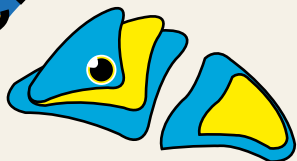


**Maison des Jeunes et de la Culture
de la Salvetat Saint Gilles**

ACTIVITÉS POUR TOUS!



MJC

LE CAMÉLÉON

SAISON 2019/2020



Introduction

La MJC le Caméléon est une association d'éducation populaire. Elle est ouverte à toutes et tous sans discrimination, elle a pour vocation de favoriser l'épanouissement des personnes et de permettre au plus grand nombre un accès à l'éducation et à la culture. Elle respecte les principes de laïcité et contribue à la création et au maintien des liens sociaux entre les habitants. Créée en 2002, gérée par des citoyens bénévoles, elle est affiliée aux Fédérations Départementales et Régionales des Maisons des Jeunes et de la Culture.

Chacun peut prendre une part active dans la vie de la MJC notamment en participant aux projets et orientations tout au long de l'année.

Venez renforcer l'équipe de bénévoles y vous découvrirez l'envers du décor et surtout une ambiance conviviale.

Portes ouvertes MJC

Retrouvez-nous le samedi 14 septembre 2019 de 9h à 18h30 sur place pour découvrir nos activités avec les intervenants, nos animations, nos projets et bien plus encore !
Venez nombreux !

Ateliers enfants

Brain Gym

Animé par Anja

De 5 à 11 ans

Lundi 17h > 18h



L'atelier de Brain Gym® est une approche éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques de manière ludique pour développer notre potentiel. Il peut être utile pour améliorer l'apprentissage à l'école et à la maison. Lecture, écriture, maths, organisation, concentration, mémoire, passage d'examen, mais aussi l'anxiété, l'intégration de sens et d'autres tâches de vie. L'observation de soi-même favorise l'estime de soi et engage la réflexion de soi. Les enfants se familiarisent avec des outils de Brain Gym® pour retrouver le plaisir d'apprendre et de mieux se connaître.

Couture

Animé par Nadine

De 8 à 14 ans

Mercredi 14h > 15h30



Au fil des séances, chaque enfant pourra apprendre à réaliser entièrement des accessoires (sacs, trousse, coussins, pochettes, articles de décoration...) qu'il pourra personnaliser afin d'exprimer sa créativité ; il pourra également, s'il le souhaite, apprendre à réparer ou modifier ses vêtements. Chaque enfant ira à son propre rythme et découvrira l'utilisation de la machine à coudre, les techniques d'assemblage et de couture à la main.

Capoeira

Animé par Benjamin

De 5 à 11 ans

Lundi 18h15 > 19h15



La Capoeira est un art martial afro-brésilien qui prend son origine dans la danse et le combat des peuples africains esclaves. Toutefois, la Capoeira reste une activité non-violente (pas de contact), ludique, esthétique. On y simule des combats, accompagnés de chants et de musique. La Capoeira contribue à l'éveil corporel des enfants auprès de qui l'activité rencontre un vif succès. Elle travaille la coordination des gestes et du rythme.

Programmation Jeux Vidéo

Animé par Christophe

De 9 à 12 ans

Mercredi 15h45 > 16h45



Nous proposons un atelier d'initiation à la programmation de jeux vidéo avec le logiciel Scratch. Ils y apprendront que derrière les jeux vidéo auxquels ils jouent, se cache un monde où règne la logique, la rigueur mais également le plaisir du résultat obtenu. La programmation est au programme des collégiés sur ce même logiciel.

Ateliers enfants

Collectif Guitare

Animé par Christophe

De 6 à 11 ans

Mercredi 17h > 18h



Les participants pourront apprendre à jouer de la guitare simplement. En partant des chansons ou morceaux de musique, ils pourront petit à petit, soit découvrir cet instrument, soit parfaire leurs connaissances. Aucune notion de solfège n'est requise. Les notions musicales nécessaires seront abordées de manière ludique et simple.

Hip-Hop Electrofun

Animé par Adrien

De 8 à 12 ans

Vendredi 16h45 > 18h



Le Hip-Hop « Electro fun » permet d'apprendre une grande variété de mouvements, tout en prenant goût à l'improvisation. Cela passe par des échauffements dynamiques, des chorégraphies collectives, des ateliers techniques, des ateliers de créations et des battles. Parfait pour l'initiation aux bases du hip hop mais aussi pour le lâcher prise.

Autour de l'art

Animé par Margotte

De 6 à 11 ans

Jeudi 16h45 > 17h45



L'enfant évoluera en fonction de son âge et de ses compétences, avec un projet par mois, abordé de façon ludique, pour découvrir le dessin, la peinture, les formes, les matériaux, la création de décors, la sculpture...

Sophrologie

Animé par Eric

De 11 à 17 ans

Samedi 10h > 11h30

2 fois / mois



Apprendre et réussir à « l'école » nécessite d'être bien dans sa tête et dans son corps. Elle permet d'apprendre à se relaxer, à lâcher ses tensions, à favoriser une meilleure concentration pour de meilleurs apprentissages.

Activités pour tous

Chorale

Animé par Margotte

Lundi 19h30 > 21h30



Un groupe vocal avec une heure de technique et une heure de chant, vous permettra de travailler votre voix et de prendre plaisir à chanter en groupe.

Body Punch

Animé par Magali

Lundi

Débutant : 18h40 > 19h40

Intermédiaire : 19h40 > 20h40

Vendredi 19h15 > 20h15



Cette activité physique complète permet l'affinement de la silhouette, le travail de l'endurance et l'évacuation du stress. Elle allie le renforcement musculaire et le cardio-training avec des mouvements de pieds et poings chorégraphiés sur des musiques toniques et rythmées en 150/160 bpm. Les pratiquants travaillent ainsi leur forme physique, la mémorisation et la coordination.

Couture

Animé par Cécile

Mardi 18h > 20h



Je vous propose de vous accompagner dans vos projets de couture, de vous enseigner les techniques de montage, de vous enseigner le mécanisme de la machine à coudre... toutes vos envies d'accessoires de modes, de vêtements ou d'ameublement seront réalisés dans la joie et la bonne humeur !

Informatique

Animé par Christophe

Mercredi 14h30 > 15h30



Atelier d'apprentissage à l'utilisation des ordinateurs, smartphones ou tablettes. L'intervenant vous apprendra les bonnes méthodes pour utiliser vos appareils. Il sera à votre disposition pour répondre à toutes les questions que vous vous posez : que ce soit pour envoyer et recevoir des e-mails, surfer sur internet en toute sécurité, classer vos photos etc...

Œnologie

Animé par Delphine

Mardi 20h15 > 22h30

1 fois / mois



L'œnologie est une science qui a pour objet l'étude et la connaissance du vin. Il s'agit de découvrir, pendant cet atelier, différents vins par leur dégustation. Vous parlerez de cépages, terroirs, vinification qui sont spécifiques pour chaque vin.

Guitare, basse ou ukuléle débutant

Animé par Christophe

Mercredi 18h15 > 19h15



Cet atelier, propose aux débutants, d'apprendre à jouer de la guitare, de la basse ou du ukuléle de façon ludique et facile. Dans un premier temps, le travail se base sur des exercices simples et mélodiques... histoire de délier un peu les doigts et apprendre la coordination.

Une fois les premiers pas franchis, nous serons amenés à jouer les morceaux que vous aurez choisis. Ajoutez à cela une dose infime de théorie utile à la compréhension de ce que nous jouerons.

Cet atelier est ouvert aux plus jeunes et aux plus âgés, souhaitant se lancer, dans l'apprentissage de ces instruments.

Qi Gong

Animé par Caroline

Mercredi 10h30 > 11h30



C'est une « gymnastique » de santé à la fois douce et profonde, alliant les mouvements corporels, la respiration et l'intention « yi ». Le Qi-Gong contient des exercices dynamiques et lents pour assouplir les articulations, les tendons, les muscles et faire circuler l'énergie.

Et aussi des exercices statiques posturaux pour renforcer et nourrir l'énergie vitale, et développer la perception du corps.

Conversation Anglaise

Animé par Christophe

Mercredi 19h30 > 20h30



L'indispensable apprentissage ou mise à niveau pour se sentir à l'aise avec la langue de Shakespeare. Pas d'exigence de niveau préalable : l'atelier est ouvert à toutes celles et ceux, quelles que soient les bases scolaires déjà acquises, qui ont envie et/ou besoin pour le travail, l'école, les voyages ou tout simplement pour le plaisir, de progresser en anglais.

Activités pour tous

Pilates

Animé par Lionel

Mercredi

Fondamental 18h > 19h

Intermédiaire 19h > 20h

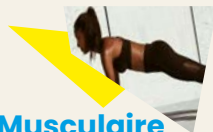


Le pilates est une méthode douce (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps. L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans l'alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Renforcement Musculaire

Animé par Lola

Mercredi 21h10 > 22h



Les cours collectifs de renforcement musculaire permettent une tonification de tout le corps, jambes, abdos, fessier, bras et dos. Gagnez en force, en résistance et en endurance tout en sculptant votre silhouette. Améliorez votre mental et booster votre bien-être !

Free Dance

Animé par Lola

Mercredi 20h > 21h



Le principe du Free Dance ? Le lâcher prise est plus important que l'apprentissage des chorégraphies. Des styles de musiques extrêmement variés (ragga dancehall, oriental, jazz, hip hop, cabaret, ...) et un espace dans lequel chacune se déplace à son rythme. Transmissions de pas faciles à reproduire, sur des chorégraphies parfois calmes parfois cardio, je vous encouragerais à vous approprier ces pas en vous apportant toute la bonne humeur et la bienveillance nécessaire pour LACHER PRISE et vous éclater.

Atelier Créatif

Animé par Margotte

Jeudi 14h30 > 16h30



Après une évaluation des demandes pour des projets communs qualifiants, chacun pourra se révéler dans la créativité dans différents domaines : dessin, peinture, sculpture, modelage...

Danse Country

Animé par Nadine

Jeudi

18h > 19h Débutants

19h > 20h Novices

20h > 21h Mediums

21h > 22h Intermédiaires



La Danse Country & Line est conviviale et accessible à tous. Elle nous entraîne sur des rythmes qui vont du rock au romantique. Cours tous niveaux, pour aller danser et s'amuser dans tous les bals et festivals du monde entier.

Plus d'infos !

N'hésitez pas à nous contacter
ou nous envoyer un mail à :
mjc.lecameleon@hotmail.fr
et visiter notre site internet :
www.mjclecameleon.com



Badminton

Vendredi 19h > 21h



Le badminton se pratique de manière libre à la MJC. C'est à dire que ce sont les adhérents qui s'organisent pour pratiquer cette activité. Un intervenant sera ponctuellement présent.

Sophrologie

Animé par Eric

Mardi 20h15 > 21h45

Vendredi 10h > 11h30

2 fois / mois



Le « mieux-être » peut être à la portée de nous tous avec des techniques pour :

- apprendre à se relaxer,
- renforcer ses capacités,
- s'ancrer au présent,
- réduire le stress, ses douleurs,
- être en conscience de soi,
- activer le positif.

Vous souhaitez développer et optimiser votre potentiel, mieux faire face à des situations difficiles (stress, anxiété, manque de concentration ou de confiance, problèmes de sommeil...), venez participer aux ateliers de sophrologie.

Cuisine

Animé par Sonia

Samedi 14h > 16h30

1 fois / mois



Vous souhaitez réussir une pâtisserie, connaître ses bases ou simplement apprendre à faire une préparation qui vous plaît.

Vous désirez voyager à travers des plats du monde ou des régions françaises.

Nous pouvons vous préparer des ateliers culinaires, autour d'un thème choisi, pour vous épanouir et régaler les papilles de vos proches et dire enfin ... « C'est moi qui l'ai fait ! »

Danse Country en couple

Animé par Nadine et Vincent

Samedi 15h > 17h30

1 fois / mois



Les joies de la danse country mais en couple !

Balade et Randonnée

Animé par Bernard, David et Dominique

Le Dimanche

1 fois / mois



Vous aimez les grands espaces, affectionnez la marche. Vous n'êtes pas disponible tous les week-ends. Ce club peut correspondre à vos attentes. Le programme des sorties est établi dès la rentrée au rythme d'une par mois (et 3 week-ends Janvier, Juin et Septembre). Vous participez aux balades de votre choix.

Le + du Caméléon

Vous pouvez bénéficier d'une séance d'essai afin de venir découvrir une activité. Pour vous inscrire, nous vous invitons à nous rencontrer :

07/09

Forum des Associations

14/09

Portes Ouvertes MJC

16/09

Début des activités

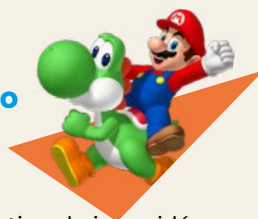
Stages & Ateliers

Stage d'initiation à la programmation de jeux vidéo

Animé par Christophe

De 9 à 12 ans

5 jours de 14h30 à 17h30



Pendant les vacances scolaires des stages d'initiation à la programmation de jeux vidéo sont organisés. Le but de ce stage sera de leur faire créer un petit jeu vidéo qu'ils pourront ensuite montrer chez eux à leur entourage. Un premier pas vers une passion ou un métier... Qui sait ?!

Nos événements 2018/2019

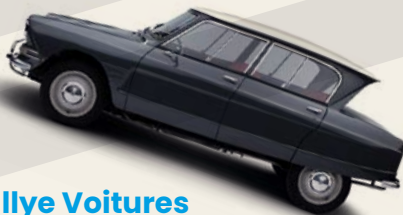


Animations Locales

Soirées Country



Le club country de la MJC organise des soirées. A cette occasion, des danseurs de toute la région toulousaine se réunissent autour de leur passion commune.



Rallye Voitures

Le 6 Juin 2020

Pour son 4ème rallye touristique, nous vous amènerons vous et votre voiture ancienne (**avant 1990**) à travers l'arrière-pays Salvétain, de villages en monuments avec jeu de piste et pique-nique.

Le soir, apéritif convivial autour d'automobiles mythiques, avec des animations et remise de lots aux participants.

Soirées à Thème



Nous vous invitons à nous rejoindre autour d'un karaoké, d'une impro, d'un théâtre, d'un concert et jeux de société...

C'est avant tout le projet des adhérents qui organisent ces soirées avec de temps en temps les MJC environnantes .



Location de la salle

Associations ou Adhérents, vous avez la possibilité de louer la salle pendant les week-ends ! N'hésitez pas à nous contacter !



CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

www.control-technique-lasalvetat.fr

🕒 **8h-18h**
non stop

📞 **05 61 06 44 45**



- 🔗 réservation sur le **web 24/7** ✓
- 🔌 agréer **GPL & électrique** ✓
- 📅 avec ou sans **RDV** ✓

Sponsors & Partenaires



**1 AVENUE DES HOSPITALIERS
31880 LA SALVETAT SAINT-GILLES**

**DU LUNDI AU SAMEDI
8H30 - 12H30 / 15H30 - 19H30
OUVERT LE DIMANCHE
9H00 - 12H30**

05 61 06 04 57



Besoin de visibilité ? De conseils ?

On vous apprend !

(Ou on le fait pour vous...)



Conseil - Communication - Formation
www.iolyn-project.com



Sponsors & Partenaires



Pare-brise Peinture
Toute Assurance Toute Marque

Jusqu'à 100% de la franchise offerte !

1 Bis Avenue Léonard De Vinci
31880 La Salvetat St Gilles

05.34.57.29.65
www.retrocarrosserie.fr

Adhésion MJC

Mineur : 12 € - Adulte : 18 € - Famille : 37 €

L'adhésion à la MJC est obligatoire afin de participer aux différentes activités proposées.

Elle est valable de septembre 2019 à août 2020.

Cotisation

Lors de l'inscription, l'adhérent s'engage pour toute la saison et paye la totalité de la cotisation annuelle. Il est possible d'opter pour un encaissement en 1, 3 ou 9 fois. Les personnes rencontrant des difficultés financières sont invitées à contacter le Bureau de la MJC. Des réductions peuvent leur être accordées au vu de leur situation. Prise en compte de votre coefficient CAF vacances/loisirs sur présentation de votre carte.

Pour tout complément d'informations, merci de nous contacter ou de vous rendre sur notre site internet.

Accueil et Renseignements



MJC LE CAMÉLÉON



07 82 26 96 79
06 63 10 73 74



www.mjclecameleon.com



mjc.lecameleon@hotmail.fr



26 avenue des Capitouls
31880 La Salvetat Saint Gilles



Design par  IOLYN Project // www.iolyn.fr //

Imprimé par MédiaGraph. Ne pas jeter sur la voie publique.