

Activités artistiques et culturelles

DESSIN / PEINTURE

Peindre, dessiner... Robert Gratte, diplômé des écoles d'Arts Plastiques de St Luc (Belgique), mis à disposition par l'association "7 aprem", propose un atelier personnalisé, toutes techniques. Mercredi de 14h30 à 18h30

Enfants à partir de 6 ans /

Ados / Adultes

Local rue de Calmon

Mineurs : 120 € / an

Majeurs : 150 € / an

POTERIE CÉRAMIQUE

Découvrir ou retrouver les plaisirs tactiles. Modelages, techniques du colombin, du tour, expression libre.

Emaillage et cuisson des réalisations. Activité animée par Claude Barbancey

Lundi de 19h à 21h

A partir de 14 ans

Mercredi de 14h à 15h15

Enfants dès 4 ans

Local rue Calmon

Mineurs : 120 € / an

Majeurs : 150 € / an

THÉÂTRE

Venez découvrir les techniques de l'art du théâtre, la voix, l'expression corporelle, la diction, le souffle...

Autant de règles du "Jeu" que nous tâcherons de découvrir pour le plaisir de présenter notre travail à un public.

Avec Cédric Brossard, metteur en scène de la compagnie d'Acétés (compagnie professionnelle installée à Marminiac).

Jeudi de 17h30 à 19h

Enfants de 6 à 11 ans (primaire)

Jeudi de 19h à 20h30

Ados de 12 à 15 ans (collège)

Salle Daniel Roques

130 € / an

GITARE

Tous styles (classique, jazz, rock, basse, accompagnement, folk...) Valorisation de l'écoute. Travail sur CD. Pratique du solfège en même temps et au fur et à mesure de l'apprentissage des morceaux. Travail individuel (20 mn) avec Jean Pierre Lasborie et Lionel Gaonac'h

Mardi et jeudi sur rendez-vous

Enfants dès 9 ans, ados, adultes

Local rue Calmon.

235 € / an

Danses

Salle de danse équipée (parquet, miroir, barres ...) rue Calmon.

EVEIL A LA DANSE

Rendre l'enfant acteur de son corps, le situer dans l'espace et le temps, favoriser son attention et son écoute à travers des situations ludiques et un travail musical ... (ballons, rubans, cerceaux ...).

Avec Valérie Martin, diplômée d'état, danseuse professionnelle, médaille d'or E.N.M.D de Montreuil.

Mercredi de 10h à 10h45

Moyenne et grande section

maternelle

100 € / an

DANSE MODERN'JAZZ

Travail sur le rythme alliant le bien-être de son corps au gestuel, parce que danser c'est déjà être là, présent avec ses attitudes avant de parler technicité. Avec Valérie Martin, diplômée d'état, danseuse professionnelle, médaille d'or E.N.M.D de Montreuil.

Lundi de 20h à 21h15

Lycéens et adultes

Mercredi de 13h30 à 14h30

Débutants CE1, CE2

Mercredi de 14h30 à 15h30

CM1, CM2

Mercredi de 15h30 à 16h30

Collégiens

Mineurs : 140 € / an

Majeurs : 170 € / an

SALSA

Venez danser aux rythmes latino, vous initier au déhanché langoureux de la salsa dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Professeur de danse : Rachel Cantegrel.

Vendredi et 20h30 à 21h30

Dès 16 ans

Individuel : 170 € / an

COUPLE : 280 € / an INITIATION A LA DANSE

Initiation aux placements corporels, travail de groupe, rythmique, prise de conscience de son corps. Avec Valérie Martin, diplômée d'état, danseuse professionnelle, médaille d'or E.N.M.D de Montreuil.

Mercredi de 10h45 à 11h45

CP

100 € / an

DANSE CLASSIQUE

Du travail du danseur devant sa barre à l'émotion merveilleuse de la scène, la danse est un art à part, qui ouvre la porte à l'imaginaire.

Avec Valérie Martin, diplômée d'état, danseuse professionnelle, médaille d'or E.N.M.D de Montreuil.

Samedi de 13h30 à 14h30

Du CE1 au CM2

Samedi de 14h30 à 15h30

Collège

Mineurs : 140 € / an

Majeurs : 170 € / an

DANSE DE SOCIETE

Rock, valse, tango, cha cha cha, samba, rumba, paso doble, madison..., débutants ou avancés, quel que soit votre niveau venez nous rejoindre pour apprendre ou vous perfectionner dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Professeur de danse : Rachel Cantegrel.

Vendredi de 19h30 à 20h30

Débutants et 2^{èmes} année

Individuel : 170 € / an

Couple : 280 € / an

Activités physiques et sportives

BADMINTON

Section loisir

Responsable : Guy Carles

Lundi de 19h à 20h30

Mercredi de 20h à 22h

Ados et adultes

Au gymnase de La Poussie.

60 € / an

BILLARD FRANÇAIS

Club affilié à la FFB. Initiation et perfectionnement, tournois internes, compétitions. animateur : Lucien Salesses.

Mercredi

cours d'initiation

Cours de perfectionnement sous forme de stage

(se renseigner)

Salle continuellement disponible.

Mineurs : 45 € / an - Majeurs 60 €

/ an accès à la salle 2 € / heure

GYM SENIORS

Maintien et amélioration des capacités physiques tout en respectant le rythme de chacun.

animateur : Jean Marc Boisson

Lundi à 14h15

Jeudi à 14h15

Local rue Calmon.

Tarif unique : 20 € les 10 séances

FITNESS

Club affilié à la FFEPMM.

Renforcement musculaire et assouplissement du corps.

animateurs : Lionel Burger et Jean-Marc Boisson

7 cours par semaine de cardio-gainage, step, aéro-gym
Cours de 1 heure

CARDIO GAINAGE

Lundi à 9h15, mardi à 12h30, jeudi à 9h30, vendredi à 12h30

STEP

Lundi 19h

AEROGYM

Mardi à 19h, mercredi à 19h15

Tarif unique : 20 € les 10 séances

Salle rue Calmon

FULL CONTACT

Club affilié à la FFFCDA.

Sport d'opposition, mélange de techniques de poings de la boxe anglaise et de techniques de pieds du Karaté. animateurs : Lionel Burger et Philippe Vera.

Mardi de 17h30 à 19h

Enfants

Lundi de 20h à 21h45

Ados, adultes

Nouveau lieu : Dojo municipal

Mineurs : 90 € / an

Majeurs : 150 € / an

TENNIS DE TABLE

Club affilié à la FFTT : loisir, initiation, compétition, jeunes et adultes

animateur : Jean-Marie Cabrol

Lundi de 18h30 à 20h

Loisir

Lundi de 20h à 21h30

Compétition

Mercredi de 18h à 20h

Loisir et compétition

Au gymnase de La Poussie.

Mineurs : 40 € / an

Majeurs : 60 € / an

NOUVEAU

DÉCOUVERTE ET INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE

Acrobatie, équilibre, jonglerie, trapèze, improvisation... par l'école de cirque du "Carré brune", agréée par la F.F. des écoles de cirque.

Jeudi de 17h30 à 19h

enfants de 6 à 11 ans

Jeudi de 19h à 20h30

ado de 12 à 17 ans

Gymnase de l'hivernerie

140 € / an (de septembre à fin avril)

Langues

NOUVEAU

Cours assurés par Alison Downing, enseignante en Anglais.

FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Des cours de Français s'adressant aux ressortissants britanniques

Lundi de 17h30 à 19h

ANGLAIS

Lundi de 19h à 20h30

Tous niveaux

La MJC essaie cette nouvelle activité pour le premier trimestre (jusqu'en décembre 2009) pour un tarif de 70€ (moins de 4€ l'heure de cours !!). Si le nombre de personnes inscrites est suffisant, les cours seront reconduits pour le reste de l'année.

Les cours auront lieu salle Calmon.

SEMAINE OUVERTE

Du 14 au 19 septembre

Venez essayer librement votre (vos) activité(s) pendant une semaine aux horaires habituels.

Présentation des activités en présence des animateurs
INSCRIPTIONS

Samedi 19 septembre
de 9h à 12h30

Cour de la MJC place Noel Poujade



ACCUEIL DE LOISIRS SANS HEBERGEMENT

Agréé Jeunesse et Sports.

Accueil des enfants de 3 ans 1/2 à 12 ans

Les mercredis et vacances scolaires
à la 1/2 journée et à la journée.
Ouverture de 7h30 à 18h15

Activités d'éveil, ludiques, sportives, culturelles, manuelles...

Tarif forfaitaire à la semaine, tarif dégressif en fonction du nombre d'enfants, tarifs 1/2 journée et journée, tarif préférentiel Communauté de Communes Quercy-Bouriane. Tarif en fonction du quotient familial délivré par la CAF

Possibilité d'aides en fonction du quotient familial: Titres Evasion CAF, aides aux familles du Conseil Général...
Paiement à l'inscription auprès de la MJC.

ACCUEIL PERISCOLAIRE

Agréé Jeunesse et Sports.

Accueil des enfants du CP au CM2

à l'ancienne école de musique

Ouverture en période scolaire
de 7h30 à 9h, de 17h à 18h30
et de 12h à 14h pour les enfants mangeant à la cantine.

N'hésitez pas à nous contacter afin de connaître le fonctionnement des activités.

La Maison des Jeunes et de la Culture est une association loi 1901, créée en 1972, agréée Jeunesse et Sports et 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.

Constitution du bureau

Président > Marc Voirin
Vice Présidente > Stéphanie Delmas
Trésorier > Guy Antoine Veillet Lavallée
Trésorière adjointe > Delphine Soubiroux Magrez
Secrétaire > Sandrine Prandi
Secrétaire adjointe > Nathalie Deviers

Adhésion

La carte d'adhésion donne accès aux activités et elle est valable jusqu'au 31/08/2010. Pleine d'astuces, elle donne des réductions chez de nombreux commerçants (consulter la liste sur www.mjc-midi-pyrenees.com, ou disponible au secrétariat).

Tarifs

Moins de 18 ans : 10 € - Plus de 18 ans : 16 €
Etudiant, demandeur d'emploi, bénéficiaire du RMI... : 10 €
Famille : 30 € - Groupes et associations : 30 €
Tarif groupe et associations : nous consulter

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

- Documents obligatoires pour l'inscription dès la 1^{ère} séance:
- bordereau d'adhésion fourni par la MJC
 - certificat médical de moins de trois mois pour toute activité physique ou sportive
 - autorisation parentale pour les mineurs
 - règlement.

RÉDUCTIONS

- Pack deux activités
Remise de 30% sur l'activité la moins chère
- Pack trois activités
Remise de 50% sur l'activité la moins chère, de 30% sur l'activité au prix intermédiaire.
- Familles (à partir de 3 personnes)
Remise de 10% sur la somme totale payée par la famille hors carte d'adhésion. Cette réduction est cumulable avec les 3 autres.

AIDES POSSIBLES

Chèques Horizon du Conseil Général
Possibilité de recevoir 6 chèques par personne et par an pour s'inscrire dans toutes les activités culturelles ou sportives pour les moins de 26 ans si le quotient familial est inférieur à 442. Une participation minimale par chèque est à la charge du bénéficiaire. Distribution des chèques pendant les horaires du secrétariat avant le 31 mars 2010.

Titres Evasion de la CAF (uniquement pour le CLSH)
Chèques sport
pour les lycéens bénéficiant de l'allocation rentrée scolaire

Chèques vacances (ANCV)
Comité d'Entreprise
Autres : nous consulter.

MJC GOURDON

Accueil secrétariat pour renseignements
et inscriptions

Le matin

Du lundi au vendredi de 9h à 12h

L'après-midi

Lundi, mardi, vendredi de 13h à 17h

Mercredi de 14h30 à 18h30

Fermé le jeudi après-midi

Accueil, secrétariat, comptabilité, accueil loisirs

Place Noël Pujade/ rue Calmon

Tél. 05 65 41 11 65 - Fax : 05 65 41 45 62

mjc.gourdon@wanadoo.fr

Accueil périscolaire

Ancienne école de musique route du Mont Saint Jean

Tél. 05 65 27 17 01

Les actions de la MJC sont réalisées grâce au soutien financier de la Mairie de Gourdon, de la Communauté de Communes Quercy-Bouriane, du Conseil Général du Lot, de la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports, de la Caisse d'allocations familiales du Lot. Ce programme est susceptible d'être modifié en cours d'année. Si le nombre d'adhérents était insuffisant ou si l'animateur ou le professeur venait à mettre un terme à son contrat ou à sa convention, l'activité sera supprimée.

N'hésitez pas à venir nous voir pour nous faire part de vos projets et de vos envies, nous pourrions vous aider à les concrétiser.



INTERMARCHÉ
Route de Fumel - 46300 Gourdon

Photomat
Photocopier
POINT PHONE
Distributeur de billets
BIJOUX
POINT CHAUD
Tous les pains cuits sur place

Demandez la carte qui vous fait gagner zéro point, mais plein d'Euros!

Le Bistrot du Marché
Pour un moment de détente dans un cadre agréable

Du LUNDI au SAMEDI de 09h00 à 19h30 et l'été le DIMANCHE Matin

2009.2010

création

loisirs

expression

ALSH

sports



**MJC
GOURDON**