais peut déboucher sur des animations en cours d'année (animation de rue, fête locale, spectacle...) voire sur des bals, sans obligation d'y participer.

Sont abordés les airs du répertoire traditionnel occitan : polkas, bourrées, mazurkas, scottishs, valse, sans oublier les danses collectives et quelques airs « exotiques » (Irlande...). A une ou plusieurs voix, avec des formes adaptées aux possibilités de chacun.

Travail « à l'oreille », CD de répertoire fourni.

Jeudi 20h00-21h45

Première séance de découverte le jeudi 22 septembre.

Renseignements au 05 65 22 32 06 (Gérard Bureau), et au 05 65 22 11 01 (Pierre Péguin).

Tarif annuel unique	20 €
---------------------	------

ARTS PLASTIQUES

MATÉRIEL FOURNI !

Peinture/Dessin

ERIC ROUVRE (ATELIER DU SOIR)

MIREILLE REQUISTON (ATELIER DE L'APRÈS-MIDI)

Jeunes / Adultes - Tous niveaux. Ces ateliers sont conviviaux, lieu d'échange artistique et culturel. Découverte, apprentissage, approfondissement de toutes les techniques de peinture (pastel, huile, aquarelle, encre,...) du grand format collectif jusqu'au format minimaliste. Tout au long de l'année, nous nous intéresserons à la couleur, au dessin ainsi qu'au volume.

Lundi 14h00 – 16h00 - Mardi 19h00 – 21h00 - Jeudi 19h00 – 21h00



Terre et Céramique - INGRID PAUL

Jeunes / Adultes - Tous niveaux. La terre comme moyen d'expression, de création, de détente... De la plaque à la sculpture, en passant par le colombin et la boule... De l'estampage à l'émaillage, découvrez les multiples possibilités que vous offre le travail de la terre.

Lundi 14h00 – 16h00 - Lundi 19h00 – 21h00

Mercredi 18h30 / 20h30 (si nombre suffisant d'inscrits dans les autres ateliers)

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adulte	356 €	316 €	275 €	235 €
Jeunes 15/20 ans - étudiants	235 €	204 €	173 €	153 €

Atelier mensuel de Modèle Vivant - ERIC ROUVRE

Jeunes / Adultes. Développer son observation, respecter les proportions, les directions et la perspective. Saisir la lumière sur un volume. Et cultiver sa propre écriture, son style. Plusieurs modèles interviendront durant l'année. (Supplément à prévoir pour le modèle).

Un Lundi par mois 19h15 – 20h45. (calendrier à l'accueil)

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adulte	85 €	77 €	69 €	62 €
Jeunes 15/20 ans - étudiants				

Atelier mensuel Peinture/Dessin - MIREILLE REQUISTON

NOUVEAU !

Jeunes / Adultes - tous niveaux. Un thème, différent chaque mois, vous sera proposé par l'animatrice. Parmi les thèmes abordés : le paysage, la nature-morte, les fleurs, etc... qui seront le prétexte pour chacun d'entre vous de dépasser la contrainte du sujet pour laisser libre cours à votre expression personnelle.

Un samedi par mois : 9h30 - 12h30 (calendrier à l'accueil)

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adulte	160 €	144 €	130 €	117 €
Jeunes 15/20 ans - étudiants				

LANGUES

Anglais - JACQUELINE READWIN

Vous aimez la musique "the Beatles", "Adèle" ou "Amy Winehouse" ? Venez écouter et chanter de la "popular music" ainsi que des chansons traditionnelles en anglais. Même si vous avez très peu d'anglais, avec l'aide de l'animatrice, vous pourrez préparer et dire de petits dialogues et expérimenter des jeux de rôle en anglais. Peut-être aimez-vous la poésie ? Pourquoi ne pas écrire un poème en anglais ? Nous parlerons, jouerons et rirons en anglais avec des activités ludiques de tout genre. Tous ceux qui aiment l'anglais sont invités à participer quel que soit leur âge ou leur niveau d'anglais. Yes you can !

Lundi : 18h30 - 20h00

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adulte	316 €	275 €	235 €	204 €
Jeunes 15/20 ans - étudiants	235 €	204 €	173 €	153 €

La Cuadrilla

MARIE BALOGUE- MARIA CONSTANTINI

Conversation en espagnol sur des sujets variés dans une ambiance détendue. Repas et musique clôturent la soirée. Espagnol courant – notions de base souhaitées.

2^{ème} mardi de chaque mois. A partir de 18h30

1^{ère} réunion : mardi 13 septembre à 18h30

Tarif annuel unique	20 €
---------------------	------

JEUX

Sur le dimanche : de 14h à 19h. Consulter le site « phenix-cadurcien.jeu.fr/ » pour calendrier.

Jeux de rôle - CEDRIC MOLINES, FLORIAN COSTES, EMMANUELLE JOLLOIS-PULEIO, LIVIO BLANC.

Tous niveaux - âge min. 16 ans. Venez plonger dans un univers fantastique ou vous incarnerez un héros le temps d'une soirée. Mélange divertissant d'humour, de suspense, de réflexion et d'échange humain. Le jeu de rôle "classique" existe depuis plus de trente ans et continue à séduire de nouveaux joueurs.

Organisation d'une "Convention" sur un week-end, une fois par an.

Vendredi - Samedi 20h30-24h00

Jeux de société - EMMANUELLE JOLLOIS-PULEIO, AXEL ROUANET, CEDRIC MOLINES, SOLENE DUBOIS.

Activité pour les + de 16 ans. Venez rencontrer des passionnés de jeux de société de toutes sortes : carcas-sonne, Colon de Catane, Takenoko ou Neuroshima. Vous pourrez aussi assister à des soirées consacrées entièrement au jeu Loup-Garou de Tierselieux.

Samedi : 14h00-19h00

Wargames - ALEXIS COUDERC, ERIC BOULLET, HUGO MAZEL

Âge min. 10 ans. Elaborez des tactiques audacieuses et lancez votre armée à l'assaut des objectifs ennemis. Jeux proposés : Warhammer 40.000, Warhammer Battle et Flammes de Guerre. Divers ateliers proposés tout au long de l'année. Organisation de plusieurs tournois amicaux et d'un tournoi T3 par an.

Samedi : 14h00-19h00



Soirée Loup Garou - THOMAS FABRE, LIVIO BLANC, SOLÈNE DUBOIS.

Activité itinérante : MJC - Café associatif "La Poule aux potes" - Service Jeunesse (les Docks)

Un vendredi / mois : 20h30-24h00

Tarif annuel unique	20 €
---------------------	------

PLEIN AIR

Sorties vélo route

SYLVIE LABARDE-MONEDERO

Public : adultes et ados possédant un vélo route, VTC ou VTT. Casque obligatoire.

Certificat médical permettant la pratique de cette activité à présenter dans le mois qui suit l'inscription.

Venez partager nos balades sur les si jolies petites routes de notre département. Elles ont lieu le dimanche matin, tous les 15 jours et permettent de pratiquer une activité sportive raisonnée dans une ambiance conviviale quel que soit le niveau de chacun.

Le calendrier est établi en commun au début de chaque trimestre et chacun peut participer à l'élaboration d'un parcours. Un week-end est prévu en montagne vers le mois de mai.

Réunion mercredi 6 septembre à 19h30 autour d'un petit verre.

Renseignements auprès de l'animatrice 06 07 45 57 44

Groupe Randonnée Pédestre

MARIE-ODILE VIÉ ET MICHEL CARLES

Envie de découvrir autrement notre région, ses sentiers multiples et son patrimoine rural. Besoin de vous dégourdir les jambes, de vous aérer l'esprit, de vous sentir en harmonie avec la nature. Envie parfois d'arpenter d'autres horizons un peu plus lointains ? Alors suivez-nous le temps d'une journée ou d'un week-end, dans un esprit de convivialité et de bonne humeur.

Sorties un dimanche sur deux pour la journée (25 kms max.) et un à deux week-ends par trimestre.

Calendriers trimestriels disponibles à l'accueil MJC.

Groupe Randonnée Montagne

MARIE-ODILE VIÉ

Parcourir les sommets et vallées des Pyrénées, sillonner les étendues du Massif Central, contempler les calanques, les Gorges du Tarn, les Alpilles... Ecouter craquer la neige sous les raquettes. Partager des soirées dans un gîte un peu « perdu » ou un refuge de montagne. Cela vous tente ? Loin de nous l'esprit de compétition. Pourquoi hésitez ?

Un à deux week-ends par mois tout au long de l'année (parfois W.E prolongé si jour férié).



La MJC de Cahors

SCÈNE CULTURELLE DE PROXIMITÉ

En favorisant la rencontre des artistes et l'appropriation des œuvres par le plus grand nombre, en multipliant les expériences esthétiques et en encourageant le débat contradictoire sur les sujets qui font société, la MJC participe activement au rayonnement de la culture sur son territoire.

RADIO MJC ANIMÉE PAR FABIAN SORIA

En partenariat avec



La MJC et Antenne d'Oc partagent l'éducation populaire comme valeur et comme modus operandi. De la une collaboration fructueuse permettant de souligner, d'accompagner ou de susciter différentes initiatives culturelles, sociales et pédagogiques.

Les émissions :

« L'Atelier »

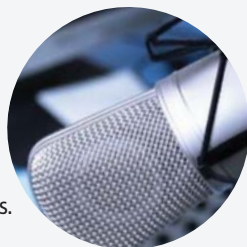
L'actualité de l'Education Populaire dans le Lot, proposée par la MJC.

« Des Livres Emoi »

Une vision subjective et passionnée de la littérature, des nouvelles aux romans noirs en passant par les essais, avec la complicité de Céline Dayan, d'Anne, de Bill et de la Librairie.

Les reportages et mise en onde

Il s'agit de nombreux projets développés et/ou accompagnés par l'outil radio notamment avec le monde scolaire. Du journal de collégiens au reportage /documentaire sur des initiatives collectives.



ACCOMPAGNEMENT

EN MILIEU SCOLAIRE

Les animateurs de la MJC interviennent dans les écoles sur les temps périscolaires au moyen d'une proposition d'activités artistiques, de découvertes et de sensibilisation participant ainsi à la réussite scolaire des enfants.

Sur les écoles de Cahors, le projet s'appuiera sur le média radio avec, pour but, d'initier et de sensibiliser les enfants à l'information. Comment produit-on de l'information ? Quelle information sur la forme et le fond ? leur diffusion sur les ondes.

Sur le groupe scolaire de Mercuès, organisation d'un panel d'activités d'éveil et de découverte artistique autour de la musique, du théâtre, des arts plastiques, des échecs et de la ludo/sophrologie.

À LA PARENTALITÉ

Dans le cadre du Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement à la parentalité, soutenue par la CAF du Lot, la MJC, en partenariat avec l'Espace Social et Citoyen du Vieux Cahors, organise des séances de ludo/sophrologie pour parents et enfants.

Le principe : un parent et un enfant participe ensemble à l'atelier animé par Hélène Klicki, sophrologue, à raison d'un samedi matin tous les 15 jours.

Réunion d'informations : samedi 24 septembre à 10h00.



COMPRENDRE AUJOURD'HUI, PRÉPARER DEMAIN



ENTRÉE LIBRE !

6^{ème} saison

En complément des soirées Ciné/débat organisées par nos partenaires École du Tiers Monde 46 et la Librairie, nous vous proposons cette saison, un nouveau cycle de conférences/débats et de soirées ciné/rencontre. Toujours plus pertinents, voire impertinents... nous explorerons les sujets qui font l'actualité d'ici et d'ailleurs.

Septembre Jeudi 22 septembre à 19h30 : *La Colombie ... un drôle de pays*
Vendredi 30 septembre à 18h30 : Projection du film de Philippe Menut « *la Tourmente Grecque N°2* » *chronique d'un coup d'Etat*

Octobre (date non définie) : *La Monnaie pourquoi, la monnaie comment ?* En partenariat avec ATTAC

Novembre Jeudi 17 novembre à 19h30 : À l'occasion la Semaine de la Solidarité Internationale, projection du film d'Anna Roussillon « *Je suis le Peuple* », *la vie quotidienne d'un paysan de la région de Louxor dans l'Egypte actuelle.*



Décembre (date non définie) : *L'image pour montrer le réel* (photo et vidéo)

Janvier (date non définie) : *Que peut signifier laïcité ?*

Février (date non définie) : *A quoi sert un aéroport ?*

Mars (date non définie) : *"L'enfant Roi et la famille"*. Dans le cadre du Réseau d'Échange sur la parentalité et en partenariat avec l'Espace social et citoyen du vieux Cahors.

Mai (date non définie) : En partenariat avec le festival de Gospel, *soirée réflexion sur le thème "Mémoire de l'esclavage"*.

LES NOUVELLES SCÈNES OUVERTES - ENTRÉE LIBRE !

5^{ème} saison

Espace d'expression artistique ouvert aux amateurs et à tous les artistes en herbe. Cette nouvelle saison débutera dans une salle avec du matériel son et lumière dernière génération et équipée pour permettre des projections (un grand merci aux bénévoles). Nouvelles propositions autour de soirées thématiques :

Expression jeunes « *c'est moi en vrai* » musique et image en partenariat avec Kinomad.

Production d'atelier « *brut de décoffrage* », par exemple : arts plastiques et danse.

Soirée théâtre « *c'est pas dramatique* » avec, nous le souhaitons, expérimentation culinaire en après-midi avec le partenariat du Carrefour des Sciences et des Arts.

L'inscription, à l'avance, est nécessaire pour ceux qui se donneront en spectacle (une dizaine de minutes par prestation).

Sur place, bar et petite restauration à base de produits exclusivement locaux.

Prochaine date, **le samedi 8 octobre 2017 à 20h30.**

A noter, **en décembre** : Scène ouverte solidaire avec jeune création musicale et projection d'image « iconoclastes ». Le Père Noël collectera des jouets au profit du Secours Populaire.



LA MJC SOUTIENT LES ARTISTES AMATEURS

Espace d'expérimentation et de création, favorisant l'émergence et la diversité culturelle, la MJC accueille en résidence des troupes, compagnies et groupes.

Cie la BOuCle

La compagnie La bOuCle existe depuis 2013. Elle multiplie les expériences artistiques en direction de tous les publics (lectures théâtralisées, théâtre d'objet pour enfants), mais garde un goût prononcé pour les textes littéraires. Elle place le jeu de l'acteur au centre de son travail théâtral.

Elle travaille son ancrage territorial, par le biais d'actions pédagogiques, d'interventions en milieu scolaire, d'animations d'ateliers de pratiques artistiques pour tous les âges, l'organisation d'événements culturels.

Contact : Olivier Leuckx 06.38.66.09.09 - olivierleuckx@orange.fr



Cie "Comedia associée"

Fondée en 2013, la compagnie "Comedia associée" a pour objectif de proposer une expérience théâtrale et dramaturgique qui ne soit pas étanche aux autres formes de langages artistiques (peinture, installation, danse, performance...). Sa démarche : aménager des passerelles et des accès entre ces différentes formes d'expression artistique et questionner les fonctionnements et dysfonctionnements d'un monde qui reste souvent discret et méconnu, celui de la création artistique.

Prochaine création : *Moonlight and magnolias, 2004* (trad. Clair de lune et magnolias) d'après Ron Hutchinson.

Contact : comediaassociee@outlook.com

Cie "Mélie's Family"

"Ça garbure!" spectacle jeune public

Une place de marché est investie par une jeune fille qui s'apprête à préparer une soupe sans légumes. Un violoniste tente de ramasser quelques pièces dans son chapeau, mais s'endort à la moindre note jouée. Enfin un maraîcher très maladroit enchaîne les catastrophes qui entraînent des situations cocasses ! Musical, jonglé, dansé, poétique, ce spectacle enchante les enfants depuis deux ans.

Contact Sam au 06.37.25.65.42 - samthieboux@orange.fr

Not's en bulles

Les fourmis égarées

Colonie quinto-céphale à deux reines, un mâle dominant, un maître de revue...et corrigé, et une cheville ouvrière.

Groupe vocal + une guitare. Reprise de chansons françaises arrangées et dérangées.

contact: Sylvie 0565245723. Domi 0565220365. les-fourmis-égarees.blog4ever.com



Sarah Jabber Allen, photographe, fondatrice du collectif Alterimage

En partenariat avec les services de l'Unité Éducative en Milieu Ouvert de Cahors et de la Protection Judiciaire de la Jeunesse, le projet "Grains de Pixel" se propose d'aborder avec les adolescents et les jeunes pris en charge, les notions complexes d'identité, de transmissions intergénérationnelles, d'appréhension de ses propres rythmes familiaux et de l'héritage d'éventuels non-dits qui souvent nourrissent des problématiques de comportements.

contact@alterimage.eu

SUR VOS AGENDAS

NOVEMBRE 2016

Semaine des droits de l'enfant et son Forum

DECEMBRE 2016

Le Père Noël solidaire

FÉVRIER 2017

Les Concerts du Cœur

en partenariat avec les Restos du Cœur et l'Ecole de Musique du Conservatoire.

En Mai et juin 2017 La MJC fêtera son 50^{ème} anniversaire



En mai 2017

La MJC Fête le jeu

Retour sur 50 ans d'Éducation Populaire

à Cahors (Conférence débat)

La MJC fait le mur (exposition rétrospective)

En juin 2017

L'après-midi des P'tits curieux

le mercredi 14 juin

Festival "l'Albizia fait sa cour"

du 14 au 16 juin – jardin mauresque

Repas du cinquantenaire et

Bal intergénérationnel

samedi 17 juin – place Galdemar

Les ateliers de la MJC et de l'Espace social du Vieux Cahors "Fêterons le 50^{ème} été de la MJC"

Vernissage de la fresque collective Papier Peint

Quand St James invite Louise Michel à son repas de quartier

samedi 24 juin, en partenariat avec les commerçants



ASSOCIATIONS PARTENAIRES

Espace De Rencontre

PROPOSÉ PAR L'ASSOCIATION
ALGEEI.46

Un espace de rencontre pour le maintien des relations enfants-parents organisé dans un lieu tiers et autonome, s'adressant à toute situation difficile ou conflictuelle.
Contacts et renseignements :
05 65 22 63 04

Ateliers d'Écriture

PROPOSÉS PAR L'ASSOCIATION
CITROUILLE,
ANIMÉS PAR CÉLINE DAYAN



Pour adultes.
Participer à un atelier d'écriture, c'est jouer avec les mots, le langage, découvrir et développer sa propre écriture et la partager avec les autres, sans jugement.

3 ateliers différents : Le jeudi (10h-12h30 / 14h-16h30 / 18h-20h30) détaillés dans le prospectus de l'association CITROUILLE.
Des stages : un samedi / mois.
Un atelier d'écriture interactive, via internet : Histoires sur la toile.

Début des ateliers : jeudi 6 octobre.
Pot de rentrée, présentation des ateliers et inscription le samedi 1^{er} octobre 11h30
Pour toute info et inscription :
06 23 84 64 37 - citrouille46@gmail.com

Club Cahors Echecs

Président : Stéphane THAMIER
06 73 54 32 22
Trésorier : Gilles CHARTIER
Vendredi à partir de 21h - Samedi à partir de 14h sur rendez-vous.

Cahors Non-Violence

Cette antenne locale du Centre de Ressources pour la Non Violence de Midi-Pyrénées a pour objectif de promouvoir la non violence à travers diverses actions régulières, notamment un groupe de pratique hebdomadaire de Communication Non Violente.

Les lundis à 19h30.
samedi 24 septembre de 14h30 à 18h00 : une après-midi découverte est organisée à la MJC. A cette occasion la nouvelle convention tripartite entre Cahors Non Violence, le Centre de Ressource pour la Non Violence de Midi-Pyrénées et la MJC de Cahors sera signée.

Les Aurochs

CLUB DE FOOTBALL
AMÉRICAIN DE CAHORS.



Présidente :
Laura Bazeaud
Secrétaire :
Karine Bessac
Renseignements :
aurochs.fac@gmail.com

Sans son sans fraise

ACTIVITÉ CHANT ANIMÉE PAR ALEXAN-
DRO ATTELY



Ateliers pour tous : «La Boîte à outils du chanteur » et «Atelier de Gospel».
Cette école de Gospel offre une formation musicale et rythmique indispensable à la pratique de ce style de musique. Il n'est pas nécessaire de savoir lire des partitions, tous les participants sont à égalité. Un temps de répétition est réservé au travail de formation musicale, l'autre à la constitution du répertoire.
Mercredi 19h00-20h30 (salle de danse Caviolle, rue Wilson)
Renseignements : 05 65 36 89 94

Tangomania

ACTIVITÉ DE TANGO ARGENTIN.

PRÉSIDENT : JEAN-MARC BROSSARD.
Le tango argentin est une danse de bal, une danse de couple. C'est dans l'apprentissage du tango de bal à travers les 3 danses (tango, valse, milonga) que chaque danseur/danseuse développe sa musicalité et son sens de l'improvisation.
Atelier de pratique - jeudi : 20h45 - 23h00 à la MJC.
Pour les cours, se renseigner au 06 28 29 44 63

Candella

Stages "Danser la Présence".
Dates : 15 / 16 octobre 2016
4 / 5 février 2017 - 20 / 21 mai 2017
28/29/30 juillet 2017.
DEVELOPPER une conscience de plus en plus fine de son corps, de ses sensations, une écoute de plus en plus large de l'espace, des autres... IMPROVISER totalement là dans l'instant, ancré en soi, ouvert au monde et réaliser dans cet état de présence tout devient facile, porteur, tout s'organise avec une étonnante cohérence, chaque individualité à son importance et résonne avec l'ensemble.

ATTAC Lot

Association pour la Taxation des Transactions financières pour l'Aide aux Citoyens est une association d'éducation populaire tournée vers l'action citoyenne. ATTAC se mobilise pour la prise de pouvoir par les citoyens sur leur vie, pour la construction d'une démocratie active et contre l'hégémonie de la finance et la marchandisation du monde.
Renseignements à l'accueil.

AMAP la rivière

ASSOCIATION POUR LE MAINTIEN DE
L'AGRICULTURE PAYSANNE.



Agriculteur : Jean-Luc Marcenac
Présidente : Florence Parise.
Le but : rapprocher les «mangeurs» des «agriculteurs». Les familles intéressées s'engagent, sur une saison, à acheter un panier hebdomadaire composé d'une large gamme de légumes de saison, d'œufs, d'herbes aromatiques...
Une fois par semaine, dans la cour de la MJC, rue Clemenceau - à partir de 18h00.
Renseignements : 05 65 36 85 11

Découverte Cahors Nature

ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE.
Son objectif : Favoriser la connaissance de l'environnement cadurcien actuel et passe, promouvoir toutes les activités et de conduire des actions en lien avec la nature, le respect de l'environnement, de la santé et de l'alimentation.
Président : Pascal Mathon
Secrétaire : Virginie Lalabarde
Renseignements : dcn.lot@gmail.com

Comité Local d'Agrément Sol lotois

Le CLAS Lotois (pour Comité Local d'Agrément du Sol) est une association loi 1901 organisée de façon collégiale, mettant tout en œuvre pour une gouvernance en sociocratie (prise de décision au consensus). Elle met en circulation le Sol Si, à partir du 14 novembre 2015. Où échanger des Sol Si et plus d'infos sur www.sol-si.fr
Contact : monnaie.solsi@gmail.com
Hasita Martinet au 06 33 94 86 04

QUI FAIT QUOI A LA MJC ?

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA MJC est constitué de :

- Membres de droit : Le Maire de Cahors – DDCSPP Pôle Jeunesse – FRMJC Aquitaine – Directeur MJC.
- Membres associés : Un Adjoint de la Ville de Cahors – Les associations Antenne d'Oc, ATTAC, Citrouille
- Les syndicats CGT, CFDT – Les représentants des salariés.
- Membres élus représentant les adhérents (majoritaires dans le Conseil) :

Le Bureau du CA : Présidente : Josiane COSTES. Vice-présidents : Mathieu LARRIBE, François DUCHESNE. Trésorier : Gilles VILLATEL. Secrétaire : Claire GALEAZZINI. Secrétaire adjointe : Christelle CAGNON-PELLEGRIN. Membres : Josiane BESSIERES, Bertrand SERIN, Christophe TILLIE.

Les autres élus : Jean ARAUJO, Lydie BRUYERE, Geneviève GENOT, David GUYARD, Sylvie LABARDE-MONEDERO, Chrystèle LAJON, Christine ORERO, Joëlle PAPON, Marie PIQUE, Chantal SURMONT.

- Participants à voix consultative : 2 représentants du Conseil Municipal.

LES SALAIRES PERMANENTS : Direction : Herve ROSSE. Coordination des activités et développement des projets : Fabian SORIA. Direction de l'ALSH : Claire PARAMELLE. Secrétariat de Direction : Nadine SOURDAIS. Comptabilité : Véronique BEDAT. Accueil : Myriam MATHIEU-ROGER. Entretien et Restauration : Fatima DE CASTRO.

La MJC de Cahors est affiliée à la Fédération Française des MJC.



Fresque réalisée par les ateliers arts plastiques.

Merci aux photographes amateurs qui ont bien voulu partager leurs photos.



FORUM DES ARTS



Réseau n°1
Pour créer

Dessin

Arts graphiques

Loisirs créatifs

Beaux Arts

Encadrement

9 place St James
46000 CAHORS

05.65.23.62.48
cahors.dalbe.fr

Marie Colline

RESTAURANT
VEGETARIEN



Ouvert toute l'année
du lundi au vendredi

SUR PLACE OU A EMPORTER

Poisson frais le mercredi !

RESERVATION RECOMMANDEE

173, rue Clemenceau à CAHORS Tél : 05 65 35 59 96



75, rue du Maréchal Joffre
46000 Cahors

Vêtements et articles de Danse
Sportswear, Chaussures,
Accessoires, Cadeaux...

Tél : 05 65 31 12 66
Mail : a.lameure@orange.fr



Tempo Mélodie
Instruments de musique
Pianos / Sonos

163, Avenue Maréchal Bastié 46000 CAHORS
Tél : 05 65 53 07 95

www.tempo-melodie.com

facebook.com/tempomelodiecahors



LOT
CONSEIL GÉNÉRAL

GRAND CAHORS
CIAS

LANGUEDOC
ROUSSILLON
LA RÉGION MIDI
PYRÉNÉES



LIBERTÉ • ÉGALITÉ • FRATERNITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS
DE LA JEUNESSE
DE L'ÉDUCATION
POPULAIRE ET DE
LA VIE ASSOCIATIVE



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

