



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**

Renée 06.20.80.42.72

MJC - Les jeudis semaine paire

18h - **SCRABBLE**

Brigitte 06.04.01.42.31

MJC - Toutes les semaines

VENDREDI

14h - **PEINTURE**

Marie-Jeanne 06.73.24.43.47

MJC - Toutes les semaines

ET PENDANT
TOUTE L'ANNÉE,
REJOIGNEZ-NOUS
AUSSI SUR NOS
NOMBREUX ÉVÉNEMENTS :



- Nouvelle saison Cinéma
- Sarralbe en Rose - Dim. 5 octobre 2025
- Des stages théâtre pour les jeunes (11-15 ans) pendant les vacances scolaires
- Représentations de la troupe de théâtre adulte 9 et 10 mai 2026
- Gala de danse 14 mai 2026
- Marche populaire 19 juillet 2026
- Marché aux puces été 2026

Donnons
du rythme
à notre vie !!!



MJC SARRALBE

Vous pouvez contacter la MJC
pour toutes questions à l'adresse mail suivante :
mjc.sarralbe@orange.fr
ou venir à la

PERMANENCE
DU 1^{ER} SAMEDI DU MOIS
DE 9H30 À 12H

au 3 rue st Philippe dans les locaux de l'association.

mjcsarralbe.fr

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique



MJC SARRALBE

Donnons
du rythme
à notre vie !!!



NOS ACTIVITÉS
POUR LA SAISON
2025 / 2026

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES DE LA MJC ENCADRÉES PAR DES PROFESSIONNELS

L'adhésion à la MJC est obligatoire pour l'ensemble des activités : 14 € par adulte et 6 € par enfant (moins de 16 ans)

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 - 70 € le trimestre ou 195 € l'année

MARDI

19h-20h15 - **STEP** - Doris 07.68.82.14.71
COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 120 € l'année

15h30-17h30 ou 17h45-19h45
COURS DE DESSIN ET DE PEINTURE - À partir de 11 ans
Eve 06.37.01.17.65 - MJC
Toutes les semaines - 189 € le trimestre soit 9 cours de 2h

18h-20h - **COURS DE COUTURE** **NOUVEAU**
À partir de 11 ans
Géraldine 06.45.13.61.98 - MJC - Toutes les semaines
170 € le trimestre (12 cours) ou 480 € l'année (36 cours)

MERCREDI

17h-18h - **STREET JAZZ NIV. 1** - 11 à 13 ans
Fabienne 06.06.91.53.63
COMPLEXE CULTUREL - Toutes les semaines - 130 € l'année

18h-19h - **STREET JAZZ NIV. 2** - 14 ans et +
Fabienne 06.06.91.53.63
COMPLEXE CULTUREL - Toutes les semaines - 130 € l'année

19h30-20h45 - **GYM DANSE** - Doris 07.68.82.14.71
COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 120 € l'année

20h45-21h45 - **HEELS TALONS** **NOUVEAU**
Adultes
Fabienne 06.06.91.53.63
COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 140 € l'année

JEUDI

17h-18h - **LE CARDIO** **NOUVEAU**
SOUS TOUTES SES FORMES
Aude 06.29.15.02.74
COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 140 € l'année

18h-19h - **CARDIO-PILATE-RELAXATION**
Aude 06.29.15.02.74 - COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 140 € l'année

19h45-21h - **DANSE SOLO EN LIGNE** **NOUVEAU**
Doris 07.68.82.14.71 - COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 120 € l'année

19h-21h - **THÉÂTRE**
Sophie 06.88.23.39.03 - COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 80 € l'année

VENREDI

9h30-10h30 - **GYM DOUCE**
Murielle 06.10.84.46.28 - COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 140 € l'année

18h-19h15 - **MOBILITÉ DOUCEUR**
Doris 07.68.82.14.71 - COMPLEXE CULTUREL
Toutes les semaines - 120 € l'année

SAMEDI

9h-9h45 - **ÉVEIL À LA DANSE 3-5 ANS** **NOUVEAU**
Fabienne 06.06.91.53.63
ECOLE ROBERT SCHUMAN - Toutes les semaines - 100 € l'année

10h-11h - **DANSE MODERNE 6-8 ANS** - Fabienne 06.06.91.53.63
ECOLE ROBERT SCHUMAN - Toutes les semaines - 125 € l'année

11h-12h - **DANSE MODERNE 8-10 ANS** - Fabienne 06.06.91.53.63
ECOLE ROBERT SCHUMAN - Toutes les semaines - 125 € l'année

Donnons du rythme à notre vie !!!

LES CLUBS DE LA MJC PROPOSÉS PAR DES BÉNÉVOLES

La participation à nos clubs est gratuite, seul l'adhésion à la MJC (septembre à juin) 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-20h30 - **TAÏCHI**
Emmanuel 06.36.99.30.08
ECOLE ROBERT SCHUMAN
Toutes les semaines

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**
Jean-Luc 06.32.34.24.15
QUAI DE L'ALBE
Toutes les semaines

DÈS LE 7 OCTOBRE 2025
NOUVELLE ACTIVITÉ
avec la "MJCourse"
Vient courir avec Cindy
les mardis et vendredis,
à 18h pour les débutants,
et 19h pour les intermédiaires.
Deux entraînements/semaine
90 € l'année - Contact :
Cindy 06.46.43.04.61

