



MJC SARRALBE

Donnons du rythme à notre vie !!!



NOS ACTIVITÉS POUR LA SAISON 2023/2024

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES DE LA MJC ENCADRÉES PAR DES PROFESSIONNELS

L'adhésion annuelle à la MJC est obligatoire pour l'ensemble des activités : 14 € par adulte et 6 € par enfant

La salle de danse du complexe étant actuellement en travaux (jusqu'à novembre 2023), les activités se déroulent à l'école Bellevue.

Des séances de découverte sont organisées ou en cours d'année la 1^{ère} séance est gratuite afin de pouvoir tester l'activité

LUNDI

9h-10h15 - **YOGA ZEN** - Erika 06.76.81.91.01
COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 70 € le trimestre ou 180 € l'année
10h30-11h30 - **QI GONG** - Patricia 06.01.24.17.61
COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 65 € le trimestre ou 180 € l'année

MARDI

10h-11h30 - **SOPHROLOGIE** - Béatrice 06.80.87.69.98
COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 90 € par trimestre

MERCREDI

14h30-16h - **ATELIERS BIEN ÊTRE JUNIORS (6-12 ANS)**
Elsa 06.26.23.30.51 - MJC
Tous les 15 jours - 6 séances / 75 € par trimestre
16h15-17h15 - **ATELIERS BIEN ÊTRE MINIS (3-5 ANS)**
Elsa 06.26.23.30.51 - MJC
Tous les 15 jours - 6 séances / 75 € par trimestre

JEUDI

17h30-19h - **SOPHROLOGIE** - Béatrice 06.80.87.69.98
COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 90 € par trimestre

Donnons du rythme à notre vie !!!



VENDREDI

9h30-10h30 - **GYM DOUCE** - Murielle 06.10.84.46.28
COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 45 € par trimestre ou 135 € l'année
18h-19h20 - **HATHA YOGA** - Charlotte 03.88.71.88.37
COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 70 € par trimestre

SAMEDI

9h-10h - **DANSE MODERNE 6-7 ANS** - Fabienne 06.06.91.53.63
ECOLE ROBERT SCHUMAN
Toutes les semaines - 125 € l'année
10h-11h - **DANSE MODERNE 8-11 ANS** - Fabienne 06.06.91.53.63
ECOLE ROBERT SCHUMAN
Toutes les semaines - 125 € l'année
11h-12h15 - **STREETJAZZ À PARTIR DE 12 ANS**
Fabienne 06.06.91.53.63
ECOLE ROBERT SCHUMAN
Toutes les semaines - 130 € l'année

DIMANCHE

10h-11h - **ATELIER SENSORIEL PARENTS-ENFANTS**
Laura 06.71.84.10.96 - MJC - Semaine impaire - 6 ateliers/trimestre 45 € ou 18 ateliers/an 120 €

LES CLUBS DE LA MJC PROPOSÉS PAR DES BÉNÉVOLES

La participation à nos clubs est gratuite, seul l'adhésion à la MJC (janvier à décembre) est obligatoire / 14 € par adulte et 6 € par enfant

LUNDI

14h-17h - **PATCHWORK** - Marie diane 06.37.76.15.83
MJC - 2^{ème} et 4^{ème} lundi du mois
14h-17h - **TRICOT ET CROCHET** - Thérèse 06.79.53.34.76
MJC - Toutes les semaines
19h - **COUTURE** - Marie Antoinette 06.82.25.50.42
MJC
Tous les lundis sauf le 1^{er} du mois
19h - **ATELIER CUISINE**
Nouvelle formule en reflexion
Marie Antoinette 06.82.25.20.42
MJC - 1^{er} lundi du mois

MARDI

9h-12h - **PATCH BRODERIE**
Margot 03.87.98.36.76
MJC - Tous les 15 jours
14h - **MARCHE : ENVIRON 5 KM**
Raymond 06.26.02.51.24
Quai de l'Albe
Toutes les semaines
14h - **MARCHE : DE 5 À 8 KM**
Bernard 06.06.51.36.48
Quai de l'Albe
Toutes les semaines



MERCREDI

14h30-16h30 - **JEUX D'ECHECS** - Francis 06.36.56.03.98
MJC - Toutes les semaines
19h - **COUTURE** - Marie Antoinette 06.82.25.20.42
MJC - Toutes les semaines
19h15-20h45 - **GYM DANSE** **COMPLET**
Doris 07.68.82.14.71
COMPLEXE CULTUREL - Toutes les semaines

JEUDI

14h - **MARCHE : ENVIRON 10 KM** - Roger 06.71.41.86.45
Quai de l'albe - Toutes les semaines
14h-17h - **Broderie hardanger**
Marie Josée 07.68.82.15.58
MJC - Toutes les semaines
17h30 - **PHOTO D'CLIC ALBE**
Jean-Marie 06.62.71.03.24 - MJC - Les jeudis semaine paire + sorties prise de vue en extérieur
18h - **SCRABBLE** - Brigitte 06.76.22.38.14
MJC - Toutes les semaines

CINEMA LA NOUVEAUTÉ DE CETTE RENTRÉE 2023

ET PENDANT TOUTE L'ANNÉE, REJOIGNEZ-NOUS AUSSI SUR NOS NOMBREUX ÉVÉNEMENTS :
Cinéma - 1 fois par mois
Marche Populaire - 21 juillet 2024
Marché aux Puces - Été 2024
Sarralbe en Rose - Octobre 2023 et 2024

Donnons du rythme à notre vie !!!



Vous pouvez contacter la MJC pour toutes questions à l'adresse mail suivante : mjc.sarralbe@orange.fr ou venir à la permanence du 1er mercredi du mois de 14h à 17h au 3 rue st Philippe dans les locaux de l'association.

mjcsarralbe.fr

